



# Sortir de la COLÈRE et traiter les BLESSURES

## **SUBMERGÉS !**

Parfois, les émotions négatives et les blessures sont si fortes que nous avons l'impression qu'elles nous envahissent totalement. Comme si notre force de vivre était anéantie par la douleur ou par la colère. Dans ces situations, il est nécessaire de vider le trop plein en laissant s'exprimer les ressentis douloureux. C'est la seule manière de désinfecter les plaies ouvertes ! Pour qu'elles se vident et laissent place à l'extension de notre être intérieur et de nos valeurs d'autonomie et de liberté momentanément contraintes. Laisser sortir ces sentiments quand ils se présentent, et tels qu'ils viennent...

## **DE VIELLES BLESSURES SE RÉVEILLEN**

Quand nous nous donnons le droit de vivre une colère légitime, cela nous renvoie parfois à des événements du passé très douloureux, mais qui n'ont pas été traités, peut-être parce que, à l'époque, nous ne nous sommes pas donnés le droit à la colère : nous l'avons enfouie ou elle nous a été interdite...

Cette résurgence d'événements du passé dans une blessure d'aujourd'hui est souvent très éprouvante. Mais elle est aussi le signe que nous sommes maintenant mûrs pour nous en libérer : la colère d'aujourd'hui a ouvert la voie à d'autres libérations. C'est ce que j'appelle les mines antipersonnel, témoins de combats du passé, qui se réveillent chaque fois qu'un événement semblable survient et les réactive... jusqu'à ce nous acceptions de les traiter, et donc de nous en libérer.

## **VIDANGER LA COLÈRE ET LA DOULEUR**

Blessure d'aujourd'hui ou blessure du passé... La manière dont nous les exprimons n'est pas une parole raisonnée et distanciée. Car c'est le cœur qui parle sans être régulé par le mental. C'est un déversement d'affects, comme un vomissement qu'il faut laisser venir : nous « vidons, nous « vidangeons » tout ce que nous n'avons pas digéré aujourd'hui ou jadis, nous nous libérons enfin, par la parole, les larmes, les cris parfois, de ce poids sur l'estomac que nous portons parfois depuis tant d'années, consciemment ou inconsciemment...

Parfois nous avons peur d'être submergés par la douleur ou par la colère si nous l'exprimons et de dire ou faire n'importe quoi. Nous pouvons aussi avoir peur des réactions des autres et de leur jugements... Alors, plutôt que de nous laisser aller à vider et à « vidanger » le trop plein émotionnel, nous l'enfouissons en nous et nous nous réfugions dans le silence et le mutisme. Nous restons parfois des années dans le malaise, rongés de l'intérieur par l'insupportable que nous avons enfoui. Comme si nous gardions des aliments avariés plutôt que de les vomir, jusqu'à l'intoxication alimentaire et à l'empoisonnement destructeur... De même nous préférons parfois garder en nous l'insupportable qui va nous ronger de l'intérieur et nous pourrir la vie. Nous nous taisons, pendant des années peut-être, notre souffrance ou notre rancœur nous mine de l'intérieur, et nous la ruminons. Finies la motivation, l'enthousiasme et la joie de vivre : nous voici aigris, dépressifs, acariâtres ou violents. Et même notre corps peut en être atteint jusqu'à de graves somatisations.

## **SORTIR LIBRE DE LA VIOLENCE**

Oser « lâcher tout ça », quand ça vient parce que c'est mûr, c'est la seule solution pour traiter la colère et les blessures ! Vider et « vidanger », sans nous préoccuper des formes : laisser venir comme ça vient, sauf la violence... Lâcher par écrit ou à oral, selon le besoin du moment et ce qui nous permet d'être le plus vrai.

Exprimer par des mots, des larmes et d'autres manifestations émotionnelles, si possible en présence d'une personne de confiance qui saura accueillir et nous aider à canaliser le trop plein : sans le prendre sur elle, sans le minimiser ni donner de conseils, elle est présente à nos côtés, d'une présence bienveillante, à l'écoute avec empathie, témoin à la fois de l'expression de notre douleur ou de notre colère et de cette vidange libératrice...

Seule réserve quand nous vidons la colère et la douleur : pas de violence, ni sur nous, ni sur les personnes ou les objets qui nous entourent. Si la souffrance nous a « cassés », et que nous « cassons » à notre tour, nous restons prisonniers du cercle vicieux de la violence au lieu de nous « réparer ». Il s'agit bien de sortir la colère qui nous habite, sans la projeter sur les autres. Nous ne la déversons pas pour régler des comptes mais pour nous libérer intérieurement. Non seulement sortir la colère, mais aussi sortir DE la colère ! En vidant la colère sans chercher à atteindre qui que ce soit, nous ressentirons le relâchement de la fin d'un combat, et un sentiment de liberté. Et nous assisterons, étonnés, au commencement de la cicatrisation de nos blessures.

Plus tu pourras écouter et exprimer ta colère sans accuser l'autre,  
plus **ta liberté reprendra sa place**.

Plus tu écouteras ta tristesse,  
plus tu pourras **dénouer l'attachement** dont tu sors blessé.

Plus tu écouteras ta déception,  
plus tu découvriras que l'énergie déployée dans cette situation n'est pas peine perdue,  
car elle a développé en toi **la force de te protéger,**  
**de dire non et de renforcer tes choix...**

Marc THOMAS, Consultant Formateur en "Compétences relationnelles"  
25 août 2015

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)