



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## **LA COLÈRE, DE L'AGIR À L'INHIBITION. MANIFESTATIONS, EXPRESSION ET CONSIDÉRATIONS CLINIQUES.**

Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER, Ph.D., psychologue

### **PROBLÉMATIQUE**

Émotion souvent mal-aimée et crainte, la colère est au cœur de l'expérience humaine et de nos interactions au quotidien. Plusieurs patients viennent nous consulter parce que leurs réactions colériques posent problème au sein de leurs relations. Souvent honteux et souffrants, ils exprimeront ne pas savoir comment arrêter de « péter leur coche » et sont à la recherche d'outils pour les aider à se contrôler quand ils sont sous le coup de la colère. D'autres patients quant à eux présentent plutôt une forte inhibition de leur colère, accumulant les frustrations et les non-dits, sans exprimer leurs désaccords ou portant une immense culpabilité lorsqu'ils osent enfin s'exprimer.

La colère se manifeste à travers divers tableaux cliniques tels que comportements passifs-agressifs, hostilité retournée contre soi, troubles alimentaires, automutilation, rage narcissique, projection psychotique ou encore trouble obsessionnel-compulsif, dont les phobies d'impulsion. Il importe de bien comprendre les angoisses sous-jacentes, les particularités et les dynamiques en lien avec la colère dans ces différents tableaux pour accompagner de façon cohérente nos patients.

Comment accompagner nos patients à travers leurs enjeux face à la colère? Comment les aider à apprivoiser leur colère et leur permettre d'apprendre à exprimer leur colère de façon adaptative. Il importe de saisir les complexités et les enjeux psychologiques de la colère pour apporter un éclairage plus complet à nos réflexions et à nos interventions cliniques. Dans le cadre de cette conférence, plusieurs cas cliniques seront présentés pour illustrer les manifestations et modes d'expression de la colère.

### **CLIENTÈLE**

Cette formation s'adresse aux psychologues, psychothérapeutes, médecins, intervenants sociaux et en santé mentale.

### **DURÉE DE L'ACTIVITÉ**

5 heures.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## FORMATRICE



Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER est psychologue clinicienne et conférencière. Formée à l'Université de Montréal ainsi qu'au sein des départements de psychiatrie de l'Hôpital Notre-Dame et de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (hôpital Louis-H Lafontaine), Dre Beaulieu-Pelletier œuvre depuis maintenant plus de dix ans en pratique privée auprès d'une clientèle majoritairement adulte présentant des troubles de la personnalité et des troubles anxieux ou de l'humeur. Elle a également développé une expertise dans le traitement de l'adversité vécue dans l'enfance et l'adolescence et dans l'accompagnement des enjeux de la parentalité. Son approche clinique s'inscrit dans une orientation théorique psychodynamique, avec une coloration humaniste.

À titre de professeure associée à l'Université du Québec à Montréal, elle enseigne et participe à de nombreux projets de recherche portant sur la régulation des émotions, la mentalisation, les états mentaux et les stratégies défensives émotionnelles. Ses travaux de recherche sont financés par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH).

Dre BEAULIEU-PELLETIER se passionne pour la vulgarisation des connaissances en psychologie. Autrice de nombreux textes et créatrice de capsules vidéos adressés au grand public, elle offre des conférences et des formations dans divers organismes, écoles et entreprises. Régulièrement sollicitée à titre d'experte pour des émissions de télévision, de radio/podcast et des articles dans les médias écrits, Dre Beaulieu-Pelletier intervient pour analyser et commenter diverses thématiques qui émergent dans l'actualité.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



## OBJECTIFS

1. Comprendre les fonctions de la colère et son rôle dans le processus de changement en psychothérapie;
2. Approfondir les formes d'expression de la colère, tant dans le pôle de l'inhibition que dans le pôle de l'expulsion/agir;
3. Analyser comment la colère se manifeste à travers divers tableaux cliniques;
4. Explorer les enjeux développementaux de la colère chez l'enfant et le rôle crucial du parent qui reçoit cette charge émotionnelle intense.
5. Réfléchir aux tabous de la haine chez le clinicien.
6. Questionner notre propre rapport à la colère (dans nos réactions en général et dans les interactions avec nos patients en particulier);
7. Présenter des attitudes chez le clinicien qui favorisent l'accompagnement des patients dans la reconnaissance et l'expression adaptative de leur colère.

## PRÉALABLE

Aucun.

## CONTENU

- I. Définition des concepts en lien avec la colère**
  - a. Les fonctions de la colère.
  - b. Le rôle adaptatif de la colère.
  - c. Le contrôle personnel.
  - d. Combinaisons d'émotions impliquant la colère.
  - e. Distinction entre colère et rage.
- II. Formes d'expression de la colère et enjeux psychologiques**
  - a. Angoisses sous-jacentes au vécu de colère.
  - b. Inhibition de la colère.
  - c. Expulsion de la colère, impulsivité.
  - d. Affirmation de soi.
  - e. Influences culturelles et sociales.
- III. Diverses manifestations cliniques liées à la colère**
  - a. Comportements passifs-agressifs.
  - b. Hostilité retournée contre soi.
  - c. Troubles alimentaires.
  - d. Automutilation.
  - e. Rage narcissique.
  - f. Projection psychotique.



