

Paul-Henri Pion

manuel  
de  
lâcher  
prise

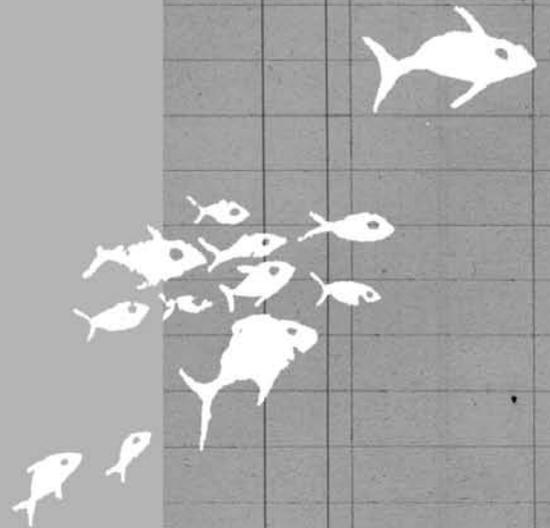
© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-54863-1

**EYROLLES**

---

# Chapitre 1

## Libérer sa colère



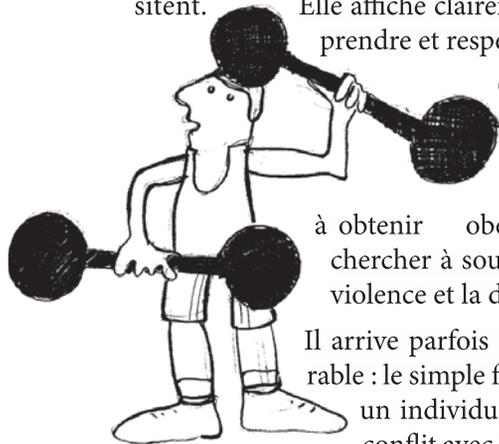
« Mais enfin, ne crie pas ! » « Je ne crie pas, je m'exprime ! » Nous sommes tous confrontés à la colère, qu'elle soit intérieure ou extérieure à nous. En effet, en bonne place au rang des émotions, la colère bien souvent nous dépasse et nous décontenance. De quoi est-elle faite exactement ? Comment agir pour s'en libérer ? Comment lâcher prise face à la colère ?

## Le problème : submergé par la colère

Réponse naturelle à l'impuissance à gérer une situation, la colère s'apparente à un déclenchement de violence dont la forme est éminemment variable selon les circonstances et les individus. Cris, grimaces et empoignades en sont la manifestation courante quand elle saisit celui qui la porte. Raideur, expression cinglante contenue ou directe, langage destiné à toucher l'autre dans ses points de faiblesse, elle peut aussi rester « maladie bilieuse<sup>1</sup> » chez celui qui la vit « froide » et ne s'échauffe pas sous son effet.

Comme toutes les émotions, elle met en mouvement et le mouvement qui lui est associé est l'agression, c'est-à-dire la capacité à porter préjudice, à détruire si les circonstances le nécessitent.

Elle affiche clairement que celui qui l'exprime est prêt à tout pour se faire comprendre et respecter.



Que ce soit le nourrisson qui s'emporte dans un contexte où manifestement ce qu'il ressent ou attend n'est pas satisfait, ou l'enfant qui détruit son jouet faute de pouvoir comprendre de quelle façon il est assemblé, ou encore le parent qui n'arrive pas à obtenir obéissance de la part de ses enfants, la dynamique est la même : chercher à soumettre l'autre ou les faits par la force. La colère porte donc la violence et la destruction en elle.

