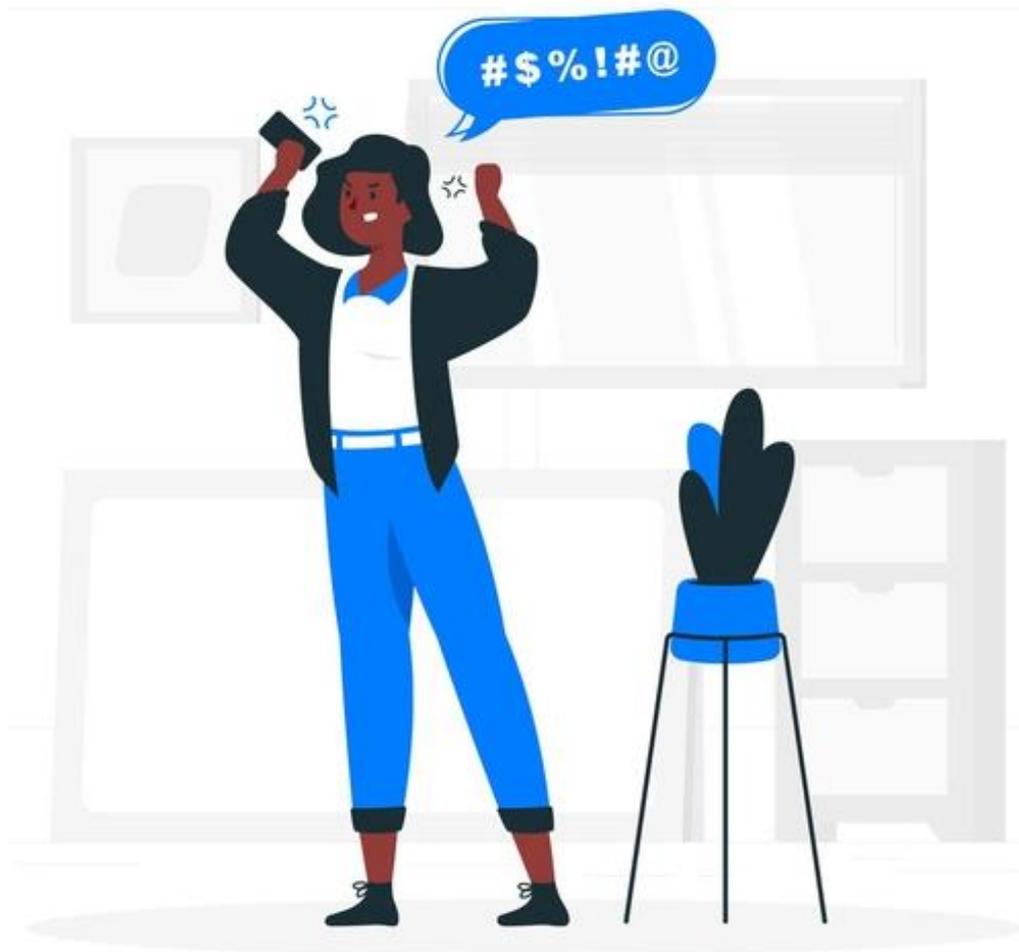


# Vigi'Fiche

## - Frustration et Colère -

Version 3



# Pourquoi ce guide ?

Depuis le printemps 2020, la pandémie de Covid-19 a fortement impacté notre vie familiale, sociale et professionnelle. Le sentiment d'insécurité, les manifestations de stress, d'angoisse peuvent tous nous affecter et avoir des répercussions fortes sur notre santé mentale.

Durant les phases de confinement, le Centre Ressource Handicap Psychique (CReHPsy) des Pays de la Loire tente de recenser et de relayer différentes ressources fiables et accessibles, afin de prendre soin de soi et des autres. La perte de nos repères habituels ayant engendré un mouvement de solidarité et de créativité dans plusieurs secteurs, nous vous proposons ici une mise à jour des Vig'iFiches.

Le « Guide Pratique Santé Mentale » est scindé en Vig'iFiches - Je repère et j'agis proposant des techniques de régulation des émotions, un Kit pour s'approprier les gestes barrières et un Plan Personnel de Bien-être, inspiré des plans de crise conjoints et des plans de soutien.

Ici, découvrez la dernière version de la Vig'iFiche - Frustration(s) et Colère, référençant des ressources utiles pour accompagner les vécus émotionnels du spectre de la colère.

Cette fiche se veut complémentaire des autres Vig'iFiches (« Frustration(s) et Colère », « Stress, Anxiété, Angoisse », « Addictions aux substances » et « Addictions comportementales ») et de la Vig'iFiche - Inquiétudes face à la Covid-19.

N'hésitez pas à nous faire remonter vos observations et à partager les outils que vous avez pu utiliser à l'adresse mail : [crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com).

