

Mieux gérer les réactions de colère et d'agressivité¹

Prof. Jacques Van Rillaer

Université de Louvain-la-Neuve

1. « Une brève folie »

« Ira furor brevis est ». La colère, écrivait Horace, est une brève folie, et le poète latin de conseiller : « Dirige cette passion qui, si elle n'obéit pas, prend le pouvoir » (*Epistulae*, 1.2.62).

La mise en avant des méfaits de la colère semble avoir été courante chez les penseurs grecs et romains de l'Antiquité, tout particulièrement chez les stoïciens. Sénèque y a consacré un ouvrage qui deviendra célèbre : *De Ira*. Pour lui, la colère est un « délit moral », « elle ne peut trouver place dans l'âme du sage », elle peut seulement être feinte en vue d'un objectif raisonnable : « La colère ne doit jamais être admise, mais parfois simulée, s'il faut secouer l'inertie de ses auditeurs, comme on excite ses chevaux de course qui sont lents à prendre leur départ avec des aiguillons » (Livre 2, ch. 14). On retrouve les mêmes opinions quinze siècles plus tard, chez le sage Montaigne. Après avoir mis en garde contre cette passion qui, plus que toute autre, « ébranle la sincérité des jugements », il concède : « Parfois m'advient-il de représenter le courroucé, pour le règlement de ma maison, sans aucune vraie émotion » (*Essais*, livre 2, ch. 31).

2. Les émotions : « toutes bonnes de leur nature »

Pour d'autres penseurs, la colère, comme toutes les autres émotions, est un phénomène naturel (ou voulu par Dieu) dont seulement l'excès constitue un problème, une faiblesse ou un péché. Ainsi, Thomas d'Aquin, « le Docteur angélique », enseigne-t-il : « La passion de la colère est utile, comme tous les autres mouvements de l'appétit sensible, pour faire exécuter plus promptement ce que dicte la raison. Autrement, ce serait en vain, qu'existerait en l'homme un appétit sensible, alors que la nature ne fait rien d'inutile » (quest. 158, art. 8). René Descartes, l'apologiste de la raison, conclut sa dernière grande œuvre, *Les passions de l'âme*, en disant : « Maintenant que nous connaissons toutes les passions, nous avons beaucoup moins de sujet de les craindre que nous n'avions auparavant ; car nous voyons qu'elles sont toutes bonnes de leur nature, et que nous n'avons rien à éviter que leurs mauvais usages ou leurs excès » (§ 211). La colère toutefois lui paraît l'émotion la plus dangereuse : « Encore que cette passion soit utile pour nous donner de la vigueur à repousser les injures, il n'y en a toutefois aucune dont on doive éviter les excès avec plus de soin, pour ce que, troublant le jugement, ils font souvent commettre des fautes dont on a par après du repentir, et même que quelquefois ils empêchent qu'on ne repousse si bien les injures qu'on pourrait faire si on avait moins d'émotions » (§ 203).

¹ Texte remanié de l'exposé fait à la Journée organisée par le CESI, à Charleroi, sur la violence au travail, le 18 octobre 2007.

Aujourd'hui les psychologues scientifiques, bénéficiant des lumières de Darwin, appuient l'idée de Thomas d'Aquin et de Descartes : les émotions font partie de notre équipement génétique, elles ont un rôle indispensable pour l'adaptation à l'environnement et pour la survie de l'espèce. La surprise mobilise toute l'attention sur un brusque changement du milieu. La peur prépare à une action salvatrice, la fuite, l'attaque ou l'immobilité. La tristesse suscite la compassion et l'aide de l'entourage. L'excitation sexuelle conduit à la reproduction et permet la perpétuation de l'espèce. La culpabilité et la honte inhibent la répétition d'actions réprouvées. La colère donne l'énergie requise pour faire disparaître rapidement une frustration, par exemple une injustice.

La valeur d'une émotion dépend du contexte dans lequel elle se produit, de son intensité, de sa durée, de sa fréquence et des actions qu'elle favorise ou qu'elle inhibe. Le cas de la colère est à cet égard exemplaire. Cette émotion présente des bénéfices et des coûts qui peuvent s'avérer très importants, raison pour laquelle elle est très diversement jugée, selon les circonstances, selon les cultures et les époques. Dans les sociétés guerrières, machistes et qui ont le culte de l'honneur, elle est généralement glorifiée, elle apparaît comme un moyen quasi obligatoire, pour un homme, de s'affirmer et de ne pas perdre la face (Nisbett & Cohen, 1996). Par contre, les personnes pacifiques et les philosophes — les « amis de la sagesse » — déplorent que la colère court-circuite la réflexion au profit de l'action immédiate.

3. Les colères : définition, bénéfices et coûts

La colère est une réaction de mécontentement intense. Elle est suscitée généralement par une frustration, qui nous concerne et que nous jugeons — à tort ou à raison — inacceptable, injuste ou inconvenante. Elle prédispose à l'adoption d'une conduite agressive.

L'étymologie du mot « colère » fait référence à des changements physiologiques. Ce mot vient du grec « kholê », qui signifie « bile ». Les Anciens croyaient que la colère correspond à un échauffement de la bile. On parle encore aujourd'hui de « décharger sa bile ». En fait, la colère s'accompagne d'une stimulation relativement intense du système nerveux orthosympathique et donc de réactions de l'ensemble de l'organisme. Comme d'autres émotions, en particulier la peur, elle va de pair avec une mobilisation des ressources physiologiques et psychologiques requises pour une action vigoureuse : il y a une augmentation du tonus musculaire, du rythme cardiaque et de la respiration ; le champ de la conscience se focalise sur un ou quelques éléments perçus comme essentiels, de sorte que l'individu ne se laisse plus facilement distraire et réagit rapidement. Il en résulte des avantages et des inconvénients.

Les principaux « bénéfices » de la colère sont les suivants : préparer à une action énergique, entretenir la mobilisation pour une cause jugée juste, affirmer sa propre valeur ou des valeurs auxquelles on tient, faire comprendre à autrui qu'il a un comportement inacceptable, influencer le comportement des autres en intimidant, en faisant peur, en indiquant que l'on est proche d'une action violente, inciter à une mise au point qui permet d'enrayer la détérioration d'une relation. En un mot, certaines colères sont manifestement utiles quant à la protection de l'individu et au fonctionnement de la vie sociale.

Le mécanisme de la colère peut entraîner des coûts, dont le plus important est de favoriser l'agression physique. Les conduites les plus violentes et les homicides se produisent le plus

souvent au cours d'une dispute en état de colère. Tout le monde a encore en mémoire le destin de Marie Trintignant, frappée à mort par un amant rendu jaloux suite à un message téléphonique. Des faits du même genre se produisent chaque jour partout dans le monde. Il faut toutefois souligner que la colère ne déclenche pas nécessairement une agression. Alors que nous sommes en colère, nos structures psychiques nous permettent d'adopter d'autres réactions : la fuite, l'humour, une conduite d'auto-apaisement... Par ailleurs, une colère peut avoir précisément pour fonction de prévenir des actes violents. C'est le cas lorsqu'elle sert à faire respecter des normes sociales ou à se faire entendre avant que la situation ne dégénère. Souvent il suffit qu'un parent se fâche ou feigne la colère pour que l'enfant change de conduite, au moins provisoirement.

