

Trucs et astuces pour faire face à la colère sans violence

• Pour chacune de mes propres colères, je me pose ces questions :

- Qu'est-ce qui me rend si furieux ? S'agit-il d'une émotion ou d'une réaction émotionnelle parasite ? Que cache ma colère ? Une autre émotion ? Une peur ? Un désir de prendre du pouvoir sur l'autre ? Quel pouvoir me donne-t-elle sur l'autre et sur la relation ? Quel bénéfice me confère ce pouvoir ? Quelle part de responsabilité m'évite-t-il de considérer ? De quelle vulnérabilité pourrais-je chercher à me protéger par cette colère ? Cette colère est-elle vraiment une précision de mes limites pour améliorer ma relation à autrui et rétablir l'harmonie de notre relation ? Est-elle au service de mon identité profonde ou de mon image ?

• Est-ce que je désire résoudre ce conflit ?

- Quel est mon (véritable) objectif ? être plus fort, dominer, obtenir reddition, ou améliorer la relation ?
- Suis-je prêt(e) à lâcher les bénéfices de ce conflit ? (comme par exemple me sentir dans mon bon droit/ éviter d'avoir à faire ou dire quelque chose / ne pas prendre de risque / ne pas me confronter à moi-même...)

• A qui appartient le problème ? / De quel côté est le problème ? / Le problème est-il sous mon contrôle ?

Un comportement a toujours une motivation liée à un besoin. Si je n'adresse pas le besoin derrière le comportement, ce dernier ne cessera pas ou sera remplacé par un autre.

A. Le problème est sous le contrôle de l'autre : Je reconnais ma part dans le conflit (comment j'ai escaladé, envenimé le conflit au lieu de me centrer sur le besoin de l'autre), je reconnais les sentiments qu'a pu éprouver l'autre et lui propose mon écoute. Je l'écoute et l'accompagne. J'accueille ses sentiments, j'entre dans son vécu.

B. Le problème est le mien : J'éprouve de la colère envers quelqu'un : Analyser le problème (attention un seul problème à la fois) avant de préparer le message :

- 1 - Qu'est-ce qui me dérange ?
- 2 - Contre qui suis-je en colère ?
- 3 - Qu'est-ce que j'éprouve ?
- 4 - De quoi ai-je besoin ? (me défouler ; que quelqu'un m'écoute ; obtenir quelque chose ; faire une critique spécifique ; demander un changement de comportement)
- 5 - s'engager = accord des deux parties pour confrontation
- 6 - fixer un moment précis
- 7 - fixer une durée
- 8 - handicaps éventuels : identifier l'équilibre des forces. (Vu ma position, tu peux peut-être ne pas oser demander...)

Une fois les écueils évités et mon intention clarifiée, je peux préparer un message Nous.

• Le message NOUS

Dans une situation de conflit, le message JE peut être reçu comme une accusation indirecte ou une demande d'excuses, une manipulation. Pour éviter toute prise de pouvoir sur autrui, nous pouvons construire un message NOUS :

- Établi sur un esprit de collaboration
- Axé sur l'échange de point de vue
- Basé sur une perspective de solutions et d'amélioration

1. Exprimer notre désir de rapprochement en vue de résoudre un problème : Parce que je tiens à notre relation, je voudrais parler avec toi de....
2. Les faits. Décrire, énoncer le problème tel que nous le constatons (sans jugement ou évaluation)
3. Expression de notre vécu : J'ai l'impression/je ressens/ je me dis/..... En restant attentif/ve à exprimer nos attentes en termes actifs. Avec des valeurs et des besoins exprimés en forme de nominalisation (sécurité, liberté, reconnaissance...), le risque est grand d'être dans un jeu de pouvoir.
4. Ecoute du vécu de l'autre : Et toi ?
5. Recherche ensemble de solutions gagnant-gagnant : Je te propose que nous réfléchissions ensemble à ce que nous pouvons faire pour améliorer notre relation.

• Après la saine colère, le pouvoir de la gratitude.

Merci. Grâce à ce conflit, j'ai appris...
Merci d'avoir eu ce comportement problème qui nous a permis d'améliorer notre relation.

Merci d'avoir eu ce symptôme, qui m'a alerté(e). Je n'ai pas tout de suite été attentif...

Comment réagir quand l'autre est en colère contre moi ?

Sa colère est justifiée :

- 1- Je reconnais les faits, je me centre sur moi.
- 2- Je mesure sa détresse, sa réaction, je me centre sur lui. Que ce dont il m'accuse soit « vrai » ou non n'est pas important. Inutile de me justifier, ce serait encore me centrer sur moi. Or l'autre a besoin que je me centre sur lui. Sa colère parle de lui, pas de moi !
- 3- Je propose réparation
- 4- Je vérifie si ma réparation a vraiment restauré la confiance

Sa colère est injustifiée :

- 1- Je me centre sur la personne en colère, j'écoute
- 2- Je tente d'identifier le déclencheur
- 3- Je démêle les enjeux (plusieurs colères les unes sur les autres, peurs sous-jacentes, jeux de pouvoir...)
- 4- Je nomme les faits déclencheurs et accepte la colère. (Je comprends (ou j'entends, je vois...) que constatant ceci tu sois furieux)
- 5- En option : Je clarifie mon point de vue sur les faits (pas toujours nécessaire)
- 6- Je cherche avec l'autre les causes probables de sa colère.
- 7- Je reformule la situation en nommant le déclencheur et ce que cela a réveillé en l'autre.
- 8- Je vérifie que le lien est rétabli, et si non, je demande « de quoi as-tu encore besoin pour que notre lien soit rétabli ? »

Chacun ne parle jamais que de lui-même. Une agression est un cri de désespoir.