

Apprendre à gérer sa colère au travail

BRUXELLES Des petits désagréments au travail peuvent vite faire tourner l'agacement en colère contre-productive. Le comportement des collègues, des supérieurs, des clients, peut parfois irriter. Pour éviter que la marmite ne déborde, il faut apprendre à communiquer. Salomon Nasielski est un des fondateurs de l'Atelier Transactionnel, qui propose des ateliers pour comprendre et gérer ce sentiment... explosif.



Belga / Y. Kimichny

Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle?

«C'est un système de psychothérapie basé sur les relations, les échanges, la communication.»

La colère est, par excellence, l'émotion négative dans un groupe...

«Oui, car si elle est non-utilisée, elle peut devenir dangereuse. Pour schématiser: 'si je suis en colère, c'est parce que le monde n'est pas bon avec moi et si je ne fais rien, ce dernier continuera inévitablement d'être mauvais avec moi'. Dans ce genre de situation où rien ne change, la rage va monter et elle finira peut-être

»

«Trouver le bon moment pour parler à l'autre»

par se convertir en violence physique.»

Comment fait-on alors pour

éteindre le feu avant qu'il n'explose?

«Il faut en tout cas s'en occuper le plus tôt possible. Les premiers signes c'est quand on se dit qu'on n'est pas content de ce qui arrive. Quelque chose nous dérange ou quelque chose nous manque. Il ne faut pas faire abstraction de cela et régler le problème à ce moment-là. Souvent, c'est ce sentiment que mon droit n'est pas respecté ou encore que quelqu'un ou quelque chose m'envahit. Plus

reuse.»

La communication, c'est la clé...

«Oui, mais pas n'importe quelle communication. Par exemple, on est dans un bureau paysager et les collègues passent toujours derrière ma chaise pour aller vers la porte de sortie. Et petit à petit, cela m'irrite puis me met en colère mais je ne dis rien jusqu'au jour où je le dis mais de manière trop brutale, trop agressive. J'aurais d'abord dû dire gentiment les premières fois où c'est arrivé, que ce passage me déconcentre et demander s'ils peuvent passer ailleurs.»

Et si on sent qu'un collègue est sous tension, qu'il enfouit sa colère... que peut-on faire?

«Ca dépend qui on est par rapport à lui. Dans l'idéal, c'est quelqu'un de proche qui doit lui dire gentiment: 'tiens, comment ça va, tu as l'air fatigué, énervé, comment

d'éducation et de culture. Chez nous, on nous dit dès le plus jeune âge de contrôler notre colère, voire de la cacher. Surtout chez les filles. En fait, il faut écouter la colère des enfants. Il faut leur apprendre à exprimer leur colère le plus tôt possible dès qu'elle est là, comme ça les gens peuvent tenir compte de ce que l'enfant veut ou de ce qu'il ne veut plus et cela permet d'éviter que cette colère ne dégénère.»

Que peut apporter un atelier?

«On explique qu'il faut écouter sa colère et surtout on fait plein d'exercices pour apprendre à s'exprimer: à verbaliser les choses et surtout à trouver le bon moment pour parler à l'autre et de la meilleure façon qu'il soit. Si une femme dit à son mari: 'il faut qu'on parle', il y a de grandes chances qu'il soit aussitôt parti. Entre filles, c'est jouable. Si vous vous adressez à un homme, mieux vaut être spécifique d'emblée: 'Nous avons un problème (peut-être faut-il même le nommer), il nous faut le résoudre, quand es-tu libre pour qu'on s'en occupe?' Donc, il faut savoir à qui l'on s'adresse.»

Il y a des gens qui ne sont jamais en colère?

«Oui, ce sont des gens qui ont réussi à bloquer complètement cette émotion mais du coup ils développent des maladies psychosomatiques comme des maladies de la peau, des ulcères, des maladies cardio-vasculaires. C'est la même chose avec la tristesse, il faut pouvoir l'écouter et en trouver la cause pour que cela ne s'aggrave pas.»

Lucie Hage
@luciehage

// www.ateliertransactionnel.org

ça va dans ta vie privée? On peut aussi demander si c'est nous qui avons fait ou pas fait quelque chose qui l'a dérangé. Il faut en tout cas essayer de lui faire dire ce qui le met en colère.»

Et si c'est quelqu'un qui est en colère souvent et que cela n'a rien à voir avec le travail?

«On peut essayer de l'aider en parlant avec lui mais en précisant, si cette personne refuse le dialogue, que vous sentez une tension au travail à cause de lui et qu'il doit régler ses problèmes privés afin de vous soulager car vous n'avez pas à pâtir de ses problèmes à lui. Vous pouvez lui proposer également à tout hasard de participer à un atelier sur le bon usage de la colère!»

Y a-t-il plusieurs sortes de colères?

«Il y a les rumeurs et les explosifs. C'est surtout une question