Une proportion importante des colères et des agressions ont des effets néfastes, non seulement pour les personnes qui en sont l'objet, mais aussi pour leurs auteurs, même quand la réaction de ceux-ci paraît justifiée. L'automobiliste, qui s'emporte lorsqu'un indélicat lui « vole » la place à laquelle il estime avoir droit, risque d'enclencher un enchaînement d'échanges agressifs, qui peut se terminer par sa propre mort.

Des colères régulières induisent un climat d'hostilité. En effet, les êtres humains ont tendance à réciproquer facilement les attitudes agressives, plus facilement en tout cas que les conduites amicales. Lorsqu'un individu se montre hostile, son partenaire est tenté de réagir sur le même mode, tandis que s'il se montre aimable, le partenaire ne réagit pas de façon aimable avec la même promptitude (Patterson & Reid, 1970 ; Wills, Weiss & Patterson, 1974). Les attitudes hostiles tendent à se développer et à instaurer des cercles vicieux.

L'habitude de colères et de comportements agressifs mène souvent à des escalades de réactions dommageables. Ce processus s'observe fréquemment au sein du couple et de la famille. Il peut commencer par des propos simplement désobligeants et continuer par le jeu des représailles réciproques, des colères répétées ou des périodes de mutisme, allant de pair avec une perception simplificatrice et de plus en plus négative du partenaire. Le processus d'escalade peut culminer dans la haine. Des violences physiques peuvent alors être déclenchées par des incidents mineurs.

Des conduites agressives ne déclenchent pas nécessairement une hostilité ouverte chez le partenaire. Quand ce dernier s'estime en position de faiblesse, il peut réagir par un sentiment d'impuissance, la dépression, le détachement affectif ou le ressentiment secret. Dans le monde du travail, l'individu qui s'estime humilié ou exploité adopte souvent des comportements dits « passifs-agressifs » : il se venge sournoisement, traîne, temporise et sabote le travail sans en avoir l'air. Dans les couples, il arrive régulièrement que plus un partenaire critique l'autre, plus celui-ci se replie et devient taiseux. L'attitude de retrait alimente à son tour les propos hargneux, de sorte que s'instaure un cercle vicieux ou une spirale infernale.

Celui qui s'irrite ou s'emporte fréquemment finit par nuire à sa propre santé (Miller et al., 1996). En effet, ces modes de réaction s'accompagnent d'une augmentation importante de la tension artérielle et de l'activité du système nerveux végétatif. Ils favorisent l'hypertension artérielle et des troubles cardio-vasculaires (Siegman & Smith, 1994 ; Williams et al., 2000), des troubles anxieux et des états dépressifs, des troubles digestifs, des céphalées, des maux de dos et autres douleurs chroniques (Kinder et al., 1986).

Beaucoup de personnes se sentent désarmées face aux réactions agressives et à l'escalade de la violence. Ce sentiment d'impuissance ne s'observe pas seulement chez des victimes d'agression. Certaines personnes, qui réagissent facilement à des frustrations par la colère et une conduite hostile, se désolent de leur propre comportement. Elles croient que c'est leur

« nature », leur « tempérament » et qu'elles ne peuvent rien y changer. Elles s'adressent bien moins souvent à un psychologue ou un psychiatre que celles qui souffrent par exemple de claustrophobie ou de troubles sexuels. Cependant, la connaissance de données de la psychologie contemporaine pourrait aider la plupart d'entre elles à développer des modes de réaction davantage satisfaisants pour leurs proches et pour elles-mêmes.

4. Les rouages de la colère

Il importe de ne pas chosifier les émotions, comme c'est malheureusement l'usage depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours. Par exemple Sénèque, tout en donnant un sage conseil — temporiser lorsque nous sommes en colère — parlait de l'émotion comme d'une chose à l'intérieur de nous : « Le meilleur remède à la colère, c'est l'ajournement. Demande-lui au début non de pardonner, mais de réfléchir. Ce sont les premiers élans qui sont graves ; elle cessera, si elle attend » (II 29). Certes, nous pouvons abstraire des affects à des fins d'analyse, mais nous devons éviter de les réifier. C'est nous qui ajournons et réfléchissons, et non une colère qui serait en nous. Il est vrai que nos affects dépendent de processus dont nous ne prenons pas habituellement conscience et que nous ne dirigeons pas exactement comme nous le voudrions.

L'affectivité est une dimension essentielle du comportement. Elle est toujours en étroite relation avec des processus cognitifs, des activités motrices et l'état de l'organisme. Il n'est pas inutile de rappeler que nous utilisons ici le mot « comportement » au sens large du terme, donc pas comme synonyme d'action observable, mais comme désignant toute activité signifiante, directement ou indirectement observable. Selon cette acception, le comportement présente une dimension cognitive (perception, souvenir, réflexion, etc.), une dimension affective (plaisir, souffrance, indifférence) et une dimension motrice (action, expression corporelle). Mis à part les réflexes élémentaires, tout comportement se caractérise par ces trois composantes. Ainsi, cher lecteur, en ce moment vous percevez et traitez des informations, vous produisez des cognitions (pensées, images mentales, souvenirs...) ; vous avez une disposition affective (intérêt, curiosité, satisfaction) ; vous adoptez une attitude corporelle, vous bougez les yeux et peut-être la tête... On peut parler de « comportement affectif », de « comportement émotionnel » ou simplement d'« émotion » si la deuxième dimension paraît à l'avant-plan, par exemple lorsqu'on se met en colère.

La majorité des personnes expliquent leurs colères par une frustration ou une provocation. En réalité, une réaction de colère et l'acte agressif, qui suit éventuellement, peuvent s'analyser comme une séquence d'événements et de « choix » (nous mettons des guillemets pour indiquer que les possibilités de choisir sont le plus souvent méconnues ou sous-estimées).

Au départ apparaît généralement un stimulus externe, une situation vécue comme frustrante : une injustice, une douleur, des bruits répétés. Toutefois, les événements nous « stimulent » en fonction des significations que nous leur attribuons. Si quelqu'un nous bouscule, nous réagissons différemment selon que nous avons jugé l'événement volontaire ou non. L'attribution de causalité est déterminante, ainsi que le système de valeurs et son degré de rigidité : celui qui conçoit la valorisation de soi comme une exigence absolue éprouve inévitablement de fortes frustrations et donc des réactions de colère, d'angoisse ou de dépression. Un autre ingrédient dans l'équation de la colère est l'état physiologique. Tout ce qui stimule le système nerveux intensifie les émotions. C'est le cas de substances, comme le café ou la nicotine, et de

circonstances, telles que des embouteillages et autres tracas. La promptitude à la colère dépend encore de l'éventail des conduites dont nous disposons : celui qui a appris les avantages d'une démarche de résolution de problème est moins rapide à la colère que celui dont c'est le mode de réaction privilégié. Enfin, la colère dépend de l'expérience de ses effets. Ceci explique qu'elle est rare dans les cultures où elle est jugée dangereuse ou infantile, par exemple chez les Esquimaux.

