

COLERE : bien vivre sa colère au quotidien, Jean-Michel MARTIN

La **colère** a mauvaise réputation : on s'en méfie, car elle est souvent associée à la violence, à l'agressivité, à la vengeance, aux représailles.

Pourtant, comme le culpabilité, elle présente aussi des côtés positifs : elle permet de faire respecter ses droits, de se faire entendre, de réagir (à défaut d'apporter une réponse adaptée), de mobiliser notre énergie pour nous défendre, d'intimider pour poser les limites de notre territoire et éviter du coup l'offense territoriale qu'est l'intrusion, le fait de se laisser marcher dessus.

Il s'agit donc d'appivoiser sa colère, d'apprendre à se servir de son énergie comme d'un levier, comme d'un tremplin, sans succomber à la violence. Ephésiens 4, 26 déclare : « *Si vous vous mettez en colère (ὀργιζεσθε) ne péchez pas ; ne laissez pas le soleil se coucher sur votre colère (πάροργισμω)*. Ainsi, il y a possibilité de se mettre en colère sans péché, par exemple en ne laissant pas notre irritation, notre contrariété continuer son travail de sape pendant le sommeil : il est important de l'avoir exprimée, métabolisée, déposée au pied de la croix, entamé un processus de réconciliation, avant de se coucher et de s'endormir, pour ne pas la laisser monter à son apogée, à son paroxysme !

Nous pouvons apprendre à désamorcer les multiples contrariétés qui émaillent et polluent le quotidien, à purger notre existence de tous les agacements inutiles qui l'obstruent. Il est temps de ne plus laisser ce passager clandestin hanter les cales et les couloirs de notre bateau.

1. La place de la colère parmi les six émotions fondamentales ou primaires

Elles sont déjà présentes chez le nourrisson et sont identifiables sur son visage : il s'agit de la joie, de la tristesse, de la peur, de la colère, du dégoût et de la surprise.



JOIE



PEUR



COLERE



DEGOÛT



SURPRISE

En tant qu'émotion, la **colère** est une réaction de tout l'organisme face à une situation qui la déclenche. Quand elle devient mode habituel de réaction face à la frustration, face à l'irritation, elle devient sentiment, presque une seconde nature, difficile à changer. Elle induit des modifications dans le corps, au niveau affectif et mental. Elle se traduit par une expression faciale caractéristique ; dans la gestuelle par la fermeture des poings, par l'accélération du rythme cardiaque, l'augmentation de la fréquence respiratoire, par l'élévation de la température, des crispations musculaires.

Les modifications qui accompagnent la colère sont pilotées par le système nerveux central (SNA). Il s'agit de la partie du système nerveux qui gère les fonctions vitales de façon automatique, hors du contrôle de notre volonté. Cela explique pourquoi nous avons si peu de pouvoir pour les modifier volontairement. Sauf le rythme respiratoire et les contractions musculaires !

La prochaine fois que je suis en colère, je peux essayer de prendre conscience de ma respiration et de la crispation de mes mains et de mes avant-bras.

Je peux relâcher la tension de mes mains et détendre mes avant-bras en les laissant prendre le long de mon cœur. Je peux aussi pratiquer la respiration ventrale en gonflant d'air mon ventre, puis en le vidant complètement. Cela permet aussi de ralentir le rythme de ma respiration.

2. Mieux gérer sa colère

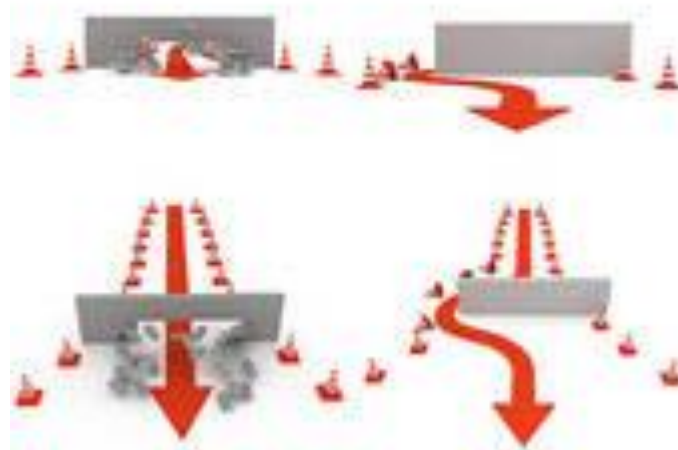
La colère a une utilité pour notre défense et notre survie, car elle permet de nous protéger de l'intrusion.

