



الائتلاف الإسلامي العسكري لمقاومة الإرهاب  
ISLAMIC MILITARY COUNTER TERRORISM COALITION

Motifs  
du Terrorisme  
Jan 2023  
1

# RÔLE DE LA COLÈRE DANS L'ÉMERGENCE DU TERRORISME

**Dr. Yahya bin Mubarak Khatatbeh**

Docteur en conseil psychologique et professeur au  
Collège des sciences sociales, Université islamique  
Imam Mohammed bin Saud



## Motifs du Terrorisme

Numéro mensuel - Coalition Islamique Militaire Contre le terrorisme

---

### **Superviseur général**

**Major-Général Mohammed bin Saïd Al-Mughaidi**

Secrétaire Général désigné de la Coalition Islamique Militaire Contre le Terrorisme

---

### **Rédacteur en chef**

**Ashour Ibrahim Aljuhani**

Directeur du Département des Études et des Recherches

---

**Note:** Les idées contenues dans cette étude expriment l'opinion de l'auteur et n'expriment pas nécessairement l'opinion de la Coalition.

---



## RÔLE DE LA COLÈRE DANS L'ÉMERGENCE DU TERRORISME

**DR. YAHYA BIN MUBARAK KHATATBEH**

Docteur en conseil psychologique et professeur au Collège des sciences sociales, Université islamique Imam Mohammed bin Saud

Le terrorisme est une menace réelle pour la vie des individus. Il joue un rôle important dans les interactions au sein des groupes en ce sens où les réponses émotionnelles à ce type de menace donnent un aperçu clair de la façon dont les individus adoptent ces comportements <sup>(1)</sup>. Il existe de nombreuses incitations et motivations derrière ces comportements individuels qui menacent la sécurité et la stabilité des sociétés. L'analyse de la personnalité, du comportement et des processus mentaux des individus permet de faire la lumière sur les situations dans lesquelles ceux-ci seraient plus ou moins favorables aux comportements terroristes, entraînant une augmentation des émotions négatives, dont la colère <sup>(2)</sup>.

La colère est un indicateur fort de l'apparition de nombreux problèmes psychologiques et sociaux chez l'individu. Une personne en colère rabaisse, maltraite les autres. Le comportement colérique est considéré comme un comportement pathologique en raison des effets qui en résultent et comme un catalyseur du terrorisme, que ce soit au niveau du comportement ou du terrorisme intellectuel et cognitif qui porte préjudice aux individus et aux groupes.

### ► Définition de la colère

La colère se définit comme un état d'émotion négative associé à des idées hostiles, dû à une excitation physiologique et à des comportements inadaptés qui se développent en réponse à des actions indésirables. Elle se définit aussi comme un état émotionnel allant de l'indignation à la rage et à la colère intense. Cette condition entraîne certains effets physiques, psychologiques, sociaux et comportementaux. C'est un sentiment fort qui pousse l'individu à se décider de faire du mal à son entourage parce qu'il a été victime d'une injustice ou d'un acte cruel dans sa vie <sup>(3)</sup>. Le concept de colère comprend également le désir de vengeance, la perte de contrôle de soi et les tentatives de nuire. La colère diffère des autres émotions en induisant un nombre élevé de comportements négatifs et une tendance à l'hostilité. C'est un état intérieur qui conduit à de nombreuses formes d'agressivité.

## PREMIER THEME: Introduction au rôle de la colère dans l'émergence du terrorisme

### ► La colère comme catalyseur du comportement terroriste

La colère est une émotion naturelle qui a une valeur fonctionnelle pour la survie. La colère incontrôlée affecte négativement le bien-être personnel et social. Elle comprend différents schémas de pensée qui motivent l'individu à se venger. 25 % des incidents liés à la colère incluent des pensées de vengeance, un comportement terroriste et de l'agressivité à l'égard d'autrui. Les individus qui éprouvent de la colère se justifient par « ce qui leur est arrivé », estimant que la personne en colère peut être fautive parce que la colère lui fait perdre la capacité d'autocritique.

L'idée qu'un individu se fait de lui-même et des autres a beaucoup à voir avec les comportements qui en découlent. Lorsqu'il se sent en colère, il explique les événements et les situations auxquels il est confronté comme étant des critiques et des insultes. Il voit également que les actions et les comportements des autres sont hostiles à son égard. Les pensées négatives que l'individu a envers

les événements se manifestent sous la forme de dialogue intérieur. Ces pensées sont souvent déformées<sup>(4)</sup>. La colère motive l'individu à adopter délibérément un comportement visant à nuire à autrui et reflète son désir de domination, de contrôle et de recours aux armes, - mais aussi d'avoir des comportements négatifs comme d'agresser autrui en leur donnant des coups de poing, en les poussant, frappant, diffamant et intimidant, — voire en rejoignant les groupes extrémistes et en pratiquant des activités terroristes.

La colère peut devenir un catalyseur du comportement terroriste lorsque l'individu en ressent l'intensité, d'une manière constante et récurrente et l'exprime d'une manière inappropriée. Elle provoque chez l'individu du stress et de l'épuisement physique. L'activité du système nerveux s'intensifie et la tension artérielle et les battements de cœur augmentent, ce qui entraîne divers problèmes de santé. L'individu commence alors à se dévouer d'une façon incohérente, comme de recourir à l'agression physique et à la violence.

## SECOND THEME: Les causes de la colère terroriste et ses effets

### ► Causes de la colère terroriste

Il existe de nombreuses raisons à l'origine des comportements terroristes. Celles-ci varient entre les motivations psychologiques, sociales, intellectuelles et stratégiques. La colère est considérée comme une émotion sociale qui stimule de nombreux sentiments chez l'individu et se reflète dans son comportement, comme de ressentir la douleur résultant de pensées suscitant la colère. Par conséquent, l'individu prend des mesures préventives pour se protéger dans les situations qui stimulent ses émotions [...]. Il s'efforce de transformer son sentiment de douleur en colère et de se concentrer sur le comportement des autres afin de ne pas se concentrer sur soi. La colère procure également un état de respect de soi et constitue un outil qui transforme les sentiments de faiblesse et d'impuissance en une position de force et de domination, mais il ne peut pas atténuer sa douleur ou l'éliminer.

Il existe de nombreux motifs internes et externes qui provoquent la colère, telle que la pression psychologique, l'anxiété, les problèmes familiaux et financiers. La colère peut aussi résulter de troubles psychologiques sous-jacents, tels que l'alcoolisme ou les symptômes dépressifs. La colère en soi n'est pas considérée comme un trouble, mais c'est un symptôme de nombreux problèmes de santé mentale; c'est l'une des principales causes des comportements terroristes et des idées extrémistes. Nombre de facteurs peuvent être mentionnés comme

étant les principales causes de ces comportements qui provoquent des émotions négatives et de la colère. Ils se divisent en facteurs physiques et facteurs psychologiques, et peuvent être répertoriés en causes externes, sociales et individuelles.