Bonne lecture,



L'équipe du CReHPsy Pays de la Loire



## Je repère ...

- **L'indignation à propos des droits personnels** « non respectés », les manifestations de désaccord vis-à-vis des contraintes de l'environnement.
- **Des signes de nervosité** : de l'agitation motrice, des gesticulations, des expressions faciales crispées, des tensions musculaires dans le corps, des gestes brusques, de l'exaspération dans le ton de la voix, voire des cris.
- **Des plaintes verbales** : les exigences (« il faut que... »), la dramatisation (« c'est grave... »), la non acceptation (« c'est intolérable ... » / « je ne supporte pas »).
- **Des plaintes émotionnelles** : la fréquence élevée de survenue de la contrariété, la perte de contrôle émotionnel, le sentiment de frustration, difficulté à prendre des décisions...
- Des **protestations** répétées, des manifestations **d'hostilité**, voire le refus de se soumettre aux règles qui auraient été acceptées d'ordinaire. Expression d'un **mécontentement** continu.
- Une forte tendance à l'**auto-dévalorisation** ou l'**auto-jugement** dans l'après-coup de la montée émotionnelle.
- **Des troubles du comportement** : insultes envers les autres personnes et forte irritabilité, voire la perte de contrôle au plan physique avec agression du matériel/ ou des personnes de l'entourage.
- Des **troubles du sommeil** (les ruminations, les pensées permanentes négatives), avec un sentiment de fatigue chronique. De possibles **troubles de l'appétit**.

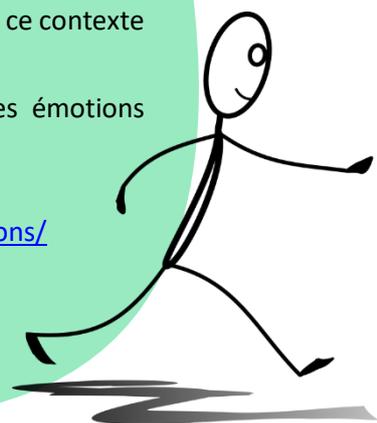
## ... J'agis

- **Normaliser les émotions, sans les minimiser ni les juger** : dans ce contexte, il est normal de ressentir de la frustration face aux contraintes contextuelles et de la colère.
- Amener la personne à **limiter son exposition aux sources qui alimentent la colère** et l'agressivité (notamment les médias).
- Evaluer si cette émotion a un lien plus spécifique avec la **consommation accrue ou l'absence de substance psychoactive** (voir « *Vigi'Fiche Addictions* ») et/ou la **perturbation des rythmes biologiques**.
- **Trouver un espace, une activité, une personne, un lieu, pouvant être ressources** pour limiter l'impact négatif de l'émotion sur l'environnement et sur soi et apaiser l'émotion.
- **Proposer à la personne d'évaluer ses besoins et les aménagements possibles** dans ce contexte particulier.
- **Aider la personne à identifier les leviers** qu'elle peut utiliser pour réduire ses émotions désagréables et augmenter les émotions positives.

Voir les méthodes de gestion des émotions :

<https://www.sophiemorinconseils.com/coronadaptation-1-comprendre-les-emotions/>

- **Si les symptômes de colère ou d'agressivité persistent et sont envahissants, il est important de solliciter une consultation ou une téléconsultation avec le médecin traitant, les spécialistes en santé mentale et/ou le Centre-Médico-Psychologique (CMP).**





# De la frustration à la colère

La colère n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La colère est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La colère est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la colère finit toujours par s'atténuer.



## CE QUE JE FAIS

Si l'affirmation de soi est généralement l'attitude la plus recommandée, il ne s'agit pas pour autant d'une réponse possible dans toutes les situations

### JE RÉPRIME

J'essaie de ne pas ressentir la colère, de ne pas l'extérioriser et de ne pas agir en fonction d'elle

### JE BOUDE

Je manifeste mon désaccord par le silence, l'expression du visage, l'indifférence, l'évitement, l'isolement etc.

### JE SABOTE

Je réprime ou je boude puis j'exprime ma colère de façon détournée, par des actions indirectes

### JE M'AFFIRME

J'exprime ma colère de façon directe et précise, sans agressivité et en respectant l'interlocuteurice

### JE PROTESTE

Je montre ouvertement mon désaccord, mon opposition, avec force et certitude

### JE HAUSSE LE TON

J'adopte un ton plus élevé, plus intimidant, plus menaçant ou plus autoritaire face à l'interlocuteurice

+/- perte de contrôle VOCAL

### J'INSULTE

J'ai des propos ou un comportement portant atteinte à la dignité de l'interlocuteurice

+/- perte de contrôle VERBAL

### J'AGRESSE

J'utilise la force physique pour attaquer, blesser ou contraindre ou interrompre l'interlocuteurice

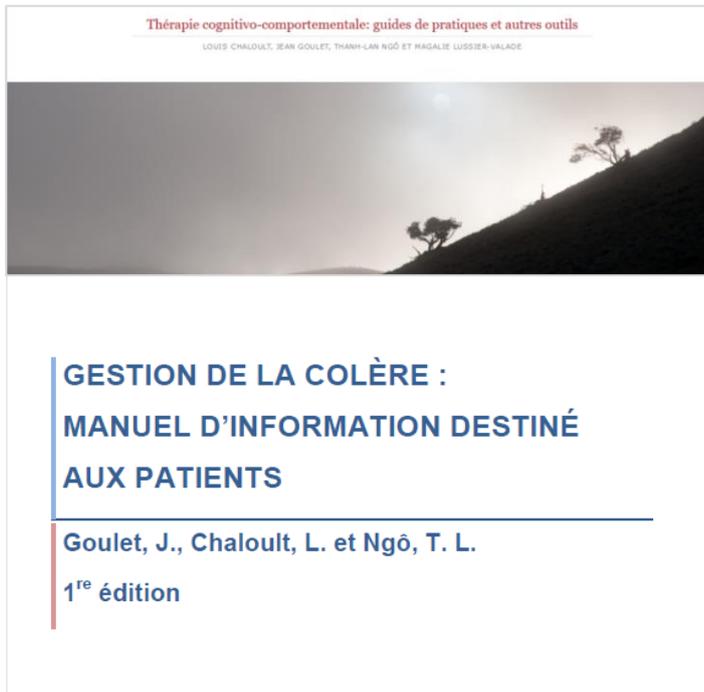
+/- perte de contrôle de la FORCE PHYSIQUE

