



1

Introduction: Pourquoi parler de la colère?

- Nous ressentons tous des émotions, mais il y a des différences culturelles et individuelles dans la façon dont nous exprimons nos émotions. Lorsque nous ne venons pas du même milieu culturel, il peut arriver que nous ne nous comprenions pas, et nous pourrions ne pas le réaliser.
- Les mots que nous utilisons pour parler des émotions sont également différents. Il peut être difficile de traduire un mot spécifique (par exemple « colère ») de l'anglais ou du français en inuktitut ou vice versa. Parfois, il n'y a pas de traduction directe. Nous devons ensuite ajouter des mots pour clarifier et mieux expliquer ce que nous voulons dire.

2

Introduction: Pourquoi parler de la colère?

Il y a eu des écrits et des discussions sur la colère dans les contextes inuit. La colère est une émotion que vous êtes susceptible de voir chez les enfants et les jeunes, et il n'est pas toujours facile de faire face à ces situations.

Le but de la réunion d'aujourd'hui est de discuter ensemble du sujet de la colère dans les contextes inuit, de parler de ce qui peut mettre les enfants, les jeunes et les parents en colère au Nunavik, d'essayer de comprendre pourquoi c'est ainsi et de partager des idées sur ce que nous pouvons faire.



3

Colère:
Suna una inuttitut?

4

Qu'est-ce que la colère

La colère est un état émotionnel qui est **naturel et normal**.

- C'est une manière d'exprimer quelque chose
- C'est quelque chose que nous ressentons tous, mais de différentes manières. Les choses qui nous mettent en colère ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Les façons dont nous exprimons la colère et y réagissons varient également.

La colère **n'est pas toujours problématique**, mais elle peut le devenir.

- La colère peut être utile et vous dire que quelque chose ne va pas. Cela peut vous motiver à trouver des solutions à un problème.
- Cela dit, trop de colère peut être problématique. Elle peut vous envahir et avoir un impact sur votre santé, votre vie et vos relations.



5

Qu'est-ce que la colère?

Quels mots, images ou idées vous viennent en tête lorsque vous pensez à la colère?



La colère peut être ressentie envers soi-même, envers les autres ou d'une manière plus diffuse (par exemple, envers le monde).



L'intensité peut varier, allant d'une frustration et d'un agacement légers à une rage intense. Elle peut également varier en fréquence et en durée.



La colère peut avoir des effets corporels tels que l'accélération de la fréquence cardiaque, le rinçage du visage et l'augmentation de la pression artérielle et du niveau d'adrénaline.

6

Pourquoi ressentons-nous la colère?

Les causes de la colère peuvent être:

Internes (ex. : Se souvenir de quelque chose d'enrageant, s'inquiéter d'un problème)

Externes (ex. : une situation délicate, un événement déplaisant)

La colère peut provenir de:

- Se sentir **blesé** et **rejeté**;
- Se sentir **menacé** (physiquement, dans son autonomie, dans son autorité);
- Le sentiment que quelqu'un vous a délibérément fait du tort, vous a **manqué de respect** ou vous a **insulté**, a porté atteinte à votre **réputation**;
- L'impression qu'une norme ou une règle n'est pas respectée;
- Le sentiment qu'une situation n'est pas juste, un sentiment d'**injustice**;
- Souffrir d'un **trouble** médical ou psychologique (p. ex. migraines, déficience intellectuelle, lésions cérébrales, toxicomanie, antécédents de traumatisme).

(APA, 2012; Novaco, 2000;
Pudney et al., 2012)

7

Qu'est-ce qui met les enfants en colère
au Nunavik?

Qu'est-ce qui met les adolescents en
colère au Nunavik?

Qu'est-ce qui met les parents en colère
au Nunavik?

8

Quel est le rôle de la colère?