Il arrive parfois qu'elle surgisse par surprise. Pourtant, elle est aisément repérable : le simple fait d'être contrarié dans ses attentes peut réveiller la colère chez un individu et chacun le sait. « Non, tu ne sortiras pas ce soir » et c'est le conflit avec l'adolescent qui vient de se faire rabrouer. « Ce n'est pas si grave que cela »... Cependant le sentiment de ne pas avoir été compris donne envie de montrer que si, « c'est grave » et même de le montrer spectaculairement, en engageant un échange de justifications et d'arguments qui dégénère en pugilat verbal et mène parfois à une situation de plus en plus grave, au risque de compromettre l'intégrité de celui qui se sent nié par le « ce n'est pas si grave ».

Il arrive aussi de rencontrer la colère bien malgré soi. Ainsi, un homme, particulièrement familier avec ses émotions, raconte que, sans qu'il sache pourquoi, lors d'un trajet en métro, il commence à sentir la peur s'installer en lui. Perplexe, il analyse les pensées qui le traversent, puis

1. Selon le dictionnaire « Trésor de la langue française informatisé », ATILF, 2001.

ausculte mentalement sa posture pour finir par conclure que ni ses pensées ni sa posture ne sont à l'origine de sa peur. Il se met alors en quête d'une source extérieure qui aurait pu déclencher sa peur, observe son environnement et son regard tombe sur quatre femmes devisant sur les anecdotes de leur journée de travail. Il écoute et comprend : à travers leurs échanges, aussi policés et contenus soient-ils, la colère suinte subtilement dans les intonations, les mimiques faciales et les attitudes corporelles. Plus il les regarde, plus sa peur se densifie en réponse à leur colère. Comme pour cet homme, pour celui qui y est attentif, la colère est visible comme l'ambiance que l'on perçoit en entrant dans une salle de réunion déjà emplie de participants.

Que ce soit en soi, ou chez les autres, il est possible de repérer à des signes simples que la colère est à l'œuvre.

La colère est mauvaise conseillère, dit-on. De fait, certains auteurs associent à la colère un état où le raisonnement est distordu et l'appréhension du contexte déformée. Au niveau physiologique, tout se passe comme si l'organisme réagissait à une situation de contrainte en voulant contraindre à son tour. Qu'il s'agisse d'une incapacité à gérer la relation à soi, aux autres ou à un contexte donné, l'individu est en limite de compétence et ne sait comment réagir rationnellement. Alors que dans mille cas il va gérer cette contrainte imposée et la surmonter d'une manière ou d'une autre, dans certaines situations il se sentira dépassé par ce qui lui arrive. S'il a la possibilité d'exprimer ce qui se passe en lui, la colère explose sur-le-champ. Si ce n'est pas le cas, la colère ressurgira plus tard et c'est la surprise : la colère, « injustifiée », s'exprime en total décalage avec le contexte. Elle n'est opportune ni dans le temps ni dans son intensité. L'entourage la considère alors comme une perte de contrôle et « *proclame la folie de celui qui est prompt à s'emporter*<sup>1</sup> ». Déplacée par rapport au contexte qui l'a nourrie, la colère paraît avoir aveuglé celui qui l'exprime et lui avoir fait perdre la raison. S'il avait été en pleine possession de ses moyens, la compréhension de la situation lui aurait évité de s'emporter, celle-ci ne nécessitant aucune réaction de la sorte. Cependant, il s'est laissé aller.

En outre, il est fréquemment constaté que celui qui vit sous le joug de la colère cherche des occasions de l'exprimer. Intolérance, piques et refus de négocier sont ses marques de reconnaissance.



1. Livre des Proverbes XIV-29, La Bible, trad. Louis Segond, 1910.



## Face au déluge

Sabine n'en peut plus. Serge, son mari, vit depuis quelques mois un changement de poste délicat. Après des années dans des fonctions commerciales au contact du client et fort libre de son emploi du temps, le voici affecté à la tête d'une équipe sédentaire du siège social de l'entreprise qui l'emploie. Passer de comités de direction en réunions de coordination teintées de questions politiques l'exaspère. Il rentre à la maison à cran et chaque fait et

geste de ses enfants est prétexte à une explosion de colère. Sabine entend son mari leur reprocher vertement d'avoir parlé trop fort, de n'être pas venus à table assez vite ou d'avoir eu une mauvaise note. Pire, après dix-sept ans de mariage, il lui reproche à présent le timbre de sa voix, vraiment vulgaire et insupportable pour lui. Elle ne sait plus comment faire. Quoiqu'il se passe à la maison, il y trouve prétexte à laisser exploser sa colère.

