



QUAND LA MÈCHE EST TROP COURTE

Le caractère colérique et impulsif de certaines personnes peut entraîner des conséquences destructrices sur eux-mêmes et sur leur entourage.

par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

« Je suis comme mon père et mon grand-père, me raconte Marc. On est tous un peu "souples au lait". On se fâche vite, mais on se défâche vite. Le problème, c'est que lorsque je suis fâché, je ne pense pas vraiment à ce que je dis ni à ce que je fais. »

Sur le coup de fortes émotions, positives comme négatives, notre capacité de jugement est grandement affectée. Toutefois, chez certaines personnes, le caractère colérique et impulsif a des conséquences destructrices sur eux-mêmes et sur les gens autour d'eux. En état de colère, elles diront des choses qui blesseront l'autre longtemps.

Ces personnes, à la mèche courte, ont un tempérament à réaction rapide. Cependant, à moins d'un trouble de santé mentale sévère ou d'une démence, nous sommes toujours responsables de nos réactions.

Il faut se rappeler que nous avons soit beaucoup, peu ou encore aucune influence sur les gens ou les événements. Toutefois, notre réaction face à ces gens ou ces événements nous appartient complètement.

Par exemple, il pleut sur le foin : vous aviez le choix de le faucher ou non, mais sûrement aucune influence sur la météo. Maintenant, comment allez-vous réagir ? Pleurer, sacrer, tempêter ? Et pendant combien de temps ? Une heure, un jour, une semaine, un mois ou toute l'année ?

C'est à vous de décider. Pour vous aider, lorsque vous êtes en colère pour toutes sortes de **« bonnes raisons »**, allez devant le miroir, regardez-vous droit dans les yeux et demandez-vous :

- Combien de temps est-ce que je veux investir dans ce dossier ?
- Combien de temps est-ce que je veux perdre à être en colère ?
- À combien de personnes autour de moi est-ce que je veux empoisonner la vie ?

Pour mieux gérer sa colère, voici quelques trucs :

- Anticiper un événement et s'y préparer. Imaginez-vous en train de réagir de façon calme en face de la personne ou de l'événement. L'imagerie mentale peut prévenir un éclat de colère, car celle-ci oriente vers une réaction plus adaptée.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

- Reconnaître les signes précurseurs de la colère. Vous devez reconnaître votre thermomètre de colère. Quand il monte, éloignez-vous et surtout taisez-vous.
- Reconnaître ses zones vulnérables. Nous avons tous des sujets ou des gens qui nous « chatouillent » davantage. Abstenez-vous d'entretenir des relations avec les gens que vous n'appréciez pas et évitez de vous entretenir sur des sujets de discussion délicats pour vous.
- Effectuer une retraite momentanée. Apprenez à vous retirer, à demander un « time-out » lorsque vous sentez que vous êtes trop émotif pour poursuivre une discussion. Une pause de 20 minutes peut suffire à vous calmer.
- Prendre le temps de respirer, profondément et calmement.

Finalement, rappelez-vous que la colère a le pouvoir réel de vous retirer votre intelligence. Alors, combien de temps et de fois par jour acceptez-vous d'être moins intelligent ?

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Octobre 2006*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0