En voici quelques-unes de ces motivations:

#### 1) Les causes liées à la personnalité de l'individu

Les traits de personnalité affectent la nature de l'individu et ses caractéristiques générales; ils aident à prédire le comportement de l'individu dans les situations qu'il rencontre dans sa vie.

Lorsque la personne se rend compte que la colère représente une menace pour soi, cela se reflète dans son comportement en ce sens que sa personnalité se détermine en fonction de la situation et des aspects cognitifs que cette personne forme sur les événements et les personnes avec lesquelles elle interagit. Cela montre la facilité pour certaines personnes de se mettre en colère.

Les personnes qu'on peut facilement exciter accusent un faible niveau à supporter la frustration, et lorsqu'elles sont exposées à des situations frustrantes, elles ne peuvent pas gérer ces situations énervantes de manière positive. Certaines personnes se caractérisent par la colère constante et rapide, elles ont tendance à se blâmer et à critiquer les autres, et recherchent la perfection permanente<sup>(5)</sup>. L'individu colérique est incapable de supporter les frustrations parce qu'il n'y est pas habitué et estime



qu'il ne devrait pas être exposé à de telles situations. Il critique et blâme également les autres pour les raisons les plus triviales et pour la moindre erreur. Il est dépourvu des compétences en communication et les querelles abondent entre les membres de sa famille. L'individu incapable de contrôler ses émotions et ses impulsions est plus sujet aux accès de colère <sup>(6)</sup>.

L'individu colérique est faible de volonté, incapable de contrôler ses pulsions et sa personnalité se caractérise par la faiblesse et le déséquilibre. Son comportement agressif prend de nombreuses formes, comme l'agressivité envers les autres (plaintes, retards au travail) et envers soi-même. Il ne fait confiance à personne et sa personnalité se caractérise par la suspicion et le doute permanent.

Les facteurs personnels et psychologiques apparaissent dans les différences individuelles qui distinguent les caractéristiques de l'individu en colère des autres. Lorsque les individus souffrent d'états émotionnels négatifs (colère), les émotions et les comportements négatifs accompagnent ces états, tels les pensées suicidaires, le désir de vengeance, la volonté de se défendre et de faire du mal aux autres, la recherche de ce qui apporte un sentiment de fierté et réussite et l'expression négative de la colère <sup>(7)</sup>. Le processus de régulation des émotions indique que les personnes en colère sont plus motivées que les autres à utiliser des vidéos terroristes, à pratiquer le terrorisme pour parvenir à leurs fins. Une personne qui souffre de rejet social, par exemple, s'engagera dans une action agressive afin d'avoir l'humeur positive. La colère peut aussi inciter l'individu à rechercher des informations qui exacerbent sa colère en vue de futures actions agressives. Les personnes en colère sont généralement plus motivées à regarder des vidéos terroristes et de vengeance parce qu'elles s'y complaisent ou se préparent à des actions de représailles.

Parmi les caractéristiques les plus marquantes de la personne en colère: sa préférence pour la manière trompeuse et compensatoire de subvenir à ses besoins personnels, sa tendance à trouver des solutions rapides et « définitives » à des problèmes complexes, à croire aux mythes archaïques, à focaliser sur la « liste d'ennemis », et son penchant pour les faux drames et les films violents. Il se caractérise également par une extrême impulsivité, des comportements anarchiques marqués par l'agressivité et la criminalité, la tendance à agir à la hâte, le désir de sacrifice, des schémas cognitifs négatifs, la faiblesse des compétences émotionnelles, l'absence de tolérance, l'incapacité de négocier, le recours fréquent à des comportements hostiles et violents, l'absence de pensées positives, la tendance à s'engager dans des discussions stériles, à se souvenir des événements traumatisants et le sentiment d'incapacité à atteindre les objectifs.

Divers facteurs personnels peuvent influencer le choix de rejoindre un groupe terroriste ou la tentative de commettre un acte terroriste. La colère chez le terroriste est décrite comme un trait de personnalité se caractérisant par la

tendance à la colère fréquente qui a pour conséquences: le comportement agressif, la rumination d'idées, le comportement impulsif et un degré de narcissisme élevé. Souvent, les personnes colériques se caractérisent par une névrose élevée.

La nature et les caractéristiques de la personne peuvent être considérées comme une forte source de colère et constituer une motivation pour adopter des comportements terroristes, de par nature, tels l'irritabilité, le névrosisme, la façon de gérer les événements stressants, le niveau de soumission sociale, le niveau d'équilibre psychologique et de stabilité, la vision de soi, le sentiment d'autotromperie et d'extraversion, la capacité à surmonter la pression psychologique, à faire face aux défis de la quotidienne et aux stratégies de les affronter. Outre ce qui est lié aux caractéristiques de l'individu et aux traumatismes psychologiques auxquels il est exposé, les méthodes d'éducation familiale, les expériences antérieures, le niveau de privation affective, la pratique de comportements agressifs, impulsifs et anarchiques et autres comportements anti-sociaux.

Il y a aussi à cet égard certaines caractéristiques liées à la personnalité colérique, comme la capacité à se contrôler, la tolérance, la vengeance, la frustration, le sentiment d'oppression, l'affirmation de soi et l'enfermement dans une spirale d'émotions négatives où apparaît l'essence de la relation entre la colère et les pulsions, la mesure dans laquelle les besoins émotionnels sont satisfaits. En plus du fait que ces personnes se caractérisent par une nervosité excessive, un niveau de dureté et de flexibilité psychologique fragile et une faible capacité à résoudre les problèmes.

Le problème de la colère peut être causé par un traumatisme précoce ou des événements de la vie qui ont façonné une personnalité hostile, ainsi que le degré d'exposition de la personne à certains troubles psychologiques. La colère en tant que déclencheur d'un comportement terroriste provoque également des conflits interpersonnels, des évaluations négatives par les autres, une conduite désordonnée, la destruction de biens, l'inadaptation professionnelle, une prise de risque inappropriée et la toxicomanie. De plus, les expériences passées et l'exposition à des situations d'échec font que l'individu se caractérise par de la colère, du ressentiment et un sentiment de détresse.

De même, l'incapacité à satisfaire les besoins personnels est un moteur essentiel de la personnalité dans le comportement terroriste résultant de la colère. Les facteurs qui empêchent un individu de satisfaire ses besoins sont une cause de colère. Ces motifs peuvent être similaires chez plusieurs individus, selon leur effet. En général, l'évaluation par l'individu du dommage ou de la perte résultant de l'événement est l'un des facteurs les plus importants qui déterminent le degré de la colère.



## 2) Les causes psychologiques

Les individus font face à des événements traumatisants comme les meurtres et la violence, ce qui fait naître chez eux des symptômes pathologiques et des troubles psychologiques comme l'anxiété, la colère, l'isolement social, les troubles du sommeil et certains troubles comportementaux et cognitifs. Cela affecte la productivité et la qualité de vie de l'individu. Parmi les raisons psychologiques qui sont source de colère pour les terroristes et les poussent à pratiquer certains comportements négatifs et terroristes, figurent les troubles et les maladies mentales.

