

Sylvie Tenenbaum

Les raisons de la colère

A hand holding a needle is positioned on the left side of the frame, pointing towards a large red balloon on the right. The balloon is inflated and has a white crescent-shaped shadow on its upper right side. Inside the balloon, the text 'Votre colère est une alliée!' is written in white. The hand and needle are rendered in a light orange color.

Votre colère
est une alliée!

LEDUC 

Parmi toutes nos émotions, la colère est la plus dépréciée car la plus incomprise, et parce que nous ne savons pas toujours quoi en faire. Pourtant, ressentir de la colère est normal et la dire ne s'accompagne pas nécessairement des marques d'impuissance que sont l'agressivité et la violence.

Dès qu'on apprend à l'analyser et à « bien » l'exprimer, la colère s'avère même un guide fort utile à notre bien-être.

Plaidoyer pour un usage juste de la colère

Qu'est-ce qui déclenche la colère ? Contre quoi ou qui la diriger ? Comment la canaliser sans l'étouffer et bien utiliser son énergie ? Que faire face à celle que l'on reçoit ?

Grâce à cet ouvrage, apprenez à bien vivre avec votre colère, et à vous apaiser sans vous renier.

Sylvie Tenenbaum est psychothérapeute depuis 40 ans et auteure de nombreux ouvrages à succès tels que *Vaincre la dépendance affective* (Albin Michel), *Tantôt victime, tantôt bourreau* (Larousse), *Se libérer de l'emprise émotionnelle* (Leduc), *Guérir de la blessure d'abandon* (Leduc) ou *Nos Paysages intérieurs, ces idées qui nous façonnent* (Inter Éditions).

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2800-3



9 791028 528003

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Développement
personnel

**Les
raisons
de la colère**

**Votre colère
est une alliée!**

De la même auteure, aux éditions Leduc

Ce que disent nos cadeaux, 2010

Se libérer de l'emprise émotionnelle, 2017

Dépasser ses traumatismes, 2017

*Les Secrets du « J'en ai rien à f**tre », 2017*

Guérir de la blessure d'abandon, 2020

Toutes ne sont pas des anges, 2022

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Bleuenn Jaffres

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Agnès de Livron Duhamel

Illustrations : AdobeStock

Design de couverture : Constance Clavel

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2800-3

Sylvie Tenenbaum

**Les .
raisons
de la colère**

**Votre colère
est une alliée!**

*« En vérité, celui qui ne connaît pas la colère ne sait rien.
Il ne connaît pas l'immédiat. »*

Henri Michaux

*« On a vu que les nations les meilleures furent toujours
celles qui accordèrent aux femmes le plus de liberté. »*

Charles Fourier

*« Si le cœur de l'homme ne déborde pas d'amour
ou de colère, rien ne peut se faire en ce monde. »*

Nikos Kazantzakis

*« Que la douleur se change en colère !
N'émoussez pas votre cœur, enragez-le ! »*

William Shakespeare

SOMMAIRE

Introduction : La colère est un message	11
PARTIE 1. SOMMES-NOUS TOUS FOUS, MÉCHANTS, VIOLENTS, AGRESSIFS ?	17
PARTIE 2. DU MAUVAIS USAGE DE LA COLÈRE.....	85
PARTIE 3. LES INDÉNIABLES VERTUS DE LA COLÈRE	135
PARTIE 4. QUE FAIRE DE SA COLÈRE ?	173
PARTIE 5. CANALISER SA COLÈRE	205
Conclusion : S'apaiser sans se renier	233
Bibliographie	237
De la même auteure.....	249
Table des matières.....	253

INTRODUCTION

LA COLÈRE EST UN MESSAGE

*« Les tigres de la colère sont plus sages
que les chevaux du savoir. »*

William Blake

Colère, quand tu nous tiens ! Nous la connaissons bien et depuis notre naissance, nous l'avons tous déjà ressentie. Dans toutes ses déclinaisons, du plus léger agacement jusqu'à la fureur. Pourtant, parmi toutes nos émotions, elle est la plus mal aimée car la plus **incomprise** et nous ne savons pas toujours quoi en faire. Or, dès qu'on apprend à l'analyser et à « bien » l'exprimer, elle s'avère souvent un **guide** fort utile à notre bien-être.