Le colérique cherche à passer en force, à contraindre et à soumettre par la force du discours et de l'attitude. « Je veux que tu m'obéisses » est son message. Il est prêt à en découdre avec l'autre, y compris jusqu'à rompre la relation, parfois même en se détruisant. La colère commuée en haine peut jalonner les générations et pérenniser des conflits dont l'origine et la raison se perdent, laissant la trace d'un seul objectif, détruire l'autre. Elle perturbe l'équilibre et la santé de celui qui la porte tant et si bien qu'il en tombe fréquemment malade. De maladie de la bile, elle devient maladie tout court, désordre qui désorganise l'organisme, qui de ce fait en perd son nom.

Combien d'amitiés riches sont perdues du fait d'une seule colère ? Combien de négociations laborieusement menées s'effondrent sous le coup d'un débordement de l'une ou l'autre des parties ? Combien de couples et de familles éclatent pour quelques instants d'irritation ? La colère détruit et risque de rompre la relation. Elle engendre l'incertitude. Elle est donc décriée et la société la pointe du doigt comme un fait condamnable.



## La fausse solution : réprimer la colère

En donnant un cadre au développement du groupe et de ses individus, la société favorise le partage de la richesse et des découvertes. Ceci nécessite de pouvoir faire confiance, c'est-à-dire de pouvoir anticiper le comportement de l'autre, condition indispensable à l'émergence de la fluidité nécessaire au bien-être et au sentiment d'autodétermination. Toutes choses auxquelles la colère fait obstacle.

De fait, chaque époque, chaque société a organisé un cadre pour essayer d'en endiguer les méfaits. Le sociologue n'attribue-t-il pas l'origine du développement de la conscience à la colère ? L'homme, impuissant à composer avec les cris et sollicitations de son fils, pique une crise de colère et le tue... Pour ensuite s'effondrer devant les conséquences de son geste et faire un bond dans son appréhension des événements et la façon dont il les traite.

Toute une série de codes est mise en place pour inculquer au petit d'homme que « la colère n'est pas bonne ». En conséquence de quoi, l'enfant grandit avec l'idée que, parce que « la colère n'est pas bonne », il doit la contenir et en empêcher l'expression. Ce qu'il s'efforce de faire ensuite en tant qu'homme.



### Prisonnier d'une injonction ancienne

Marc n'est pas bien dans sa peau. Il se décrit comme profondément coupable et déclare ne plus pouvoir se supporter. Ce qui lui est le plus insupportable est l'impression d'être dominé par des accès de colère incontrôlables dont il se mord les doigts ensuite. Pourtant, ces dernières crises, comme il les appelle, lui ont plutôt rendu service et, quelque part, il leur doit d'avoir progressé à certains moments de sa carrière. Simple, il a l'impression d'obtenir davantage en faisant régner la peur que la confiance autour de lui. La culpabilité l'en ronge d'autant plus. Au détour d'un travail destiné à apaiser sa relation à son histoire, une

image de son enfance, complètement oubliée jusqu'alors, lui revient. C'est la fin d'une séance de catéchisme, dans un préfabriqué d'une paroisse de province. Marc n'arrive pas à déboutonner sa blouse au moment de quitter la salle et en arrache violemment des boutons, en tirant sur chacun des pans. Le père, témoin de cette scène, lui passe un savon magistral, le sermonnant sur les méfaits de la colère et la nécessité de s'en débarrasser, ce qui lui vaut ensuite de recopier certains passages de la Bible et d'apprendre par cœur les sept péchés capitaux. Depuis, Marc constate qu'il cherche toujours et en vain à réprimer sa colère.