- **La dépression:** La colère peut être un symptôme de dépression. Les personnes affectées se caractérisent par un sentiment de tristesse et une perte d'intérêt pendant au moins deux semaines consécutives. La colère peut être réprimée ou exprimée purement et simplement. L'intensité de la colère et la façon dont elle s'exprime varient d'une personne à l'autre. Les symptômes qui apparaissent chez les personnes souffrant de dépression sont une source de colère, de comportements irresponsables et de comportements terroristes notamment: l'irritabilité, les sentiments de désespoir, les idées d'automutilation, les pensées suicidaires, les pensées vengeresses envers les individus et la société et la pratique de comportements criminels.

- **Les troubles de la personnalité:** Que l'individu soit atteint par certains troubles psychologiques constitue l'un des motifs qui stimule la colère terroriste. Le trouble de la personnalité sadique désigne le plaisir d'infliger de la douleur aux autres, qu'elle soit verbale ou physique. Le sadique est une personne autoritaire, impitoyable. Il cherche par tous les moyens à humilier les autres, les écraser et blesser leur dignité, et éprouve même du plaisir à le faire. Il ne se sent jamais coupable quand il fait des erreurs. Il se caractérise par la méfiance envers ceux qui l'entourent et la suspicion constante. Une personne sadique souffre souvent de troubles obsessionnels compulsifs.

- **Les troubles obsessionnels compulsifs:** Les personnes atteintes de ce trouble souffrent de pensées et de comportements compulsifs. Une personne atteinte de trouble obsessionnel compulsif nourrit des pensées, des envies et des images indésirables qui la poussent à adopter un comportement répétitif. Elle peut accomplir certains rituels, comme compter jusqu'à un certain nombre ou répéter un mot ou une phrase en raison d'une croyance irrationnelle que quelque chose de mal se produirait s'ils ne le font pas. Cela les amène à ressentir de la colère, de l'anxiété et une incapacité à l'autodiscipline. Cela provoque chez elle des pensées hostiles qui la poussent à pratiquer des comportements terroristes et à se venger de la source de son anxiété et de son obsession.

- **Les comportements addictifs:** La recherche montre que les comportements addictifs augmentent les sentiments d'agressivité et le désir de s'engager dans un comportement antisocial. L'alcoolisme est considéré comme un facteur contribuant aux crimes violents, aux

comportements terroristes et à l'extrémisme idéologique. Les alcooliques souffrent d'un affaiblissement de leur capacité à penser clairement, de la tendance à prendre des décisions irrationnelles, de la capacité réduite de contrôle émotionnel.

- **Le trouble bipolaire:** Les troubles de l'humeur provoquent des changements radicaux qui vont des sautes d'humeur extrêmes à la manie et à la dépression. Les personnes atteintes de trouble bipolaire souffrent de colère et d'irritabilité. Les personnes victimes d'un épisode de manie sont facilement agitées, se sentent parfois gaies, ont des pensées qui s'emballent et adoptent un comportement imprudent qui peut consister en un comportement hostile ou terroriste. Pendant un épisode de dépression, la personne se sent triste, désespérée et pleure, et les pensées suicidaires et les comportements agressifs prennent le dessus. Elle souffre d'un trouble explosif intermittent, de fréquents accès de comportement agressif, impulsif ou violent et commet des crimes. Ces types d'individus exagèrent leur réaction aux situations suscitant la colère, commettent des crimes et des comportements terroristes tels que de lancer des engins explosifs ou de se suicider, et ressentent rapidement des remords après avoir accompli leurs actes.

- **Le chagrin et la tristesse:** La colère est une étape de la tristesse, qui apparaît suite au décès d'un être cher, d'un divorce, d'une séparation ou d'une perte d'emploi. La colère peut être dirigée contre la personne décédée ou une personne qui a causé l'événement, ou bien face à la perte de la chose. D'autres symptômes de la tristesse comprennent le traumatisme émotionnel, les sentiments d'engourdissement et de culpabilité, les sentiments de solitude, d'aliénation et de retrait social, et les sentiments de peur et de regret.

- **Le trouble d'obstination étourdie:** Trouble du comportement dont les symptômes comprennent la colère, les sautes d'humeur et l'irritabilité. Les personnes atteintes sont souvent facilement contrariées par les autres. Elles se caractérisent par la provocation, la controverse, la violence et la négativité.

- **Le trouble explosif intermittent:** Les personnes atteintes de ce trouble souffrent de fréquents épisodes d'agression et de comportements violents. Certains d'entre elles peuvent avoir tendance à forger des manifestations de colère qui ne sont pas proportionnées à la nature des situations sociales qu'ils traversent.

- **L'échec et la frustration:** La colère et l'agressivité sont parmi les réactions émotionnelles les plus courantes déclenchées dans des situations frustrantes. Dans le cas où l'individu est incapable de satisfaire ses besoins et d'atteindre ses objectifs, il se met en colère ; il essaie de surmonter les obstacles qui l'empêchent de satisfaire ses désirs, et cela se transforme en haine. Il essaie de repousser la personne ou la chose qu'il rencontre ou tente de détruire, et dirige sa colère contre la source de frustration. L'individu peut ne pas être en mesure de



reconnaître la frustration ou d'affronter sa source, il a donc tendance à supprimer ou à réprimer la colère en lui. Ainsi, la colère interne apparaît sous la forme de troubles psychologiques et psychosomatiques qui motivent les comportements terroristes.

- **Subir des insultes et des moqueries:** lorsqu'on porte atteinte à la dignité d'un individu en public, il se met en colère et essaie de venger sa dignité bafouée. Les individus diffèrent dans leurs réponses aux moqueries et aux insultes. Certains d'entre eux restent silencieux et ont recours au retrait et à la tristesse plutôt qu'à la colère. D'autres dirigent leur colère vers eux-mêmes ou vers autrui.

### 3) Les causes sociales

Les facteurs sociaux comprennent un groupe de variables telles que les relations sociales, surtout que les individus à l'adolescence ont de faibles compétences sociales et des difficultés à nouer des amitiés. Ils affichent des comportements principalement colériques, hostiles et se sentent agacés, blessés ou amusés. Des facteurs sociaux précis (réseaux sociaux, isolement social) et l'interaction sociale peuvent être considérés parmi les situations qui façonnent le sentiment de colère chez les individus. La colère sert de catalyseur pour pratiquer des comportements négatifs et terroristes lorsque la liberté de l'individu est supprimée ou restreinte, ou lorsque ses plans sont soudainement contrariés.

