



Je suis en colère !

La colère n'est pas la violence ! **La violence est une colère qui n'a pas été accueillie, exprimée, traitée !** Alors cette colère se retourne contre son auteur, ou elle se projette sur l'autre, jusqu'aux insultes, et jusqu'aux coups. La violence est une dérive illégitime de la colère.

Quand elle ne s'est pas déjà transformée en violence, **la colère est une réaction de survie !** C'est la réaction d'une personne qui se trouve **confrontée à l'insupportable ou à l'inacceptable**. Une situation insupportable, une parole blessante, une contrainte inacceptable : sans cette réaction de survie du cri et de la colère, nous n'aurions d'autre solution que de nous laisser écraser et laminer.

Mais alors, **que faire de la colère ?** Comment l'accueillir, l'exprimer, la traiter ? La colère fonctionne comme les pluies diluviennes qui tombent pendant les cyclones : c'est un flot qui se déverse d'un seul coup ! Si des bassins de décantation n'ont pas été prévus, si les ravines et les caniveaux ne sont pas assez profonds ou dégagés, si les conduits d'évacuation sont trop petits, l'eau va déborder et tout noyer sur son passage.

ACCUEILLIR LA COLÈRE

Pour l'être humain en colère il en va de même : son bassin de décantation à lui, ce sont **ces espaces où il peut vider sa colère sans se retenir, mais aussi sans la projeter sur l'autre**. Arrêter de résister avant qu'il ne soit trop tard, pouvoir crier ma colère sans être entendu, me défouler en pratiquant mon sport ou mon art favori, prendre un moment pour reprendre mon souffle, me retrouver dans un espace familial ou amical sécurisé où ma colère va pouvoir être acceptée tant qu'elle n'est pas violente... Face à la colère, il faut parfois vomir le trop-plein, mais jamais le vomir sur l'autre : les caniveaux conduisent l'eau aux rivières, les égouts se déversent dans la nature, et pas dans les maisons !

Face à la colère, il faut pouvoir vider par la parole la douleur qui serre le cœur, l'horreur qui tord les tripes. Accueillir mon émotion, c'est laisser les mots sortir comme ils viennent (pas les insultes !).

Avez-vous compris maintenant l'erreur que vous faites quand vous dites à quelqu'un en colère : *"Calme-toi, il n'y a pas de raison de te mettre dans un état pareil !"*. Vous l'invitez ainsi à ravalé ce qu'il a à vomir et à vider ! Ce n'est pas drôle que cela lui fasse encore plus mal et l'énerve davantage, le projetant vers la récrimination sans fin ou vers l'explosion de la violence. La prochaine fois que vous verrez une personne en colère, plutôt que de fuir ou de l'inviter à se calmer, dites-lui : *"Quelle colère ! Qu'est-ce qui t'arrive ?"* et écoutez-la (sauf si elle vous menace de violence).



METTRE DES MOTS SUR LA COLÈRE

Dans la colère, nous sommes submergés par les émotions, et nous sommes confrontés au risque de faire n'importe quoi et de tout casser. Il en est ainsi parce que les émotions qui nous submergent ont coupé la relation entre notre cœur qui ressent et notre tête qui joue d'habitude le rôle d'observateur à distance et de tour de contrôle.

C'est le moment d'utiliser les ravines et les caniveaux : ils ne stoppent pas l'eau qui s'écoule en cascade, mais ils la canalisent et l'orientent pour qu'elle n'aille pas tout noyer alentour.

Ces ravines et ces caniveaux, ce sont ces moments et ces lieux où la personne en colère va pouvoir mettre des mots sur sa colère. D'abord, son débit est rapide comme un torrent de montagne après l'averse, ses phrases sont entrecoupées de larmes, de cris, de gestes parfois désarticulés... parce que la tour de contrôle ne peut plus jouer son rôle ! Mais si je laisse la personne s'exprimer, sans prendre sur moi ce qu'elle dit, sans lui dire qu'elle exagère, sans chercher à la calmer ni à la conseiller, alors ses mots si "rocailleux" du début lui permettent de sortir le trop plein, et petit-à-petit, le rythme se ralentit, le ton baisse, la fatigue survient... Parce que je l'ai laissée parler, la personne s'est calmée elle-même. Car en parlant, je dois aller chercher mes mots dans mon cerveau qui va leur donner sens, et ce sont donc mes mots qui vont restaurer la connexion entre mon cœur qui déborde et ma tête qui contrôle.

Avez-vous compris maintenant pourquoi c'est une erreur de penser qu'il faut taire ses émotions ? La colère que vous n'**exprimez** pas par des mots et que vous **réprimez** va **s'imprimer** en vous sous forme de ruminations, de récriminations, prête à resurgir à la moindre occasion. Imprimée en vous, elle va vous faire somatiser jusqu'aux tensions et au stress, jusqu'à la douleur physique et à la maladie. Et jusqu'à **déprimer**, en burn-out ou maladies psychologiques... Jusqu'à la violence où je risque de me **supprimer** moi-même dans le mutisme, la scarification, la noyade dans l'alcool ou la drogue, le suicide... où je risque de supprimer l'autre : bien des violences intrafamiliales ou débordements sociaux, jusqu'au terrorisme, résultent de colères qui n'ont pas pu s'exprimer et déverser leur trop-plein !