Cette marque d'appartenance à toutes les espèces vivantes est un sujet qui divise depuis des siècles. Condamnable pour ses détracteurs, elle rabaisse l'être humain au rang de l'animal. Caprice chez l'enfant ou folie chez l'adulte, elle

signe un manque de maturité. Or, ceux qui ont eu la sagesse de l'étudier avec discernement ont compris qu'elle est un **message** qui n'arrive **jamais** par hasard mais en **réaction** à une **souffrance**. Cette **réponse émotionnelle** nous envoie un **signal** important : un **besoin** essentiel n'est pas satisfait, un **changement** est nécessaire, une **situation** est inacceptable. Il ne sert à rien de condamner la colère : elle existe et **nous parle de nous**, de ce que nous sommes en train de vivre (ou que nous avons vécu).

Tant de patients décrivent les diverses formes de maltraitance parentale subies : les exemples sont pléthore. Et quand ce ne sont pas leurs parents, ce sont des éducateurs ou d'autres adultes, à un âge où il n'est pas encore possible de se défendre. Les enfants, et surtout les adolescents, sont aussi capables de **maltraitance** et l'on n'ose pas en parler pour s'en défendre.

La colère n'est pas seulement une **information**, elle est aussi un **symptôme** inscrit dans notre **corps**, comme toutes les émotions. Notre **biologie** est transformée de façon brutale, bousculant alors nos processus mentaux. Avec la prise de conscience, un nom est donné à ce qui est ressenti : ainsi naissent les **sentiments**. La colère est aussi une « énergie qui nous met en mouvement, comparable à l'essence qui fait avancer la voiture¹ ». Elle est la **force** qui nous fait dire « Stop ! » et agir, sur tous les plans : personnel, professionnel, sociétal et humanitaire. Non seulement elle n'est

1. John Bradshaw, *Retrouver l'enfant en soi*, traduit par Céline Sinclair, Montréal, Éditions de l'Homme, 2013.

pas une ennemie, mais c'est une **alliée** de premier choix qui a besoin d'exister dans de nombreuses situations.

Si fréquemment aujourd'hui encore, les ennemis de la colère ne l'autorisent qu'aux dieux et aux détenteurs de l'autorité (parents, enseignants, moniteurs, patrons, personnes au pouvoir, etc.) car pour le commun des mortels, « la colère est une maladie de l'âme [...] qui s'enracine dans l'impatience et l'orgueil. Le colérique veut dominer, primer partout ; pour peu que son orgueil vienne à être blessé, il ne se contient plus² ».

En raison de cette vision diabolique et fort simpliste de la colère, une grande part de l'éducation consiste à la « **mater** », à en interdire non seulement l'expression mais aussi l'existence. L'enfant finit par la reléguer aux oubliettes et montre une autre émotion, autorisée, comme la tristesse : il pleure et ravale sa rage. Sinon, il devra demander **pardon**. Et pourquoi pas, en plus, tendre l'autre joue ? Il perd toute estime de lui car « la colère est mauvaise conseillère », « la colère vous aveugle », « ne nous fâchons pas »... Bref, cette émotion sent le soufre.

Or « le pardon n'a encore jamais guéri personne³ », et cette colère progressivement **refoulée** reste bien vivante. Devenu adulte, l'enfant vit dans une grande **confusion émotionnelle** à l'origine de **souffrances psychiques** et il connaît de graves difficultés dans sa **vie relationnelle**.

2. J.-Réal Bleau, prêtre, « Les Maladies de l'âme. Désordres dans la vie morale », <http://www.lumenc.org>

3. Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*, voir bibliographie.