L'ambiance familiale peut être l'une de ses raisons. Lorsqu'un individu se sent en insécurité dans l'environnement familial dans lequel il vit, ou en raison de conflits familiaux fréquents, ou de méthodes injustes que les parents suivent pour élever leurs enfants, tels que le rejet, la négligence, la cruauté, les châtiments excessifs, ou le chouchoutage excessif, cet individu se met en colère. Parce que la privation d'amour, de chaleur, d'attention et de sympathie sont des sentiments qui font que l'individu n'a plus confiance en soi, ressent de la peur et de l'anxiété, et devient vulnérable à de nombreux problèmes comportementaux et terroristes.

La famille est ainsi une importante source de colère. Les membres de la famille qui appellent l'enfant avec des mots grossiers tels que: stupide ou fou, et les humiliations auxquelles il est exposé, comme les réprimandes, les gifles, les coups, les mauvaises méthodes d'éducation sociale et la cruauté dans les relations engendrent des individus qui se caractérisent par l'hostilité, le désir de vengeance et la pratique de comportements négatifs envers les autres. De plus, la désintégration familiale et sociale entraîne une augmentation de la proportion de criminels, de délinquants et de déviants et sont parmi les raisons familiales et sociales les plus importantes qui stimulent la colère terroriste.

Les facteurs scolaires, les idées extrémistes et les groupes de camarades aident à également l'apparition de la violence et de l'agressivité sous toutes leurs formes et poussent l'individu à afficher des comportements négatifs au quotidien, à pratiquer certains comportements terroristes.

Le groupe de camarades est considéré comme l'une des influences les plus importantes pour la formation de la personnalité de l'individu. Les adolescents sont rapidement influencés et imitent certains comportements négatifs de leurs amis. Cela peut être motivé aussi par le désir d'exposition médiatique et de célébrité. Alors ils recourent à des pratiques qui sont incompatibles avec les valeurs et les coutumes de la société.

### 4) Les causes cognitives

Les processus cognitifs internes représentent le foyer principal de la colère et des comportements terroristes qui en résultent. Beck considère que les gens réagissent en fonction des significations qu'ils donnent aux événements et de leurs interprétations personnelles qui conduisent à des réponses émotionnelles différentes à l'individu dans les situations quotidiennes. Le type d'idée détermine les formes de réponse émotionnelle et est considéré comme un élément central de la gestion cognitive des émotions et des troubles émotionnels. La colère surgit à la suite des croyances et des idées négatives que l'individu embrasse<sup>(8)</sup>. En plus de la présence de pensées négatives ou d'attentes déraisonnables sur la façon dont les autres devraient agir pour résoudre ces problèmes et la flexibilité de la pensée. La pensée guidée par l'émotion interprète mal les événements et nourrit des attentes irrationnelles, comme l'individu qui s'attend à ce que les autres se comportent d'une certaine manière et lorsque les choses ne se passent pas comme prévu, la colère et la frustration s'emparent de lui.

La colère intense est l'ennemi juré de la pensée saine, car elle perturbe la capacité de l'individu à penser normalement et entrave sa capacité à reconnaître d'autres sentiments. En conséquence, le manque de gestion et de contrôle de la colère pousse l'individu à adopter un comportement agressif. Forget<sup>(9)</sup> a identifié quatre types de pensée qui conduisent à la colère, à savoir: la distorsion dans la conclusion, telle que: la lecture des pensées et la pensée émotionnelle, l'interprétation incorrecte des événements, la peur et l'incapacité à tolérer les événements indésirables. Par exemple, continuer à dire que je ne peux pas me le permettre. Cela conduit à l'incapacité de tolérer les frustrations et les échecs, et à taxer les autres comme étant stupides ou mauvais, ce qui met rapidement l'individu en colère<sup>(10)</sup>.

Comme Alice l'a expliqué, la façon de penser de l'individu est la source de sa colère. Si elle est irrationnelle, alors ce sera le moteur de sa colère. Les individus qui s'accrochent à des idées irrationnelles nourrissent de grandes attentes pour eux-mêmes et les autres. Et lorsqu'ils constatent que ces attentes sont difficiles à réaliser, ils deviennent déçus et sont dominés par des pensées négatives et de fausses croyances, et leur colère s'exacerbe. Ils sont plus rapides et plus imprudents dans les pratiques, les comportements et les décisions qu'ils prennent envers les autres. Ce sont des comportements hostiles caractérisés par la négativité, l'impulsion criminelle et le comportement terroriste.







et au comportement agressif, et à ses conséquences négatives potentielles, telles que: l'irritabilité et la réaction explosive. Les effets de la colère comme catalyseur du comportement terroriste sont les suivants:

### 1) Les effets physiques de la colère terroriste

De nombreux troubles psychologiques affectent le corps. Les maladies psychologiques et les pressions sociales chroniques se reflètent dans l'immunité et la résistance du corps aux maladies, ainsi que dans sa capacité à faire face aux situations stressantes et aux défis quotidiens. Le stress psychologique contribue également à l'émergence de maladies organiques telles que le diabète, le cancer, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et autres maladies endocriniennes, les troubles hormonaux et le vieillissement prématuré. Le système nerveux contrôle certaines fonctions des organes du corps comme le rythme cardiaque, la tension artérielle, les sucs digestifs, le système immunitaire et les glandes endocrines.

La colère a aussi des effets extérieurs qui se voient dans son apparence externe et qui affectent fortement ses organes internes <sup>(15)</sup>. On peut citer: le changement de couleur, les tremblements des extrémités et les troubles du mouvement. La colère a aussi des effets internes. Les sentiments de colère, à l'exclusion des autres sentiments humains, touchent tous les systèmes corporels sensibles jusqu'à un certain degré. Au contraire, l'exposition répétée du corps à de tels effets suffit à détruire ses tissus et à provoquer des maladies.

L'adrénaline sécrétée dans un état de colère affecte le foie, ce qui l'amène à augmenter la sécrétion de glucose dans le sang. Si la personne en colère souffre d'une légère augmentation du taux de sucre dans le sang, cela peut entraîner un coma. Le système digestif est l'un des systèmes les plus expressifs face à un état de colère. Le sujet peut souffrir d'indigestion, d'un défaut de sécrétion du suc gastrique, d'ulcères peptiques tels que les ulcères d'estomac et la colite <sup>(16)</sup>.

Le stress psychologique résultant de la colère augmente la perméabilité des capillaires du cerveau, ce qui permet le passage de certaines substances chimiques, provoquant des symptômes tels que des maux de tête, des nausées, des étourdissements, un stress fréquent dû à l'hypertension artérielle, voire un accident vasculaire cérébral. La personne en colère montre également un teint pâle au visage et aux extrémités, des pupilles dilatées, des cheveux dressés, une transpiration abondante, une fréquence cardiaque rapide et une augmentation de la pression artérielle. L'apparition de ces symptômes et signes est attribuée à l'influence de l'adrénaline, hormone de la colère.

Les hormones de la colère (adrénaline et testostérone) peuvent déclencher la réaction de lutte ou de fuite, ce qui inonde les glandes surrénales d'hormones de stress, donnant un signal à l'agression physique. La colère

conduit généralement à des explosions émotionnelles, ce qui se reflète dans le comportement de l'individu et lui fait perdre l'équilibre. La personne en colère a tendance à élever la voix, à se précipiter et à montrer une irritabilité excessive.