Il y a des aspects positifs et négatifs à la colère. La colère peut avoir des effets bénéfiques et néfastes tels que:

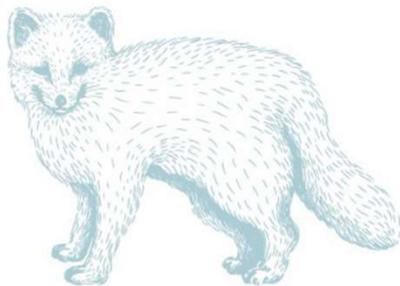


- Pour mieux nous battre et nous défendre quand nous sommes attaqués (cependant, la violence reste inacceptable);
 - Renforcer la confiance, la force et la détermination;
 - Pour maintenir un effort et persévérer;
 - Pour dynamiser et motiver;
 - Pour mobiliser la résolution de problèmes.
- Effet négatif sur la santé;
 - Plus difficile de penser, d'être empathique et prudent;
 - Difficile d'exercer la parentalité avec des effets négatifs sur le développement;
 - Violence conjugale et familiale;
 - Conflits interpersonnels, agression et isolation.

(APA, 2012; Novaco, 2000)

9

Comment exprimons-nous la colère?



- Les façons d'exprimer la colère **varient** beaucoup entre les individus, les familles, les communautés et les cultures.
- Elles sont influencées par **les règles** et **les normes** sur l'expression de la colère qui sont apprises dans l'**enfance**.

Les manières inuites d'exprimer la colère

« Dans la culture inuite traditionnelle, manifester de la frustration ou de la colère est considérée comme une réponse **puérile**. On s'attendrait à ce qu'un adulte **résolve le problème** ou, si le problème semble insoluble, l'**accepte** comme tel ».

(Inuit Women's Association of Canada, 1990)

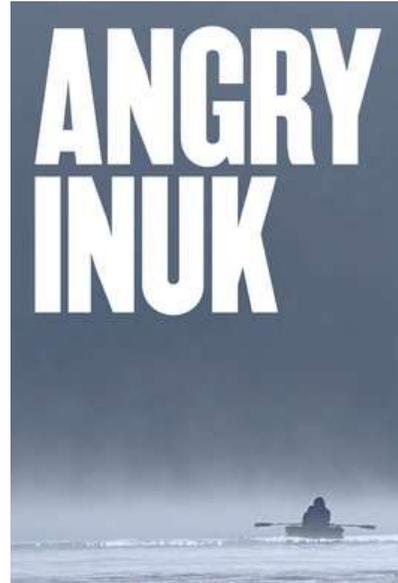
(APA, 2012; Briggs, 2000b; IWAC, 1990; Novaco, 2000)

10

Angry Inuk par Alethea Arnaquq-Baril

Ce film documentaire de 2016 est consacré à l'**injustice** subie par les communautés inuit en raison de l'interdiction de la chasse au phoque par l'*Union européenne* et des campagnes de financement d'ONG telles que *Greenpeace* et le *Fonds international pour le bien-être des animaux*.

Il défend la chasse au phoque chez les Inuit et montre comment les besoins des familles inuit qui dépendent de la chasse pour leur subsistance sont ignorés en établissant une fausse distinction entre les chasseurs inuit motivés par la subsistance et les chasseurs commerciaux motivés par le profit.



11

Angry Inuk by Alethea Arnaquq-Baril



Q: « Vous intitulez votre film *The Angry Inuk* mais vous soulignez que vous ne vous mettez pas en colère dans votre culture. »

R: « **Non, nous nous mettons en colère, mais nous l'exprimons différemment.** »

« En tant que culture, nous l'exprimons différemment et le volume de notre colère a tendance à être juste un peu plus silencieux et nous accordons de l'importance à la capacité de rester calme sous pression. Historiquement, dans les petites communautés, les gens utilisaient l'humour et la discussion raisonnable pour négocier les conflits et lorsque quelqu'un perd son sang-froid, nous voyons cela comme un signe de faiblesse, ou peut-être un signe de mauvaise conscience. C'est pourquoi, lorsqu'il y a quelque chose d'extrêmement pénible et bouleversant pour nous, nous avons tendance à essayer de rester calmes. Pour moi, c'est un instinct de survie et c'est pourquoi je pense que nous sommes souvent incompris. Les gens ne se rendent pas compte à quel point nous sommes bouleversés par certaines choses. » (Interview radio de la CBC)

12



Méthodes parentales traditionnelles pour gérer la colère

Jean Briggs est une anthropologue qui a travaillé avec les communautés inuit et qui s'est beaucoup concentrée sur les émotions et l'éducation des enfants.

Ses livres *Never in Anger* et *Inuit Morality Play* parlent de son travail auprès des familles inuit de la région de Baggin dans les années 1960 et 1970. Au fil des ans, elle a observé comment les parents apprenaient à leurs enfants à gérer des émotions comme la colère. (Nous décrivons plus loin ces stratégies parentales.)