Listez ci-dessous cinq situations dans lesquelles vous avez ressenti de la colère :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Quel est le point commun de toutes ces situations ?

La colère apparaît lorsque nos plans sont contrariés, lorsqu'un obstacle se dresse sur notre route : un embouteillage, un appareil qui tombe en panne, un collègue qui complotte contre nous, notre conjoint qui nous assaille de reproches, notre chef qui nous crie dessus, nos enfants qui désobéissent, nos projets qui ne se réalisent pas comme prévu ou espéré, l'injustice que nous percevons autour de nous, un deuil qui n'est pas encore complètement fait, un conflit resté en suspens (à défaut d'être dépassé, ou encore mieux réglé, quand les deux parties concernées ont pu s'expliquer) etc.



Prenez le temps de revenir sur les cinq situations précédentes et mettez en évidence l'obstacle que vous y avez rencontré :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

La **colère** est donc l'émotion qui survient en réaction passagère à un obstacle qui se dresse devant nous ; ou un sentiment toxique quand elle perdure bien après la frustration engendrée par ce qui nous a freiné ou ralenti. Elle mobilise en nous de l'énergie de façon à nous aider à contourner ou à surmonter cet obstacle. Elle peut aussi, pas son aspect aigu, ou chronique incontrôlé, nous faire perdre nos moyens, ne permettant plus d'affronter sagement l'adversité ou de nous confronter de manière adaptée à l'opposition. Elle est aussi un héritage génétique et généalogique de nos ancêtres.

Elle est inscrite en nous pour nous permettre, quand elle est bien canalisée, de nous défendre en cas d'agression, de remporter la lutte contre un adversaire ou d'intimider suffisamment le prédateur pour éviter le combat. C'est-à-dire pour contourner, pour surmonter ou pour briser (selon les cas) les obstacles qui se dressent devant nous et menacent notre vie.

C'est pourquoi colère et violence sont souvent associées en un couple infernal. Avez-vous remarqué comme les réactions instinctives, dictées par la colère, sont destructrices, inadaptées et contre-productives ?

Nous frappons sur ce qui nous résiste ou nous dérange, et nous le jetons par terre ou le détruisons:



Nous insultons ceux qui nous contrarient et/ou nous nous battons avec eux :



Nous menaçons ceux qui s'opposent à nous ou bien nous retournons notre propre violence contre nous-même, au risque d'exploser ou d'implorer:



Il nous est avantageux d'apprendre à tirer profit de l'énergie conférée par la colère, en la canalisant, sans succomber à la violence ou à l'agressivité !

3. Rompre le cercle vicieux de la colère

La colère n'affecte pas que le corps. Elle modifie aussi le cours des pensées et le flux émotionnel.