Les personnes qui, insultées ou humiliées, ou simplement fort mécontentes, ne ressentent pas leur colère ou refusent de l'exprimer sont nombreuses. Elles se traitent de lâches et se détestent. À en tomber **malades** : des dysfonctionnements physiques révèlent cet ensevelissement. Quant à la colère intériorisée ou refoulée, elle est retournée contre soi : la porte de la **dépression** est grande ouverte. La colère entraîne aussi la recherche de **boucs émissaires** pointés du doigt, à tort : ils sont accusés de bien des maux, sinon de tous. La mauvaise foi et le déni sont des aides précieuses et faciles qui peuvent alors se manifester avec violence : ces pauvres « boucs » le savent bien, l'ayant subie tout au long de l'Histoire.

Ils ne sont pas les seuls. Quand la colère contrôle une personne, son expression devient **agressivité** et destruction (psychique et/ou physiques, comme les comportements ou les épanchements rageurs inondant la **Toile** et **les réseaux sociaux**. Ce sont bien souvent des marques d'impuissance : enfants en colère, nous cassions nos jouets...

Or la colère possède bien des vertus : **se respecter** et **se faire respecter**, défendre ses **valeurs** fondamentales, son intégrité et ses **limites**, satisfaire des **besoins** importants, se **protéger**, rétablir la **vérité** ou une **justice** bafouée, éviter la **victimisation** et la **culpabilité**. Mais aussi « défendre la veuve et l'orphelin ». Elle aide à surmonter des **obstacles**, à résoudre des **problèmes** et à atteindre des **buts**, à apporter du **changement** lorsque c'est nécessaire. « Les patients quittent la zone morte et peuvent revivre⁴. » Pas

4. Clarissa Pinkola-Estès, voir bibliographie.

seulement pour soi : l'Histoire ne manque pas d'exemples d'**évolutions** résultant d'expressions collectives ou individuelles de colères **justes, sociales** et **humanistes**. Sans la **révolte** et l'**indignation**, pas de congés payés, pas de Résistance devant la capitulation du Gouvernement français sous l'Occupation. Sans la ténacité et la colère de Simone Veil et de Gisèle Halimi, la contraception et l'avortement seraient peut-être encore interdits. Car il ne faut pas oublier la **colère des femmes** si longtemps muselée et qualifiée d'« hystérie ».

Il est capital de **comprendre** sa colère, d'en décrypter le **sens** pour se la **réapproprier** et l'**exprimer**. Sans attenter à l'intégrité de l'autre, de façon juste selon les **contextes**, avec **respect** et discernement, ce qui témoigne d'une **bonne santé mentale**. Grâce à l'estime de soi et l'**énergie** de la colère, l'**affirmation de soi** permet d'oser **être soi-même**. La colère est une **opportunité** pour arrêter de se soumettre, se faire entendre et canaliser sa puissance avec assurance. Elle est « saine quand elle est motivée par une **pulsion de vie**, exprimée pour lutter contre une agression verbale, psychique ou physique, pour le respect de ses valeurs », dit Jimmy Sapin, psychothérapeute et formateur. Elle permet aussi de savoir **faire face** à celle de l'autre dans un **dialogue constructif** pour trouver des solutions car amour, amitié et colère peuvent cohabiter. Ou de se détourner lorsque tout espoir de changement est impossible. Ce sont des **apprentissage**s essentiels pour évoluer et s'épanouir dans sa **cohérence**.

PARTIE I

SOMMES-NOUS
TOUS FOUS,
MÉCHANTS, VIOLENTS,
AGRESSIFS ?