Pourtant la colère n'est pas une option, elle est vitale, nécessaire au développement ainsi qu'à la survie de l'individu et du groupe. Sans colère, pas de capacité à répondre aux agressions extérieures. La colère est en effet la ressource ultime quand toutes les autres ont échoué. Face à un danger imminent ou à une peine trop grande, la colère permet de dépasser le dangereux

et l'insupportable. Elle est donc indispensable. Cependant le message social ambiant intime de la contenir. Cette dualité induit que, d'une part, la nature ne nous accorde pas d'éradiquer la colère, elle peut être salvatrice, alors que, d'autre part, la volonté de développement et la nécessité de vivre en société paraissent requérir sa disparition.

*Colère - Retenue - Colère  
Retenue - Colère - Retenue*

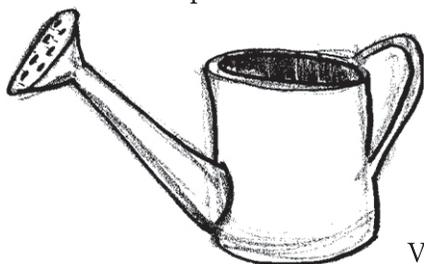
De fait, qu'advient-il ? La colère est « mauvaise » : « contons-la ! » semblent intimer les règles de vie en société. Dans le même temps, la nature crie en sourdine « danger » et refuse l'injonction de l'arrêter. La colère ainsi réprimée se met alors à fermenter au fond de celui qui la porte et la réprime et elle gonfle comme

une baudruche prête à exploser à la première aspérité. Malheureusement plus on cherche à la contrôler, c'est-à-dire à la réprimer, plus elle s'accumule de nouveau et surgit brutalement à un moment inattendu et dans un lieu inopportun.

Plus la colère est retenue, plus elle s'accumule.

## Le remède : l'épanchement contrôlé

Si laisser libre cours à sa colère « n'est pas bien », la retenir conduit à la catastrophe. Vouloir stopper la colère revient en effet à vouloir arrêter un processus vital qui, au fil des âges, nous a permis d'arriver jusqu'à aujourd'hui. La phylogenèse nous apprend qu'une telle orientation est vouée à l'échec. Le vivant fonctionne par ajouts puis abandons successifs. Il abandonne une solution qui a servi quand une autre solution plus fonctionnelle a été mise en œuvre avec succès, il ne s'y oppose jamais. La voie n'est donc pas d'éliminer ou de nier la colère mais de trouver une façon de s'en accommoder, éventuellement avec l'espoir qu'elle disparaîtra à terme pour n'avoir pas été sollicitée.



Les orientations éducatives mises en place dans nos cultures visent malgré tout à empêcher la colère et cherchent à en endiguer le cours. En cela, elles s'assimilent à la construction d'un barrage en travers d'une rivière. L'observation de ce phénomène, barrer un cours d'eau, livre des pistes pour composer avec la colère.

Vouloir construire un barrage en travers d'un fleuve conduit aux déboires des prédécesseurs de Yu le Grand, empereur chinois mythique connu entre autres pour avoir dompté les crues du fleuve Jaune. Selon la légende, ses prédécesseurs tentaient de réguler le cours de ce fleuve en construisant des barrages. L'eau finissait toujours par s'accumuler, déborder, fouiller les fondements puis tout emporter furieusement, provoquant des conséquences désastreuses pour l'activité développée en aval. Plutôt que de s'opposer à la force de l'eau, Yu fit creuser de nombreux canaux qui permirent d'en récupérer l'énergie pour irriguer l'intérieur des terres et actionner des moulins tout en régulant le cours du fleuve. Plus près de nous, les barrages hydrauliques sont munis de vannes permettant

d'ajuster le niveau de la retenue d'eau en fonction des besoins en énergie motrice, en fonction des précipitations à absorber, ou en fonction des surfaces à irriguer. Plus que retenir l'eau, les barrages en domestiquent la puissance naturelle.