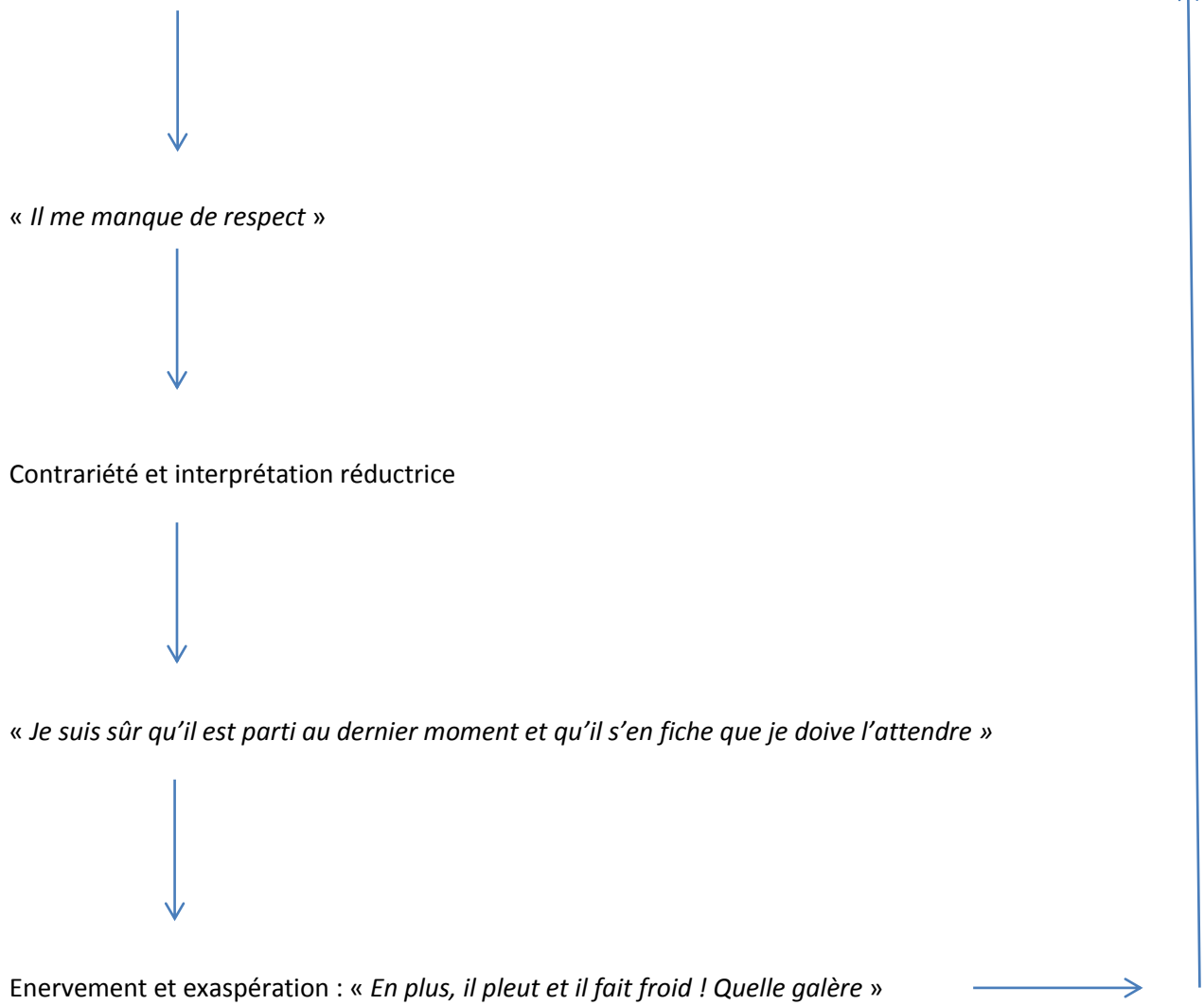
Lorsque vous êtes en colère, quelles sont les pensées qui vous habitent (que se passe-t-il dans votre tête)? Et comment gérer-vous le versant énergétique (émotions, sentiments, pulsions ?)

Sous l'emprise de la colère, notre attention est entièrement dirigée vers l'obstacle et nos appréciations sont essentiellement négatives : les autres deviennent des imbéciles, des incompetents ; ils sont méchants, mal intentionnés, ils nous ennuient délibérément, dans le seul but de nous nuire (pensée automatique). Nous nous dévalorisons : « *je suis nul* », « *incapable* », et le jardin de notre environnement devient une jungle: le monde est rempli d'objets récalcitrants, menaçants, dysfonctionnels. Les sentiments toxiques font surface, remplissent notre espace émotionnel et nous poussent à adopter une attitude inadaptée, un comportement inadéquat: « *j'ai envie de l'écraser, de le mettre hors d'état de nuire* » ; « *quelle peste...* » Nous ne sommes plus capables de pensée alternative et de bien gérer la résonance affective des événements!