*« Ce qu'il y a derrière la colère, c'est du mécontentement
et vous la décrivez comme si c'était une [...] pandémie.
C'est une erreur dans le sens
où elle a des raisons d'exister. »*

Erica Guevara

« La colère n'a rien de grand ni de noble », disait le philosophe grec Sénèque (4 avant J.-C. – 65 après J.-C.). Elle n'est, ne lui en déplaît, ni mauvaise conseillère ni fléau du genre humain : il est grand temps d'oublier tous ces qualificatifs hostiles, ils ne concernent que ses **manifestations** agressives et violentes. Malheureusement, les sites permettant de la comprendre et d'en montrer tous les aspects positifs sont rares. Il est temps de la **réhabiliter** car elle nous est **nécessaire** pour mener une vie plus conforme à ce que nous sommes, en respectant et en faisant respecter ce qui est important à nos yeux.

La colère est une information

« La colère est une indispensable information pour toute personne soucieuse de bien conduire ses pas dans la vie. »

Salomon Nasielski

Depuis des millénaires, la colère est une émotion qui a fait couler beaucoup d'encre. Pourquoi cette détestation quasiment unanime ? Qu'est-ce donc que la colère ? Selon le dictionnaire Larousse, il s'agit d'un « état *violent* et *passager*, résultant du sentiment d'avoir été agressé ou offensé et qui se traduit par une réaction *agressive*. [...] Un vif mécontentement accompagné de réactions *brutales*. Une vive émotion de l'âme se traduisant par une *violente* réaction physique et psychique⁵ ». Je me dois de contredire cette définition, qui mélange un **ressenti** avec des **comportements** : une erreur

5. C'est moi qui souligne.

qui prouve à quel point la colère est, étrangement, fort mal analysée. Non seulement elle n'est pas *toujours* **exprimée** de façon agressive et/ou violente ou brutale, mais ses **nuances** sont très **nombreuses**. Le mécontentement n'est pas *toujours* « vif » et la colère n'est pas *toujours* « passagère » : elle peut durer longtemps, très longtemps – toute une vie – au fond de nous, surtout si elle est née pendant l'enfance et l'adolescence. Elle ne résulte pas non plus *toujours* d'une « agression » ou d'une « offense » personnelles : des éléments extérieurs à soi (sociétaux, religieux, politiques, etc.) peuvent la motiver. Quand je lis ces définitions, et tant d'autres, sur la Toile ou dans des livres, je suis un tantinet agacée (une nuance de la colère) sans pour autant me sentir agressée ou offensée. Ni vouloir me venger ! Cette malheureuse colère est depuis la nuit des temps l'objet de... bien des colères, exprimées parfois avec violence et agressivité par ceux-là même qui la condamnent.

Pour les catholiques, la colère fait partie des sept péchés capitaux, avec l'envie, l'avarice, la luxure, la gourmandise, la paresse et l'orgueil. Elle est donc mauvaise, condamnable. Sauf lorsqu'elle est divine, quand « l'Éternel s'enflamme de colère⁶ », auquel cas nous devrions la craindre. Longtemps, le thème de la colère a interpellé de nombreux écrivains, penseurs, religieux, comme Thomas d'Aquin (1225-1274), un dominicain pour qui elle est un « appétit de vengeance ». Ou un « vice nuisible de l'âme » pour le dramaturge et homme d'État romain Sénèque, une « passion, entre haine

6. Exode, 4.14.

et indignation⁷ » pour le philosophe et mathématicien français René Descartes (1596-1650), « un effet de la haine et un désir de revanche⁸ » pour Baruch Spinoza, philosophe néerlandais (1632-1677). Seul le philosophe grec Aristote (env. 385-322 avant J.-C.) savait l'apprécier : il la trouvait (souvent à juste titre) « nécessaire au courage ».

Pour Hippocrate (460-377 avant J.-C.) et Galien (129-201), deux grands médecins de l'Antiquité, la colère est d'abord une maladie due à un excès de bile jaune dont il faut se purger avant d'être classée parmi les quatre « tempéraments » : bilieux, lymphatique, sanguin (le plus colérique) et nerveux.