Source : Igor THIRIEZ

<https://igorthiriez.com/portfolio/la-colere/>



# Des outils d'auto-aide gratuits pour comprendre et agir (1/2)

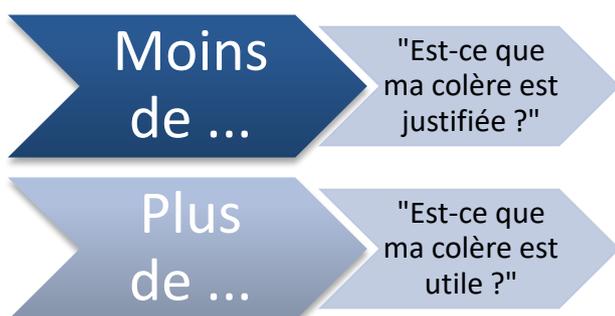


**Source :** TCC Montréal  
<https://tccmontreal.files.wordpress.com/2018/09/guide-de-pratique-gestion-de-la-colc3a8re-manuel-d-information-destinc3a9-aux-patients-isbn-2018.pdf>  
Plus d'outils sur ce site :  
<https://tccmontreal.com/la-gestion-de-la-colere/>

## Comprendre ce qui me met en colère



## En quoi ma colère m'est-elle utile ? (issu de TCC Montréal)



« Certains croient que la colère est une mauvaise chose. Cependant, si l'évolution depuis l'homme des cavernes a fait en sorte qu'elle fasse partie du répertoire émotif de tous les êtres humains, c'est qu'elle a (...) sa raison d'être. Elle permet, entre autres, de nous défendre avec vigueur lorsque nous sommes attaqués, ce qui peut favoriser la survie.

Quels sont les bénéfices de la colère dans votre vie ? »



## Des outils d'auto-aide gratuits pour comprendre et agir (2/2)

### **I. D'AVOIR RAISON, TU NE T'EFFORCERAS PAS**

Les conflits se résolvent à partir du moment où nous ne nous efforçons plus d'avoir raison, d'être sur la défensive ou de tout contrôler. Il est à ce titre essentiel de s'entraîner à avoir tort ou à accepter un désaccord.

### **II. DE FLEXIBILITÉ, TU SAURAS FAIRE PREUVE**

Tel un arbre dont les branches peuvent se courber sous l'effet du vent sans qu'il ne perde un solide appui sur le sol, nous pouvons faire évoluer notre position tout en restant bien ancrés dans nos valeurs.

### **III. AU BLÂME ET À LA REVANCHE, TU RENONCERAS**

Le monde serait plus pacifique si nous utilisions notre énergie à abattre les murs plutôt qu'à les construire. Or toute velléité de punition ou de vengeance érige une cloison entre nous et les autres.

### **IV. DES PENSÉES ALTERNATIVES, TU RECHERCHERAS**

Lorsque nous nous sentons agressés ou humiliés, ce ne sont finalement que nos pensées qui nous blessent. S'il n'est pas toujours possible de changer les autres, nous pouvons toujours choisir de changer nos pensées.

### **V. À PARDONNER, TU T'ENTRAINERAS**

Pardonner, c'est renoncer à tout espoir d'un meilleur passé. Seule la perception que nous avons peut changer, ce qui nécessite dans un premier temps d'accepter le passé et non de le combattre.

### **VI. SAINEMENT, TU EXPRIMERAS TA COLÈRE**

La colère est un sentiment humain, désagréable, et qu'il convient d'accepter avant de chercher à s'en débarrasser. Son apaisement sera aussi efficace et durable que son expression sera respectueuse.

### **VII. DES RAPPORTS ÉGALITAIRES, TU CONSTRUIRAS**

Une bonne relation consiste à donner ET prendre plutôt qu'à donner OU prendre. Une bonne relation consiste à agir AVEC quelqu'un plutôt qu'à agir POUR ou CONTRE quelqu'un. Une bonne relation, c'est gagnant/gagnant.

### **VIII. EN FAVEUR DE L'UNION, TU PARLERAS**

Il ne suffit pas de tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de parler. Il convient de se demander si ce que nous allons dire favorisera l'union ou la séparation, si nous voulons nous joindre aux autres ou les attaquer.

### **IX. À TE CRITIQUER, TU INVITERAS AUTRUI**

Moins nous sommes sur la défensive, plus nous sommes capables d'aider les autres à ne pas l'être. Recevoir et accepter une critique, ce n'est pas y adhérer mais seulement accepter un autre point de vue.