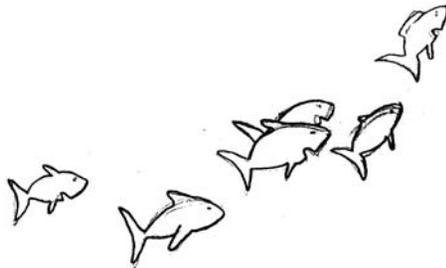
S'opposer à la colère revient à construire un barrage sur un fleuve. Il y a lieu de passer d'une réponse qui aggrave la situation, comme avant Yu le Grand, à une réponse qui domestique

*Retenue - Colère - Retenue*

le cours des événements, comme l'empereur Yu l'a organisée en son temps. Le lieu d'intervention se déplace du fleuve et de la colère vers la façon de retenir l'eau et la colère. D'une réponse qui semble alimenter la colère et gonfler l'effet de la crue – retenir –, il convient de passer à une réponse qui permette à la colère et à la crue de suivre un cours non dérangeant ni destructeur – expression contrôlée ou canalisation. Pour bien contenir la colère, il faut prévoir d'en moduler le niveau, d'en vider progressivement le contenu et d'en récupérer l'énergie comme dans la régulation des cours d'eau. La solution est donc de *modifier la forme de la retenue*.

*Colère - Épanchement contrôlé - Colère*  
*Épanchement contrôlé - Colère - Épanchement contrôlé*

Prévoir une vanne, au même titre qu'un barrage en est pourvu, conduit à envisager l'impensable : laisser couler la colère. Comme l'énergie de l'eau est canalisée de façon à en récupérer uniquement les bienfaits, laisser couler la colère nécessite de créer un cadre qui favorise un épanchement non destructif en toute sécurité. Il s'agit de domestiquer la colère pour passer de la colère subie à la colère gérée. Il devient alors possible de purger la colère sans casser la relation. La démarche consiste à reprendre l'initiative et à en finir avec une attitude plus forte que soi, contre laquelle se débattre est vain. Le lâcher prise naît du passage de la lutte perdue d'avance au contrôle de la situation.



## Le mode d'administration

De l'observation du fonctionnement d'un barrage hydraulique, six règles se détachent, qui peuvent s'appliquer à la canalisation de la colère :

- Règle 1 : face au risque de débordement consécutif à une crue, le barrage est vidé, ce qui permet d'absorber l'excès d'eau attendu. Il en est de même avec la colère qu'il s'agira de libérer avant qu'elle ne déborde ;
- Règle 2 : la vidange du barrage se fait dans des canaux conçus de sorte qu'il n'y ait pas de dégâts collatéraux en aval. La façon de libérer la colère correspondra à cette préoccupation de canaliser ses effets en préservant les relations tissées pendant qu'elle était absente ou contenue ;
- Règle 3 : la vidange d'un barrage se fait par largages successifs et limités de façon à ne pas perturber l'activité en aval. Il en sera de même avec la colère, en procédant par vagues successives ;
- Règle 4 : les largages successifs doivent conduire à la vidange la plus complète possible du barrage de façon à endiguer le flot à venir. La colère sera purgée jusqu'à sa dernière goutte par vagues successives aussi longtemps que nécessaire ;
- Règle 5 : les vannes qui ont permis la vidange restent ouvertes encore un certain temps pour permettre l'écoulement de flots retardataires. Une fois la colère apparemment vidée, il sera aménagé encore quelques purges par sécurité ;
- Règle 6 : l'eau qui est vidangée est passée et ne repassera plus, inutile d'essayer de la retrouver. Une fois la colère libérée par lots successifs, inutile d'en conserver une trace, ce qui est passé est passé.