Ces interprétations négatives nous poussent à voir encore plus les sujets de contrariété dans ce qui nous entoure (tendance à l'amplification, à la diabolisation, à la stigmatisation). Ce qui augmente encore notre colère et nous fait interpréter le cours des événements encore plus négativement. Etc.

Nous pouvons d'ailleurs constater que la colère s'auto-entretient. Prenons l'exemple d'un ami qui ne se présente pas à l'heure au rendez-vous fixé.

Notre réaction se trouve exprimée par une pensée automatique :



La colère résiste au temps

Listez ci-dessous trois événements passés qui ont éveillé une grosse colère en vous (à plus de 7 sur une échelle de 0 à 10). Spécifiez à quel degré vous avez été énervé sur le moment.

1.

2.

3.

Quand ces événements ont-ils eu lieu ? Indiquez la date précise à la suite de la description de l'événement.

Combien de temps s'est-il écoulé depuis la survenue de l'événement ? Indiquez la durée

Lorsque vous y repensez aujourd'hui, à quel degré s'élève votre colère, sur la même échelle de 0 à 10 ?

Indiquez votre évaluation.

Exemple : « *mon conjoint a trahi ma confiance il y a dix ans. J'étais furieux* » (9 sur 10). « *Quand je pense qu'il a pu me faire ça ! J'en ressens encore de l'indignation* » (5 sur 10)

Constat : même si le temps atténue la contrariété et la résonnance affective de l'événement sur nous, il ne l'efface pas. Presque à chaque fois que nous évoquons une situation de grosse colère passée, nous éprouvons de la colère dans le présent. Lorsqu'elle devient durable, la colère passagère des débuts (émotion) devient sentiment plus durable en un subtil mélange d'amertume, de rancune, de ressentiment, de hargne, d'indignation et de haine. Elle s'oppose à l'oubli et au pardon, nourrissant un désir de vengeance (à défaut d'obtenir réparation et justice) et débouchant sur un comportement inadapté.

4. Exprimer sa colère

La colère a donc sa place en nous, même si elle est plutôt désagréable à vivre et si elle occasionne des perturbations relationnelles et existentielles. Elle nous indique entre autres que notre équilibre n'est momentanément plus assuré, qu'un de nos besoins n'est plus satisfait, ou qu'une de nos attentes n'a pas été comblée. Elle nous pousse alors à agir ou à réagir.

Ce n'est d'ailleurs pas tant la colère qui est problématique que les agissements inadaptés auxquels elle nous conduit !

Comment vous comportez-vous quand vous êtes énervé ?

Ce que je fais...

Ce que je dis...

Soulignez en rouge ce qui vous paraît nocif pour vous-même ou pour les autres, à court et à long terme.

Elle est mauvaise conseillère. Quand elle est modérée, canalisée et bien dirigée, nos actions peuvent être efficaces et nos paroles justes. Mais comme elle est dévalorisée et mal vue, nous avons tendance à la garder en nous, à la réprimer ou à la refouler, plutôt que de l'exprimer directement. Les contrariétés et les frustrations s'accumulent alors en nous jusqu'au trop plein : c'est alors la crise de rage et l'explosion incontrôlée.

Quand vous étiez enfant, quels sont les **messages contraignants** que vous aviez reçus au sujet de la colère ?

- « *C'est laid, une personne en colère* » !
-

Une crise de colère est souvent le signe qu'il y a eu rétention et accumulation avant, et que le barrage va bientôt céder !

Prenez-le temps, ces prochains jours, d'identifier les petites contrariétés et frustrations que vous ravaliez ou que vous avez ravalées :

1. « *Mon voisin ne me salue pas* »
2. « *Il n'y avait plus de papier toilette quand j'en avais besoin* »
3. « *Mon enfant n'a pas rangé sa chambre* »
4. « *L'ordinateur était en panne* »
5. « *Je n'ai pas trouvé de place de parking* »

A vous :

-
-
-
-
-
-

Pour éviter le débordement des crises de rage ou de furie, exprimons régulièrement nos petites frustrations ! Les médecins disent et de nombreuses études montrent que les personnes colériques augmentent leur risque de faire un accident cardiovasculaire. Celui-ci s'ajoute à d'autres facteurs de risque : tabagisme, surpoids, hypertension, sédentarité, etc.

