




Centre de liaison sur l'intervention  
et la prévention psychosociales

Le Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales (CLIPP) a pour mission de contribuer à l'amélioration des pratiques de prévention et d'intervention psychosociales, à la hausse de la qualité et de la pertinence de la recherche psychosociale et à l'élaboration des politiques sur les enjeux à caractère psychosocial.

## La colère : à éviter !

 Lundi matin, 9 h 15. Vous venez d'arriver au travail... en retard, et surtout en colère contre ce camionneur qui vous a bloqué la route pendant une demi-heure avec ses marchandises. Vous êtes tendu, agressif et sur la défensive. Bien que la colère soit une émotion normale et parfois même utile dans certaines situations, elle peut devenir problématique lorsqu'elle apparaît de façon chronique. Alors, comment retrouver son calme et gérer plus sagement une situation hostile ?

Pour commencer, allez consulter les chroniques de la D<sup>re</sup> Bianca D'Antono sur le site Internet du Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales (CLIPP)! Chercheuse à l'Institut de cardiologie de Montréal, et chercheuse adjointe à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Bianca D'Antono s'est liée au CLIPP pour publier, chaque mois, des chroniques portant sur la santé et les habitudes de vie. Les thèmes y sont variés et concernent, malheureusement, un grand nombre de personnes : colère, anxiété et estime de soi sont parmi les sujets qu'elle traite. Ces chroniques constituent un outil supplémentaire de prévention et d'intervention offert par le CLIPP, un centre destiné à soute-

nir les producteurs de la recherche psychosociale, les milieux d'intervention et de prévention, les décideurs et les médias.

Bianca D'Antono aborde, entre autres, le thème de l'hostilité. De manière simple et concise, elle se penche sur l'ensemble des facettes qui composent cette émotion. Tout d'abord, les causes : si la colère est souvent déclenchée par des situations désagréables, c'est plutôt la manière dont la personne interprète ces situations qui détermine sa réaction émotionnelle. Ainsi, une attitude teintée d'agacement, d'intolérance ou de préjugés peut augmenter les risques de se mettre régulièrement en colère. Or, ruminer sa colère de façon chronique peut coûter cher à long terme sur le plan de la santé physique. Les travaux de recherche de Bianca D'Antono sur les effets de l'hostilité sur la santé démontrent notamment que plus le niveau de colère est élevé chez une personne, plus le fonctionnement des systèmes nerveux autonome, cardiovasculaire et immunitaire peut être affecté. Une personne régulièrement en colère aura également tendance à consommer davantage d'alcool, de café, de cigarettes ou de calories, tous des facteurs susceptibles d'augmenter les risques de développer une maladie cardiovasculaire, un cancer ou d'autres problèmes de santé. De plus, même si la colère sem-



PHOTO : ENDE/FICKR/YOTOPHOTO

La colère affecte les relations sociales, mais aussi la santé.

ble directement liée à une situation, elle cache généralement bien d'autres émotions négatives telles que la détresse, la dépression, l'anxiété et le stress, qui peuvent tous mener à des troubles psychologiques plus graves.

Et que dire des retombées de l'hostilité sur les relations avec autrui ou la productivité au travail ? Une bonne gestion de la colère est essentielle pour s'assurer une vie saine tant physiquement que mentalement. Par exemple, quand la colère s'empare de vous, retirez-vous un instant de la situation pour vous calmer et pensez à des moyens réalistes de réduire votre hostilité. Et comme il est presque impossible d'être détendu et en colère en même temps, la prati-

que de techniques de relaxation pourrait se révéler utile au même titre que celle de l'exercice physique régulier... Mais surtout, ne manquez pas la prochaine chronique de Bianca D'Antono !

[www.clipp.ca/servlet/dispatcherServlet?selectedContentID=12846&lang=1&action=2](http://www.clipp.ca/servlet/dispatcherServlet?selectedContentID=12846&lang=1&action=2)

1. Le REGAL est un regroupement d'une cinquantaine de scientifiques du Québec spécialisés dans la recherche sur l'aluminium et provenant de l'Université du Québec à Chicoutimi, de l'Université de Sherbrooke, de l'Université Laval, de l'Université McGill, de l'École polytechnique de Montréal, de l'École de technologie supérieure de Montréal et du Cégep de Trois-Rivières.

SYBILLE PLUVINAGE