

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!

**MICHEL TURCOTTE**Travailleur de rang pour
Au cœur des familles agricoles

Dans ma pratique, des hommes aux prises avec un problème de gestion de la colère m'ont souvent dit : « J'ai hérité ça de mon père. »

↳ BESOIN D'AIDE?

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous êtes inquiet pour un de vos proches, contactez le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553). Un intervenant en prévention du suicide est disponible pour vous 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Pour l'aide d'un travailleur de rang, contactez le 450 768-6995 ou par courriel acfa@acfareseaux.qc.ca.

Et si on s'équipait pour gérer notre colère?

À notre naissance, nous héritons du bagage génétique de nos parents. Les yeux de notre mère, le nez de notre père, le tempérament d'un des parents, etc. Ces caractéristiques innées, et bien d'autres, sont des marqueurs qui définissent, en partie, notre identité. Cependant, le comportement d'un individu est également acquis à partir des interactions qu'il aura avec son entourage. Les uns évolueront dans des relations harmonieuses alors que d'autres pataugeront dans la dysharmonie.

Bien souvent, nous reproduisons le modèle de nos parents. Dans ma pratique, des hommes aux prises avec un problème de gestion de la colère m'ont souvent dit : « J'ai hérité ça de mon père. » Pour me convaincre, ils ajoutaient que leur grand-père était, également, colérique. Il est vrai que nous pouvons naître avec un tempérament qui déteint sur nos comportements. Toutefois, nos modes relationnels subissent aussi grandement l'influence de notre environnement. Heureusement, il est possible, en thérapie, de « déprogrammer » certains comportements inadéquats. L'acquisition d'outils permet d'apprendre à gérer nos émotions.

Je vous raconte l'histoire de Jérôme, aux comportements violents verbalement et psychologiquement envers les membres de sa famille. Régulièrement, il traitait sa conjointe « d'ostie de conne » parce que, selon lui, elle effectuait mal ses tâches à l'étable. Il n'était pas plus tendre envers son jeune ado. Il l'a souvent insulté en lui criant : « T'es juste un p'tit criss de bon à rien. » Sa conjointe lui a donné un ultimatum : « Tu consultes pour ton problème de violence ou c'est le divorce. » Jérôme a choisi la première option.

Dès le départ d'une thérapie en gestion de la colère, le professionnel insiste sur deux éléments : la reconnaissance des comportements inadéquats et la mobilisation dans la démarche thérapeutique. On vise une meilleure connaissance de soi et l'acquisition d'outils de gestion de ses émotions.

Jérôme a suivi un programme de gestion de la colère en cinq étapes. La 1^{re} étape visait à se taire ou à faire un *time out*, pour éviter d'exploser. Différentes stratégies étaient proposées, soit inspirer profondément, quitter la pièce, etc. La 2^e étape, à la grande surprise de Jérôme, consistait à accepter et à accueillir sa colère, malgré son tabou social, avec toute son intensité et les réactions physiologiques. La 3^e étape nécessitait l'exploration de son univers émotionnel pour identifier ses besoins insatisfaits (se responsabiliser plutôt que blâmer l'autre). Il a pu commencer à nommer ses premiers besoins. Il a réalisé que la colère est une émotion qui puise son origine dans un besoin non satisfait. La 4^e étape misait sur l'identification des nouveaux sentiments qui se manifestaient. Ces sentiments lui ont permis d'identifier ses besoins (d'écoute, de soutien, de sécurité affective, de reconnaissance, etc.). La 5^e étape visait à nommer sa colère, en utilisant le « je » afin d'augmenter les chances d'être entendu. L'utilisation du « je » a été un apprentissage exigeant pour cet homme habitué à imposer ses points de vue, surtout les premières fois. À plusieurs reprises, il a dit à sa conjointe : « Je suis trop en colère pour te parler et t'écouter maintenant d'une façon satisfaisante. Je te parlerai plus tard. »

Jérôme a compris que la violence est une manière inadéquate d'exprimer un besoin. Bien sûr, il a connu quelques rechutes. Ces faux pas font partie de son processus de changement. Il a renoncé à sa culture d'homme contrôlant et dominateur pour des rapports égalitaires, sans violence et respectueux des droits et besoins de l'autre : droit à la dignité et besoin d'évoluer dans un environnement sain. Au terme de sa thérapie, il disposait d'un « coffre à outils » lui permettant de gérer des situations problématiques.

Si vous gérez difficilement votre colère et utilisez la violence pour vous imposer, demandez de l'aide d'une travailleuse de rang ou d'un organisme d'aide aux hommes. ■

À LA UNE CETTE SEMAINE

Un balado de
LaTerre
DE CHEZ NOUS

Caroline Morneau



Martin Ménard



Patricia Blackburn



Sophie Lachapelle

Un aperçu de l'actualité agricole
de chaque édition du journal

À ÉCOUTER SUR :

LaTerre.ca/balado

Écouter sur  SpotifyÉcouter sur  Apple PodcastsÉcouter sur  BaladoQuebec