TRAITER LA COLÈRE

Transformer la colère en prenant soin de soi : souvent la colère accuse l'autre, les autres, les injustices, les situations ; souvent la colère s'exprime en reproches, en jugements, et même en insultes. C'est tout cela que la personne a besoin de vider dans un premier temps comme nous venons de le décrire. Alors quand ce trop plein est vidé, peut commencer une deuxième étape, celle de traiter la colère et ses causes.

Il s'agit de **quitter le registre des accusations** où je ne parle que de l'autre comme si j'en étais victime, et de **tourner le regard vers soi**. Comme lorsque je tombe sur un caillou qui me blesse la jambe : je peux m'énerver contre le caillou qui n'avait rien à faire là, mais je ne commencerai à aller mieux que lorsque je vais quitter le caillou pour prendre soin de ma plaie : la désinfecter doucement, puis la protéger en attendant qu'elle cicatrise.

De même avec la colère : quittant le registre des accusations de l'autre, des jugements et des insultes, je vais **prendre soin de moi** en me posant ce genre de questions : qu'est-ce qui m'est arrivé ? Qu'est-ce que j'ai vu, entendu ? Qu'est-ce que ça m'a fait ? Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Quel autre mauvais souvenir cela m'a-t-il rappelé ? Et de quoi j'ai besoin, là maintenant, pour prendre soin de moi et retrouver mon calme et mon énergie ?

Ces questions, inspirées de la "Communication Non Violente", je peux me les poser à moi-même, avec un peu d'entraînement, après avoir vidé le trop plein de ma propre colère. Je peux aussi les poser à l'autre quand j'ai commencé par accueillir sa colère en le laissant vider son trop-plein. Même si le

déclenchement de ma colère est dû à une erreur d'un autre, ce n'est pas le moment de traiter ce problème. Je ne pourrai le traiter de façon juste et efficace qu'après avoir retrouvé ma lucidité, mon calme, mon énergie.

Ce travail n'est plus un travail sur les bassins de décantation extérieurs, ni sur les ravines et les caniveaux extérieurs eux aussi. C'est un travail pour déboucher les conduites intérieures en moi, ces canaux qui relient ma tête, mon cœur et mes tripes, ces canaux de vie qui nourrissent ma foi et mes convictions, et qui sont souvent encombrés, bouchés ou percés par une manière de vivre où je n'ai pas assez pris soin de moi : j'ai pris sur moi et ingurgité des tensions, des malaises et des blessures dont je n'ai pas su ou pas pu me protéger.

Prévenir les prochains débordements, est-ce possible si j'ai un tempérament colérique ? Il n'existe pas de tempéraments colériques ! Car vous n'êtes pas nés colériques ! Simplement, vous avez pris l'habitude de réagir par la colère à toute contrariété, comme d'autres ont réagi par de l'indifférence, par des attaques ou des moqueries, ou par une juste distance qui leur permet de privilégier le dialogue. La colère n'est pas votre nature, c'est votre culture ! On ne peut pas changer sa nature, mais on peut toujours changer ses habitudes et ses manières de réagir quand on en a perçu l'intérêt et trouvé les moyens.

Pour changer nos habitudes colériques, il s'agit d'abord de prendre soin de soi au quotidien, quand on n'est pas en colère. Prendre soin de nos connexions intérieures en quittant le registre de l'accusation pour nous écouter nous : par exemple, quand il va me dire cette parole désagréable, plutôt que de réagir du tac au tac en l'accusant, je vais m'écouter moi : *"quand il m'a dit ça, qu'est-ce que ça m'a fait ? qu'est-ce que j'ai ressenti ? quelles étaient les émotions qui m'ont traversé ? Et j'aurais eu besoin de quoi pour être bien ?"* Et c'est seulement après m'être posé ces questions et y avoir donné des éléments de réponse que je pourrai rejoindre l'autre pour l'écouter et lui parler et trouver les éléments de négociation nécessaires à la poursuite de nos relations.

On n'apprend pas à nager en haute mer au milieu des bourrasques et des vagues ! On apprend à nager en bassin calme et sécurisé. Je peux apprendre à faire ce travail d'écoute de moi au quotidien, quand je suis en bassin calme sans risque de colère, travail qui consiste à prendre soin de moi et du bon état de mes connexions intérieures. Si je fais ce travail au en bassin calme, il y a de fortes chances que dans la haute mer de relations souvent tendues, je constate progressivement que mon attitude change et que, naturellement, je ressente une plus juste distance face à des situations qui ne submergent plus, parce que j'ai appris à me protéger.

La colère ? une émotion aussi légitime que la joie, la tristesse, la peur, la honte, le dégoût...

La colère ? une réaction de survie qui m'évite de sombrer dans l'écrasement ou dans la violence,

La colère ? un trop plein à vider qui m'invite à prendre soin de moi et à construire des relations sécurisées.

J'aime ma colère et j'en prends soin !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
novembre 2017

Écrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com