### **X. TON POUVOIR DE DÉCISION, TU CONSERVERAS**

Nous avons toujours la possibilité de prendre des décisions pour nous-mêmes. Laisser quelqu'un décider pour nous revient à lui attribuer nos échecs, nos réussites et le contrôle de notre vie.

Source : Igor THIRIEZ, « Les dix commandements de sagesse contre la colère »  
<https://igorthiriez.com/portfolio/sagesse-contre-la-colere-10-com/>



# ETAPE 1 : Repérer ce qui déclenche de la frustration ou de la colère (personne(s), situation(s), pensée(s)...) (1/2)

## GRILLE D'AUTO-OBSERVATION DE LA COLÈRE

Événements déclencheurs	Facteurs aggravants (alcool, drogues, stimulants, personnes ou milieu violents, jeux ou films violents, insomnie...)	Premiers signes de colère	Émotions Intensité (0 à 10/10)	Pensées qui alimentent la colère	Conséquences de la colère		
					Réactions physiologiques	Comportements	Conséquences (effets sur les autres, sur soi à court et long terme)
<i>Ma conjointe m'a dit que je ne faisais rien dans la maison</i>	<i>4 bières</i>	<i>Tendu, mâchoires serrées</i>	<i>Rage 8/10</i>	<i>Elle n'est jamais contente. Je ne peux jamais avoir une minute tranquille...surtout après tout ce que je fais pour elle!</i>	<i>Tension, mâchoire serrée, cœur débat</i>	<i>Je monte le ton, je crie, je lui dis de partir si elle n'est pas contente,</i>	<i>Au début elle se tait et arrête de m'achaler. Elle m'a boudé pendant quelques jours. Elle ne me touche plus. Je suis épuisé.</i>

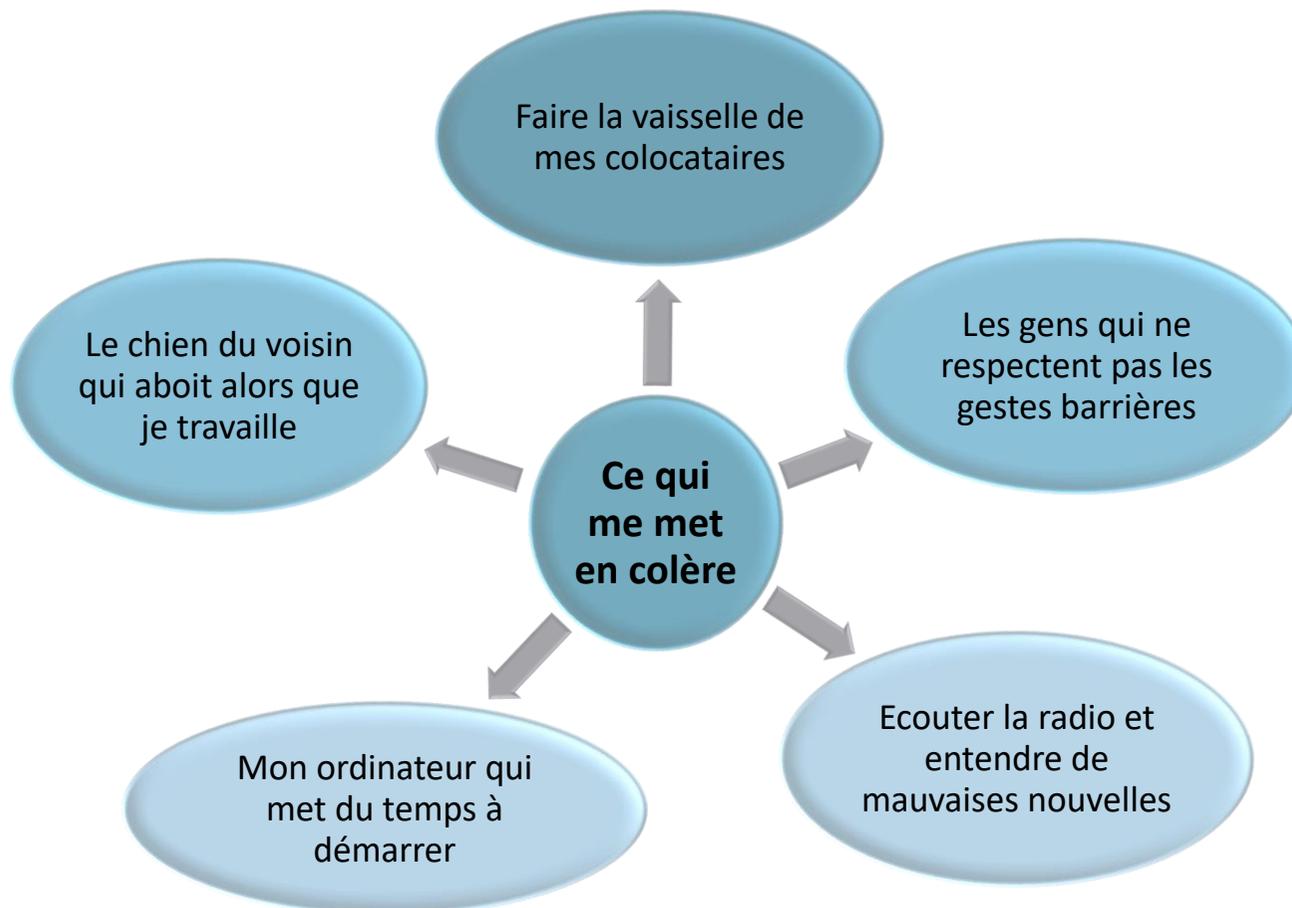
Source : TCC Montréal

Document complet sur le lien : <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2017/07/grille-dauto-observation-de-la-colc3a8re.pdf>



