



la Colère et l'Hystérie

différences et similitudes

par Laurent Daillie - publié dans NéoSanté n°6 - Novembre 2011

Pour démontrer combien la Nature est géniale, j'ai choisi cette fois de vous parler de nos coups de colère et de nos crises d'hystérie, des phénomènes que l'on a bien malheureusement trop tendance à méjuger. Et si j'aborde ces deux thèmes en même temps, c'est tout simplement parce ces manifestés ont beaucoup de points en commun pour ce qui est de leurs utilités bio-logiques (*en deux mots et au pluriel*).

Car précisément, la colère et l'hystérie sont, à l'origine, de magnifiques solutions parfaites de la Nature pour nous maintenir en bonne santé dans certains cas ou pour nous permettre d'échapper au danger dans d'autres. En tous cas, de mon point de vue, ce ne sont pas des émotions.

On peut déjà convenir que la colère est plutôt masculine et l'hystérie plutôt féminine, ce qui n'empêche pas qu'une femme pourra piquer une colère et qu'un homme puisse être hystérique (*c'est beaucoup plus rare mais toujours possible*). Mais pour l'essentiel, il faudra surtout comprendre que ces deux modes réactionnels sont dans certains cas absolument incontrôlables et dans d'autres parfaitement maîtrisés.

la Colère

Comme vous en avez probablement déjà fait l'expérience, le vrai coup de colère surgit du plus profond de nous sans que l'on puisse le contrôler. Et peut-être l'avez-vous aussi remarqué : on se sent soudain tellement mieux l'instant d'après, comme profondément soulagé et détendu. J'en déduis donc que la colère est un mécanisme naturel et qu'il est salutaire, même si les choses se compliquent un peu à la seconde suivante du fait de notre culpabilité.

En effet - et bien qu'elle soit très difficile à gérer pour celles et ceux qui en font les frais ou qui en sont simplement témoins - la colère est une solution bio-logique (*en deux mots*) mise en œuvre par le cerveau afin de permettre l'évacuation d'un excès de tension (*c'est-à-dire de stress*). En cela, la colère est une sorte de soupape de sécurité comme celles qui équipent nos autocuiseurs et sa fonction est aussi de nous éviter l'explosion.

Le plus souvent, ce sont nos frustrations (*sexuelles ou autres*) qui provoquent cette élévation de la pression intérieure, la frustration étant un stress majeur et très "pressiogène". A noter aussi qu'elle est sans conteste le conflit intrinsèque du masculin, ce qui explique pourquoi ce sont plutôt les hommes qui piquent des colères. Cela dit, d'autres stress peuvent éventuellement induire une augmentation de la pression, telle que l'insécurité par exemple.

En tout cas, nous devons toujours nous réjouir de nos coups de colère (*et donc de ceux des autres*) puisqu'ils sont excellents pour notre santé : mieux vaut une bonne colère plutôt qu'un stress cardio-artériel. Mais que cela ne nous empêche pas pour autant de nous interroger quant à l'origine de nos colères.

Cela dit, la colère est donc très difficile à gérer pour celles et ceux qui en font les frais ou qui en sont simplement témoins. En effet, notre cerveau archaïque considère la colère de l'autre comme potentiellement mortelle puisqu'elle est souvent synonyme de violence. C'est pour cela que l'on se "ratatine" devant la colère de l'autre, paralysé par la peur.

Et c'est précisément l'utilité de la colère simulée lorsqu'elle est orchestrée en toute conscience pour faire peur à l'autre, ce qui peut effectivement être utile pour échapper au danger dans certaines circonstances. Mais bien malheureusement, le plus souvent, cette colère feinte est utilisée comme arme de terreur pour imposer sa volonté à l'autre et prendre le pouvoir en lui faisant peur.

A nous de savoir distinguer chez nous-mêmes et chez les autres ce qui est de l'ordre de l'évacuation d'un trop-plein de pression intérieure et de l'ordre du terrorisme relationnel.

l'Hystérie

A bien y réfléchir, la crise d'hystérie est, une fois encore, une remarquable solution parfaite de la Nature qui permet au féminin de se tirer d'affaire dans certaines circonstances. C'est une scène à laquelle j'ai assisté qui m'a permis d'en comprendre toute l'utilité, un jour où mon attention a été attirée par les cris hystériques d'une jeune femme que deux policiers en civil étaient en train d'interpeller.

Ce que j'ai pu observer est très révélateur : cette femme qui n'avait manifestement aucune chance d'échapper à cette situation criait tout ce qu'elle pouvait dans des fréquences très aiguës et les deux policiers étaient complètement déstabilisés, comme paralysés.

Car c'est justement en cela que la crise hystérique est une solution parfaite lorsqu'on est une "faible femme" puisqu'elle a pour utilité de paralyser l'agresseur - et donc de lui échapper - en le mettant en confusion mentale à cause d'un sur-stress auditif. En effet, les sons suraigus sont très mal tolérés par le cerveau : ils sont même potentiellement mortels à haute dose. Faites-en l'expérience et vous constaterez que l'on ne peut même plus réfléchir dans un tel environnement sonore.

Bien sûr, une crise d'hystérie a fort peu de chance de mettre un lion affamé en confusion mentale. Mais elle est vraiment très efficace pour gérer des conflits au sein du groupe, et plus particulièrement par rapport aux mâles qui, il est vrai, sont toujours en train de poursuivre les filles de leurs assiduités, avec parfois même beaucoup trop d'insistance.

L'hystérie est donc, à l'origine, une arme défensive (*pour ne pas dire une arme "anti-viol"*) incontestablement efficace. Plus généralement, une personne en hystérie exprime son insécurité, ce qui est d'ailleurs le conflit intrinsèque du féminin. Mais je vous invite à poursuivre la réflexion afin de comprendre comment elle peut aussi devenir une arme préventive et parfois même offensive puisqu'elle peut facilement être une arme de terrorisme relationnel, tout comme la colère simulée.

A noter que la crise d'hystérie peut aussi, comme la véritable colère, faciliter l'évacuation d'un trop plein de tension intérieure, qu'elle soit induite par un stress d'insécurité ou de frustration.