

Colère, l'exprimer sans exploser

Souvent confondue avec l'agressivité ou le caprice, la colère a mauvaise réputation. Pourtant, c'est une émotion saine et nécessaire qui nous aide à préserver l'intégrité de notre personnalité.



On se refuse à entendre la colère des autres, on hésite à dire la sienne. Pourtant, bien exprimée, elle peut être créatrice.

Photo Fotolia

Ane est en colère mais ne veut pas l'admettre. Hurler, gesticuler, trépigner, ce n'est pas son genre, elle sait se contenir. Mais depuis quelques jours, elle est irritable. Elle en a marre, du métro, du bureau, de son mari qui travaille trop. Anne a appris à prendre sur elle, à être attentive à son entourage. Mais qui s'occupe d'elle ? Pourquoi n'a-t-elle pas dit à son employeur le sentiment d'injustice qui l'a envahie lorsque cette promotion lui est passée sous le nez ? Pour ne pas faire de vagues, bien sûr : cela ne servirait à rien, croit-elle. En plus elle passerait pour une hystérique. Anne serre les poings. Jusqu'au jour où elle s'empporte contre un jeune homme qui l'a bousculée dans la rue. Il l'insulte, elle se sent... idiote.

Si les émotions sont aujourd'hui réhabilitées, la colère, elle, a encore mauvaise réputation : déplacée, déraisonnable, intolérable ; assimilée à de l'agressivité ou du caprice. L'amalgame est vite fait, parfois à raison, souvent à tort. On se refuse à entendre la colère des

autres, on hésite à dire la sienne. Pourtant, bien exprimée, elle peut être créatrice. Or, toute la difficulté consiste à trouver le juste milieu entre une intériorisation, qui mène tôt ou tard à l'explosion, et une spirale de colère trop violemment exprimée. Apprendre à dire sa colère, c'est connaître ses vrais besoins et entretenir des relations plus saines avec son entourage.

Un signal d'alarme

La colère, explique le psychanalyste Jacques Van Rillaer, c'est « une réaction de mécontentement intense, suscitée généralement par une frustration qui nous concerne et que nous jugeons inacceptable, injuste ou inconvenante ». Au fond, comme l'atteste l'exemple d'Anne, la colère se définit moins par ses manifestations que par sa fonction. Qu'elle soit explosive ou rampante, elle agit toujours comme un signal d'alarme. « Notre colère nous dit qu'on nous fait du mal, qu'on viole nos droits, que nos besoins et nos désirs ne sont pas satis-

faits », explique la psychothérapeute américaine Harriet Goldhor Lerner. Écouter notre colère nous aide donc à préserver l'intégrité de notre personnalité.

Le coût du refoulement

Le problème, c'est qu'on nous apprend dès notre plus jeune âge à la réprimer. Or « refouler sa colère engendre une espèce de macération, toxique à la fois pour soi et pour les autres », estime Jean-Paul Austruy, psychiatre et psychothérapeute.

Regardez Anne. Sa colère rentrée entraîne une série de dysfonctionnements. Le mécontentement qu'elle s'est refusée à dire à son employeur s'est mué en une rage sourde qui met ses nerfs à dure épreuve : elle ne parvient plus à relativiser des contrariétés mineures et devient irritable. Deuxième dysfonctionnement : en déversant son courroux sur ce jeune homme qui la bouscule, elle se trompe d'interlocuteur. Évidemment, ça défole, mais ce n'est guère constructif. Au lieu d'assainir ses rapports avec son

patron, elle laisse sa colère contaminer sa sphère relationnelle. Troisième dysfonctionnement, et non le moindre : Anne souffre de n'avoir pas su défendre ses intérêts face à son employeur.

« Sa colère refoulée se retourne contre elle en attaque dépressive et nourrit un sentiment d'infériorité », analyse Jean-Paul Austruy. Et les choses pourraient être pires encore. Quand l'esprit n'est plus à même de gérer les conflits, c'est le corps qui trinque. De nombreuses affections psychosomatiques peuvent ainsi être liées au refoulement de la colère : mal au dos, ulcères, psoriasis, etc.

