

# A QUOI SERT LA COLÈRE ?

**La réponse de Gonzague Masquelier  
Psychologue et psychothérapeute**

Si la nature, au cours de son évolution, a fabriqué nos six émotions de base (peur, joie, colère, mépris, tristesse, dégoût), c'est pour nous permettre de mieux nous adapter à notre environnement et y survivre.

La colère est donc nécessaire pour nous défendre et ne pas nous laisser écraser ou détruire.

La difficulté est la bonne gestion de cette colère :

- je peux être "hypo-colérique", c'est-à-dire incapable de mobiliser suffisamment d'énergie pour me défendre
- je peux être "hyper-colérique" et développer une émotion inadaptée ou inacceptable par l'environnement.

Toutes les approches de relaxation, de gymnastique douce, de yoga sont bien évidemment des réponses possibles à l'apprivoisement de nos émotions.