Voici quelques interprétations:

- La colère est perçue comme faible, puérile et dangereuse, car les émotions peuvent motiver les comportements. Une personne en colère peut tuer;
- Crainte d'une confrontation agressive. Stratégie d'expression et de dissimulation de l'hostilité en même temps (p. ex, duos de chansons traditionnelles, utilisation de messages radio ambigus);
- L'accent est mis sur le respect et la non-contradiction des anciens;
- L'inuktitut classe les émotions différemment de l'anglais.

(Briggs, 1970, 2000a, 2000b)

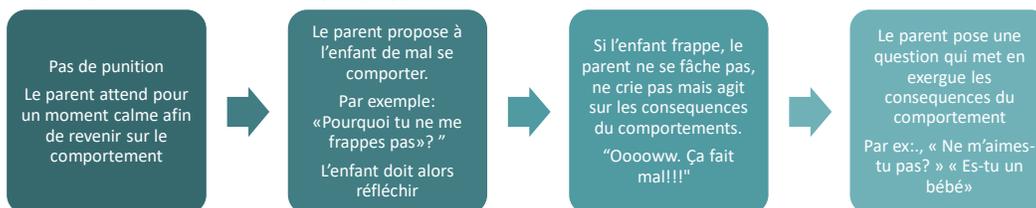
13

Michaelleen Doucleff est une journaliste qui a interviewé des aînés et des parents du Nunavut sur la façon dont les parents enseignent à leurs enfants à contrôler leur colère. Mina Ishulutak, productrice de films et professeure de langues vivantes à Iqaluit, était l'enfant du livre de Jean Briggs intitulé *Inuit Morality Play!*

Ils ont dit que la parentalité traditionnelle inuit est douce et tendre:

- Pas de cris ou de hurlements sur les petits enfants. C'est humiliant, comme si l'adulte était en colère;
- Pas de réprimande, pas de délai. Il apprend à l'enfant à être en colère, à crier pour résoudre des problèmes, à fuir;
- Les principales stratégies de discipline sont les suivantes: **narration** (p. ex., raconter une histoire sur le monstre de la mer ou sur les aurores boréales) et « **monter une pièce** ».

Par exemple, quand un enfant n'écoute pas (frappe, a une crise, etc.), alors:



- Le parent utilise un ton ludique et pose de nombreuses questions pour maintenir l'enfant impliqué. Cela donne à l'enfant une chance de pratiquer des comportements appropriés lorsqu'il est ouvert à l'apprentissage et non chargé émotionnellement.

(Briggs, 2000b; Doucleff & Greenhalg, 2019)

14

Quelles sont les façons d'exprimer et de gérer la colère au Nunavik ?

15

L'Association américaine de psychologie (APA) propose 3 manières de gérer la colère

CALMER

La colère peut être calmée : contrôlez votre comportement extérieur et vos réactions internes (p. ex., respirez profondément pour vous calmer et laisser le sentiment diminuer).

AFFIRMATION

La colère peut s'exprimer de manière affirmée, et non agressivement: Clarifier vos besoins et la façon dont ils peuvent être satisfaits. Faites cela tout en étant respectueux de vous-même et des autres.

SUPPRESSER

La colère peut être contenue et redirigée. Une colère non exprimée peut causer des problèmes de santé (p. ex. Hypertension ou dépression). Les expressions pathologiques de la colère (p. ex., les comportements passifs-agressifs) peuvent entraîner des difficultés relationnelles.

Quelles stratégies fonctionnent au Nunavik?



(Adapted from APA, 2012)

16

Comment intervenir?

Les problèmes liés à la colère (p. ex., opposition, irritabilité, agressions) sont souvent une raison pour les familles de demander ou de recevoir de l'aide.

Première chose à penser: **une relation de confiance est-elle établie?**

- Travailler à établir la **confiance**:
 - **Valider** la recherche d'aide et les difficultés;
 - Utilisez **l'écoute bienveillante et active** pour montrer de l'intérêt et vous assurer de comprendre la situation du point de vue de l'autre (p. ex., reformuler, éviter de juger et de blâmer les mots);
 - Faire preuve de **respect et d'humilité culturelle** (p. ex., être conscient et accepter qu'il y a différentes façons de voir les choses).