La colère mobilise de l'énergie et prépare le corps à l'action : accélération de la fréquence cardiaque, élévation du rythme respiratoire, augmentation de la température. Pour cela, l'organisme libère des graisses dans le sang de façon à les brûler, mécanisme qui n'est pas sous le contrôle de la volonté. Une colère intériorisée libère aussi des graisses, mais ne les brûle pas dans l'action. Celles-ci ont donc tout loisir de tapisser les parois des artères, augmentant le risque d'infarctus ou d'attaques cérébrales.

Vos stratégies face à la colère :

Quelles sont vos manières de gérer la colère ?

« Je vais faire du shopping »

« Je crie dans la forêt »

« Je fume »

« Je bois de l'alcool »

« Je mange du chocolat ou des bonbons »

« Je fais une activité physique »

« Je tape dans l'oreiller »

« Je me défoule avec un jeu vidéo »

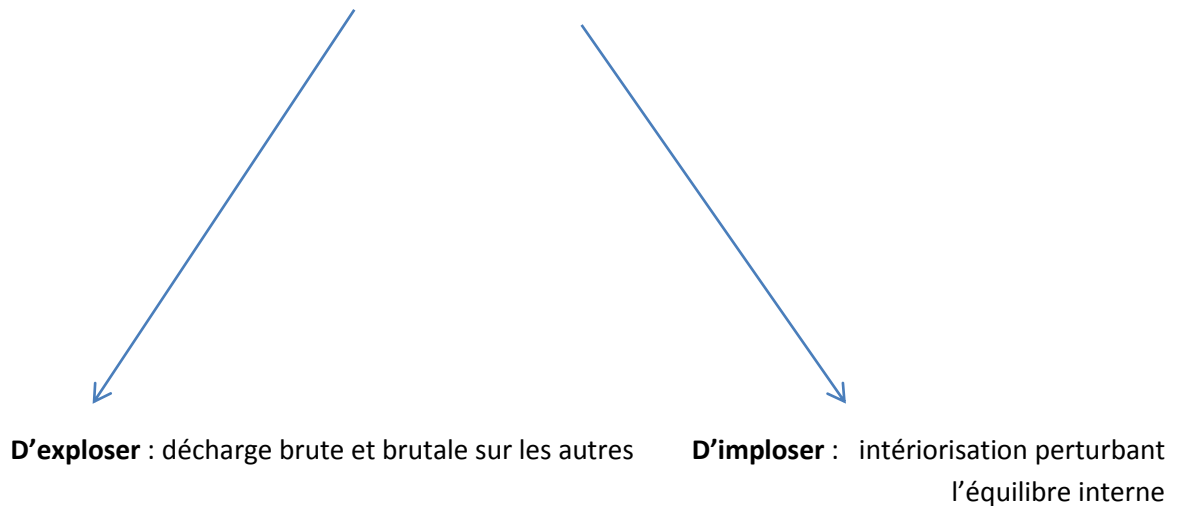
« Je prends un calmant »

« Je parle de la situation avec un ami »

Tracez avec un feutre noir les stratégies qui apportent plus d'inconvénients que d'avantages à long terme !

Le juste milieu

Du moment que nous sommes contrariés, évitons :



Mais il est judicieux



D'exprimer

Mise en mots, en gestes, en forme, pour extérioriser et purger

Penser l'émotion, le sentiment permet de réduire son intensité, et la verbaliser aide à en reprendre le contrôle : quand je dis que « *je suis en colère* », je suis déjà moins en colère.

Messages-je : pour exprimer la colère de façon respectueuse et sans danger, il existe un outil de communication : les **messages-je**. Il consiste à verbaliser notre colère à la première personne du

singulier **-Je-** plutôt que d'accuser autrui, d'insulter, de menacer, de dénigrer **Tu** (le fameux **Tu** qui tue). C'est une façon d'assumer notre colère plutôt que d'en faire porter la responsabilité à autrui, de la lui reprocher et de monter dans l'escalade. Il comporte une description neutre du comportement, de la situation, et l'effet concret (ce qui me dérange), utilisant des **mots-moteurs** plutôt que des **mots-freins**.

A la place de dire : « *Tu n'es qu'un imbécile* » on dira : « *Je suis fâché lorsque j'entends cela, je ne sais qu'en faire et je me sens agressé* »

« *Tu m'énerves* »

« *Je suis énervé de voir trainer les affaires par terre, j'ai peur de trébucher dessus* »

Exercices d'application

- a. « *Tu vas me rendre fou avec tes bêtises* » !
- b. « *Tu ne viendras pas te plaindre lorsque tu auras reçu un coup* »
- c. « *Tu n'es qu'un pauvre imbécile* »
- d. « *Vas te faire voir ailleurs* »
- e. « *Tu n'as rien de mieux à faire ?* »

Exemples de solutions

- a. « *Je suis dérangé à cause des jouets non rangés, je trouve que cela fait désordre* »
- b. « *Je suis tellement énervé après ces paroles dévalorisantes que j'ai peur de ne pouvoir me contrôler* »
- c. « *J'enrage quand le travail qui t'incombe n'est pas fait. J'ai l'impression d'être la boniche* »
- d. « *Je suis tellement furieux contre toi que je ne souhaite plus te parler pour l'instant* »
- e. « *Je suis déçu, car je crois que nous pourrions passer ensemble plus de moments de qualité* »

La colère est une **saine réaction** face aux agressions, aux injustices, à l'impuissance, aux obstacles, mais il est encore mieux d'y apporter une **réponse adaptée** (en se laissant moins déborder par leur résonance affective en nous ou leur retentissement sur nous)!

Les personnes incapables d'exprimer leur colère purgent leur mécontentement par le cynisme, l'ironie, les sarcasmes, leur attitude hautaine, beaucoup de jugements sur les autres, de la tristesse persistante, de la déprime, des ennuis de santé à répétitions, des pensées automatiques, des mots blessants ...

5. Epurer ma colère

Du moment que je me sais en colère, je peux assumer mon ressenti et ses effets en les canalisant à travers des mots respectueux pour autrui et pour moi-même, en communiquant à l'aide de **messages-je**.

Je peux également apprendre à **moins m'énerver** et à moins me laisser envahir par mes états d'âme. Toutes nos colères ne sont pas utiles ni bénéfiques, tant s'en faut ! De nombreuses contrariétés pourraient être évitées en apprenant à désamorcer les énervements futiles et superflus, c'est-à-dire la majorité d'entre eux !

Encore une fois, il ne s'agit pas tant de maîtriser la colère (la contenir à l'intérieur de soi) que de vivre en bonne intelligence avec elle ; pas tant de la réprimer que d'éviter à la déclencher et de la nourrir ; pas tant de la dompter que de l'appivoiser !

Un des outils à disposition est le **scanner à énervement** : pour savoir où vous en êtes avec les énervements, les contrariétés, remplissez le tableau suivant pendant une semaine entière. Chaque jour, notez scrupuleusement toutes les situations dans lesquelles vous vous êtes énervé(e). Ne trichez pas, inscrivez même les plus insignifiantes : le paquet de riz qui tombe par terre, les toilettes qui se bouchent, le mouche qui vous agace ...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

Dressez maintenant un hit-parade des dix situations les plus répétitives, de la plus fréquente à la moins fréquente :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Lesquelles souhaitez-vous changer en priorité ?

Notez en rouge, à la suite de chacune d'elles, l'ordre d'importance dans lequel vous aimeriez les traiter (les guérir) à l'aide d'un chiffre de 1 à 10.

L'humour à la rescousse : certaines réactions ne peuvent se produire simultanément : on ne peut pas, par exemple, être angoissé et en même temps être détendu (inhibition réciproque). Apprendre à se détendre permet donc de faire baisser la tension et l'angoisse.

Y aurait-il un comportement incompatible avec la colère ? Oui, il s'agit du **rire** et de **l'humour**. On ne peut à la fois rigoler et s'énerver.

Ainsi, dans les situations où nous avons tendance à nous énerver, nous pouvons imaginer comment les choses devraient se dérouler dans un **monde parfait**, en exagérant notre souhait de façon à faire émerger l'aspect irréaliste, et surtout comique. Par exemple, en faisant voter une loi **anti-frustration**.

Exemple :

Je m'énerve lorsque je dois faire la file pour être servi



« C'est scandaleux ! On devrait imaginer un truc pour que personne ne fasse la queue. On devrait voter une loi interdisant les files d'attente »

Cela en devient loufoque, n'est-ce pas ? Essayez la prochaine fois que cela vous arrive, vous verrez, c'est magique !



« Je m'énerve lorsque je suis pris dans un embouteillage »

On devrait interdire aux gens de prendre la route aux heures de pointe ! Et pendant qu'on y est, on devrait interdire aux autres de rouler en même temps que moi ! Et surtout interdire ces fichus travaux d'entretien.

Bien entendu, on devrait interdire

- Que les machines tombent en panne au moment où je m'en sers !
- Que les repas ne soient pas prêts quand je veux manger !
- Que durant mes jours de congé il pleuve !
- Que mes chefs soient incompetents !
- Que

Continuez cette liste, cela vous fera beaucoup de bien !

6. Stratégies de gestion adéquates

1. **Stratégie n°1 L'humour** : lorsque vous vous énervez, verbalisez explicitement ce que devrait être un monde parfait selon vous : que faudrait-il pour ne pas être frustré ? Et en rire tant cela est irréaliste ...

2. **Stratégie n°2 Changer de point de vue** : lorsqu'on s'énerve, on compare mentalement ce qui arrive avec ce qui devrait ou aurait dû arriver. On peut alors choisir de changer de point de comparaison pour **relativiser** les faits, les événements et leur interprétation. Nous passons ainsi d'une **pensée automatique** à une **pensée alternative**.

Exemples :

« Je m'énerve lorsque je dois faire la file pour être servi »



« Oui, mais au moins je serai servi. Dans certains pays, il n'y a même pas de magasins ! Ni rien à acheter ! »

« Je m'énerve quand mon ordinateur ne fonctionne pas comme il devrait »



« Oui, mais au moins, j'ai un ordinateur, et je peux recourir à l'aide d'un technicien. Dans certaines régions du monde, cela n'existe pas ! »

3. **Stratégie n°3 Avoir un regard positif** : considérons comme une chance et un privilège de bénéficier de tout ce dont nous jouissons, plutôt que d'être frustrés par ce qui ne tourne pas à la perfection.

« C'est une chance de disposer de machines pour nous aider, même si elles tombent parfois en panne;

D'avoir un travail même si parfois il est éreintant ou ennuyeux ; d'avoir un conjoint, même si parfois il fait la tête ; d'avoir des enfants, même si parfois ils sont désobéissants ; d'être en vie, même si parfois elle est dure ou si je tombe malade... »

.....

.....

.....

A vous de compléter cette liste, et n'hésitez pas à y revenir à chaque tentation d'énervement !

4. **Stratégie n°4 Ne pas systématiquement voir d'intentionnalité** (pensée animiste, vindicative) : l'intensité et la durée de notre colère sont à la mesure de l'intentionnalité que nous mettons dans ce qui nous contrarie (et qui correspond à la maturité psycho-affective d'un enfant de 5 ans). Plus nous considérons les événements comme voulus par quelqu'un, et plus nous leur attribuons une intention à notre égard, plus nous nous exposons à nous énerver, avec le risque de la gradation suivante :

Petite contrariété : *« Un geste maladroit ! Cela peut arriver à tout le monde ! »*

