

Quelques antidotes à la colère

Alexandre Jollien est philosophe.

La Construction de soi (Seuil, 2006) est son dernier ouvrage publié.

Souvent, je me réveille en me lançant le défi de ne pas me mettre en colère. Inutile de dire que je tiens à grand-peine jusqu'à midi.

Il suffit qu'un coup de téléphone m'ait arraché à une lecture pourtant peu essentielle ou que mon ordinateur m'ait résisté, et voilà que la colère a commencé son œuvre. Les philosophes ont discuté de la question : cette colère, faut-il la canaliser ou l'éradiquer purement et simplement ?

Sénèque opte pour la seconde solution (1). Je ne sais si son radicalisme est pertinent. Cependant, en affirmant qu'une sagesse exempte de colère n'est pas un signe de mollesse, il livre de beaux outils pour ne pas se laisser entraîner. Grâce à lui, je peux poser ce diagnostic : la colère est réactive (« Ce ne devrait pas être comme ça ! », « C'est injuste ! »). En somme, c'est le sentiment d'avoir subi un affront qui nous irrite. Le stoïcien nous invite donc à travailler notre « seuil de tolérance », pour le dire avec les mots de la psychologie moderne. Loin de fuir le réel, il s'agit, au contraire, de le scruter avec lucidité : « Qu'est-ce qui m'énerve ? », « Pourquoi me mets-je dans un tel état ? » C'est le *merismos* que pratiquait Marc Aurèle, c'est-à-dire la division. Considérant ce qu'est l'objet de ma colère, le disséquant, je me rends compte qu'il est inutile de s'agiter. Sénèque m'invite aussi à prendre conscience de mes propres réalités. Moi aussi, je commets des actions qui attristent, qui chagrinent, qui agacent autrui. Avec le philosophe, je me dis à propos de chaque acte qui me blesse : « Moi aussi, j'ai fait ça. »

Dans la tradition bouddhiste, il y a la même intuition. On nous propose de méditer une inquiétante réalité : chaque vie, quelle qu'elle soit, involontairement ou non, nuit aux autres. En effet, j'ai beau être parfaitement bien disposé, il m'arrive de blesser sans le vouloir. Loin de me culpabiliser ou de m'assombrir, cet exercice m'aide à prendre deux antidotes contre la colère : la patience et la tolérance. Je suis patient envers l'autre et je tolère qu'il ne soit pas comme je le voudrais parce que je sais qu'il doit, lui aussi, m'accueillir tel que je suis. Ainsi, le fait que mes gestes puissent faire du mal me décentre et m'invite à plus d'humilité. En chacun de nous, comme dit Sénèque, « bat un cœur de roi », qui prend conscience de la réalité et de ses contrariétés. Ainsi, je puis commencer joyeusement la journée dans un monde que je sais imparfait, et cultiver la patience en portant un regard bienveillant sur mes compagnons de route.

1. *In Dialogues* – De la colère de Sénèque (Les Belles Lettres, 1971).

Novembre 2008