Les écrivains et les poètes ne sont pas en reste pour vilipender la colère. Depuis le poète grec Homère (VIII^e siècle avant J.-C.), qui décrit dans *L'Iliade et L'Odyssée* le grand courroux de Zeus et d'Achille durant la fameuse Guerre de Troie⁹, jusqu'à Émile Zola et son célèbre « J'accuse¹⁰ ! », en passant par Victor Hugo¹¹ et bien d'autres encore, comme plus récemment Stéphane Hessel¹². Elle est à l'origine de créations musicales tant classiques, tels les nombreux *Dies iræ* (de Mozart ou encore de Verdi), que contemporaines : Barbara, qui exorcise l'inceste paternel dans « L'Aigle noir »,

7. René Descartes, *Les Passions de l'âme*, Paris, Le Livre de Poche, 1969.

8. Baruch Spinoza, *Éthique III*, traduit par Robert Misrahi, Paris, PUF, 1993.

9. Homère, *L'Iliade et L'Odyssée*, *Chant VIII*, EDL; Illustrated – Abridged édition, 30 mai 2018.

10. Émile Zola, « J'accuse ! », *L'Aurore* n° 87, 13 janvier 1898.

11. « Victor Hugo en colère. Contre les démolisseurs. Pour le patrimoine. Le premier plaidoyer pour Notre-Dame et la sauvegarde des monuments », Paris, *Revue des Deux Mondes*, 2019.

12. Stéphane Hessel, voir bibliographie.

Jean Ferrat (« Pauvres petits c... »), Dominique Grange (« Cogne en nous le même sang »), Zebda (« Le Bruit et l'Odeur »), Nina Simone (« Mississippi Goddam »), etc. Le rap est aussi une forme d'expression artistique née de la colère. Enfin, cette émotion a inspiré des films devenus célèbres : *La Haine*, *Les Raisins de la colère* (d'après le roman de John Steinbeck), *Le Nom de la rose* (d'après le roman de Umberto Eco), etc.

Si certains ont magnifié ce ressenti qui, le moins que l'on puisse dire, ne laisse personne indifférent, d'autres, plus nombreux, l'ont voué aux gémonies.

POURQUOI EST-ON EN COLÈRE ?

Les raisons pour éprouver de la colère sont multiples. Elle peut être indignation sur le plan moral devant des injustices, le manque de courage et la pusillanimité, la trahison, les abus de pouvoir (physique, parental ou hiérarchique, gouvernemental) ou l'obéissance servile à des règles sans fondement.

Le plus grand déclencheur (depuis l'enfance) en est l'**humiliation** née surtout de la peur de ne pas être aimé(e). Le médecin et psychologue Alfred Adler¹³ l'explique ainsi : l'humiliation est une réponse à la moquerie, à l'insulte, au manque de respect, aux

13. Alfred Adler, *Le Sens de la vie. Étude de psychologie individuelle*, traduit par Herbert Schaffer, Paris, Payot, 2017.

blessures psychiques, aux accusations injustifiées, aux malversations, à l'ostracisation, au rejet et à toutes les formes d'abus. D'autant plus quand ces souffrances sont causées par des personnes aimées.

La colère vient également de la sensation d'être écartelé(e) entre deux **injonctions** qui s'opposent dans le psychisme : « Je dois **tout** contrôler » et « Je dois **tout** lâcher », une injonction paradoxale que l'on s'impose à soi-même, un peu comme le choix impossible entre la guillotine et la chaise électrique. Que choisir ?

Elle naît aussi en réaction à des **thèses** dangereuses infondées ou erronées, comme le racisme (les scientifiques ont prouvé que les races n'existent pas), la xénophobie, l'homophobie, le sexisme, le complotisme ou encore l'irresponsabilité, le déni et la mauvaise foi, la manipulation, l'emprise émotionnelle et mentale.

Enfin, la colère se manifeste dans différentes maladies neurodégénératives, dont Alzheimer, et lors de dérèglements hormonaux et/ou endocriniens comme l'hyperthyroïdie.