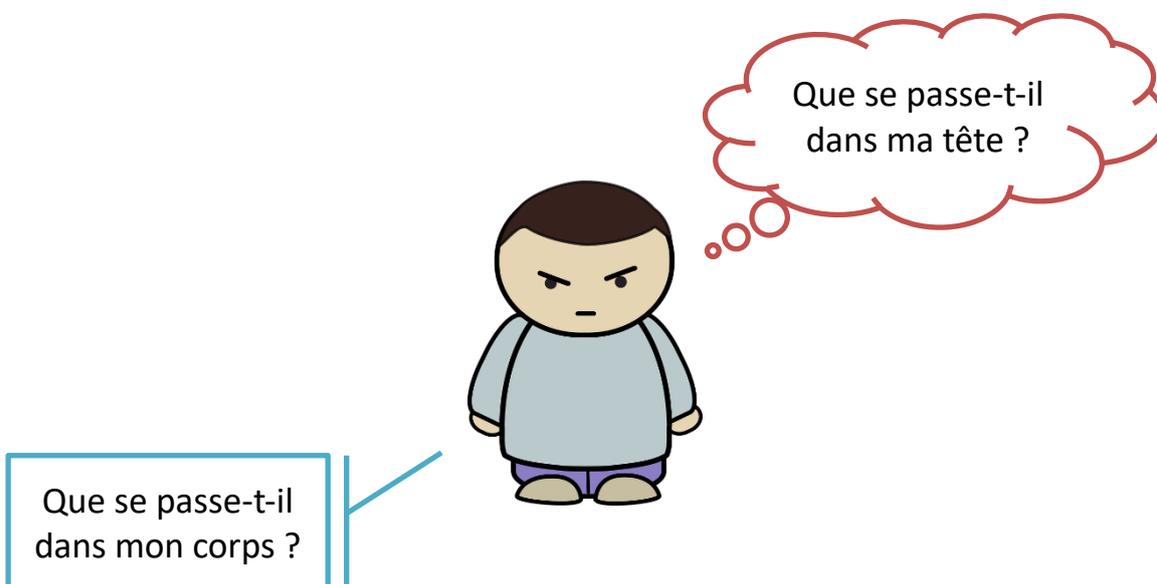
## ETAPE 1 : Repérer ce qui déclenche de la frustration ou de la colère (personne(s), situation(s), pensée(s)...) (2/2)

Carte mentale - Ce qui me frustre ou me met en colère :



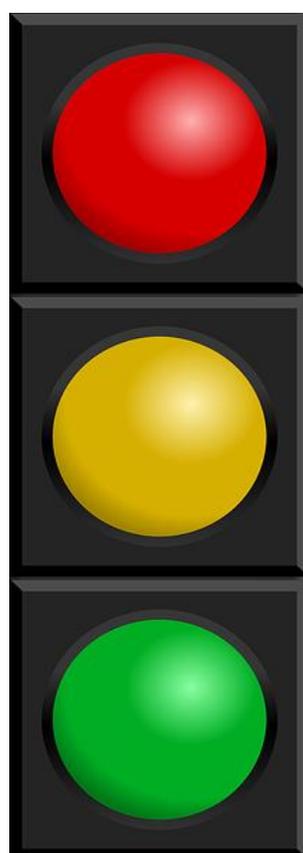


## ETAPE 2 : Apprendre à repérer l'intensité de la colère et agir en fonction



### Quel degré d'intensité ?

Apprendre à noter l'intensité de sa frustration ou de sa colère



**10/10 ou 100%**

**9/10 ou 90%**

**8/10 ou 80%**

**7/10 ou 70%**

**6/10 ou 60%**

**5/10 ou 50%**

**4/10 ou 40%**

**3/10 ou 30%**

**2/10 ou 20%**

**1/10 ou 10%**

**0/10 ou 0%**

Mayday !

Ca explose !

