# Exprimer la colère de façon constructive

## Les cinq étapes à suivre pour exprimer sa colère de façon constructive

1. Avant de dire ou de faire quelque chose, prenez un moment pour évaluer si votre colère est légitime ou si votre réaction de colère découle d'une impulsion causée par une perception erronée ou un élément déclencheur personnel sans lien avec la situation actuelle. Demandez-vous ce qui vous semble injuste ou inéquitable dans cette situation. Plus vous serez précis à propos des faits, plus vous pourrez être objectif quant à la façon dont vous souhaitez résoudre ou gérer la situation.
2. Faites preuve de respect en tout temps. (Ne portez pas de jugement ni d'accusation. Évitez d'élever la voix, de lancer des injures ou de jurer.)
3. Assurez-vous que la colère demeure proportionnelle à la situation (ne réagissez pas de manière excessive). Posez-vous la question suivante : quelles suppositions est-ce que je fais à propos de cette situation? Il s'agit des jugements que vous portez sur les motifs, les pensées ou les intentions des gens, mais que vous ne pourriez pas prouver.
4. Évitez de faire de la situation une question personnelle (p. ex. dites « le fait que ton projet soit en retard cause de réelles difficultés pour l'équipe » au lieu de dire « j'en ai vraiment marre que tu ne respectes pas les délais »).
5. Souvenez-vous que l'objectif de l'expression de la colère de manière constructive est de s'intéresser à sa cause et de s'efforcer de résoudre le problème, et non de punir les personnes responsables de cette cause. Posez-vous la question suivante : Comment puis-je exprimer mes craintes ou mes préoccupations sans porter d'accusations ou de jugements à l'égard des autres? Assurez-vous d'assumer la responsabilité de vos émotions et de vos suppositions. Par exemple, dites « Ça me frustre d'avoir à attendre ici parce que je m'inquiète de la quantité de travail qu'il me reste à faire » plutôt que « Je te trouve vraiment impoli de m'avoir fait attendre. »

Souvenez-vous que l'objectif de l'expression de la colère de manière constructive est de déterminer sa cause, d'assumer la responsabilité de ses propres émotions et de travailler objectivement à résoudre le problème. L'objectif n'est pas de punir les autres ou de les faire souffrir.

Aide-mémoire

# Trois questions à vous poser quand vous êtes en colère

**1**

**2**

**3**

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le **ssmcv.com**.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-01267E-09/21