Dans le processus de l'agression accompli en état de colère — l'agression « coléreuse » —, il y a deux moments où d'autres réactions sont, en principe, possibles : celui du « choix » de l'interprétation de la situation antécédente et celui du « choix » de l'adoption d'un type d'action. Par contre, le lien entre l'interprétation de la situation et la réaction affective est automatique. La seule façon de changer l'émotion est d'agir sur la signification de la situation ou sur l'état de l'organisme.

Nous passons en revue ces différentes variables. La compréhension de leurs relations est la condition d'une gestion optimale de nos propres colères et de réactions avantageuses face aux colères des autres.

4.1. Les stimuli antécédents

La situation inductrice d'une colère est généralement une frustration jugée abusive ou inacceptable.

Les notions d'abus et d'inacceptabilité renvoient au système des valeurs et aux normes sociales. Ainsi, la plupart des Occidentaux s'irritent ou se fâchent lorsqu'ils sont fréquemment interrompus au cours d'un travail urgent ou d'une activité qui les passionne. Chez les Balinais, pareille situation ne provoque guère d'hostilité, ni même un sentiment de frustration (Bateson, 1941).

L'expérience classique de Mallick et McCandless (1966) illustre bien que la façon d'expliquer la frustration est un déterminant crucial du type de réaction et de son intensité. Ces psychologues se sont organisés pour qu'un enfant de 9 ans, à qui ils ont préalablement appris comment se montrer exaspérant, interrompe désagréablement une activité très motivante d'un enfant de même âge et de même sexe. Immédiatement après cet incident, les expérimentateurs soumettent l'enfant-victime à une des trois conditions suivantes : soit il est invité à jouer de façon agressive (en tirant au fusil sur des cibles), soit il est incité à exprimer verbalement son irritation à un adulte, soit il entend un adulte lui expliquer que l'enfant irritant est malheureusement perturbé et n'est pas responsable de ce qu'il fait. Remis ensuite en présence de l'enfant perturbateur, les sujets des deux premiers groupes se montrent ouvertement hostiles, tandis que ceux du troisième ne manifestent guère d'agressivité.

Un type de frustration particulièrement important dans la vie quotidienne est la mise en question de l'estime de soi. Un manque de respect, une moquerie ou une insulte peuvent déclencher des colères et des conduites agressives. Ces réactions sont d'autant plus probables et intenses que la personne est plus dépendante de l'opinion des autres pour évaluer sa propre valeur.

La présence de tiers est un stimulus complémentaire qui peut s'avérer décisif. La colère peut être exacerbée si l'individu se sent dévalorisé en présence de témoins et s'il croit devoir faire une démonstration de force pour ne pas perdre la face. C'est souvent le cas dans les sociétés machistes, là où les hommes doivent se montrer « virils » et courageux pour être respectés. Au

contraire, si l'individu redoute d'être étiqueté violent ou infantile en adoptant ouvertement des réactions hostiles, il peut inhiber sa colère et « choisir » d'autres conduites que l'attaque.

4.2. L'évaluation cognitive

Nous avons déjà noté que les événements extérieurs nous « stimulent » en fonction des significations que nous leur attribuons. Ce processus a déjà été reconnu dans l'Antiquité, en particulier par les stoïciens. La formulation d'Epictète, au 1^{er} siècle de notre ère, est la plus célèbre : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements relatifs aux choses (...) Souviens-toi que l'auteur d'un outrage n'est pas celui qui injurie ni celui qui frappe, mais le jugement qui fait croire que l'on est outragé par eux. Quand donc on t'a mis en colère, sache que c'est ta propre opinion qui t'a mis en colère. Aussi efforce-toi avant tout de ne pas te laisser emporter par ton idée. » (*Manuel*, §§ 5 & 20). Cette formulation est quelque peu caricaturale, en ce sens qu'elle sous-estime l'importance de l'environnement comme tel, mais elle a le mérite de souligner la part de l'interprétation personnelle dans les réactions aux événements.

La majorité des êtres humains tendent à réagir par la colère lorsqu'une frustration plus ou moins intense (a) les concerne directement, (b) leur apparaît injuste et délibérée, et (c) fait suite à d'autres frustrations du même type.

(a) La tonalité et l'intensité d'une réaction affective dépendent étroitement du degré d'implication dans la situation. Sénèque notait déjà : « Ce qui cause votre colère et votre folie est d'attacher trop de prix à de menues choses » (III: 34, 2). Des enquêtes sur des couples en crise illustrent bien ce processus : le partenaire qui réagit avec le plus de colère est le plus souvent celui qui est le plus engagé dans la relation et qui redoute le plus la séparation (Laughera, Bélanger & Wright, 1996).

(b) Les jugements et les réactions affectives, qui en résultent, dépendent largement des attributions causales, c'est-à-dire les façons d'expliquer les événements, en particulier les propres comportements et ceux d'autrui. L'expérience relatée plus haut, dans laquelle un enfant joue à irriter un autre, illustre bien que l'explication d'une frustration détermine la façon d'y réagir.

Citons encore un exemple. Un bruit intense et répété provoque une excitation physiologique et une augmentation de la tension artérielle. L'apparition de la colère dépend toutefois de la source du bruit (soi-même, quelqu'un que nous aimons, un voisin jugé grossier), du nombre de décibels, de la possibilité de contrôler le stimulus aversif et, plus généralement, de l'interprétation de la situation. Ainsi, des aboiements bruyants et réguliers du chien d'un voisin peuvent irriter de plus en plus au fil du temps. Ce processus d'intensification de réactions affectives et physiologiques, suite à la répétition d'un stimulus, est appelé « sensibilisation ». Il se produit si nous estimons que le voisin n'a pas le droit de gêner la qualité de notre environnement et qu'il aurait dû demander notre accord pour laisser son molosse dehors. Par contre, si nous estimons que la présence de ce gardien nous protège des voleurs, ses aboiements provoquent peu d'irritation et encore moins des colères. Avec le temps, ce bruit apparaît de moins en moins dérangeant. On observe alors le processus d'« habitude » : la diminution ou la disparition de réactions affectives et physiologiques lorsqu'un stimulus reste présent ou se répète.

(c) La réaction de colère dépend de la fréquence des stimuli aversifs. Une frustration qui suit beaucoup d'autres a plus d'impact qu'une frustration exceptionnelle.

Il importe toutefois de noter le caractère subjectif de la perception des fréquences : il nous arrive de percevoir des phénomènes à répétition comme occasionnels et, inversement, d'amplifier l'importance d'événements peu courants parce qu'ils activent notre réseau d'associations cognitives. Une frustration peut nous rappeler d'autres griefs et des propos incitant à nous venger. Une tonalité affective de mécontentement peut se développer conjointement à ces cognitions. A son tour, cet affect va entretenir ou alimenter les ruminations agressives... Ainsi, dans la vie quotidienne des couples en difficulté, les désaccords sur l'organisation du ménage, les dépenses, la vie sexuelle ou l'éducation des enfants sont des occasions continues de ressasser une collection de reproches, qui peut aller en s'amplifiant.