La fonction de la colère est de nous informer sur ce que nous sommes en train de vivre qui ne nous convient pas. À quoi nous devons remédier, lorsque c'est possible. Cette définition est suffisamment large pour contenir de nombreux cas de figure, depuis la pluie qui se met à tomber quand on a prévu un pique-nique jusqu'à la rage devant certains événements (les féminicides, la maltraitance des

enfants – et animale –, le port obligatoire de la burka pour les femmes afghanes, etc.).

TÉMOIGNAGE

« Je refuse de continuer à vous entendre »

Il y a bien longtemps, c'était au cours d'un dîner. Je ne connaissais que la personne qui m'avait proposé de l'accompagner. Nous venions de terminer l'entrée (une montagne d'asperges) quand l'un des convives fit une remarque très clairement antisémite. Mon ami a baissé les yeux, fixant son assiette. Je me suis levée, lentement, et me suis adressée en ces termes à celui qui l'avait faite : « Monsieur, je ne vous connais pas et je ne souhaite pas vous revoir. Ce que vous venez de dire est intolérable et je refuse de côtoyer des personnes qui ne réagissent pas à de tels propos. » Et je suis partie : j'éprouvais une très grande colère. Je ne l'ai jamais regretté et aujourd'hui, en y repensant, je sais que j'ai eu raison de réagir ainsi. Certaines idées sont inexcusables, intolérables, inaudibles.

La colère survient quand des **besoins** (à ne pas confondre avec les désirs) essentiels ne sont pas satisfaits : **de quoi sommes-nous privés qui nous tient tant à cœur ?** Si nous subissons des **blessures** personnelles comme des vexations, des insultes ou des humiliations, c'est le besoin d'être respecté qui souffre. En cas d'**abus de pouvoir**, c'est la **valeur** justice qui est touchée. S'il s'agit d'un simple agacement, demandons-nous quelle **frustration** en est à l'origine.

La colère peut aussi survenir à la suite d'une grande *peur* (quelqu'un vous menace), d'un sentiment de *honte* (votre partenaire vous fait une scène en public) ou de *culpabilité* (quand elle est dirigée contre soi). Il est intéressant de constater que si la colère est la plus mal aimée des émotions, l'**indignation** a plutôt bonne presse, alors qu'elle en est une déclinaison. Elle serait plus « noble », alors qu'il s'agit des mêmes ressentis, lorsqu'il s'agit de préserver la dignité humaine : la nôtre et celle de tous. Le mot fait moins peur.

MANIFESTATIONS DE LA COLÈRE

Les animaux sont « câblés » pour exprimer leur colère de trois façons différentes : l'attaque, la fuite ou la soumission, avec des signes aisément décryptés par leurs congénères.

Chez les humains, la colère se manifeste de différentes manières :

- ✓ des bouderies, du silence ;
- ✓ un éloignement physique, l'isolement ;
- ✓ de la nervosité dans les gestes ;
- ✓ une humeur instable, imprévisible ;
- ✓ de la fatigue ;
- ✓ des tensions musculaires ;
- ✓ une accélération du rythme cardiaque ;
- ✓ des céphalées (qui « prennent » la tête) ;
- ✓ des aigreurs d'estomac (il y a quelque chose qu'on ne digère pas) ;