Le niveau de détresse de la personne et/ou de son entourage peut également influencer la motivation à recevoir de l'aide (ou pas).

(Howells & Day 2003, Sukhodolsky et al., 2004)

17

Comment intervenir?

Pour **comprendre** la situation et **planifier votre intervention**: tenir compte de l'âge de l'enfant, de son niveau de développement, de son sexe, de ses conditions de vie et de ses préférences personnelles.

- Par exemple, les jeunes enfants exprimeront leur colère de certaines façons (p. ex. en frappant, en poussant) et, au fur et à mesure qu'ils développeront leur langage, leur empathie et leur patience, ils auront tendance à exprimer leur colère de façon plus verbale (p. ex. en discutant, en criant, en menaçant);
- Les filles ont tendance à exprimer leur colère plus verbalement et les garçons plus physiquement.

Pourquoi les enfants se sentent en colère?

- Ne pas avoir été remarqué ou ne pas recevoir d'attention;
- Ne pas être capable de faire des choses pour lesquelles ils n'ont pas encore les capacités;
- Avoir des difficultés communicationnelles;
- Avoir faim;
- Avoir des parents qui se disputent;
- Avoir un être cher ou un animal décédé;
- Aller en famille d'accueil, etc.

La colère peut être un stade de chagrin. Il peut être rassurant pour les enfants, les jeunes et les parents de se faire dire que c'est normal et que ça ne durera pas éternellement.

(Nangle et al., 2002; Steiner & Remsing, 2007; Pudney & Whitehouse, 2012)

18



Comment intervenir?

- Dans la mesure du possible, il est judicieux de faire participer l'enfant ou l'environnement du jeune à votre intervention (p. ex., les parents et les membres de la famille élargie, les gens de l'école, les amis, etc.);
- Cela permet une certaine cohérence dans l'intervention.

19

Comment intervenir?

Dans l'ensemble, certaines techniques ont été reconnues comme **efficaces** pour les jeunes et les enfants qui éprouvent des problèmes de colère afin de les aider à utiliser des **moyens constructifs** pour gérer leur colère.

Éducation affective:

- Pratiquer des moyens de se calmer (p. ex. respiration profonde, visualisation, distraction);
- Accroître la conscience de soi (p. ex identifier les situations de déclenchement et les indices corporels). Avec des enfants plus âgés ou des jeunes: identifier leur processus de pensée et leurs émotions sous-jacentes. Par exemple, « Je ne suis jamais bon! » ou « Je sais qu'il l'a fait exprès! ».

Développer les capacités:

- Encourager les valeurs et les comportements prosociaux (p. ex., la participation, la coopération, la communication et la recherche d'aide et de soutien);
- Travailler à améliorer les compétences sociales: donner des instructions, modéliser, pratiquer, donner des commentaires et avoir des discussions.

Résolution de problème:

- Travailler sur les compétences en résolution de problèmes (p.ex., identifier le problème et l'objectif, énumérer les solutions, réfléchir aux conséquences des actions et apparier les solutions et les conséquences);
- Travailler sur la prise de perspective.

(Nangle et al., 2002; Pudney et al., 2012; Sukhodolsky et al., 2004)

20

Comment intervenir?

Voici quelques idées d'interventions:

- **Un journal de la colère** pour écrire ou dessiner ce qui les a mis en colère → aide à identifier les déclencheurs, à éviter ces situations ou être préparé à l'avenir.
- **Le thermomètre de la colère** → permet d'identifier le niveau de colère et de réagir avant qu'il ne soit trop élevé.
- **Thérapie par le jeu** → aide à pratiquer des comportements constructifs (p. ex., images, marionnettes, jouets, jeux de rôle).
- **Des actes de gentillesse aléatoires** → aide à construire l'empathie et à améliorer les relations et l'estime de soi.
- **Les arts et les sports** → encourage les jeunes à exprimer leur colère, mais de façon positive.
- **L'autonomisation** → aider les jeunes à gérer leur colère de manière constructive (p. ex., prendre part à des actions qui contribuent à changer les injustices, chercher à obtenir une éducation pour le faire).

