

QUE FAIRE LORSQUE LA COLÈRE DEVIENT PROBLÉMATIQUE

RENSEIGNEMENTS POUR LES FAMILLES ET LES PROCHES DE VÉTÉRANS

Avez-vous l'impression de marcher sur des oeufs lorsque vous êtes avec votre proche? Il peut être difficile pour un membre de la famille de gérer la colère problématique d'un être cher. Bien que la colère soit une émotion normale qui nous aide dans des situations difficiles, elle peut être problématique si elle est nuisible ou persistante.

LA COLÈRE PEUT ÊTRE UN PROBLÈME SI VOTRE PROCHE :

- Semble en colère la plupart du temps;
- A la « mèche courte »;
- A des emportements « explosifs » ou de la difficulté à maîtriser sa colère;
- Reste silencieux et semble engourdi pour ceux qui l'entourent;
- Semble irritable et plein de ressentiment depuis longtemps;
- A une colère qui paraît disproportionnée par rapport à l'élément déclencheur (p. ex. lorsque les portes d'armoire claquent ou qu'un chien aboie);
- Prend beaucoup de temps pour se calmer après s'être mis en colère;
- Exprime sa colère par la violence verbale et psychologique (menaces, intimidation, critique, etc.);
- Exprime sa colère en manifestant de la violence contre vous, les autres ou la propriété (p. ex. briser des objets, frapper des murs pour les défoncer).

OÙ OBTENIR DU SOUTIEN

Site Web de la ligne d'information pour les familles des SBMFC : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/ligne-d'information-pour-les-familles>

Téléphone : 1-800-866-4546 (Amérique du Nord), 00-800-771-17722 (International),

Courriel : FIL-LIF@cfmws.com pour tout renseignement ou rendez-vous vidéo

QUE FAIRE SI UNE PERSONNE EST EN COLÈRE

Restez calme

Respirez, parlez-lui calmement.

Essayez de ne pas lutter contre la colère par la colère.

Écoutez et demandez-lui ce qu'elle ressent

Laissez-la exprimer ses sentiments. Dites-lui : « Je vois que tu es vraiment en colère en ce moment. »

Donnez-lui de l'espace

Laissez-lui le temps de se calmer et de réfléchir.

Prenez du recul

Dites à votre proche que vous avez besoin de temps et que vous continuerez la conversation plus tard.

Assurez sa sécurité et celle des autres

Retirez-vous ou amenez les autres à l'écart si vous ne vous sentez pas en sécurité.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas responsable

Lorsqu'une personne est en colère, elle peut tenter de vous blâmer pour ses actes de colère ou dire que c'est à cause d'une maladie mentale. La vérité est que faire du mal à autrui n'est jamais justifié, même lorsqu'une personne est atteinte d'une maladie mentale.

Aidez la personne à obtenir de l'aide professionnelle

Lorsque la personne est calme, encouragez-la à parler à son médecin afin d'obtenir des conseils et de l'aide professionnelle. Malgré les doutes que la personne en question peut avoir au sujet de la thérapie, celle-ci lui offre un espace privé et confidentiel où elle peut comprendre sa colère et mieux maîtriser ses réactions.

PRENEZ SOIN DE VOUS

Il est essentiel de prendre le temps chaque jour de prendre soin de sa propre santé mentale. Ce n'est ni une faiblesse ni un luxe. Les autosoins vous aident à gérer vos émotions et vos réactions – ils vous aident à faire face à la situation. Si vous, un enfant ou qui que ce soit d'autre êtes en danger immédiat, composez le 911. Si vous vous sentez stressé et avez de la difficulté à gérer la situation, sollicitez des conseils et de l'aide professionnel auprès de médecin.

OÙ OBTENIR DU SOUTIEN

Site Web de la ligne d'information pour les familles des SBMFC : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/ligne-d'information-pour-les-familles>

Téléphone : 1-800-866-4546 (Amérique du Nord), 00-800-771-17722 (International),

Courriel : FIL-LIF@cfmws.com pour tout renseignement ou rendez-vous vidéo