Regarder sa souffrance en face

Mais réhabiliter la colère ne revient pas à faire l'apologie du soupe-au-lait prompt à asséner un crochet du droit à la moindre blessure d'amour-propre.

« Parmi les conduites agressives, il faut distinguer la colère de l'hostilité, précise Jean-Paul Austruy. L'hostilité cherche à

nuire à l'autre considéré comme un adversaire, à le vaincre, à le mettre à bas. La colère, au contraire, vise à rétablir un équilibre relationnel déstabilisé. » De fait, le ressentiment dont elle procède conduit à adopter des conduites agressives : insultes, menaces, coups, etc. « Mais l'être humain, à la différence de l'animal, peut choisir soit de passer à l'agressivité, soit de s'orienter dans une autre direction », rappelle Jacques Van Rillaer.

Pas besoin de hurler ou de frapper pour dire sa colère. Notre meilleure arme, à nous humains, reste la parole. Encore faut-il l'utiliser à bon escient, pour trouver et exprimer les véritables motifs de nos mécontentements. « Derrière la colère se cache toujours une souffrance, poursuit Jean-Paul Austruy. S'emporter à tout bout de champ et contre n'importe qui, c'est une façon de détourner l'énergie du désespoir pour ne pas regarder sa souffrance en face. »

Laurence LEMOINE.

CONSEILS

Une gestion en trois temps

Lorsque la moutarde vous monte au nez, pas question d'éviter le conflit. Exprimer votre colère, c'est vous donner les moyens de couper court aux abus dont vous estimez être victime. Mais pas question, non plus, de la laisser jaillir sans précaution, vous pourriez le regretter amèrement.

Pour que votre colère soit constructive, apprenez à la gérer en trois temps.

* **Apaisez votre émotion.** Sous le coup de la colère, vous pourriez en effet vous montrer injuste, déverser un flot d'injures ou même avoir la main leste, autant de comportements qui ne font qu'aggraver la situation. Pour que votre mécontentement soit pris en compte par votre interlocuteur, mieux vaut au

contraire l'exprimer calmement. « Il peut être bon, au préalable, d'aller décharger son émotion à l'écart, en hurlant, en tapant dans un oreiller ou en téléphonant à un ami pour retrouver son calme », suggère le psychiatre et psychothérapeute Jean-Paul Austruy.

* **Clarifiez vos idées.** Qu'est-ce qui a déclenché votre colère ? Votre interlocuteur vous a-t-il nui intentionnellement ou par mégarde ? Êtes-vous sûr (e) de ne pas vous être trompé (e) sur ses intentions ? De ne pas faire preuve d'une susceptibilité mal placée ? La situation mérite-t-elle une réaction ferme ? Avez-vous envisagé d'autres alternatives, comme relativiser ou plaisanter ? Quels changements espérez-

vous obtenir en exprimant votre colère ? Est-ce à votre interlocuteur de changer, ou à vous de vous faire mieux comprendre ?

* **Exprimez-vous.** Une fois que vous vous sentez en mesure de maîtriser votre émotion, exprimez votre pensée, posez des limites. Sans débordements – ni injures ni accusations –, mais sans baisser les bras non plus. Un bon moyen : les "messages-je", modélisés par Thomas Gordon, psychothérapeute américain auteur de **Parents efficaces (Marabout)**. Le principe ? Parler de soi et non à la place de l'autre. Énoncez avec le plus de précision possible le comportement qui vous a déplu (« Quand tu... »), dites votre émotion («

Je me sens... »), partagez vos attentes (« Parce que je... »), enfin exprimez votre besoin actuel et ce qui le motive (« Et je te demande de... de façon à ce que... »). N'oubliez pas que votre but est de rétablir un équilibre. Pas d'écraser votre interlocuteur en niant ses propres besoins, ni de vous effacer devant lui en renonçant aux vôtres. Trouvez le moyen d'ajuster vos relations pour que l'intégrité de chacun soit respectée. « Le bénéfice de l'expression de la colère va au-delà du soulagement, assure Jean-Paul Austruy. C'est une véritable remise en relation de soi à soi et de soi à l'autre. » Rien de tel, en somme, qu'une bonne petite colère pour retrouver l'harmonie !