### 2) Effets psychologiques de la colère terroriste

Il existe de nombreux effets psychologiques résultant de la colère en tant que catalyseur du comportement terroriste faisant souffrir l'individu d'un certain nombre de troubles et de maladies psychologiques, tels que:

**Les épisodes dépressifs:** les personnes en colère sont généralement exposées à ces attaques et souffrent d'une perte de confiance en soi, conséquence d'une colère refoulée.

**Le complexe d'injustice:** les personnes en colère souffrent d'un sentiment d'injustice. Les théoriciens reconnaissent depuis longtemps le rôle de l'injustice perçue dans la génération de la colère. La colère étant «un désir accompagné de douleur, de vengeance, réelle ou apparente, affectant l'individu lui-même ou l'un de ses amis, quand une telle humiliation n'est pas méritée». Les individus réagissent généralement à l'injustice par des sentiments de colère, et celle-ci joue un rôle majeur dans les réactions à l'injustice, ce qui motive le soutien du groupe <sup>(17)</sup>.

**Les troubles du stress post-traumatique:** l'un des effets psychologiques de la colère terroriste est le trouble de stress post-traumatique. Les personnes en colère peuvent souffrir de troubles psychologiques résultant d'un traumatisme, d'anxiété et d'une dépression grave.

**Le désir de vengeance:** la colère en tant que catalyseur du comportement terroriste comprend le désir de vengeance, la perte de contrôle et les tentatives de nuire à l'agresseur. La colère diffère des autres émotions en ce qu'elle engendre un désir élevé d'agir contre les autres, ce qui indique des tendances à l'agressivité et à l'opposition.

**L'autodestruction:** l'individu qui souffre de colère comme catalyseur d'un comportement terroriste se détruit sans le savoir. L'individu peut se mettre en colère contre lui-même en raison de son incapacité à effectuer son travail. Sa colère peut être le résultat des comportements et des attitudes des personnes autour de lui.

**Des problèmes psychologiques multiples:** un individu qui souffre de la colère comme catalyseur du comportement terroriste a le sentiment que la vie est pleine de problèmes et de chagrins. Les personnes en colère souffrent de troubles du sommeil, car la colère s'accompagne d'un manque de sommeil, voire d'insomnies sévères pour certains, tandis que d'autres personnes trouvent dans le sommeil une échappatoire aux problèmes qui ont provoqué la colère.

**La toxicomanie:** un individu en colère recourt aux drogues pour échapper aux problèmes qui suscitent sa colère et le poussent à un comportement vengeur et terroriste, où il

prend des sédatifs et s'y habitue et en devient dépendant. Un comportement de colère peut apparaître dans la planification et la pratique de certains comportements négatifs et terroristes tels que l'agression, la destruction de biens, le désir de vengeance et de réalisation de soi, les comportements terroristes et l'extrémisme idéologique et sa pratique aléatoire dans la société.

**Les troubles de l'humeur:** la colère se reflète dans la personnalité de l'individu et lui fait avoir une humeur perturbée, ou il peut se mettre en colère lorsqu'il n'obtient pas ce qu'il veut.

Les effets psychologiques se répercutent sur la personne en colère, qui devient moins gentille avec elle-même et avec les autres. Cela conduit à la lourdeur émotionnelle, à la personnalité sadique et narcissique, et engendre le désir de comportement criminel, l'agressivité, la déviance comportementale et la pratique de comportements terroristes. Le sentiment de honte, de regret, de gêne et de culpabilité, ainsi que le manque d'estime de soi, l'anxiété, la dépression, l'insomnie, l'isolement social et l'addiction aux drogues et à l'alcool afin de réduire le sentiment de colère.

**Troubles de la personnalité:** la colère en tant que catalyseur du comportement terroriste entraîne nombre de troubles de la personnalité. Le sujet montre des traits de personnalité narcissiques et sadiques et a un faible sentiment d'empathie pour les autres. Derrière le masque de confiance en soi excessive se cache une personnalité fragile qui rend la personne sensible à la moindre critique et soucieuse d'affermir ses croyances délirantes. Ainsi, l'individu commence à pratiquer des comportements terroristes et à agresser les autres en raison de son incapacité à se réaliser et à atteindre ses aspirations.

### 3) Les effets sociaux

La colère en tant que catalyseur du comportement terroriste peut entraîner nombre d'effets sociaux qui affectent l'individu et la société dans son ensemble, dont les plus importants sont les suivants:

**La haine sociale:** la colère terroriste se traduit par une haine accrue, des mauvaises intentions envers les autres. Ainsi, la haine, la vengeance se développent entre amis, les relations entre proches se rompent, les sociétés s'effondrent et les effets négatifs se répercutent sur toutes les relations sociales.

**La personnalité antisociale:** Les effets sociaux négatifs de la colère se reflètent dans certaines conséquences représentées dans l'idée qu'on se fait de la personne qui exprime toujours sa colère, ce qui peut former une personnalité psychopathique (antisociale) qui se caractérise par la déviation sociale et la délinquance, la violation des lois et des normes morales, l'agressivité, la nuisance à la société et à ses institutions comme le fait de harceler les autres, de détruire leurs biens ou de violer la loi et les systèmes sociaux.

**La violence familiale et sociale:** Les effets de la colère se

répercutent sur l'individu, la famille et le système social en général. La colère affecte la vie sociale, le rendement au travail et la vie familiale de l'individu. Elle limite la capacité de se contrôler, le sujet se comporte de manière néfaste qui conduit à des menaces et à la violence envers autrui, affecte les relations sociales entre individus, réduit le cercle d'amis, et crée des problèmes entre époux. Cela peut entraîner une altération de l'atmosphère familiale et expose les membres de la famille à quitter le domicile familial et à des déviations idéologiques et comportementales telles que l'extrémisme et l'adhésion à des groupes terroristes.

**La perte de relations sociales:** la colère en tant que catalyseur du comportement terroriste conduit l'individu à perdre ses amis et ses proches. Les personnes en colère et hostiles sont moins susceptibles d'avoir des relations de soutien que les personnes moins hostiles. Les personnes antisociales ont tendance à se faire moins d'amis, et elles ressentent souvent de la peur et de la culpabilité face à un manque perçu de compétence sociale. Certains d'entre eux entrent dans un état d'introversivité et d'isolement vis-à-vis de leurs amis et de leur famille, et souffrent de culpabilisation et d'un sentiment d'infériorité, ce qui augmente leur irritabilité, leur colère et les pousse à adopter des comportements terroristes, agressifs et criminels. Il se forme chez eux un esprit de revanche sociale.

