

L'énergie de la colère

Comment profiter de la colère sans tout casser ni se sentir minable ?

Auteur : David Servan-Schreiber

David Servan-Schreiber est psychiatre. Auteur de *Guérir* (Pocket, 2005) et d'*Anticancer* (Robert Laffont, 2007), il a fondé et dirigé un centre de médecine intégrative à l'université de Pittsburgh, aux États-Unis.

Un ancien conseiller de l'ex-président américain George W. Bush se souvient : « Un samedi matin, je reçois un appel du bureau ovale parce que le président est furieux au sujet de quelque chose. Je viens en chemise à col boutonné, et il me crie dessus pendant quinze minutes... sans me laisser passer le seuil de la porte, parce que je ne portais pas de cravate. » Quel est l'effet de la colère ? Pour ce conseiller, certainement de se sentir tout petit et de ne pas oublier de mettre une cravate la prochaine fois. Pour Bush ? De s'assurer qu'à l'avenir, il lui soit manifesté du respect. Mais sans doute surtout de se sentir – dans sa chair – plus grand, plus fort et plus puissant.

Les émotions sont des énergies qui nous mettent en mouvement. Chacune déclenche des réactions physiologiques qui nous préparent à un certain type d'action. La peur nous prépare à la fuite, la dépression à la conservation de l'énergie, la joie à l'accueil de l'autre, etc. Et, de toutes les émotions, la colère est l'une des plus énergisantes. Elle nous invite à la défense du territoire, des êtres proches, de tout ce qui compte pour nous (*The Psychology of Emotions* de Carroll E. Izard, Kluwer Academic-Plenum Publishers, 2004). C'est une énergie qui nous donne de la force, affirme notre valeur. Mais si elle permet de booster l'ego, elle a tendance à mettre en danger les relations. Il faut parfois des années pour réparer les conséquences d'une colère avec un ami. Et avec un inconnu, on peut en venir aux poings, cela peut même se terminer à coups de couteau... et à l'hôpital. Ce n'est pas par hasard si la colère est souvent l'attribut des puissants. Attila avait des colères légendaires. Plus près de nous, l'ex-président américain Bill Clinton et, en France, Nicolas Sarkozy ont eu des excès du même type. Ils peuvent se le permettre, leurs collaborateurs ne les quitteront pas pour cela. La relation est sous contrainte. De fait, dans nos vies à nous – communs des mortels –, nous choisissons fréquemment d'aller puiser en nous l'énergie de la colère et de l'exprimer contre ceux qui ne peuvent pas nous quitter : nos partenaires et nos enfants. Nous nous permettons à leur endroit des mots que nous n'oserions jamais employer envers d'autres : « Je n'en peux plus de ta paresse. Tu es vraiment trop nul ! » Pas de quoi être fiers de nous. Pourtant, la colère est importante. Un groupe de singes ne survit que si, de temps en temps, l'un d'entre eux est remis à sa place parce qu'il a volé ou blessé l'un de ses congénères. La colère est – aussi – une formidable régulatrice.

A lire

Cessez d'être gentil, soyez vrai ! de Thomas d'Ansembourg (Les Éditions de l'Homme, 2003).

Alors, comment profiter de la colère sans tout casser ni se sentir minable parce que nous ne nous en servons que sur nos enfants ou sur notre chien ? En apprenant à la gérer, c'est-à-dire à bénéficier de son énergie tout en prononçant les mots qui respectent la relation (*Les mots sont*

des fenêtres (ou des murs), initiation à la communication non violente de Marshall D. Rosenberg chez Jouvence Éditions, 2005).

Il s'agit pour cela de :

- Focaliser sur les actions objectives, en évitant les étiquettes ou le cynisme. À « Tu es nul », préférer : « Ça fait trois dimanches soir que tu n'as pas fait tes devoirs pour la semaine ! »
- Toujours se référer à ses besoins ou à sa position légitime : « Je suis responsable de toi, et ça m'inquiète de te voir te mettre dans des situations où je sais que tu vas souffrir ! »
- Faire une proposition de compromis : « Pourrions nous trouver ensemble une façon d'éviter que cette situation se reproduise, et à laquelle tu te tiendras ? »
- Le tout en manifestant, avec son corps et sa voix, que quelque chose de très important est en jeu : hausser le ton, faire les gros yeux, mettre les épaules en avant, et même avoir le visage tout rouge si cela en vaut la peine. La colère est puissante, dangereuse ou salvatrice. Pour être pleinement humain, il faut apprendre à la maîtriser.

Juillet 2009