Vulgaire, une femme en colère ?

Encourager les enfants à exprimer leur mécontentement par des mots plutôt que par des coups est tout à fait indispensable. Mais ce processus de socialisation est inégal. Dans une certaine mesure, l'agressivité des petits garçons est valorisée. Un homme qui hausse le ton et n'hésite pas à en venir aux mains pour défendre les siens fait preuve de virilité : il "s'affirme", "ne se laisse pas faire". En revanche, les femmes en colère heurtent les schémas. « *Nous sommes les nourrices, les consolatrices, les pacificatrices, celles qui stabilisent les bateaux à la dérive* », écrit Harriet Goldhor Lerner. Les femmes qui expriment directement leur colère « *deviennent vulgaires, elles perdent leur féminité, leur caractère maternel, leur attitude sexuelle. Même le langage les condamne : ce sont des mégères, des harpies, des emmerdeuses, des mal-baisées, des castratrices* ».

Les choses deviennent très problématiques, déplore Harriet Goldhor Lerner, lorsqu'à force d'être sommées de ne pas exprimer leur colère, les femmes finissent par se laisser marcher sur les pieds.

A lire

- **Transformez votre colère en énergie positive !** de Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller, Emmanuel Portanéry et Catherine Tournier. La colère peut entraîner la perte du contrôle de soi, mais elle peut aussi être une source d'énergie, qu'il faut savoir canaliser pour se lancer dans l'action et faire changer les choses. Quatre experts en techniques de communication vous proposent des tests pour déterminer votre "profil colérique". Ensuite, sont indiquées les méthodes permettant d'apprendre à transformer la colère en une émotion positive : analyse transactionnelle, communication non violente, gestion du stress... (Eyrolles).

- **La Colère**, de Jacques Van Rillaer (Bernet-Danilo).

- **Le Pouvoir créateur de la colère**, de Harriet Goldhor Lerner (Le Jour).

Prochain rendez-vous
avec votre page
Mieux vivre votre vie :
lundi 14 octobre. _____

Cette page a été réalisée
en partenariat avec



Numéro d'octobre
en vente actuellement.

■ REPONSES D'EXPERTS

Je pique des crises terribles

Bonjour, j'ai 22 ans, je suis en couple depuis 3 ans, je réussis tout ce que j'entreprends, tout pourrait être magnifique. Sauf que je pique des crises de nerfs, je pleure, je me mords à m'en faire des bleus énormes, je hurle jusqu'à épuisement quand je vois que mon fiancé n'est pas entièrement attentif à mes problèmes. Ma mère est dépressive et alcoolique depuis qu'elle s'est séparée de mon père... et je subis toujours son comportement culpabilisant. J'ai peur de devenir comme elle. Je crois que je fais comme elle, je culpabilise mon conjoint de mes crises, il se sent coupable et ça le rend malheureux alors qu'il est plein de joie de vivre. Et le pire c'est qu'il est extrêmement gentil et attentionné. Dès que quelque chose m'énerve, qu'il ne me dit pas ce que je veux entendre je me mets en colère, ça monte et j'entre en crise. J'ai déjà vu une psychologue mais elle ne m'aidait pas, elle ne parlait pas, je me sentais arnaquée. Je ne sais pas comment faire pour m'en sortir. Quelle sorte de thérapie dois-je suivre ?

assezdenfaire1, 22 ans

La réponse de Christophe André, psychiatre et psychothérapeute :