4.3. Les désirs conçus comme des « musts »

Les êtres humains éprouvent des désirs qui contribuent à leur survie et à leur développement : fuir la souffrance, éprouver du plaisir, exercer un contrôle sur l'environnement, être valorisé, être aimé, se contrôler. Ces aspirations résultent d'une programmation génétique (l'Homo sapiens n'aurait pas survécu s'il n'éprouvait pas par exemple le désir de contrôler, au moins en partie, son cadre de vie). Elles résultent également d'apprentissages (par exemple le désir de se valoriser apparaît sous des formes variées et avec des intensités différentes, selon les peuples et les éducations).

Lorsque nous concevons certains de ces désirs comme des exigences absolues, des « musts », nous éprouvons inévitablement de fréquentes et fortes frustrations. Les « mustifications » génèrent des dramatisations, des jugements sommaires des autres ou de soi-même, des réactions de colère, d'angoisse ou de dépression.

Albert Ellis (Ellis & Grieger, 1997 ; Ellis, 2003 ; Pleux, 2006) a bien mis en évidence que les personnes, qui se mettent facilement en colère ou qui se conduisent de façon antisociale, adhèrent étroitement à des croyances du genre de celles qui suivent.

« Il faut que je puisse satisfaire mes désirs. Ce sont des besoins irrépessibles. Je ne puis les limiter, ni même différer leur satisfaction. Je ne suis pas responsable de mes pulsions. C'est plus fort que moi. »

« Je ne peux absolument pas supporter d'être frustré et de souffrir. Il faut que je contrôle mon entourage et que j'obtienne toujours ce que je veux. Le monde est une jungle dans laquelle il faut se débrouiller. Tant pis pour les perdants. »

« Il faut que les autres répondent toujours à mes attentes. Ils doivent m'accorder de l'attention et du respect. Ils doivent reconnaître ma valeur. S'ils ne le font pas, ils me blessent gravement et méritent d'être sévèrement punis. »

« Ceux que j'aime doivent m'aimer et le montrer. Il ne peut en être autrement. Ne plus m'aimer est totalement inadmissible ».

4.4. L'état physiologique

La colère s'accompagne d'une stimulation du système nerveux végétatif, qui provoque notamment une sécrétion accrue d'adrénaline. Cette stimulation physiologique mobilise

l'ensemble de l'organisme en vue de la possibilité d'une action énergique. Sans activation du système nerveux, il peut y avoir des colères feintes et des agressions instrumentales, mais non de véritables colères. Plus le système nerveux (ortho)sympathique est stimulé, plus la colère risque d'être forte et plus l'impulsion à l'action augmente.

Une activation physiologique plus ou moins intense se produit dans toutes les émotions fortes. Elle peut être encore importante alors que la situation qui l'a provoquée a déjà changé. Si une autre émotion se produit pendant la période de décroissance de l'activation, la nouvelle stimulation physiologique s'additionne à celle qui reste de la précédente. C'est le processus du « transfert d'excitations », sur lequel de nombreuses expériences ont été menées, notamment par Dolf Zillman (1979) à l'université d'Indiana.

Supposons qu'un étudiant soit encore physiologiquement activé à la sortie d'un examen stressant, qui s'est cependant bien déroulé, et qu'il se trouve à ce moment-là nargué par un rival. Il se mettra plus facilement en colère dans ces conditions, que s'il venait de faire une séance de relaxation ou d'assister à un film sur la botanique.

L'intensité d'une émotion peut être déterminée, en partie, par l'activation physiologique provoquée par une situation passée et l'émotion qui lui était associée. Elle peut également être déterminée par l'accumulation de microstresseurs (surpopulation, bruit, densité de la circulation, attentes imposées, petites vexations, etc.), la consommation de substances stimulantes (caféine, nicotine, vitamines à haute dose, amphétamines), l'effort physique (les colères peuvent être vives sur les terrains de sport et dans les vestiaires), l'hypertonie musculaire et une respiration excessive. Insistons sur le dernier facteur.

La réaction d'alerte et surtout la colère entraînent une augmentation de la respiration. Si la personne ne déploie pas à ce moment-là une activité motrice importante, sa respiration devient dysfonctionnelle. Or une simple hyperventilation d'une ou deux minutes, même en l'absence d'émotion, peut déjà produire des sensations perturbantes : oppression, gêne thoracique, impression paradoxale de manquer d'air (ce qui incite à intensifier la respiration), palpitations, bouche sèche, sensation de vertige. De telles sensations ont peu d'impact émotionnel si elles sont perçues consciemment et sont attribuées à une activité physique (par exemple le gonflement à la bouche d'un ballon). Par contre, si elles apparaissent dans un état d'irritation ou de colère, leur effet est celui de l'huile sur le feu : elles amplifient l'orage émotionnel.

Certaines drogues facilitent des réactions violentes. Parmi elles, l'alcool fait le plus souvent des ravages. Une large proportion d'actes brutaux commis en famille et dans des lieux de délassément (bars, dancings) le sont après quelques verres ou en état d'ébriété. À une certaine dose, l'alcool est un excitant (à forte dose c'est un déprimeur qui peut mener au coma) et il rétrécit le champ de la conscience (qui tend alors à se limiter à des satisfactions immédiates).

Beaucoup de personnes qui abusent d'alcool n'en deviennent pas pour autant violentes. Certaines dépriment, d'autres se montrent affectueuses. C'est que les effets de l'alcool dépendent de facteurs biologiques (poids corporel, tolérance physiologique), psychologiques et sociaux. Des chercheurs ont fait boire à des sujets soit une boisson contenant de l'alcool sans que cela soit perceptible, soit une boisson ne contenant pas d'alcool mais présentée comme alcoolisée. Placés alors dans des situations frustrantes, les sujets du second groupe se sont montrés plus agressifs que ceux du premier. Autrement dit, les réactions agressives sont apparues davantage chez des personnes qui s'imaginaient avoir bu de l'alcool, que chez celles qui en avaient réellement consommé sans le savoir (Marlatt & Rohsenow, 1981).

L'effet « agressogène » de l'alcool est en partie conditionné par la croyance que la boisson libère des tendances agressives. C'est dans les sociétés où il est admis que l'alcool réduit la responsabilité, que ce breuvage favorise le plus la violence. Dans ces sociétés, des individus utilisent la boisson comme une excuse pour adopter des conduites socialement réprouvées. Ils considèrent que le temps de l'imprégnation alcoolique est une parenthèse pendant laquelle ils peuvent se permettre des actes normalement interdits.