Je me sens agacé(e)

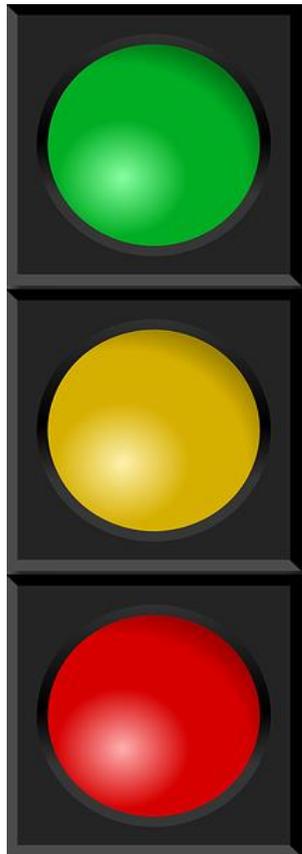
Mon corps  
se tend

Je sens que ça  
monte en moi

Je suis zen



## ETAPE 3 : En fonction de l'intensité, associer les activités ressources qui permettent d'évacuer la colère



Evacuer par le corps

Canaliser par l'activité (rangement, bricolage) :

<https://www.diy.fr/>  
<https://www.pinterest.fr/>

Libérer en passant par la créativité :

<https://journalcreatif.com/fr/journal.php>

Faire du sport :

<https://www.youtube.com/user/GymDirect>

Evacuer par le souffle

Se relaxer pour calmer le tumulte intérieur :

<https://igorthiriez.com/portfolio/relaxation-10-ex/>

Evacuer par la parole

Ecrire une « lettre de colère » :

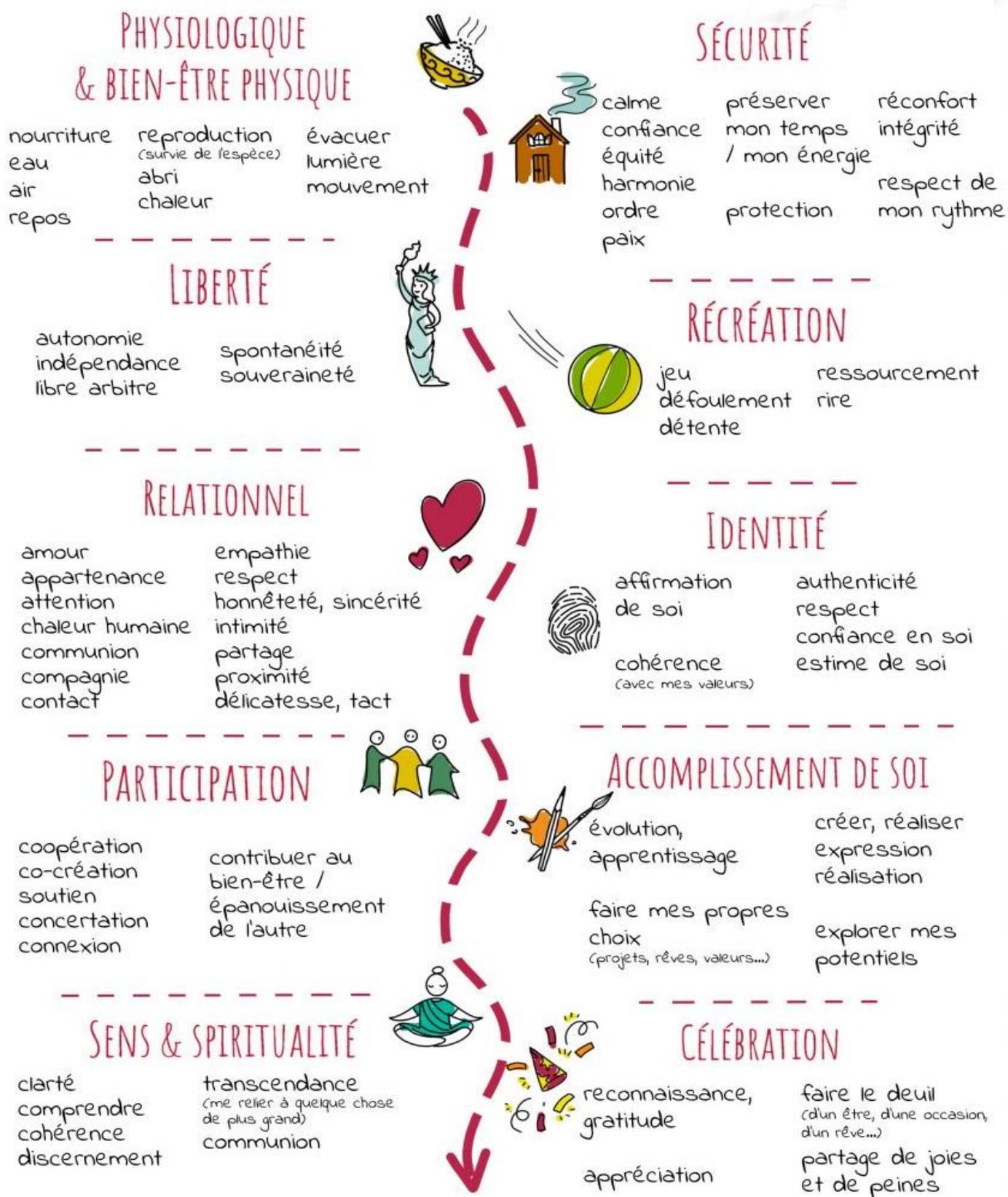
<https://www.sophiemorinconseils.com/coronadaptation-7-la-colere/>

Fabriquer une « Boîte à rumination » :