### 4) Les effets cognitifs

Les effets de la colère en tant que catalyseur du comportement terroriste se reflètent chez l'individu et sur ses capacités et compétences cognitives. Ceux-ci peuvent être résumés comme suit:

**Les troubles de la réflexion:** les troubles de la réflexion surviennent lorsqu'une personne a des problèmes de pensée, des sentiments et de comportement. Les symptômes peuvent inclure de fausses croyances sur soi-même ou sur les autres, la paranoïa, le fait d'entendre et de voir des choses qui n'existent pas, d'interrompre la parole ou la pensée et de montrer des sentiments incompatibles avec la situation. Les personnes en colère peuvent montrer des façons de penser incompréhensibles, que ce soit à l'oral ou à l'écrit, leur langage peut être difficile à comprendre en raison de transitions soudaines entre des idées qui ne sont pas liées les unes aux autres, ou de la divergence et du retard dans la réalisation de l'objectif visé. La colère a de mauvais effets sur l'aspect intellectuel de la personne, car une émotion intense perturbe la pensée. La personne devient incapable de penser correctement ou de prendre des décisions judicieuses. En conséquence, elle perd la fonction la plus importante qui la distingue, à savoir l'équilibre mental.

**Les troubles de perception:** une personne en colère n'a pas la capacité de percevoir les éléments d'une situation de colère. La pensée est confinée à un aspect spécifique de la situation et en fait le centre de sa colère, ce qui entrave la possibilité de



traduction mentale, il n'est donc pas possible de transférer des choses sensibles de l'état sensoriel à l'état perceptif, et l'état émotionnel en colère affecte les caractéristiques des images perceptives de la colère<sup>(18)</sup>.

**La pensée irrationnelle:** Elle est due à l'impact sur la personnalité et la vie de la personne en colère et à l'intensification de sa pensée négative continue et de sa concentration sur les expériences négatives. Cela renforce le sentiment de colère, en plus de ce qui résulte du processus irrationnel de la pensée, comme la sensibilité excessive, le rejet des relations sociales et les maladies physiques et psychologiques qui l'accompagnent, telles que: les ulcères d'estomac, l'hypertension artérielle, les niveaux élevés d'anxiété et de troubles émotionnels. Les pensées de colère peuvent s'accompagner de tensions musculaires, de maux de tête ou d'une accélération du rythme cardiaque.

**Les pensées négatives:** la colère contribue à perturber la capacité de l'individu à penser positivement, altère la pensée organisée et la capacité à résoudre des problèmes ainsi que la capacité de se souvenir et d'apprendre. Le comportement de l'individu se transforme en comportement agressif et penche vers les idées extrémistes et hostiles, et le terrorisme intellectuel, et commence à réfléchir à la manière de passer à l'action. De plus, la colère rebelle conduit à une distorsion du processus de perception, car la personne en colère ne voit que les défauts chez son adversaire et que des insultes dans ses propos. L'émotion de la colère réduit la capacité de la personne à l'autocritique et à soumettre ses actions au contrôle de la volonté, ce qui peut conduire à des actions aléatoires, non planifiées et hâtives, et à la désintégration des informations exactes et acquises.

**L'épuisement mental:** la colère chronique consomme

d'énormes quantités d'énergie mentale et obscurcit la pensée. Cela rend difficile la concentration, ce qui entraîne un stress mental, des difficultés de concentration et une pensée déséquilibrée, et l'individu développe une tendance à prendre des décisions négatives.

**Les idées automatiques:** Ce sont des idées qui surgissent entre des événements externes et la réponse émotionnelle de l'individu à un comportement qui provoque la colère. Elles sont considérées comme faisant partie de la façon dont l'individu se perçoit, et elles se produisent de manière permanente, rapide et répétée, et l'individu fonde ses décisions et son comportement sur elles.

**Les schémas cognitifs:** Ils sont formés dans les croyances, les hypothèses, les attentes, les significations et les règles à travers lesquelles l'individu interprète les événements, les autres et l'environnement. Ils constituent la structure de base qui forme la façon dont l'individu se comprend lui-même, le monde extérieur et ses relations sociales avec les autres.

**Les attentes négatives:** L'individu en colère forme des attentes négatives associées aux perturbations émotionnelles de l'individu. Cela conduit à la production de distorsions cognitives et de fausses structures. Les idées formées par l'individu à propos d'un événement ou d'une situation sont fausses et changent la réalité réelle.

**La triade cognitive:** cette triade cognitive exprime le point de vue formé par l'individu en colère sur lui-même et son avenir, où l'individu en colère sent qu'il n'est pas digne de mérite et de compétence, et regarde le monde qui l'entoure comme plein de difficultés et d'obstacles qui se dressent devant lui dans sa tentative d'atteindre ses objectifs. La triade fait référence aux maladies mentales résultant de fausses conceptions et hypothèses.

## TROISIEME THEME: Les méthodes préventives de gestion de la colère terroriste

Il existe de nombreuses méthodes utilisées par les spécialistes pour traiter les cas de colère comme catalyseur du comportement terroriste. Les programmes psychothérapeutiques utilisés pour réduire le degré de colère et le contrôler comprennent deux aspects principaux qui peuvent être mis en évidence comme suit:

### ► La sensibilisation aux stratégies de gestion de la colère terroriste

Les méthodes préventives de gestion de la colère qui motivent les pratiques terroristes se concentrent sur la méthode de résolution de problèmes et la planification d'un plan de traitement des causes de la colère terroriste. La gestion de la colère repose également sur l'entraînement à faire face aux comportements qui en découlent et des pratiques agressives en réduisant les émotions négatives,

en évitant le contact avec des situations stressantes qui provoquent la colère, et en apportant un soutien social et psychologique à la personne qui souffre d'une mauvaise capacité de gestion de la colère. Le processus de sensibilisation et de gestion de la colère à l'origine du terrorisme repose sur nombre de stratégies qui peuvent être résumées comme suit:

#### 1) Les stratégies cognitives

Elles consistent dans l'entraînement à la gestion de la colère d'un point de vue cognitif en enseignant à la personne en colère nombre de stratégies et d'habiletés cognitives qui l'aident à réduire et à contrôler son niveau de colère et en le formant aux compétences cognitives de gestion de la colère lors de situations provocatrices. Les compétences cognitives incluent ce qui est indiqué par Stith et Hamby<sup>(19)</sup>.

- **La conscience de l'état de colère:** On forme l'individu sur les effets psychologiques, comportementaux et sociaux de la colère, et on lui apprend à la contenir, et à la reconnaître avec lui-même et avec les autres afin d'éviter la confrontation directe. On lui apprendra aussi à gérer les émotions intenses, les situations qui provoquent la colère. La dissimulation de la colère se reflète dans les relations sociales et entraîne des bénéfices pour la santé de l'individu lui-même.

- **Eviter les situations provoquant la colère:** L'une des compétences les plus élémentaires dans la gestion de la colère consiste à éviter les situations, les conversations ou les personnes provoquant la colère.

- **La reconnaissance des signes avant-coureurs de la colère:** Elle nécessite que le psychologue, en coopération avec la personne en colère, identifie les signes avant-coureurs de la colère, tels que: la voix haute, la respiration rapide, la bouche sèche, le visage rouge ou le poing fermé (la réponse lutte ou fuite).