Telles sont les six règles que la régulation des cours d'eau nous enseigne. Plutôt que de vivre de colère incontrôlable en colère incontrôlable et de compromettre les relations avec les autres ou soi-même, la nature nous invite à vivre la colère à un moment et sous une forme choisie. En effet, préférer ne pas avoir à vivre la colère n'est pas une option réaliste et nous le savons tous : à force de nous retenir, nous portons tellement de colère qu'elle fermente, nous tarabuste et finit toujours par avoir raison de nos meilleures résolutions.

## Prescription

Il est temps maintenant d'imaginer un rituel salvateur qui respecte les points ci-dessus.

Compte tenu des conséquences de la colère sur la qualité des relations ou sur la santé, il est hors de question de vivre la colère ouvertement face à ceux qui énervent. La solution ne doit pas aggraver le problème. La colère sera donc exprimée de telle façon que l'autre n'y participe pas directement.

Toutefois, pour que la colère soulage réellement, elle doit bien être adressée à celui qui en est l'objet.

### *La lettre de colère, la lettre qui libère*

*Chaque jour, prenez du papier et un crayon, notez la date et le lieu, puis « cher », suivi du nom de celui vers qui est tournée votre colère, puis une virgule, et, une fois la virgule posée, vous laissez libre cours à votre colère, vous lâchez votre rage, vous répandez votre fiel, vous libérez tous les noms d'oiseaux et les insultes qui bouillonnent en vous et vous laissez le stylo s'épancher jusqu'au bout, sans jamais vous relire ni vous retenir. Vous le faites d'autant plus librement que vous n'enverrez pas cette lettre à son destinataire. Une fois ceci fait, vous signez et vous détruisez la lettre de la façon la plus libératrice qui soit pour vous. Vous recommencez ainsi chaque jour, une fois par jour, pendant une quinzaine de jours : chaque jour, vous écrivez une nouvelle lettre dans laquelle vous poussez votre diatribe à son paroxysme et que vous détruisez ensuite. Au fil des jours, vous décrivez concrètement, au gré des lettres et du ressentiment exprimé, les situations qui vous ont mis dans cet état.*



Quand ce rituel est mené à bien consciencieusement, il est rare de rechuter dans des crises chroniques de colère. Cependant, de temps en temps, rédiger deux ou trois lettres de colère dans une situation qui irrite au point de craindre de perdre son libre arbitre et de tomber sous le joug de la colère permet de conserver l'initiative.

Ce mode opératoire répond bien aux six règles énoncées précédemment : la colère est vécue pleinement et sans aucune retenue (règle 1) dans un cadre protecteur (la lettre) qui la canalise (règle 2). L'opération est répétée de jour en jour, chaque lettre n'étant qu'un soulagement ponc-

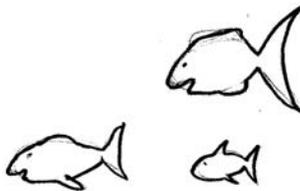
tuel et partiel, chacune ne pouvant égaler l'ampleur de ce qui est accumulé depuis si longtemps (règle 3). En réitérant cette tâche épistolaire quotidiennement, pendant une quinzaine de jours, le point de soulagement total de la colère est dépassé (règle 4) et poursuivre au-delà assure que la purge est bien complète (règle 5). Le fait de ne pas relire la lettre garantit de ne pas remuer la colère et de ne pas s'y complaire (règle 6). La réduction à néant de la lettre complète ce mode opératoire et assure la sécurité des tiers. Enfin, décrire au fil des lettres les situations qui sont à l'origine de cet état répond à la nécessité de défaire ce qui a été fait en collant au plus près aux contextes générateurs de la colère.