- g. Trouble obsessionnel-compulsif.
- h. Phobies d'impulsion.

**IV. La colère dans la dyade parent/enfant**

- a. Frustration et colère chez l'enfant.
- b. L'envie : colère à l'égard d'un autre qui possède quelque chose de désirable.
- c. Enjeux de la destructivité.
- d. Reconnaissance de sa propre haine comme parent face à son enfant.
- e. Tabous de la haine du parent.

**V. La position du clinicien**

- a. La haine dans la relation soignante.
- b. Les zones d'ombre de la colère chez le clinicien.
- c. L'importance du cadre.
- d. Se connecter à la souffrance derrière les manifestations de colère du patient.
- e. Rôle de modèle du clinicien qui reçoit, tolère et traite la colère du patient.
- f. La colère comme moteur de changement.
- g. Se permettre d'incarner la colère en séance.

**VI. L'apprivoisement de la colère**

- a. Apprivoiser sa colère : un apprentissage.
- b. Accompagner le patient à reconnaître et à exprimer ses besoins et ses limites.
- c. Mentalisation de la colère.
- d. Identifier les indices et les déclencheurs de l'activation de la colère.
- e. Colère envers les figures d'attachement.
- f. Culpabilité de l'expression de la colère.
- g. Reconnaissance des blessures infligées et de la honte associée.

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

Formation sous forme d'exposé magistral suivi d'une période d'échanges/questions.

**ATTESTATION**

Une attestation de participation de 5h sera remise aux participants ayant complété la formation.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

- Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing.
- Baumeister R.F., Vohs K.D., DeWall C.N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 167-203.
- Beaulieu-Pelletier, G., Bouchard, M-A, & Philippe, F. L. (2021). Loss-related mental states impair executive functions in a context of sadness. *Heliyon*, 7(3), e06599.
- Beaulieu-Pelletier, G., Bouchard, M-A., Philippe, F. L. (2013), Mental States Task (MST) : Development, validation and correlates of a self-report measure of mentalization. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 671-695.
- Debbané, M. (2018). *Mentaliser*. DeBoeck Supérieur.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. In T. Dalgleish & M. Power. (Eds.) *Handbook of cognition and emotion* (pp.45-60): Wiley.
- Fossati, A., Pincus, A. L., Borroni, S., Munteanu, A. F., & Maffei, C. (2014). Are pathological narcissism and psychopathy different constructs or different names for the same thing? A study based on Italian nonclinical adult participants. *Journal of Personality Disorders*, 28, 394–418.
- Gunderson, J. G. (2010). Revising the borderline diagnosis for DSM-V: an alternative proposal. *Journal of Personality Disorders*, 24, 694–708.
- Harré, R. (1986). *The Social Construction of Emotions*. Blackwell.
- Izard, C. E. (1979). *Emotions in Personality and Psychopathology*. Springer.
- Kernberg, O. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. Jason Aronson.
- Klein, M. (1957). *Envy and gratitude: A study of unconscious forces*. Hogarth Press. Reprint: (1975). *The writings of Melanie Klein, Vol. 3: Envy and gratitude and other works, 1946-1963* (pp. 176-235). Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.
- Kohut, H. (1972). *Thoughts on narcissism and narcissistic rage*. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 27, 360–400.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. University of Chicago Press.
- Krug, I., Bulik, C. M., Vall-Llovera, O. N. , Granero, R., Agüera, Z., Villarejo, C., et al. (2008). Anger expression in eating disorders: clinical, psychopathological and personality correlates. *Psychiatry Research*, 161, 195-205.
- Lichtenberg, J. D. (1991). *Psychoanalysis and Infant Research*. Routledge.
- Masi, G., Milone, A., Pisano, S., Lenzi, F., Muratori, P., Gemo, I., et al. (2014). Emotional reactivity in referred youth with disruptive behavior disorders: the role of the callous-unemotional traits. *Psychiatry Research*, 220, 426–432.
- Natsuaki, M. N., Leve, L. D., Neiderhiser, J. M., Shaw, D. S., Scaramella, L. V., Ge, X., et al. (2013). Intergenerational transmission of risk for social inhibition: the interplay between parental responsiveness and genetic influences. *Development and Psychopathology*, 25, 261–274.
- Panksepp, J., and Biven, L. (2012). *The Archeology of the Mind*. Norton.
- Parens, H. (2008). *The Development of Aggression in Early Childhood*. Jason Aronson.
- Ronningstam, E. F. (2005). *Identifying and Understanding the Narcissistic Personality*. Oxford University Press.
- Rosado, M. (1984). Toward an anthropology of self and emotions. In R. A. Shweder & R. A. LeVine (Eds.) *Culture Theory. Essays on Mind, Self and Emotions* (pp.161-182): Cambridge University Press.
- Searles, H. (1979). *Le contre-transfert*. Éditions Gallimard.
- Sroufe, A. (1995). *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*. Cambridge University Press.
- Wilkowsky, B. M., and Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger an integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of Personality*, 78, 9–38.
- Winnicott, D.W. (1949). Hate in the counter-transference. *International Journal of Psychoanalysis*, 30, 69-74.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE