



« LA COLÈRE CONSTITUE UN VÉRITABLE SIGNAL D'ALARME INDIQUANT QUE QUELQUE CHOSE D'ESSENTIEL MANQUE À NOTRE ÉQUILIBRE. »

LA COLÈRE

RAGE

DE VIE

Parmi les émotions que nous éprouvons, la colère exprime notre rage de vivre. L'exprimer permet de désamorcer les conflits. Encore faut-il **ne pas confondre colère et agressivité** !

Il y a cinquante ans, meurtris par les blessures des deux guerres mondiales, nous redoutions la perte de sang-froid d'un chef d'État capable de déclencher une apocalypse nucléaire. Il ne faut donc pas s'étonner que la psychologie académique des années 50 et 60 considérait les émotions inutiles voire dangereuses pour le développement de la civilisation moderne. Qualifiées de véritables « désordres mentaux » ou de « faux-pas de l'esprit », les humeurs représentaient alors des entraves à l'évolution de la société technocratique et cybernétique.

Les émotions, un atout

Pourtant, au début des années 70, l'émergence de nouveaux paradigmes dément les théories rationalistes et déterministes. Les émotions se retrouvent alors au centre du concept d'une nature humaine informationnelle. Annoncée par Edgar Morin dans **LE PARADIGME PERDU : LA NATURE HUMAINE**, l'importance de notre dimension émotionnelle sera rapidement confirmée par les découvertes de la neurobiologie. Ainsi pour Antonio Damasio le constat est clair : ce qui perturbe les mécanismes cognitifs, ce n'est pas l'émotion, mais bien l'impossibilité d'en éprouver. Daniel Goleman le souligne dans **L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE** : « Si la violence des sentiments peut s'avérer catastrophique pour le raisonnement, leur méconnaissance peut être tout aussi désastreuse ». Abandonnant leur statut d'handicap, les émotions deviennent donc un atout. Bien plus, elles constituent la substance de notre identité humaine, la nature de notre âme, le moteur de notre existence.

Colère, peur, besoin

Parmi la palette de nos émotions, la colère mobilise l'énergie nécessaire à notre survie. C'est parce que nous éprouvons de la rage que nous sommes capables de réagir face à l'agression extérieure. C'est dans cette émotion que nous trouvons la force de définir nos limites et protéger notre territoire. Car la colère constitue un véritable signal d'alarme indiquant que quelque chose d'essentiel manque à notre équilibre. Elle cache toujours un besoin non satisfait ou une peur de vivre la frustration et le manque. Ainsi, l'équation « colère-peur-besoin » est à la base d'un grand nombre de nos comportements.

Depuis notre petite enfance, nous croyons qu'il nous est interdit de dire notre colère. Nous la refoulons donc souvent, quitte à nier nos besoins essentiels. Certains finissent même par en tomber malades. Car, les recherches en psycho-neuro-immunologie l'ont démontré : le stress dû à notre frustration entraîne une baisse de nos défenses immunitaires. Face à la maladie, l'expression de notre rage de vivre se révèle donc déterminante dans le processus de la guérison. Hélas, parfois, au lieu d'exprimer cette rage vitale, incapables d'affirmer qui nous sommes, nous nous réfugions dans la négativité, nous perdons l'estime de nous-mêmes et nous sombrons dans la dépression. C'est ce qui arrive aux animaux de laboratoire soumis à des stimuli agressifs et empêchés de réagir en utilisant leur énergie vitale pour fuir ou se défendre.

Agressivité et violence

Souvent la colère refoulée augmente son amplitude jusqu'à ce qu'elle parvienne à s'exprimer. Elle peut alors nous submerger et nous pousser à commettre des actes d'une agressivité et d'une violence qui nous dépassent complètement. C'est précisément parce qu'ils en redoutent la violence que certains tentent de cacher leur colère. Malheureusement, ceux-là finissent parfois par exprimer leur rage en se trompant de moment ou de cible.

Redoutant d'être rejetés si nous sommes en colère, nous n'osons pas en assumer la responsabilité. Nous préférons accuser les autres d'en être la cause. Voulant faire croire qu'autrui est responsable de notre colère, nous exprimons notre émotion avec agressivité et violence. Pourtant si nous éprouvons de la colère ce n'est pas à cause de ce que les autres font ou disent. C'est parce que nous souffrons, nous ressentons un manque et nous avons peur. Cela nous appartient en propre : il n'y a donc jamais lieu de punir l'autre en déchargeant sur lui notre agressivité et notre violence. Celle-ci nous éloigne des autres qui nous identifient seulement à notre défense. Or notre rage n'a d'autre but que celui de faire entendre nos besoins. Dès lors, comment croire que nous serons compris si nous ne montrons que notre agressivité ?

Mots contre maux

Marshall Rosenberg a montré à quel point la pauvreté de notre vocabulaire lorsqu'il s'agit de parler de nos ressentis trahit notre difficulté à entretenir une relation intime avec nous-mêmes. Nous avons souvent du mal à nommer notre colère. Nous sommes rarement conscients de nos manques. C'est pourtant la base de toute communication non-violente. Il est essentiel d'observer sa propre colère afin de pouvoir détecter les peurs et les frustrations cachées derrière celle-ci. La puissance contenue dans notre émotion est la force qui peut nous aider à dire à l'autre nos limites, nos craintes et nos attentes, sans violence. À cette condition seulement, nous risquons d'être entendus, respectés et exaucés.

Lorsque la colère nous envahit, respirer profondément est incontestablement le meilleur moyen de retrouver notre calme. C'est le moment d'oser dire « j'ai peur de ceci », « j'ai besoin de cela », « ceci est au-dessus de mes forces », « non, je ne peux pas », simplement, sans honte et sans hargne. Car, n'hésitons pas à le répéter : la colère n'est pas forcément violence et agressivité. Elle peut aussi être affirmation. Nous devrions tous méditer sur cette évidence, en faire l'expérience et l'enseigner à nos enfants. Alors il n'y aurait sans doute plus personne pour prôner le refoulement des émotions.

THIERRY JANSSEN - illustration PASCAL LEMAITRE

Thierry Janssen est médecin et psychotérapeute, auteur des livres **Le Travail d'une vie** (Éd. Robert Laffont, 2001) et **Vivre en paix** (Éd. Robert Laffont, 2003)

Pour en savoir plus :

- > Michel Lacroix, **Le Culte de l'émotion**, Flammarion, 2001
- > Marshall Rosenberg, **Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)**, Éditions La Découverte, 2002
- > Antonio Damasio, **Spinoza avait raison**, Odile Jacob, 2003