« D'abord, félicitations pour votre parcours : vous ne vous êtes pas si mal sortie de ce passé difficile. Il vous reste juste un peu de travail. Du côté, notamment, de ces crises de nerfs qui sont, si j'ai bien compris, de grosses crises de colère en réponse aux frustrations de votre vie de couple. Je vous propose de réfléchir sur deux points : d'abord, il est normal que dans un couple il y ait des moments de désaccord ou de désintérêt. Ça ne veut pas forcément dire que l'autre vous aime moins, mais juste qu'il a sa propre vie ! Il ne peut être toujours tourné vers la satisfaction de vos besoins. Ce ne serait même pas souhaitable, car ni la fusion ni la soumission aux désirs du partenaire ne sont de bonnes bases pour la vie de couple. Ensuite, et vous le sentez bien, vous avez à travailler sur votre colère. Bizarrement, la psychothérapie s'est toujours davantage intéressée à l'anxiété ou à la déprime plus qu'à la colère, pourtant largement aussi destructrice. On recommande en général de commencer à travailler sur la colère dans le cadre de thérapies brèves : thérapie comportementale, Gestalt-thérapie ou communication non-violente. On vous y apprendra à mieux sentir venir vos colères, à mieux en freiner les montées et surtout à les exprimer différemment plutôt qu'à les refouler ou les laisser exploser. Si vous souhaitez en savoir plus, il existe des livres sur cette question, l'abondant sous l'angle de la psychologie ou de la spiritualité.

En tout cas, travail personnel ou thérapie, au vu tout ce que vous

avez déjà accompli, cela semble à votre portée : bon courage ! »

Chômage, agressivité et colère

Je suis demandeuse d'emploi, je vis encore chez mes parents. Cette situation me fait culpabiliser. Pour ne pas devenir oisive, je n'arrête pas une seconde. J'aime que les choses aillent vite et se passent comme que je veux. Résultat, au moindre petit retard ou problème, je stresse. Je deviens irascible, je ne supporte rien et je suis cassante avec mon entourage. Comment réussir à m'assouplir et prendre plus de recul ?

Monique, 25 ans

La réponse de Pierre Blanc-Sahnoun, coach d'entreprise :

« À 25 ans, il n'est pas rare d'être encore demandeur d'emploi et d'habiter chez ses parents. Il serait intéressant de savoir depuis quand dure cette situation, mais surtout de comprendre pourquoi elle vous culpabilise. Pourquoi ne faudrait-il jamais s'arrêter, pourquoi serait-il interdit de s'accorder un instant de répit ? Croire que le temps où l'on se pose est un temps mort aggrave votre sentiment d'oisiveté. D'autres personnes peuvent avoir d'autres croyances. Par exemple, celles de se ressourcer grâce à des temps de pause, de faire germer de nouvelles idées, de mieux structurer leurs pensées...

Ainsi, dès que le rythme ne vous convient pas, apparaît le stress ? Votre impatience est inscrite profondément en vous, ce n'est pas un problème passager, spécifiquement lié à votre situation de recherche d'emploi. Demain, dans le cadre d'un job, vous stresserez car cela ne va pas assez vite, parce que les projets n'aboutissent pas, parce que vous serez amenée à travailler avec des gens qui vous imposent leur rythme, etc. Il serait donc vain de croire que votre stress disparaîtrait par enchantement parce que vous auriez trouvé du travail.

J'ai envie de vous demander pourquoi ce nœud de culpabilité et de colère au creux de votre ventre ? Contre quoi ou contre qui êtes-vous en colère ? Pour vous "assouplir" et prendre du recul, un temps de pause semble nécessaire. Mettre fin à l'agitation qui vous habite n'est pas "ne rien faire". Il s'agit d'un véritable travail. Une thérapie de soutien vous aiderait, d'une part à supporter la période de recherche d'emploi, toujours très difficile lorsqu'on débute sur le marché du travail, d'autre part à comprendre ce que vous rejouez de votre histoire au travers de vos colères. »

Site internet : www.psychologies.com