<https://www.sophiemorinconseils.com/coronadaptation-8-limiter-les-ruminations/>



# ETAPE 4 : Se connecter au(x) besoin(s)



Source : Le Petite Fourmilière

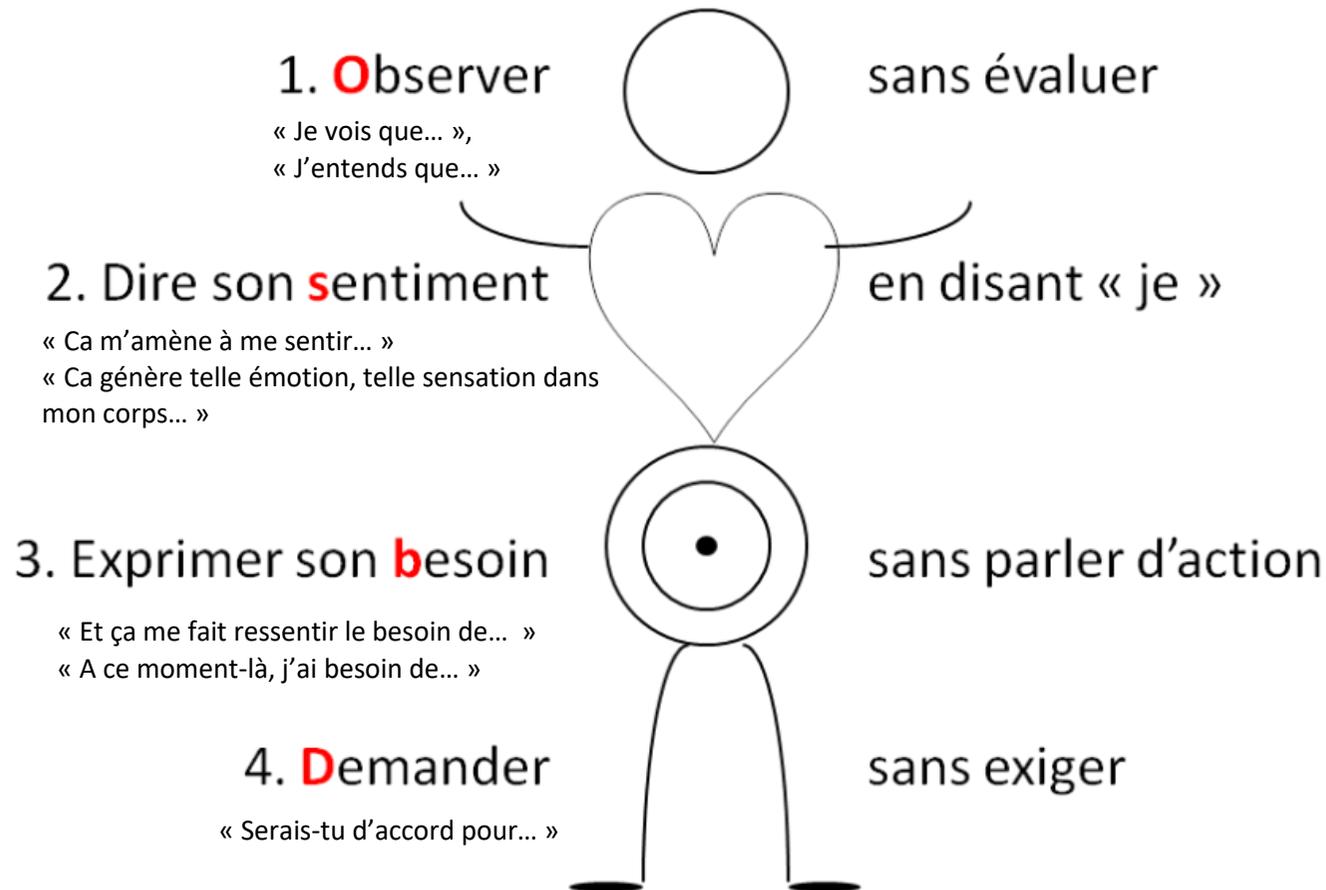
<https://www.laforetquipousse.com/pourquoi-et-comment-reconnaitre-nos-besoins-ta-liste-des-besoins-illustree-cnv-offerte/>



# ETAPE 5 : Apprendre à s'affirmer pour ne pas exploser (1/3)

## Avec la Communication Non Violente

### Le bonhomme « O S B D »



Source : Papa Positive

<https://papapositive.fr/bonhomme-osbd-apprendre-cnv-parents-enfants/>



# ETAPE 5 : Apprendre à s'affirmer pour ne pas exploser (2/3) Avec la Communication Non Violente

## 38. Communication Non-Violente Comment communiquer de manière bienveillante ?

### En situation d'écoute

☹ Lorsque tu te refermes,  
♥ c'est que tu es triste  
☐ parce que tu as besoin de tranquillité.  
🛏 Je vais te laisser respirer.

TRISTESSE



### En situation de parole

☹ Lorsque je refuse ton invitation,  
♥ j'ai peur du monde  
☐ parce que j'ai besoin d'être rassuré(e).  
🛏 Serais-tu d'accord pour limiter les invités ?

PEUR



### Avec moi-même

☹ Lorsque j'élève la voix,  
♥ je suis en colère  
☐ parce que j'ai besoin de repos.  
🛏 Et si je me couchais plus tôt ce soir ?