Certaines altérations cérébrales et des modifications hormonales (sérotonine, testostérone) favorisent des changements d'humeur et l'irritabilité, elles intensifient les réactions émotionnelles et limitent les ressources cognitives (qui permettent d'anticiper des conséquences à long terme, de différer et d'élaborer des stratégies positives de résolution de problèmes). Il en résulte une augmentation des réactions de colère et/ou d'agression. Toutefois, ces facteurs biologiques n'ont pas un effet stéréotypé : ils influencent les comportements en fonction de facteurs psychologiques et sociaux. L'histoire des interactions de l'individu avec ses environnements est toujours déterminante.

4.5. Le répertoire des réactions possibles

La réaction adoptée dans une situation dépend, pour une large part, du répertoire habituel des comportements et des moyens d'action disponibles. Une grande proportion des agressions coléreuses est le fait de personnes dont l'éventail des possibilités de réaction est limité, vu les conditions dans lesquelles ces personnes se sont développées. Par exemple, elles perçoivent facilement des intentions hostiles chez les autres (« préjugé d'hostilité »), elles ignorent qu'elles pourraient attribuer aux conduites d'autrui des significations totalement différentes de celles qui leur viennent à l'esprit. Elles n'ont pas développé l'art de s'apaiser soi-même, de manière à rester relativement calme au moment où un interlocuteur se met en colère. Elles n'ont guère l'expérience des attitudes qui permettent de freiner un processus d'escalade chez un adversaire surexcité. Elles ne savent pas communiquer leurs frustrations de façon à ce que les autres tiennent compte de leurs souffrances et de leurs aspirations.

Il arrive aussi que le jeu des conduites possibles soit temporairement rétréci par une situation qui désoriente de façon brusque ou intense, et qui stimule le schéma primitif d'attaque ou de fuite (« fight of flight reaction »).

Un grand nombre d'actes violents, qui surviennent au cours de relations tendues, pourraient être évités si les individus disposaient de plus de compétences sociales et de stratégies efficaces de gestion de soi.

Le cas de certains meurtriers illustre ce qui précède. Il arrive que des individus sensibles, inhibés et passifs tuent brusquement un de leurs proches. Chez eux les frustrations ne provoquent pas d'actions immédiates, mais en quelque sorte s'additionnent jusqu'à atteindre un seuil critique. Ce n'est qu'après une longue série d'humiliations et de provocations qu'ils réagissent, de façon soudaine et brutale. Après l'acte violent, ils redeviennent dociles et apathiques. Incarcérés, ce sont des prisonniers modèles, aimables et coopérants. Leur histoire antérieure compte très peu d'actions agressives ou de délits. Ils n'ont pas assez développé l'habileté à affirmer pacifiquement leurs droits. Les criminologues les appellent parfois des « agresseurs hypercontrôlés » (Megargee, 1966 ; Megargee & Hokanson, 1970). Psychologiquement, ils sont aux antipodes des « psychopathes » ou « sociopathes », égoïstes, centrés sur leur plaisir, manipulateurs, agressifs, auteurs de multiples délits et faisant souffrir les autres sans culpabilité ni remords.

4.6. L'expérience des conséquences des réactions

Le comportement s'effectue en fonction d'effets anticipés. Ces anticipations ne sont pas toujours bien conscientes et réfléchies, mais n'en constituent pas moins un déterminant essentiel. Dans une situation donnée, nous « choisissons » nos conduites en fonction de leurs répercussions affectives : nous pensons et agissons de manière à éprouver des satisfactions et à éviter des désagréments ou de la douleur.

En règle générale, nos comportements sont contrôlés par une pluralité de conséquences, appétitives (incitatrices) et aversives (inhibitrices). Un individu peut développer l'habitude de faire des démonstrations de colère parce que celles-ci apportent, dans un certain nombre de cas, un ou plusieurs des « bénéfiques » que nous avons mentionnés plus haut. L'intensité de la colère ou le choix d'une autre réaction (la fuite ou le compromis) sont déterminés par l'anticipation d'effets « punitifs » de la colère : réprobation sociale, peur de l'escalade, culpabilité...

La répétition ou la modification d'un comportement dépendent de ses conséquences (perçues, observées ou imaginées). Lorsqu'un ou plusieurs effets changent, la conduite a tendance à changer. Quand les colères tonitruantes des patrons commencent à susciter chez le personnel davantage le mépris que la crainte, la fréquence de ces réactions tend à diminuer.

L'impact d'une conséquence est modulé par plusieurs variables, en particulier son délai d'apparition. Pour un certain nombre de personnes, les conséquences à court terme (par exemple la restauration immédiate du sentiment de sa propre valeur) pèsent plus lourd que les conséquences éloignées ou simplement possibles (par exemple la rupture de la relation, une amende, un emprisonnement). C'est en particulier le cas chez les personnes diagnostiquées « personnalités antisociales ». D'autre part, la conséquence d'une réaction a davantage d'impact si elle apparaît fréquemment. Il n'est cependant pas nécessaire que chaque réaction soit suivie d'un effet satisfaisant pour que l'individu ait tendance à la reproduire. Comme l'a bien montré Skinner, des « renforcements intermittents » peuvent s'avérer particulièrement efficaces.

5. Gérer ses colères

Lorsque nous sommes irrités ou en colère, il nous arrive de réduire notre activation émotionnelle en parlant ou en agissant de façon agressive. Cette possibilité est attestée par des impressions subjectives et par l'enregistrement de paramètres physiologiques (rythme cardiaque, tension artérielle, etc.). Ce processus se produit généralement si la colère permet de nous faire entendre et de changer réellement une situation jugée inadmissible. Toutefois, la vaste littérature scientifique sur le sujet montre clairement que l'effet cathartique est loin d'être automatique et d'avoir les vertus que la psychologie populaire lui prête aujourd'hui (Pour une synthèse, voir Baron & Richardson, 1994 ; Berkowitz, 1993 ; Tavris, 1992). La « purgation » de la colère par l'agression verbale ou physique ne réduit notre tension physiologique que dans la mesure où elle nous donne l'impression d'améliorer notre contrôle sur la source de frustration. « Courroux est

vain sans forte main », disait-on au Moyen Age. Si l'« explosion » affective n'élimine pas réellement le sentiment d'injustice ou de frustration, son efficacité peut s'avérer nulle ou de courte durée. Bien souvent, elle en vient même à compliquer la situation et à engendrer de nouveaux problèmes (escalade de la violence, rupture affective, perte d'emploi, etc.).

Certaines personnes éprouvent de grandes difficultés à gérer leurs colères. Dans certains cas, leurs réactions sont largement déterminées par une pathologie organique, telle qu'une lésion cérébrale, une intoxication, l'épilepsie ou la démence. Le traitement relève alors en premier lieu de la médecine. D'autres colères et des cas de « trouble explosif intermittent » apparaissent avant tout comme des processus psychologiques, même s'ils sont renforcés par des mécanismes physiologiques, tels que la consommation de substances ou l'hyperventilation.

Certaines professions exposent tout particulièrement à des réactions de colère. Ainsi en va-t-il des policiers, souvent confrontés à des individus agressifs, en colère ou outrepassant sans gêne des normes. Précisément, un des premiers programmes de régulation des réactions de colère a été mis au point par Raymond Novaco (1975 ; 1979) pour des officiers de police.

