



PRENDRE EN CHARGE LA COLÈRE AVEC LES TCC

DIDIER PLEUX

Résumé et objectifs :

La colère est-elle utile, participe-t-elle au bien-être de l'être humain, signifie-t-elle un « sens caché » ou est-elle souvent délétère, signant un dysfonctionnement émotionnel, voire une pathologie ?

Dans un premier temps, une approche « théorique » définira les « bonnes » et les « mauvaises » colères : de la petite enfance à l'adolescence puis à l'âge adulte.

Depuis une ou deux décennies, les professionnels de la santé nous alarment, à juste titre, sur les effets négatifs des comportements colériques. Pourtant, l'expression de la colère fut longtemps synonyme de mieux être avec son rôle « soupape » pour éviter les « refoulements » émotionnels.

Nous reprendrons, dans un second temps, l'hypothèse d'Albert Ellis quand il évoque les « colères irrationnelles », ces colères qui signent une grande intolérance aux frustrations. Un certain déterminisme biologique et sociétal incite l'être humain à contenter toujours plus son principe de plaisir avec la volonté de satisfaire immédiatement ses désirs. Est-il possible d'augmenter son seuil de tolérance aux frustrations, et comment faire ?

C'est dans la partie pratique de l'atelier que nous verrons comment objectiver, comprendre et réguler les sentiments de colère avec le modèle ABCDE d'Ellis de la PCER (Psychothérapie Cognitive Émotivo-Rationnelle).

Cette approche TCC, par ces techniques de « dispute », incite chacun d'entre nous et nos patients à l'acquisition d'une véritable philosophie de vie dite de « l'acceptation » pour tempérer, voire éliminer nos réactions colériques.