

Faire face à la colère.

1er novembre 2022 sur l'équipe de l'Homme dans le Miroir.

On entend souvent dire que les hommes manquent d'émotions. Au cours de nos années d'expérience auprès des hommes, rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Cependant, il y a des choses que nous pouvons faire pour être en meilleure santé émotionnelle, et elles sont intrinsèquement liées à la gestion de la colère.

Par Ryan Reeves

Éditeur

Jacksonville, Floride

Ne nous trompons pas. Les hommes ressentent des émotions.

Allez à n'importe quel match de football. Les hommes crient de joie après une victoire en championnat, crient de rage contre les arbitres pour une faute involontaire et versent parfois une larme lorsque leur équipe perd un match important. Dans de tels moments, personne ne pourrait dire que les hommes répriment leurs émotions.

Plus près de chez nous, les hommes ressentent la joie et le bonheur sans problème. Si leur fils réussit bien dans une compétition ou si sa relation avec sa femme est satisfaisante, les hommes sont heureux et ils le montrent facilement.

Mais il existe certains types d'émotions avec lesquelles les hommes sont moins à l'aise. La difficulté vient des émotions les plus dures qui nécessitent de la vulnérabilité. Dans certains cas, nous avons cultivé le sentiment machiste selon lequel certaines émotions sont un signe de faiblesse.

Le problème de la colère chez les hommes

L'un des problèmes les plus courants chez les hommes est la colère. Même les hommes qui se croient généralement calmes et placides luttent contre les forces internes de la colère.

Il faut dire quelques choses sur la physiologie de la colère. Dans un sens, la colère est programmée dans notre corps. De nombreuses formes de colère sont une réponse naturelle à notre situation ; par exemple, la colère d'un père lorsqu'il voit quelqu'un blesser son enfant. D'autres sont plutôt une manifestation de stress : jurer dans les embouteillages quand on est en retard, réagir sarcastiquement quand on est fatigué, et même avoir une affaire de "lundi" en début de semaine.

Mais la colère est-elle un problème qui touche davantage les hommes que les femmes ?

Étonnamment, la réponse est non. Et si.

Étude après étude, les hommes et les femmes ressentent intérieurement la colère au même rythme et avec la même intensité [1]. Les hommes et les femmes sont motivés par la colère de la même manière et souvent pour les mêmes raisons. Résultats : bagarres, relations brisées, intensification du langage.

Ce qui est différent, c'est que les femmes contiennent mieux leur colère lorsqu'elles la vivent. Le vieux stéréotype est vrai : les femmes peuvent réprimer, canaliser ou contenir leur colère, tandis que les hommes ont du mal à contrôler leur réaction immédiate à la colère [2].

Par conséquent, il serait plus exact de dire que les hommes gèrent la colère de manière unique par rapport aux femmes. Le fait est que les hommes doivent apprendre à contrôler les mécanismes de la colère afin de mieux contrôler leur réaction externe.

Apprendre à contrôler ces moments de colère adoucira nos vies d'innombrables façons.

Faire face à la colère

L'un des facteurs les plus importants pour contrôler la colère est de savoir d'où elle vient. La vieille croyance veut que la colère soit une émotion primaire, que certains d'entre nous sont des "têtes brûlantes" et naturellement enclins à la colère. Ou que la colère est un bon sentiment de base auquel il faut laisser libre cours.

La vérité est que la colère est une émotion secondaire et non primaire. On ne commence pas par être en colère, mais on éprouve d'abord l'une des autres émotions fondamentales.

Par exemple, un homme peut avoir du mal à comprendre qu'il se sent triste et seul, alors ces émotions s'enveniment et finissent par se transformer en colère. La racine du problème est que vous vous sentez triste. Mais à mesure qu'il lutte contre sa tristesse, sa colère grandit et masque l'émotion primaire.

En d'autres termes, nous devons mieux identifier nos émotions sous-jacentes : tristesse, peur, douleur, solitude, chagrin et autres sentiments négatifs. Les hommes ont souvent du mal à parler de ces émotions ou même à les reconnaître. Un homme est beaucoup plus disposé à admettre qu'il est en colère.