Les facteurs des colères étant multiples, le travail de changement requiert des interventions « multimodales ». L'approche cognitivo-comportementale est la plus indiquée. Elle permet non de supprimer toutes les colères — objectif irréaliste, si pas indésirable —, mais de réduire leurs intensités, leurs durées, leurs fréquences, bref, leur caractère impulsif et dangereux. Elle permet d'agir à l'instar de Socrate qui disait à l'esclave coupable « Je te battrais si je n'étais pas en colère » et qui attendait d'avoir retrouvé sa sérénité pour choisir le châtiment (Sénèque, I : 15, 3).

5.1. Mieux percevoir des conséquences

Le moteur essentiel d'un changement psychologique se trouve dans la perception des effets négatifs de comportements et dans la perception d'effets positifs de conduites « alternatives ». Plus les conséquences d'une habitude apparaissent néfastes, plus nous sommes motivés à faire des efforts de changement, à moins d'être convaincus de son impossibilité ou de son « prix » excessif.

Pour réduire la propension à la colère, il importe d'abord d'inventorier ses « coûts » : honte, détérioration de la relation, paraître un piètre parent, etc. Sénèque conseillait : « Nous trouverons un moyen de ne pas nous irriter en nous mettant de temps à autre sous les yeux tous les vices de la colère et en l'estimant à sa juste valeur. Il faut faire son procès, la condamner, enquêter sur ses méfaits, les apporter à la barre. » (III: 5, 3). Il faut également prendre conscience des « bénéfiques » de la colère (par exemple se faire respecter, contrôler ses employés), de manière à voir si ces bénéfiques en valent vraiment la peine et, si oui, quels autres comportements permettraient de les obtenir (par exemple se faire respecter en adoptant avec persévérance une attitude ferme mais non violente).

On peut augmenter le pouvoir motivant de la conscience d'effets de conduites par la notation de ces effets dans un carnet, l'observation d'autrui (« modèles » et « antimodèles »), le dialogue intérieur, la visualisation mentale régulière de réactions et de leurs effets (Van Rillaer, 1992).

5.2. Observer et analyser

Si l'attention constante à soi-même est nuisible, une observation méthodique de comportements et de leurs facteurs, pendant un temps défini, est un levier essentiel pour opérer des changements solides. Pour modifier des réactions bien ancrées, il ne suffit pas de comprendre les processus généraux évoqués plus haut, il faut encore bien concrétiser les réactions problématiques et effectuer des observations systématiques.

Voici des questions qui peuvent guider l'investigation.

1. Quels sont les stimuli antécédents ? Quels sont les stimuli essentiels ? Quelles sont les « situations-pièges » ? Quels sont les stimuli secondaires ?
2. Quelles sont les cognitions (pensées automatiques, images mentales, souvenirs, anticipations) provoquées par ces stimuli ? Quels sont les processus impliqués (par exemple les attributions de causalité caricaturales) et les croyances sous-jacentes (par exemple, « il faut absolument qu'on reconnaisse ma valeur ») ?
3. L'activation physiologique est-elle alimentée par d'autres émotions (par exemple l'anxiété), des tensions, l'hyperventilation, des substances psychoactives (café, etc.), des microstresseurs ? L'alcool est-il en jeu ?
4. Quand la colère augmente-t-elle brusquement ? Qu'est-ce qui la fait diminuer ? Quelles sont les sensations affectives et corporelles qui annoncent l'orage émotionnel ? (Le repérage des signes avant-coureurs est très important, car les stratégies d'autogestion sont d'autant plus efficaces qu'elles interviennent tôt dans l'enchaînement des réactions).
5. Quels sont exactement les mots échangés, les mimiques, les actions accomplies ?
6. Quelles sont les conséquences positives et négatives des actions, à court, à moyen et à long termes ?
7. Quelles autres façons de percevoir et d'agir seraient à développer ?

5.3. Développer le réflexe « résolution de problèmes »

La démarche de résolution de problèmes est à l'antipode des réactions impulsives. On peut la définir comme une séquence de conduites visant à explorer un problème, imaginer des solutions et programmer les actions estimées les plus opportunes.

Chacun a une notion, au moins intuitive, de cette démarche et l'a déjà adoptée. Cependant, beaucoup de personnes ignorent qu'elles pourraient l'employer plus souvent et plus efficacement, en particulier pour remplacer des conduites de colère.

Nous pouvons apprendre à enclencher immédiatement un dispositif d'auto-apaisement dès que surgit l'angoisse ou la colère : inspirer profondément et expirer lentement, en décontractant le visage et le ventre ; se dire, quasi en même temps : « Stop ! C'est un défi. Réfléchis ! ». La durée de cette première étape est très courte (quelques secondes). Bien exercée, elle peut devenir une sorte de réflexe analogue au coup de frein que donne l'automobiliste dès qu'il voit un obstacle sur sa route.

Les étapes suivantes sont : explorer le problème, chercher des solutions, évaluer les solutions en fonction des circonstances, mettre en œuvre la solution retenue, évaluer les résultats de l'action entreprise (D'Zurilla, 1986).

5.4. Gérer l'activation physiologique

Quatre stratégies de régulation physiologique contribuent à réduire des réactions de colère : diminuer la consommation de produits stimulants (caféine, nicotine, alcool), contrôler la respiration, adopter le réflexe de détente musculaire et « surfer » sur les impulsions.

Réduire le rythme et l'amplitude respiratoires est une des premières stratégies à enclencher dès qu'on sent « monter » la tension psychique. Les personnes qui souffrent typiquement d'hyperventilation et de crises paroxystiques n'y parviennent que moyennant des exercices méthodiques (Van Rillaer, 1992).

La capacité de diminuer quasi instantanément le tonus musculaire facilite considérablement la gestion des émotions. Certaines personnes utilisent spontanément cette stratégie, mais beaucoup n'y parviennent qu'au terme d'un apprentissage structuré (Cungi & Limousin, 2003).

La réduction de l'habitude de colères intempestives suppose d'accepter de ressentir encore longtemps de fortes émotions et impulsions, tout en se persuadant que chacune de ces réactions ne durent qu'un temps et que leur durée peut progressivement se réduire.

Lorsque l'activation émotionnelle est intense, les capacités d'écouter, de s'exprimer avec nuance et de résoudre des problèmes sont considérablement réduites, tandis que la spirale de l'escalade démarre facilement. Si cet état se développe au cours d'une dispute, il est sage de demander une **suspension de séance**, un temps de désescalade (en anglais : « cooling time »). Lorsque la production d'adrénaline est forte, il faut au moins vingt minutes, sans nouvelles stimulations, pour que l'activation diminue sensiblement. Le dialogue intérieur produit durant cette trêve est évidemment crucial. Il devrait viser à la pacification physiologique et à une interprétation dédramatisante des enjeux. S'il se passe à ressasser des griefs, son effet est celui de l'huile sur le feu.

