

Infanticide : à propos de la gestion des impulsions et de la colère

Les drames des derniers jours sèment des sentiments d'horreur et nous questionnent sur le fonctionnement de l'esprit humain qui amène à des gestes aussi monstrueux. Sans vouloir faire l'analyse spécifique des événements de la semaine, nous sommes appelés à nous poser de nombreuses questions. Bien sûr, la question qui prédomine est comment prévenir si possible de telles agressions à ces êtres vulnérables que sont nos enfants et qui ont besoin de protection.

L'infanticide peut trouver explication auprès des spécialistes du domaine, experts en psychopathologie, comme ceux de l'Institut Pinel. Les drames des derniers jours ne trouvent explication que dans les dérives extrêmes de l'esprit humain, liées notamment à des lacunes majeures au chapitre du contrôle des impulsions, entraînant des réactions explosives où la personne ne parvient pas à résister à des impulsions agressives.

Mais, ces événements nous font penser à élargir ici le propos à la violence quotidienne faite aux enfants, dans l'anonymat des chaumières, violence qui ne fait habituellement pas l'objet de couverture médiatique. Quand l'exaspération monte, quand les parents n'en peuvent plus, quand les tensions s'accumulent pour atteindre le point de non-retour. Nous avons pour la plupart, connu des moments où la colère nous a emportés et nous nous sommes retrouvés dépassés et surpris par l'intensité de l'émotion qui a pris le contrôle sur nos paroles ou nos gestes, nous entraînant dans des réactions que nous avons regrettées par la suite et dont nous nous sommes sentis horriblement coupables.

Alors, imaginons un cocktail explosif à haut risque pouvant inclure certains des éléments suivants : stress accumulé, épuisement, tensions familiales, épreuve soudaine, sentiment d'impuissance ou de perte de contrôle sur les événements, toxicomanie ou surconsommation ponctuelle, trouble du contrôle de ses impulsions... Il ne faut alors qu'une petite étincelle pour entraîner la réaction comportementale catastrophique... La violence domestique se déroule au fil des jours, dans la combinaison de divers facteurs et souvent en l'absence de soutien et de guidance pour les parents. Ce contexte fournit un terrain fertile à des drames inconcevables.

Un facteur de prévention s'impose comme enjeu central en matière de toute forme de comportements répréhensibles, que soit en matière de violence familiale ou toute autre forme de violence. Celui de la gestion de la colère. Et comprendre et gérer la colère, ça s'apprend. J'ai découvert récemment une petite plaquette assez géniale sur le sujet : « Les ressources insoupçonnées de la colère. » C'est de Marshall Rosenberg... Cet auteur a beaucoup réfléchi sur la façon de communiquer et d'interagir de façon pacifique avec les gens qui nous entourent... On y souligne l'importance de découvrir le ou les besoins sous-jacents à une situation exaspérante, besoins qui échappent généralement à notre attention et que nous gérons mal.



Petit ouvrage inspirant parce que proposant une méthode très concrète de travail sur la colère et d'apaisement.

En apprenant à mieux gérer la colère, on pourra éviter des gestes ou des paroles qui laissent des marques douloureuses. Prenons soin de nos enfants et de nos proches en apprenant à comprendre les sources réelles de la colère et à nous apaiser. C'est une façon de construire des relations respectueuses et pacifiques au sein de nos familles et de nos réseaux sociaux. Et de prévenir des paroles ou des gestes regrettables.

Et pour les parents à bout de souffle, s'il vous plaît, appelez pour de l'aide!

Charles Roy
Président
Association des psychologues du Québec

Quelques ressources :

Ligne parent - Soutien professionnel gratuit 24/7 1-800-361-5085

Service d'aide aux conjoints 514 405-1777

S.O.S. Violence conjugale 514 935-1101

<http://www.telaide.org/ressources/violence-conjugale/> : liste de ressources diverses

PRO-GAM -- 514 270-8462 - Programme de thérapie pour hommes

https://loveorganization.ca/gc/fr/la-colere?gclid=Cj0KCQjw6uT4BRD5ARIsADwJQ1-29e-CQmYOT0YhMCcUiarcsh2EHokw8f-RDVUWFnpahZpn4HgyQe8aAnYZEALw_wcB – Information utile sur la colère.