COLÈRE



 **Observer sans juger**  
**Exprimer son sentiment**  
**Formuler son besoin**  
**Demander sans exiger**



Source : Les Ecolo Humanistes  
<https://leecolohumanistes.fr/communication-non-violente-cnvl/>



## ETAPE 5 : Apprendre à s'affirmer pour ne pas exploser (3/3)

### **I. DE FAÇON DIRECTE ET PRÉCISE, TU T'EXPRIMERAS**

Tu limiteras les détours et autres détails inutiles ainsi que les justifications excessives de manière à mieux mettre en valeur les intentions qui motivent ton message.

### **II. PERSONNELLEMENT, TU T'IMPLIQUERAS, AINSI QUE TON INTERLOCUTEUR**

Tu assumeras ton message (je, moi, etc.) de manière à ce qu'il soit mieux interprété. Tu feras en sorte que ton interlocuteur se sente concerné (vous, tu, ton, etc.) afin qu'il soit dans les meilleures dispositions pour répondre.

### **III. DE DÉTERMINATION TU FERAS PREUVE, MAIS PAS D'ACHARNEMENT**

Tu n'oublieras pas ce que tu veux et resteras centré sur ton objectif. Tu ignoreras les tentatives de distraction ou les diversions, tu sauras persévérer avec empathie pour faire valoir tes droits dans le respect de ceux de ton interlocuteur.

### **IV. LES BONNES MANIÈRES, TU N'OUBLIERAS PAS**

Tu manifesteras de la gentillesse, de la courtoisie et tu feras preuve de modération. Tu ne feras pas usage d'attaques, de chantage, de menaces et tu ne jugeras point la personne de ton interlocuteur de manière définitive.

### **V. À TON INTERLOCUTEUR, TU T'INTÉRESSERAS**

Tu écouteras de façon active ton interlocuteur en usant de brèves marques d'intérêt ou d'approbation. Tu chercheras à lui faire clarifier si nécessaire ses points de vue, opinions, arguments, souhaits, refus et sentiments.

### **VI. CE QU'EXPRIME TON INTERLOCUTEUR, TU RECONNAITRAS**

Tu communiqueras en priorité à ton interlocuteur ce que tu comprends de sa position, ceci sans faire preuve d'antipathie, d'apathie, de cynisme et sans lui faire la morale.

### **VII. AUSSI JUSTE AVEC TOI, TU SERAS QU'AVEC TON INTERLOCUTEUR**

Tu n'oublieras pas que tes droits ne sont pas inférieurs à ceux de ton interlocuteur, et que tes sentiments, désirs, difficultés et opinions ne sont pas moins valables que les siens.

### **VIII. PAS D'EXCUSES EXCESSIVES OU INJUSTIFIÉES, TU N'EMPLOIERAS**

Tu ne chercheras pas à t'excuser d'être en vie, de demander quelque chose, d'avoir une opinion, d'être en désaccord ou pour toute autre raison qui n'outrepasseraient pas tes droits.

### **IX. FIDÈLE À TES VALEURS, TU RESTERAS**

Tu resteras fermement attaché aux valeurs morales qui te sont chères ainsi qu'aux forces de caractère que tu souhaites cultiver, notamment dans les instants où tu as l'impression de ne plus savoir ce que tu veux.

### **X. AUTHENTIQUE ET HONNÊTE, TU RESTERAS**

Tu n'essaieras pas obtenir quelque chose par des moyens détournés sans respecter les droits de ton interlocuteur, qu'il s'agisse de mensonges, d'excuses ou compliments non sincères, de crier au loup ou d'autres exagérations.

Source : Igor THIRIEZ, « Les Dix Commandements de l'Affirmation de soi »  
<https://igorthiriez.com/portfolio/affirmation-de-soi-10-com/>



## Consultations pendant la pandémie :

- ✓ **Pour tout besoin de conseil médical, il est recommandé de consulter son médecin traitant.**

*Attestation de déplacement dérogatoire pendant les phases de confinement :*

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager>

- ✓ **Si la colère est intense, durable et/ou fréquente et en cas d'agressivité tournée vers soi ou vers l'autre**, il est important de solliciter une consultation ou une téléconsultation avec le médecin traitant, les spécialistes en santé mentale et/ou le Centre-Médico-Psychologique (CMP). Si la personne présente des signes évocateurs de la Covid-19, orienter vers la téléconsultation.



Document du CREHPsy Pays de la Loire recensant les différents **dispositifs d'écoute et de soutien psychologique pour prendre soin de sa santé mentale** et prévenir les crises émotionnelles (actives également durant cette période de pandémie) :

<http://www.crehpsy-pl.fr/fr/actualites/ecoute-et-soutien-psychologique-guide-des-differents-dispositifs,1498,254138.html>



**En cas de symptômes COVID-19**  
(toux, fièvre, difficultés respiratoires...)

**contactez votre médecin traitant**

**En cas de gravité ou d'urgence**

**appelez le 15**

**Pour toute question d'ordre non médical**

**appelez le 0 800 130 000**

Numéro vert national  
appel gratuit 7j/7 24h/24

**Pour les personnes en situation de handicap :**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>



### Contacts :

[crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com)

02.41.80.79.42 / 06.88.85.92.51

[www.crehpsy-pl.fr](http://www.crehpsy-pl.fr)

Toutes nos Vigi'Fiches sont téléchargeables gratuitement sur notre site internet

Avec le soutien de l'ARS des Pays de la Loire