5.5. Piloter le dialogue intérieur

Le contrôle de nos propres cognitions ne va pas de soi. Nous pouvons orienter globalement le flux de nos pensées, comme le marin peut commander son navire. Quand l'activation émotionnelle augmente, nous sommes comme le marin sur une mer démontée. Difficile alors de bien naviguer et de garder le cap.

Nous ne pouvons pas empêcher certaines idées d'apparaître dans le champ de la conscience. Par contre, nous disposons du pouvoir de restructurer volontairement les perceptions, interprétations et évaluations qui viennent de surgir. Une partie de nos cognitions s'impose à notre attention ; une autre partie peut être choisie et modifiée en fonction de nos objectifs personnels. Le pouvoir de développer des pensées réfléchies pour corriger et remplacer des pensées automatiques constitue un des principaux instruments de gestion de soi. Il ne s'exerce pas facilement, mais peut se développer graduellement (Rusinek, 2006).

Pour déconstruire l'habitude de la colère, plusieurs types de restructurations cognitives sont nécessaires ou souhaitables. Évoquons quelques pistes.

- Il est essentiel de comprendre que les réactions problématiques résultent d'un décodage subjectif de la réalité. Nous avons tout intérêt à pouvoir prendre distance vis-à-vis de nos propres perceptions et interprétations. Pour ce faire, l'essentiel est d'apprendre à se parler autrement et de se répéter, de façon consciente et attentive, ce que l'on souhaite finir par penser automatiquement.

- Les attributions causales spontanées sont souvent simplistes. Nos réactions seront moins violentes si nous reconnaissons que ceux qui nous agressent le font parfois suite à nos propres attitudes et que, de toute façon, leurs conduites sont largement déterminées par des processus qu'ils ne contrôlent pas ou peu. D'autre part, nous faisons bien de reconnaître l'importance des transferts d'activation physiologique, plutôt que d'attribuer l'entièreté de nos réactions émotionnelles aux comportements de nos partenaires.

- Nous pouvons nous exercer à remplacer nos « musts » tyranniques (« il faut absolument que... ») par des souhaits (« ce serait bien si... »), nos dramatisations (« c'est scandaleux, insupportable ») par des qualifications plus sobres (« cela m'est pénible »), nos condamnations de personnes (« c'est un salaud ») par des évaluations de comportements (« je désapprouve qu'il ne respecte pas ses engagements »), nos affirmations autodébitantes (« je suis incapable de me contrôler ») par la reconnaissance de difficultés abordables (« c'est dur, je vais devoir faire beaucoup d'efforts et répéter »).

- Nous pouvons diminuer l'intensité de certaines réactions émotionnelles si nous nous dégageons d'une perspective égocentrique et à courte vue au profit d'une vision élargie. Il est sage de suivre ce conseil de Marc-Aurèle : « Lorsque tu t'irrites trop, lorsque tu as de mauvais sentiments, songe que la vie de l'homme ne dure qu'un moment et que, dans peu de temps, nous serons étendus. » (XI : 18). Nous pouvons en particulier nous rappeler qu'aucun de nos ennemis n'est éternel, que tous passeront comme l'herbe des champs...

- L'humour est une forme de restructuration qui consiste à formuler gaiement des choses graves (ou gravement des choses manifestement futiles). C'est un merveilleux lubrifiant psychique des rapports humains. Il est toutefois d'un usage dangereux avec un interlocuteur en état de colère, car celui-ci peut alors l'entendre comme de l'ironie ou de la légèreté méprisante.

5.6. Se donner des instructions

Marc-Aurèle a souligné l'importance des auto-instructions pour développer la « tranquillité de l'âme ». Il écrivait : « Aie des formules brèves, élémentaires qui, dès qu'elles se présentent, suffiront à écarter tout chagrin et à te renvoyer sans irritation aux affaires quand tu y reviens » (IV 3). Des travaux de thérapeutes comportementalistes ont montré l'efficacité de cette stratégie.

Il est essentiel d'élaborer des auto-instructions *personnalisées*, qui puissent faire pièce aux idées inductrices de colère et d'impulsions agressives. Celles qui suivent sont des exemples, inspirés de Meichenbaum (1977) et de Novaco (1979).

- **Se préparer à la situation**

Cela va me stresser, mais je sais me gérer.
 Dès que je sens venir la tension, je contrôle ma respiration et je me décontracte.
 Mieux vaut une frustration maintenant que beaucoup d'ennuis après.
 Je suis capable d'encaisser une vexation.
 Je vais rester constructif, centré sur le problème.

- Affronter la situation

Ma tension (psychique) est de .. (entre « 0 » et « 10 »). J'essaie de diminuer d'un degré.
 Ralentis la respiration. Respire avec le ventre. Doucement.
 Diminue le tonus (musculaire). Tu surfes sur la vague.
 Le plus intelligent est celui qui freine l'escalade.
 Tu n'as pas besoin de te glorifier.
 Montre-lui que tu l'écoutes et que tu le/la comprends.

- Après la confrontation, en cas de solution positive

J'ai réussi. Je suis capable de me piloter.
 J'ai fait du bon boulot. Ma technique fonctionne.
 Ma tension n'a pas dépassé « 8 ». J'ai évité l'explosion. Je progresse.

- Après la confrontation, en cas de contrôle insuffisant

Je vais me détendre. C'est mieux que s'énerver.
 Stop ! Inutile de ruminer et de se lamenter : mieux vaut tirer des leçons. Je repasse le
 « film » des événements. Que s'est-il passé exactement ? Quelles idées m'ont perturbé ?...
 Qu'est-ce que je programme pour la prochaine fois ?

5.7. Développer des compétences sociales

Depuis une trentaine d'années, des travaux de comportementalistes ont montré qu'un apprentissage décisif est de pouvoir adopter facilement une conduite « assertive » ou affirmée : pouvoir exprimer ses propres droits, opinions, sentiments et désirs de façon claire, mais non violente ; oser dire « non » ; parler à la première personne et en termes de comportements (« je suis irrité par ce que tu viens de dire ») plutôt que d'accuser l'interlocuteur et d'absolutiser (« tu es énervant, tu n'écoutes jamais »).

Cette conduite se situe à égale distance de la passivité et de l'agressivité. Elle évite le développement d'agendas secrets bourrés d'idées d'injustice et de vengeance.

Des lectures peuvent faciliter cet apprentissage (Fanget, 2000 ; Cungi, 1996). Dans certains cas, une formation spécifique est souhaitable. Les techniques les plus utilisées sont des observations de modèles (via des films ou dans la réalité), des exercices de visualisation mentale, des discussions en groupe, des jeux de rôle (Cariou-Rognant, Chaperon, Duchesne, 2007) et surtout des essais répétés de nouvelles conduites dans des situations réelles de difficulté croissante.

6. Face à la colère de l'autre

La compréhension de ce qui précède permet d'adopter des réactions opportunes face à une personne en état de colère. Nous nous limitons à citer quelques principes.

