

# QUE FAIRE LORSQUE LA COLÈRE DEVIENT PROBLÉMATIQUE

## RENSEIGNEMENTS POUR LES VÉTÉRANS

Tout le monde se fâche. La colère peut vous motiver, vous faire sentir fort et vous aider à réagir rapidement aux menaces. De nombreuses personnes pensent que la colère est mal ou négative, mais la colère en soi n'est pas un problème. En effet, elle peut devenir problématique lorsqu'elle est préjudiciable pour soi-même ou les autres ou si elle persiste.

## LA COLÈRE PEUT ÊTRE UN PROBLÈME POUR VOUS SI :

- Vous vous sentez très irrité, en colère ou frustré;
- Votre colère est « presque à la surface » la plupart du temps;
- Votre colère est disproportionnée par rapport à l'élément déclencheur;
- Vous avez l'impression que vous allez exploser ou perdre le contrôle;
- Vous êtes irritable et plein de ressentiment depuis longtemps;
- Vous exprimez votre colère en manifestant de la violence verbale ou psychologique et de la violence physique ou en causant des dommages matériels;
- Vous avez besoin de beaucoup de temps pour que votre colère diminue une fois qu'on vous a provoqué;
- Vous pensez que la colère est la seule façon d'obtenir ce que vous voulez;
- Vous ressentez de l'anxiété, du regret ou de la dépression par rapport à votre colère;
- Vous consommez de l'alcool ou des drogues pour gérer votre colère;

### 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](mailto:FIL-LIF@cfmws.com) pour tout renseignement ou rendez-vous vidéo

- Vous adoptez des comportements à risque pour avoir une montée d'adrénaline et évacuer ou apaiser votre colère;
- Votre colère cause des problèmes avec votre famille, vos amis, vos collègues ainsi qu'avec la justice.

## VOUS POUVEZ APPRENDRE À GÉRER VOTRE COLÈRE

- Sollicitez des conseils et de l'aide professionnelle auprès de votre médecin.
- Bien que vous ayez des doutes, la thérapie vous fournit un espace confidentiel pour comprendre votre colère, vous sentir plus en contrôle de vos réactions et apprendre à utiliser des outils qui vous aideront à dissiper la colère.
- Demander et obtenir de l'aide n'est pas une faiblesse ni un luxe. C'est une partie intégrante de la vie.
- Abordez votre colère afin de minimiser les répercussions négatives sur votre santé et vos relations. Assumez la responsabilité de vos paroles et de vos comportements. Bien que la colère puisse être un comportement associé au trouble de stress posttraumatique, à l'anxiété et au stress, nous sommes tous responsables de nos actions.
- Commencez à reconnaître les signes que votre colère commence à augmenter, comme la tension musculaire, le fait de serrer les poings ou la mâchoire, l'augmentation de la fréquence cardiaque ou la vision en tunnel.
- Une fois que vous avez repéré vos signes de colère, vous pouvez rompre le cycle (prenez le temps de vous arrêter, utilisez la technique d'ancrage).
- Explorez comment la consommation d'alcool ou de substances peut avoir une incidence sur votre colère, et vice versa.
- Apprenez des façons plus saines de gérer votre colère (faire de l'exercice, tenir un journal, se défouler auprès d'un thérapeute ou d'un ami).
- Sachez que vous avez le droit d'exprimer vos sentiments de façon appropriée lorsque vous êtes calme.
- Vous adoptez des comportements à risque pour la montée d'adrénaline afin d'aider à évacuer ou à apaiser votre colère.
- Votre colère cause des problèmes avec votre famille, vos amis, vos collègues ainsi qu'avec la justice.

### 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](mailto:FIL-LIF@cfmws.com) pour tout renseignement ou rendez-vous vidéo