



#### IV. Gérer vos réactions

## Exercice – Exprimer sa colère de manière constructive

L'expérience de diverses émotions positives et négatives représente simplement une partie de l'expérience humaine. Il n'est pas raisonnable de demander à une personne, y compris vous-même, de ne pas avoir certaines réactions émotionnelles. Les réactions émotionnelles sont simplement inévitables. En d'autres termes, vous serez parfois en colère au travail, que vous le vouliez ou non. Il est naturel d'éprouver de la colère et il est naturel également de chercher à l'exprimer. Ignorer la colère, c'est ignorer sa fonction fondamentale, qui consiste à vous envoyer un message à propos d'une situation difficile. La colère survient généralement en réaction à des circonstances frustrantes, et son expression peut être le meilleur moyen de minimiser les circonstances à son origine à l'avenir.

Il est important de tenir compte de la façon dont vous pouvez exprimer votre colère de manière constructive. Voici cinq étapes en vue d'atteindre cet objectif :

- 1] Avant de dire ou de faire quelque chose, prenez un moment pour évaluer si vous êtes en colère à **juste titre** ou si votre réaction de colère découle d'une impulsion causée par une perception erronée ou un élément déclencheur personnel sans lien.
- 2] Faites preuve de **respect** en tout temps (n'émettez pas de jugements ou d'accusations; évitez de lever le ton ou de proférer des insultes ou des jurons).
- 3] Assurez-vous que la colère demeure **proportionnelle** à la situation (ne réagissez pas de manière excessive).
- 4] **Évitez de faire de la situation une question personnelle** (par ex. : Dites « le fait que votre projet soit en retard cause de réelles difficultés pour l'équipe » au lieu de dire « j'en ai vraiment marre que vous ne respectiez pas les délais »).
- 5] Souvenez-vous que l'objectif de l'expression de la colère **de manière constructive** est de s'occuper de sa cause et de s'efforcer de la résoudre, et non pas de punir les personnes responsables de cette cause.

## **LA GESTION EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE**



**Les points à se rappeler peuvent paraître nombreux, surtout lorsque vous êtes en pleine réaction de colère. Prenez quelques instants à présent pour envisager les idées fondamentales :**

**LÉGITIMITÉ, RESPECT, PROPORTION, DÉPERSONNALISATION, RÉTROACTION CONSTRUCTIVE.**

**Si même une ou deux de ces idées vous viennent à l'esprit dans une situation où vous devez exprimer votre colère, vous progresserez en vue de l'exprimer avec efficacité. De plus, le fait de faire une pause pour penser à votre technique peut vous donner le temps dont vous avez besoin afin de vous calmer suffisamment pour exprimer votre colère de manière constructive.**