Il y a des moments où la colère est appropriée et doit être ressentie par elle-même. Lorsqu'une personne subit une injustice ou a été lésée, la colère est la réponse naturelle et correcte. De même, si quelqu'un pleure la perte d'un être cher, la colère est une étape normale du processus de deuil.

Mais la colère est généralement un masque qui cache des sentiments plus profonds. Pour être un homme qui gère la colère, nous devons être assez forts pour admettre que ces autres sentiments sont présents. Il vaut mieux dire “je suis triste... et ça me frustre” que de simplement dire “je suis en colère”.

Un exercice pour gérer la colère

Lorsque vous êtes confronté à de la colère dans votre vie, grande ou petite, vous pouvez souvent aller à la racine en vous posant une série de questions. Cette routine vous aide à recadrer le problème.

1) Expliquez ce qui s'est passé.

- Que s'est-il passé aujourd'hui qui a eu un impact sur vos émotions plus que d'habitude ?
- Qui était impliqué ?
- Quels facteurs l'ont causé ?

2) Recadrez l'émotion.

- Avez-vous mal réagi à votre colère ?
- Ses sentiments étaient-ils justifiés, même si son comportement ne l'était pas ?
- Y avait-il des émotions plus profondes qui alimentaient la colère dès le début ?

3) Regardez devant vous.

- Où devez-vous modifier votre comportement ?
- Une fois que vous aurez fait amende honorable, comment exprimerez-vous au mieux vos émotions ?
- De quoi as-tu besoin pour te sentir mieux ?

Faire face à la colère ensemble

Nous connaissons instinctivement la vérité de ce verset : “La colère humaine ne produit pas la justice que Dieu désire” (Jacques 1 : 20). Nous avons tous péché dans notre colère et souhaitons pouvoir revenir en arrière et réagir différemment.

En fin de compte, il n'y a pas de remède simple, mais cela commence par laisser l'Évangile imprégner nos cœurs. Nous devons d'abord expérimenter cette grâce et ce pardon avant de savoir comment pardonner aux autres, ignorer une offense ou tendre l'autre joue.

Une dernière chose qui aide à apaiser la douleur : une connexion avec d'autres hommes.

L'un des problèmes que rencontrent les hommes lorsqu'il s'agit de gérer leur colère est peut-être que beaucoup d'entre eux n'ont personne avec qui partager leurs difficultés. Ils n'ont personne à qui parler de leurs problèmes. Et cela est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de colère incontrôlée, car les hommes sont souvent autorisés à ignorer leurs schémas de colère sans se sentir obligés ou responsables de gérer les émotions sous-jacentes.

Mais les Écritures nous implorent de les affronter de front : “Quelle est la cause des querelles et des disputes entre vous”? Ne viennent-elles pas de vos désirs qui se battent en vous ? (Jacques 4:1).

Les hommes, nous avons besoin les uns des autres. Nous devons parler de notre colère, mais aussi de notre tristesse, de notre déception, de notre solitude et du large éventail d'autres émotions que nous ressentons.

LA GRANDE IDÉE : Si nous voulons gérer la colère, nous devons être prêts à identifier, discuter et traiter nos émotions avec des hommes en qui nous avons confiance.

Alors que nous désirons vivre une vie dynamique en Christ, une étape cruciale consiste à établir des relations avec un père spirituel et des frères en Christ afin que nous puissions avoir ces conversations. Ce n'est qu'alors que nous connaîtrons une meilleure santé spirituelle, émotionnelle et relationnelle.

[1] <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/may/12/science-of-anger-gender-age-personality>
(consulté le 31/10/22)

[2] <https://www.sciencedaily.com/releases/2000/01/000131075609.htm> (consulté le 31/10/22)

Copyright © 1986-2023 *L'Homme dans le miroir*

Traduit par : Dezama Jeudi.