## Indications

*Dans quels contextes appliquer ce rituel ? Par exemple...*

- *Au travail : un collègue vous donne l'impression de ne rien faire comme vous attendriez qu'il le fasse et cela vous irrite profondément. Par exemple, alors que vous planifiez vos actions de façon à avoir toujours une marge de sécurité pour le cas où un événement surprendrait l'ordonnancement prévisible des choses, votre collègue ne travaille bien qu'au dernier moment, quitte à sauter une nuit pour livrer dans la foulée ce qu'il est censé présenter. Ceci vous énerve profondément et coordonner votre travail avec lui est source de frictions, de frustrations et de déceptions, voire d'inquiétudes.*
- *À la maison : vos enfants sont tellement vivants que vous ne savez plus où donner de la tête et que toutes vos belles intentions éducatives tombent à l'eau même si vous vous y accrochez. Vous finissez par ne plus décoller quand il s'agit d'obtenir un minimum de vie commune au sein de cette microcollectivité qu'est votre famille.*
- *Avec des amis : vous venez de subir un nouvel affront ou une nouvelle déception de la part d'un ami et vous considérez avoir mal géré la situation. Vous vous rendez compte que le ressentiment vous habite et que la colère n'est pas loin.*

Dans tous ces cas, les lettres de colère sont un remède efficace. Parfois, le destinataire n'est ni votre collègue ni vos enfants ou votre ami, mais vous-même, en particulier quand vous enragez de vous être encore fait prendre à un piège bien connu, ou de n'avoir pas su gérer un échange.



## À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ?

1 - Vous vous rendez compte que vous partez facilement dans la colère, qu'elle soit extériorisée ou rentrée.

- a) Vous retenez votre colère ?
- b) Vous laissez éclater votre colère ?
- c) Vous prenez acte de votre colère et vous organisez un moment pour écrire une belle lettre de colère à celui à qui vous en voulez ?

2 - Vous venez d'écrire une lettre fielleuse à celui qui est la cause de votre colère.

- a) Vous la relisez ?
- b) Vous ne la relisez pas ?

3 - Vous rédigez une lettre de colère.

- a) Vous restez dans l'émotionnel et les noms d'oiseaux ?
- b) Vous prenez soin de décrire concrètement, parmi les insultes et les reproches, des situations qui vous ont mis dans cet état ?

4 - Vous venez de poser la signature au bas de votre lettre.

- a) Vous l'envoyez ?
- b) Vous la conservez ?
- c) Vous la détruisez ?

5 - Vous avez rédigé et détruit une lettre de colère.

- a) Vous considérez que le problème est derrière vous ?
- b) Vous en écrivez encore une par acquit de conscience ?
- c) Vous recommencez à écrire des lettres de colère pendant une bonne quinzaine de jours ?

6 - Vous avez écrit des lettres de colère depuis quelques jours et l'écriture vous paraît maintenant artificielle, comme dénuée de sens.

- a) Vous continuez à écrire des lettres de colère encore pendant trois jours ?
- b) Vous arrêtez, cela n'a plus de sens ?

(solutions p. 31)

*Les lettres de colère sont une forme de rituel particulièrement bien adaptée pour s'affranchir de sa colère et reprendre le contrôle de sa vie. Cependant, pour autant que les six règles énoncées plus haut sont respectées, tout autre rituel convient.*

## Créez votre propre rituel



Chacun en fonction de son tempérament a toute latitude pour s'inventer une façon qui lui est propre de se libérer de la colère. Laissez aller votre imagination pour ensuite donner forme à ce qu'elle a créé dans le respect des six règles ci-dessus.

Notez ici la mise en scène qui vous est adaptée et que vous allez suivre pour vous libérer de votre colère. Vous pouvez bien sûr recourir aux lettres de colère.

A large vertical writing area consisting of a solid vertical line on the left and a series of horizontal dotted lines extending to the right, providing a guide for handwriting.





**Solutions** À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ?

1c - 2b - 3b - 4c - 5c - 6a.