- ✓ une respiration accélérée, de la transpiration en excès, une oppression dans la poitrine ;
- ✓ un discours interne négatif : sur soi (« Je suis nul(le) »), sur l'autre ou les autres (« Il (elle) m'en veut », « Je ne peux plus le (la) supporter ») ;
- ✓ un sentiment d'incompréhension ;
- ✓ un sentiment de méfiance : « Je ne peux plus lui faire confiance », « Qu'est-ce qu'il (elle) va encore me faire ? » ;
- ✓ un sentiment de peur : « Je ne me sens pas en sécurité » ;
- ✓ un sentiment d'impuissance : « Je ne peux rien faire » ;
- ✓ un sentiment de honte « Je n'aurais jamais dû... » ;
- ✓ de la rancune ;
- ✓ se sentir blessé(e), vexé(e), humilié(e) ;
- ✓ des difficultés à raisonner calmement, à se concentrer, à prendre des décisions ;
- ✓ des difficultés à s'exprimer clairement ;
- ✓ argumenter pour avoir absolument raison ;
- ✓ des manifestations physiques, mal contrôlées, bien visibles : sourcils froncés, mâchoires serrées, pleurs ; taper du pied ou sur la table, lever les yeux au ciel, lèvres rentrées ;
- ✓ élever la voix, crier ;
- ✓ interrompre son interlocuteur ;
- ✓ avoir des gestes agressifs : index menaçant, tourner le dos, casser un objet, des coups.

La colère ne naît jamais de rien : elle est **déclenchée** soit par une **idée** qui nous traverse l'esprit, soit par ce qui arrive de l'**extérieur** : paroles, comportements, informations. Son intensité est proportionnelle à la déception, à la frustration, au désaccord (personnel ou à un niveau plus collectif) et elle peut varier : de l'agacement, l'exaspération, le mécontentement et l'irritation jusqu'à la rage et la fureur, en passant par le courroux ou l'emportement. Sachant qu'elle est plus douloureuse lorsqu'elle est provoquée par des proches. C'est pourquoi elle est une **réaction-message** envoyée par notre corps qui, lorsqu'elle est très intense, provoque un orage, un **court-circuit** dans nos processus mentaux. Jusqu'à nous pousser à jeter notre téléphone portable contre le mur quand il est en panne.

Comme toutes les émotions, elle comporte deux temps. Elle est d'abord **éprouvée dans le corps** avec des manifestations **physiologiques** souvent très claires : tensions musculaires, mâchoires serrées ou en mouvement, accélération du rythme cardiaque, gorge nouée, modifications de la couleur de la peau du visage (rougir ou blêmir). Elle déclenche des **pensées** très désagréables : « Il (elle) se moque de moi, ne me respecte pas », « C'est injuste, inacceptable », etc. Puis nous prenons une décision pour : la **réprimer** (le refoulement, plus grave, est **inconscient** : ce n'est pas une décision) ou **l'exprimer** (verbalement et/ou physiquement). Seule cette **manifestation** peut être problématique si elle s'accompagne de la **volonté de blesser** par des mots ou de la violence physique. Les trop nombreux faits divers témoignent de ces comportements **pathologiques**, alors

que la colère sert à **se motiver** pour lutter contre des injustices (individuelles, sociales, humanitaires, écologiques, etc.), obtenir **réparation** face à des humiliations (personnelles et collectives) ou à une volonté de détruire.

CROYANCES ERRONÉES SUR LA COLÈRE

Que n'a-t-on pas dit sur la colère !

- ✓ « Il ne faut pas laisser voir sa colère » : bien sûr que si ! Mais pas n'importe comment, tout dépend du contexte. Car elle informe l'autre ou les autres sur ce que nous ressentons. Si nous la réprimons, les reflux gastriques ne tarderont pas à gâcher nos nuits. Jusqu'au jour où elle sortira de façon non maîtrisée, pas toujours sur la bonne personne ni au bon moment.
- ✓ « Il faut exprimer sa colère comme elle vient » : non. Elle doit être exprimée, après réflexion, sans agressivité ni violence, sans insultes. Toujours sous notre contrôle et fermement, pour être entendue.
- ✓ « Je ne peux obtenir ce que je veux que grâce à l'expression forte de ma colère » : non. La peur et l'intimidation, la menace ou l'abus de pouvoir vont à l'encontre d'une bonne communication, adulte et responsable.
- ✓ « Je ne sais pas me contrôler quand je suis en colère » : si nous ne pouvons pas contrôler ce qui la provoque, nous devons apprendre à maîtriser son expression. Nous ne sommes plus des enfants impuissants.