- **La tenue d'un registre de la colère:** Cela oblige la personne en colère à tenir un registre des divers aspects de la colère, en identifiant ses causes et les pensées qui la provoquent, en déterminant son degré et les méthodes utilisées pour la contrôler et ses effets, et en formant la personne en colère aux stratégies de gestion de la colère.

- **La conscience de soi et des autres:** La capacité et la conscience sociale de l'individu se reflètent dans les risques auxquels il peut être exposé. L'intéressé acquerra les compétences nécessaires pour faire face aux risques attendus, car la collecte d'informations intégrées sur les pensées divergentes qui provoquent la colère est un moyen efficace de traiter et gérer efficacement la colère.

- **La maîtrise de soi:** La perception mentale directe des pensées que l'individu réalise au cours de sa vie par des pratiques négatives, des comportements agressifs et terroristes sont considérés comme des aspects qui affectent la capacité de l'individu à contrôler certaines situations et circonstances considérées comme la causent de ces comportements.

- **Eviter les pensées négatives:** Cette méthode est utilisée lorsqu'un individu en colère est assailli par des pensées perturbatrices qu'il ne peut pas contrôler. Au début, on lui demande d'identifier ces pensées, et le psychologue l'aide à vider ces pensées perturbatrices, à s'en débarrasser, et à les transformer en pensées positives.

- **La résolution de problèmes:** le processus de formation à la résolution de problèmes se déroule en enseignant à l'individu comment identifier le problème, à proposer des alternatives pour les relativiser, à choisir l'alternative la plus appropriée et trouver des solutions à ce problème par étapes séquentielles.

- **La réfutation des croyances irrationnelles:** En apprenant à la personne en colère à réfuter les pensées irrationnelles et à réduire les comportements négatifs qui en résultent ainsi que les pensées d'agression,

d'extrémisme idéologique et de terrorisme <sup>(20)</sup>.

- **La reconstruction cognitive:** En formant l'individu à changer la façon négative dont il pense, à supprimer ces pensées irrationnelles et à les remplacer par des pensées logiques.

## b) Les stratégies comportementales

Il existe de nombreuses stratégies comportementales sur lesquelles la personne souffrant de colère terroriste devrait être formée, en même temps qu'une formation sur les stratégies cognitives.

- **La relaxation musculaire:** Elle vise à provoquer de manière successive des tensions et des relaxations dans certains muscles pour aider l'individu à distinguer l'état de relaxation de l'état de tension et de colère.

- **L'humour et la joie de vivre:** L'humour et la gaieté sont une méthode défensive très efficace pour réduire la colère et la rage. L'humour et la joie de vivre créent une sorte d'équilibre émotionnel qui aide à méditer, à réfléchir à la nature et à la signification des motifs qui stimulent la colère et à l'utilisation de l'humour pour réduire la colère et développer une vision du monde plus équilibrée.

- **La relaxation physique:** Par l'entraînement à s'asseoir, à respirer profondément et à garder son équilibre pour provoquer ce type de relaxation.

## c) Les stratégies émotionnelles

Il existe de nombreuses stratégies émotionnelles qui aident la personne en colère à réduire l'intensité de sa colère et à se débarrasser des pensées qui provoquent cette colère et les comportements qui en découlent. Parmi ces stratégies sur lesquelles on peut s'entraîner, citons:

- **Développer le vocabulaire des sentiments:** Par la formation à élargir le vocabulaire des sentiments d'une personne qui souffre de colère pour pouvoir décrire ses sentiments, et les exprimer directement et clairement aux autres.

- **La stratégie de contrôle de l'escalade verbale:** Lorsqu'on se sent en colère, les émotions sont irritées, l'énergie est dirigée vers le comportement externe et la capacité de communiquer avec les autres fait défaut. L'escalade de la colère conduit à la destruction de biens, ou à un état d'addiction, ou à des agressions contre des individus et des groupes et à la pratique de comportements terroristes.

- **La stratégie d'apaisement:** Dans cette étape, un entraînement à la relaxation a lieu pour calmer la personne en colère, vider l'énergie négative qui la pousse à se quereller, lui donner le temps de réfléchir avant de réagir à la situation, prévoir de résoudre le problème, et réfléchir aux résultats de la colère de façon ouverte et honnête. L'intéressé réalise des programmes préventifs (cognitifs, émotionnels, comportementaux) pour faire face à la colère terroriste.

Il existe de nombreux programmes thérapeutiques



appliqués dans le traitement de la colère en tant que catalyseur du comportement terroriste et de certains symptômes associés au comportement agressif. Ils peuvent être résumés comme suit:

### 1. La thérapie cognitivo-comportementale:

La thérapie cognitivo-comportementale suppose qu'une personne naît avec la possibilité d'être rationnelle ou irrationnelle, et a une tendance innée à préserver sa vie, mais elle a aussi une tendance innée à s'autodétruire et à perdre patience<sup>(21)</sup>. La colère peut être expliquée du point de vue de la thérapie rationnelle et émotionnelle selon laquelle ce qui dérange les gens et les met en colère, ce ne sont pas les événements eux-mêmes, mais plutôt les positions prises à leur égard<sup>(22)</sup>. Les tenants de la thérapie cognitivo-comportementale croient que la principale cause de tous les troubles émotionnels est la tendance des individus à évaluer leurs actions et à se juger<sup>(23)</sup>. Par conséquent, la thérapie cognitivo-comportementale se concentre sur la formation de la personne en colère à de nouvelles façons de penser, en utilisant des techniques de résolution de problèmes, en évitant les pensées de colère et en changeant les compétences de concentration. La colère résulte généralement du fait de se concentrer sur la question qui a causé le problème.

### 2. La thérapie rationnelle émotionnelle:

Elbert Ellis estime que l'individu se sent en colère suite aux troubles et problèmes quotidiens auxquels il est confronté, ce qui lui fait adopter des pensées irrationnelles, notamment liées à la colère, ou nourrir de mauvaises pensées. La personne devient alors plus perturbée émotionnellement et ressent plus de lacunes et d'infériorité. Lorsque la colère augmente, ses effets s'étendent à d'autres domaines autres que le domaine dans lequel elle se produit, comme la pratique de comportements terroristes, la pensée brutale, l'esprit de vengeance, la criminalité, causer du tort aux autres, et par conséquent, la personne se désaligne avec elle-même et avec les autres<sup>(24)</sup>. Une personne en colère peut aussi gérer sa colère si elle s'en tient à des pensées rationnelles. La thérapie comportementale émotionnelle rationnelle se concentre donc sur le traitement et la gestion de la colère à travers les croyances et les émotions de la personne, et non l'événement lui-même. Le concept implique que les personnes en colère interprètent les événements de manière rationnelle pour éviter les pensées irrationnelles

qui conduisent à la colère, comme lors des réactions retardées, ce qui encourage d'opter pour un niveau plus rationnel. S'entraîner à défier et à réfuter les pensées négatives provoquant la colère est également un moyen efficace de gérer la colère.