3 étapes importantes:

- ✓ Identifier les enjeux et les indices
- ✓ Reformuler
- ✓ Pratiquer

(Fraser et al, 2016; Nangle, 2002; Phaik et al., 2014; Pudney et al., 2011)

21

Comment intervenir?

Dans vos interventions:

- Restez **calme** et définissez des **règles et des limites** pour que les enfants et les jeunes se sentent en sécurité (p. ex., « c'est bon d'être en colère, mais ce n'est pas bon de se blesser, de blesser les autres ou les animaux, ou de casser des choses »);
- Utilisez beaucoup de **renforcement positif** pour les comportements positifs et prosociaux.
- Si possible, ignorez les comportements négatifs et **parlez** d'autre chose (**distraction**) avant de recourir à l'intervention physique (retenue ou isolement).
- Aidez les jeunes à **éviter** d'utiliser des déclarations « **qui devraient** » et de **blâmer** les déclarations dans leurs pensées. Elles ont tendance à déclencher la colère

Augmenter l'estime de soi et les habiletés sociales tend à diminuer la colère.

(Fraser et al, 2016; Nangle, 2002; Phaik et al., 2014; Pudney et al., 2011)

22

Prendre soin de vous

Recevoir de la colère peut être blessant et angoissant, *même si nous comprenons d'où elle vient.*

- Il est normal de se sentir fatigué, triste ou en colère quand on travaille avec des gens en colère;
- Nous devons prendre soin de nous-mêmes.

Que faites-vous pour prendre soin de vous et de vos collègues quand vous devez gérer la colère?



23

Bibliographie

- American Psychological Association (APA) (2012, January 1). How to recognize and deal with anger. <http://www.apa.org/topics/recognize-anger>
- Arnaquq-Baril, A. (2016). *Angry Inuk* [Motion picture]. National Film Board of Canada.
- Briggs, J. L. (1970). *Never in Anger: Portrait of an Eskimo Family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Briggs, J. L. (1998). *Inuit morality play: The emotional education of a three-year-old*. Yale University Press.
- Briggs, J. L. (2000a). Conflict management in a modern Inuit community. Chapter 5. In "Hunters and Gatherers in the Modern World: Conflict, Resistance, and Self-Determination", edited by P. P. Schweitzer, M. Biesele and R. K. Hitchcock, p.110-124. NY and Oxford: Berghahn Books.
- Briggs, J. L. (2000b). Emotions have many faces: Inuit lessons. *Anthropologica*, 42(2), 157.
- Doucleff, Michaelen and Jane Greenhalg (March 21st, 2019). "How Inuit Parents Teach Kids To Control Their Anger", NPR. Retrieved from <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2019/03/13/685533353/a-playful-way-to-teach-kids-to-control-their-anger>
- Fraser, S. L., Archambault, I., & Parent, V. (2016). Staff intervention and youth behaviors in a child welfare residence. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1188-1199.
- Howells, K., & Day, A. (2003). Readiness for anger management: Clinical and theoretical issues. *Clinical psychology review*, 23(2), 319-337.
- Inuit Women's Association of Canada (1990). *The Inuit way: A guide to Inuit culture*. Ottawa: IWAC. https://www.relations-inuit.chaire.ulaval.ca/sites/relations-inuit.chaire.ulaval.ca/files/InuitWay_e.pdf
- Nangle, D. W., Erdley, C., Carpenter, E. M., & Newman, J. E. (2002). Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: A developmental-clinical integration. *Aggression and violent behavior*, 7(2), 169-199.
- Novaco, R. W. (2000). "Anger" in Kazdin, A. E. (ed.). *Encyclopedia of psychology* (Vol. 8, p. 4128). Washington, DC: American Psychological Association., pp170-174.
- Phaik, O. Y., & Nikki, L. A. (2014). *Effective anger management for children and youth: the manual and the workbook* (Vol. 22). World Scientific.
- Pudney, W., and E. Whitehouse (2012). *Little Volcanoes : Helping Young Children and Their Parents to Deal with Anger*. Jessica Kingsley Publishers.
- Sukhodolsky, D.; Kassonov, H. & Gorman, B. (2004). "Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis". *Aggression and Violent Behavior*. 9 (3): 247-269.
- Tremonti, Anna Maria (May 4th, 2016). "'Angry Inuk' argues anti-seal hunt campaign hurts Canadian Inuit life". The Current. CBC Radio.

24