

# Exprimer sa colère

**Gonzague Masquelier**

**Psychothérapeute didacticien et directeur de l'école parisienne de Gestalt., il est l'auteur de "Vouloir sa vie".**

## **Comment définissez-vous la colère ?**

La colère est une émotion primaire, comme la tristesse, la joie, la peur... Tous les êtres humains la partagent, mais tous ne l'expriment pas de la même façon. On distingue la colère de l'agressivité, qui est plus de l'ordre du tempérament. La colère est donc l'émotion qui traduit l'agressivité.

Cette agressivité, que l'on qualifie de saine, est considérée comme une donnée utile pour vivre, car elle permet de se défendre et donc de se faire respecter. Faire preuve d'agressivité, à une dose normale (!), c'est avoir conscience de soi et défendre son intégrité comme son territoire. Elle est également une pulsion vitale. Un nourrisson réclamera par exemple à manger à ses parents, en poussant des cris de colère terribles, qui réveilleront ses parents au beau milieu de la nuit. Il exprime là un besoin vital.

Manifester sa colère est donc un symbole de survie, psychique comme physique.

## **Certains ont pourtant du mal à se mettre en colère alors que d'autres ne cessent de hurler...**

Toutes ces émotions de base, la peur, la joie, la colère.... ont été canalisées dans notre enfance. Les parents, l'école, l'entourage apprennent aux enfants à rendre ces émotions acceptables par la société. C'est pourquoi beaucoup savent aujourd'hui contrôler leur colère. Mais chez d'autres, l'éducation a parfois été si forte, si rigide que les émotions de l'enfant ont tout simplement été niées. L'enfant, et donc l'adulte en devenir, n'est plus en contact avec lui-même et ne sait pas exprimer ses ressentis, sinon sous une forme pathologique.

Les traductions pathologiques de la colère se déclinent sur quatre registres différents :

- la colère étouffée, disparue. Ce sont les gens qui sont incapables de se mettre en colère, qui ne savent jamais se défendre.
- la colère rétro-réfléchie : au lieu de l'exprimer, on enferme sa colère et on la retourne contre soi. Cela peut avoir des conséquences psychosomatiques graves (ulcères...).
- la colère défléchie : c'est une colère déviée sur autre chose que son vrai but. En colère contre sa femme, un mari s'en prendra plutôt aux enfants. C'est trouver un exutoire à sa colère, mais pas le bon.

- la colère hypertrophiée : une colère trop forte, toujours dans l'excès, disproportionnée par rapport à sa raison, et qui peut pousser l'individu à des actes de violence.

Mais attention, nous parlons de pathologie quand une personne exprime (ou non) sa colère sur un seul de ces quatre modes, et toujours le même.

### Peut-on apprendre de ses colères ?

Bien sûr ! Nos colères, comme toutes nos émotions, nous parlent constamment. Il faut donc apprendre à les écouter et à les décrypter.

Il est tout d'abord intéressant de comprendre le "comment". Comment on se met en colère, comment elle se manifeste.

Ensuite, il faut s'attacher au "pour quoi". Je sépare sciemment ces deux mots car on si l'on trouve facilement le déclic qui a provoqué notre ire, on n'en distingue pas forcément l'objectif : que veut-on exprimer à travers notre fureur ? La frustration de celui qui est persuadé qu'il ne vaut rien affectivement et qui n'a trouvé que ce langage pour se faire remarquer ? Un sentiment d'injustice très fort à chaque petite remarque formulée, sentiment qui vient tout droit de l'enfance ? Et que veut-on exprimer quand on n'ose pas se mettre en colère ? La peur de mettre l'autre en colère à son tour, de ne plus en être aimé et de le perdre ?

Cette démarche est forcément complexe, et il peut d'ailleurs être utile de se faire aider par un thérapeute. Mais elle est riche car il faut tout d'abord comprendre et reconnaître sa colère, pour la libérer et s'en libérer.

### Commentaires

- **lisemuse**

Bonjour, il y a un point sur lequel je n'arrive pas à m'arrimer. Je suis en colère envers la fille de 17 ans de mon chum ( depuis trois ans)parce que je suis en désaccord avec la façon dont elle profite et manipule son père. mais celui-ci ne voit pas cela du même oeil et cela fait son affaire. je suis d'accord pour dire qu'il la laisse agir de la sorte parce qu'il veut absolument répondre à ses moindres caprices, étant un papa de fin de semaine. mais moi je ressens une colère vraie à chaque intervention de celle-ci. Bon. je viens d'exprimer cela à mon amoureux. Et il est terriblement fâché que je parle de sa petite princesse de cette façon. je suis maman de quatre enfants, adultes et parents maintenant et j'ai enseigné à l'école primaire comme profession. Je crois que je peux me faire confiance pour voir ce qui est " bon " on faussé. Mais encore là n'est pas le problème. Je pense à moi. cette colère me parle de quelque chose qui me touche profondément. J'étais portée à penser qu'il s'agissait d'un transfert de "rejet". mais après vous avoir lu...je me demande si cela ne reflète pas plutôt un rappel d'abandon. mais je ne fais que chercher donc je vais trouver. Qu'en pensez-vous? je viens d'une famille disfonctionnelle comme la plupart....une mère pmd, un père soumis....beaucoup de placements en foyers selon les départs à l'hôpital de ma mère....beaucoup de manipulation psychologique, cruauté mentale etc etc etc. mais aussi, j'ai rencontré des éducateurs magnifiques et j'ai eu de grands-parents très affectueux et aimants. Mes enfants sont des amours...et moi..je progresse. Divorcée du papa après 36 ans de vie commune, après une prise de conscience que rien ne va plus.... Toujours partante pour vivre le meilleur...Ma question est sûrement puérole

mais: pensez-vous que je suis fâchée après mon chum ou bien que ce sont vraiment les comportements de sa fille qui me touchent autant? J'ai décidé de sortir de cette relation parce que je constate que je n'y suis pas à ma place. Imaginez...on ne peut pas supporter les agissements de la fille de son amoureux. et cela crée des pressions. je veux avoir votre avis afin de comprendre plus justement ce qui me fait tant réagir. Elle est très égocentrique, minoucheuse, profiteuse, dépendante, égocentrique. superficielle...Est-ce un conflit de valeur? je voudrais que mon chum soit plus respecté que cela mais lui ne souhaite pas ça. En vous disant cela je vois que c'est le papa le problème et que c'est mieux que je parte de là. mais à votre avis.....Merci de me répondre. Lise S

- **cissi**

Bonjour, J'ai bcp aimé votre sujet sur la colère, car moi-même j'ai vécu pendant 25 ans avec un mari colérique. Et moi, aujourd'hui je suis incapable de me mettre en colère. Après des crises d'angoisse épouvantables et une dépression, j'ai réussi à parler avec mon mari et lui expliquer le mal qu'il me faisait avec ses coups de colère. Mais pendant tout ce temps, j'étais incapable de réagir et je refulais ma tristesse et ma colère. Maintenant je me sens vide et je n'ai plus de goût la vie. Par contre mon mari lui a réussi à maîtriser sa colère...