### 3. La thérapie comportementale:

Cela se fait en formant la personne en colère à des techniques de relaxation en tant que réponses appropriées à des situations spécifiques. Des exemples de telles techniques incluent une formation pour réguler la respiration et se retirer physiquement de la situation, et des jeux de rôle pour pratiquer les techniques apprises pour de futures rencontres avec des situations provoquant la colère. La thérapie de relaxation réduit la conscience et les impulsions qui provoquent la colère, et grâce à la relaxation, les personnes en colère acquièrent des capacités d'adaptation pour mieux gérer leur colère.

### 4. La psychothérapie:

Grâce à une formation à la conscience de soi, et ce en identifiant les sources de colère d'une personne et les raisons de cette colère, pour initier une formation à la résolution des problèmes et des conflits internes et à l'élimination des pensées toxiques et les motifs de colère.

### 5. La thérapie comportementale dialectique:

La technique de thérapie comportementale dialectique est l'une des techniques psychothérapeutiques les plus utilisées pour traiter les problèmes de gestion et de contrôle de la colère. Elle vise à traiter les processus de pensée défectueux qui contribuent à la colère. Elle enseigne également à la personne en colère de nouvelles façons saines de régulation émotionnelle efficace.

### 6. Le programme Novaco:

dans lequel on se concentre sur de nombreuses idées pour mettre en œuvre des programmes de gestion de la colère.

### 7. L'apprentissage des compétences sociales:

où l'accent est mis sur les compétences sociales qui aident à traiter la personne en colère en l'éloignant des modèles et des personnes qui se caractérisent par cette capacité, et en l'intégrant à d'autres personnes capables de gérer les situations d'une manière positive et qui ont la capacité de maîtriser leur colère.

## ► Références:

- 1- "En colère contre l'injuste, effrayé par les puissants: Réponses émotionnelles à la menace terroriste", Giner-Sorolla, R., & Maitner, A. T. (2013), *Bulletin de la personnalité et de la psychologie sociale*, 39(8), 1069-1082-
- 2- "Comprendre les groupes en colère : Perspectives multidisciplinaires sur leurs motivations et leurs effets sur la société", Cloninger, S. & Leibo, S. (2017). ABC-CLIO.
- 3- « Le sentiment de colère : des réseaux cérébraux aux expressions linguistiques », Alia-Klein, Nelly; Gan, Gabriela ; Gilam, Gadi ; Bezek, Jessica ; Bruno, Antonio; Denson, Thomas F.; Hendler, Talma; Lowe, Leroy; Mariotti, Véronique; Muscatello, Maria R.; Palumbo, Sara ; Pellegrini, Silvia; Pietrini, Pietro; Rizzo, Amelia; Vérone, Edelyn (2020). *Examens des neurosciences et du biocomportement*. 108: 480-497.



- 4- "Comprendre les groupes en colère: perspectives multidisciplinaires sur leurs motivations et leurs effets sur la société". Cloninger, S. & Leibo, S. (2017) ABC-CLIO.
- 5- "L'excitation de la colère et les caractéristiques de la personnalité", Biaggio, M.K. (1980). Journal de la personnalité et de la psychologie sociale, 39(2), 352.
- 6- «Problèmes de santé mentale, maladies et traitement», 1ère édition. Muhammad, Muhammad Jassim (2004), Amman : Bibliothèque Dar Al Thaqafa pour l'édition et la distribution.
- 7- "De l'appréciation à l'émotion : Différences entre les sentiments désagréables" Ellsworth.
- 8- «Théories du counseling et psychothérapie», Patterson (1990) trad. Hamid Abdel Aziz Al-Fiqhi, Koweït : Dar Al-Qalam.
- 9- "La gestion rationnelle de la colère : un schéma d'intervention thérapeutique", en ligne Forgott, W. (1997). www.rational.org.nz.
- 10- «La relation entre les pensées irrationnelles et la colère et le stress», Amer Abdel Hafez. (2005). Thèse de doctorat de troisième cycle publiée, Université Arabe d'Amman pour les études
- 11- "L'examen du niveau colère des étudiants universitaires en fonction du bien-être", Agaoglu, C., & Esen, B.K. (2014), Revue internationale des recherches universitaires, 6(2).
- 12- "Comportement de colère et schémas de traitement sensoriel des toxicomanes : une enquête en ergothérapie", Stols, D., Van Heerden, R., Van Jaarsveld, A., & Nel, R. (2013), Journal sud-africain d'ergothérapie, 43(1), 25.34-
- 13- "Dissuader la colère et les comportements motivés par la colère", Miron, A. M., Brummett, B., Ruggles, B. et Brehm, J. W. (2008), Psychologie sociale fondamentale et appliquée, 30(4), 326.338-
- 14- "Contrôle de la colère : Le développement et l'évaluation d'un traitement expérimental", Lexington, Novaco, R.W. (1975).
- 15- «La psychologie de la colère», Asad, Yousef (1987), Égypte : Organisation générale égyptienne du livre
- 16- «La colère», Halawa, Hussein (1991), les gens et la Médecine, Numéro (117), 122-126
- 17- "En colère contre l'injuste, peur des puissants : Réponses émotionnelles à la menace terroriste", Giner-Sorolla, R., & Maitner, A. T. (2013), Bulletin de personnalité et de psychologie sociale, 39(8), 1069.1082-
- 18- «Auto-sevrage», Al-Qattan, Muhammad (1989). Garde nationale, sport, avril.
- 19- "L'échelle de gestion de la colère : Développement et propriétés psychométriques préliminaires", Stith, S.M., & Hamby, S.L. (2002). Violence et victimes, 17(4), 383.
- 20- "Rétrécissement des émotions et de la mémoire : une approche de revue et de pertinence des objectifs", Levine, L. J., & Edelstein, R. S. (2010), Presse de la psychologie.
- 21- "Efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale et thérapie corps-esprit, pour la réduction de la gravité des symptômes du trouble de stress post-traumatique et des symptômes associés chez les adolescents à Gaza, étude comparative expérimentale, Shaheen, Omar (2014), thèse maîtrise non publiée.
- 22- "Rétrécissement des émotions et de la mémoire : approche de revue et de pertinence des objectifs", Levine, L. J., & Edelstein, R. S. (2010), Presse de la psychologie.
- 23- "Théorie et pratique du conseil et de la psychothérapie améliorée", en ligne Corey, G. (2016). Apprentissage Cengage.
- 24 «Efficacité du conseil comportemental émotionnel rationnel et de la thérapie basée sur le sens pour réduire la colère en tant qu'état et caractéristique», étude faite sur un échantillon d'étudiantes universitaires : étude comparative, Saafan Mohamed Ahmed Mohamed Ibrahim (2001), Journal du Collège d'éducation – Université Ain Shams, 25 Education – Ain Shams 4, 25, 169229-.