- Prendre conscience du danger potentiel. Se dire : « Stop ! N'alimentons la brève folie ».
- Gérer sa propre activation émotionnelle, en commençant par enclencher la réaction d'auto-apaisement (se donner des instructions, ralentir l'expiration, diminuer le tonus musculaire, essayer de « piloter » les idées).
- Témoigner de la compréhension : ne pas rester impassible ou indifférent, donner un sentiment d'écoute, être prudent dans l'usage de l'humour et, s'il y a lieu, reconnaître ses torts.
- Proposer un temps d'apaisement (« cooling-time »).
- Proposer éventuellement le recours à un médiateur.
- Après l'orage : éviter de « renforcer » l'usage de la colère, faire voir les coûts de la colère et les bénéfices d'une démarche de résolution de problème, « renforcer » le dialogue et les solutions intégratives.

Conclusion

La possibilité des réactions de colère, comme d'autres émotions, est génétiquement programmée. Ces réactions n'en sont pas pour autant inévitables. Selon les cultures et les individus, elles sont fréquentes et fortes, rares et faibles. Elles dépendent d'un faisceau de facteurs : l'équipement génétique, des stimuli environnementaux, des processus cognitifs, affectifs, physiologiques.

La « catharsis » de la colère, par des paroles ou des actions, peut modifier une situation et réduire une activation physiologique, mais bien souvent elle renforce les réactions agressives. En définitive, elle engendre souvent davantage de problèmes qu'elle n'en résout. Dans beaucoup de cas, la meilleure solution est la démarche de résolution de problèmes.

Réduire des réactions de colère et d'agressivité devenues habituelles nécessite souvent plusieurs stratégies : des observations, des changements cognitifs, une meilleure gestion de l'activation émotionnelle, l'amélioration de compétences sociales. Idéalement devraient s'y joindre des changements de l'environnement, en particulier la diminution d'injustices et d'autres incitants à la violence.

Bibliographie

- Baron, R. & Richardson, D. (1994) *Human Aggression*. Plenum.
- Berkowitz, L. (1993) *Aggression. Its causes, consequences and control*. McGraw-Hill.
- Cariou-Rognant, A.-M., Chaperon, A.-F. & N. Duchesne (2007) *L'affirmation de soi par le jeu de rôle*. Dunod.
- Cungi, C. (1996) *Savoir s'affirmer*. Retz.
- Cungi, C. & Limousin, S. (2003) *Savoir se relaxer*. Retz.
- Ellis, A. & Grieger, A. (1977) *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. Springer.
- Epictète, *Manuel*. Traduction d'Emile Bréhier. Dans *Les Stoïciens*. Gallimard, Pléiade, p. 1111-32.
- Fanget, F. (2000) *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres*. Odile Jacob.
- Kinder, B., Curtiss, G. & Kalichman, S. (1986) Anxiety and danger as predictors of MMPI elevations in chronic pain patients. *Journal of Personality Assessment*, 50 : 651-661.
- Larkin, K.T. & Zayfert, C. (1996) Anger management with essential hypertension patients. Dans V. Van Hasselt & M. Hersen (eds), *Sourcebook of psychological treatment manuals for adult disorders*. Plenum Press, p. 689-716.
- Laughrea, K., Bélanger, C. & Wright, J. (1996) L'inventaire de l'expérience de la colère en situation sociale et conjugale : validation auprès de la population adulte québécoise. *Science et comportement*, 25 : 71-95.
- Mallick, S. & McCandless, B. (1966) A study of catharsis of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4 : 591-96.
- Marc Aurèle, *Pensées*. Dans *Les Stoïciens*, Gallimard, Pléiade, 1962, p. 1133-1247.
- Marlatt, G. & Rosenow, D. (1980) Cognitive process in alcohol use : expentancy and balanced-placebo design. Dans N.K. Mello (ed.) *Advances in substance abuse*. Greenwich, Conn. : JAI Press, vol. 1, p. 159-199.
- Megargee, E. (1966) Undercontrolled and overcontrolled personality types in extreme antisocial aggression. *Psychological Monographs*, n° 611, 29 p.
- Megargee E. & Hokanson J. (1970) *The dynamics of aggression*. Harper.
- Meichenbaum, D. (1977) *Cognitive-behavior modification. An integrative approach*. Plenum.
- Miller, T.Q., Smith, T.W., Turner, C.W., Guijarro, M.L., Hallet, A.J. (1996) A Meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin*, 119 : 322-348.
- Nisbett, R. & Cohen, D. (1996) *Culture of Honor. The Psychology of Violence in the South*. Westview Press, 120 p.
- Novaco, R. (1975) *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington Books.
- Novaco, R. (1979) The cognitive regulation of anger and stress. Dans P. C. Kendall & S. Hollon (eds) *Cognitive-behavioral interventions*. Academic Press, p. 241-85.
- Patterson, G. & Reid, J. (1970) Reciprocity and coercion: Two facets of social systems. Dans C. Neuringer & J. L. Michael (eds) *Behavior modification in clinical psychology*. Appleton, p. 133-177.

- Pleux, D. (2006) *Exprimer sa colère sans perdre le contrôle*. Odile Jacob.
- Rusinek, S. (2006) *Soigner les schémas de pensée. Une approche de la restructuration cognitive*. Dunod.
- Sénèque, *De Ira (De la Colère)*. Dans *Dialogues*, vol. I. Les Belles Lettres, 1942.
- Siegmán, A.W. & Smith, T.W. (1994) *Anger, hostility and the heart*. Laurence Erlbaum.
- Tavris, C. (1992) *Anger. The Misunderstood Emotion*. Touchstone, nouvelle éd.
- Thomas d'Aquin (13^e siècle) *Somme théologique*. Question 158 : La colère. Trad., Cerf, 1985, tome 3, p. 899-906.
- Tice, D.M. & Baumeister, R.F. (1993) Controlling anger : Self-induced emotion change. Dans D. Wegner & J. Pennebaker (eds) *Handbook of mental control*. Prentice-Hall, p. 393-409.
- Van Rillaer, J. (1992) *La gestion de soi*. Mardaga (4^e éd., 2000).
- Van Rillaer, J. (1999) *Les colères*. Bernet-Danilo, coll. Essentialis (2^e éd., 2002).
- Van Rillaer, J. (2012) *La nouvelle gestion de soi*. Bruxelles : Mardaga, 332 p.
- Weiss, R., Hops, P. & Patterson, G. (1973) A framework for conceptualizing marital conflict, a technology for altering it, and some data for evaluating it. Dans L. Hamerlynck *et al.* (eds) *Behavior change - Methodology, concepts and practice*. Champaign : Research Press, p. 309-342.
- Williams, J.E., Paton, C.C., Siegler, I.C., Eigenbrodt, M.L., Nieto, F.J., Tyroler, H. (2000) Anger proneness predicts coronary heart disease risk : prospective analysis from the atherosclerosis risk in communities (ARIC) study. *Circulation*, 101, p. 2034-39.
- Zillmann, D. (1979) *Hostility and aggression*. Laurence Erlbaum.