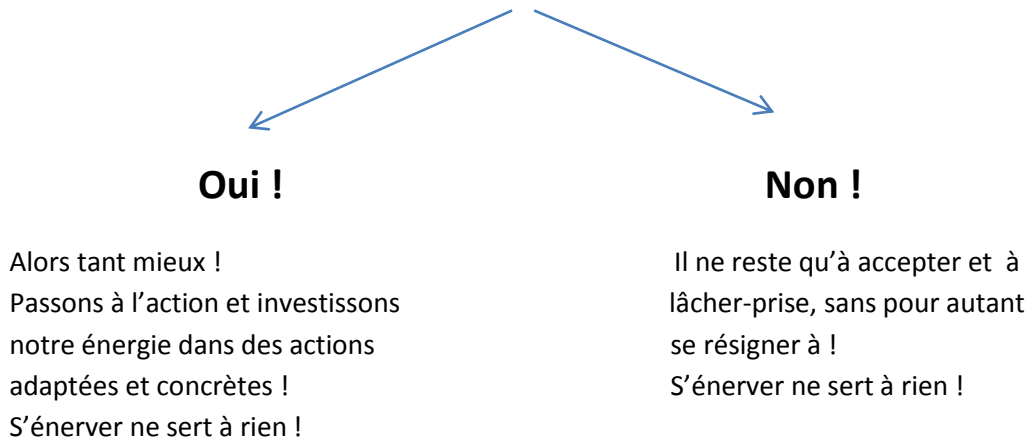
Enervement moyen et agacement conséquent : *« Il aurait pu faire attention ! Il s'en fiche, ce n'est pas son pantalon ! »*

Rage folle : *« Je suis sûr qu'il l'a fait exprès car il sait que je dois voir le chef dans un instant. Si je pouvais, je le réduirais en bouillie ! »*

5. **Stratégie n°5 Rester philosophe et ne pas établir un lien de cause à effet** : lorsque vous vous énervez, considérez ce qui arrive comme étant fortuit, le résultat du hasard ou de la malchance, mais pas d'une intention nuisible, faite exprès pour vous embêter. Ne pas établir forcément un lien de cause à effet (éventuellement une corrélation). La colère perd alors en intensité, et vous prêtez moins le flanc au débordement. Nous ne vivons pas dans un monde idéal, mais bien réel, et pour le croyant marqué par la réalité du péché, qui a gâché l'harmonie du début !

Dans ce monde réel, les événements peuvent être défavorables et ils ne se plient pas à notre bon vouloir. Un des infléchissements possibles est notre manière de les voir et de les interpréter.

Devant chaque source potentielle de contrariété, interrogeons-nous et posons les bonnes questions: puis-je y changer quelque chose ? est-ce le moment opportun ? les conditions sont-elles réunies ou pas ? puis-je en apprendre quelque chose ?



Exemples

« Bien entendu, si j'étais venu hier faire mes courses, je n'aurais pas eu à attendre... Mais aujourd'hui, je ne peux pas faire autrement »

« Je viens de salir ma chemise au restaurant ! Quoi que je fasse maintenant, elle restera tâchée pour le reste de la journée ! »

« Il vient de me contrarier. Mais je ne veux pas être condamné à une double peine : ma colère et la rupture de la relation entre lui et moi : »

6. Stratégie n°6 Etre bienveillant envers soi-même : rappelez-vous : rien ni personne ne peut vous énerver, si ce n'est vous-même. Or, s'énerver, aussi bien contre les autres que envers soi-même, présente plus d'inconvénients que des bénéfices réels.

Je suis le seul à pouvoir m'énerver, à me laisser mettre en colère ou pas, et j'ai choisi de prendre soin de moi, de me vouloir d'abord du bien à moi-même. Je décide donc de ne plus m'énerver, ou plutôt de ne plus me laisser énerver, pour un oui ou pour un non !

Je m'exerce à la pensée positive et à la piété : *« Exerce-toi à la piété ; car l'exercice corporel est utile à peu de choses, tandis que la piété est utile à tout : elle a la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir... »* 1 Timothée 4, 8.

Et j'investis mes différentes formes d'intelligence (pragmatique, celle des mains, des choses) ; rationnelle (les idées) ; relationnelle (capacité d'établir des liens) ; esthétique (goût du beau) et spirituelle (quête de Celui qui me dépasse) en faveur de la paix et d'une démarche pacifiée, telle qu'elle est peinte en Matthieu 5, 9, dans l'une des béatitudes : *« Heureux ceux qui procurent la paix (εἰρηνοποιοὶ : les poètes de la paix) car ils seront appelés fils de Dieu ! »*.

