



# Guide des émotions

Par Michelle Larivey, psychologue  
Ressources en Développement

---

## La colère Une émotion simple

### Des exemples

1. J'en veux à mon patron d'ignorer notre entente sur mon augmentation salariale.
2. Je suis furieuse contre mon fils qui veut abandonner ses cours.
3. C'est le troisième problème que je rencontre avec mon ordinateur aujourd'hui. Je suis hors de moi!

### Qu'est-ce que la colère ?

La colère est une émotion simple qui traduit l'insatisfaction. Elle est vécue à l'égard de ce qu'on identifie, à tort ou à raison, comme étant "responsable" de notre frustration. On éprouve donc de la colère envers "l'obstacle" à notre satisfaction.

C'est sur cet aspect que la colère se différencie fondamentalement de la tristesse (qui elle aussi traduit une frustration). Dans la tristesse, on est directement en contact avec le manque lui-même, alors que la colère est une réaction à la cause de la frustration.

La colère est une émotion que nous vivons fréquemment. En effet, il y a de multiples occasions d'insatisfaction durant une journée de vie. De plus certaines d'entre elles perdurent parce que nous négligeons de nous en occuper adéquatement.

Selon l'importance de l'insatisfaction, la colère prend différentes intensités et diverses identités. Pour n'en nommer que quelques-uns, disons que le mécontentement et l'irritation se situent à une extrémité, alors que l'exaspération et la fureur sont près de l'autre extrémité.

Il y a aussi divers genres d'insatisfactions qui s'expriment à travers une gamme d'émotions de colère reflétant leurs particularités. La rage, par exemple, est déclenchée en partie par l'impuissance à se soustraire à la situation non désirée. La révolte est spécifique aux situations où on perçoit une injustice. Plusieurs émotions traduisant de la colère sont composites, comme le mépris, la jalousie, le dépit, la rancune...

### À quoi sert la colère?

Les organismes vivants cherchent à maintenir l'équilibre nécessaire pour conserver un degré optimal de vitalité et de croissance. Leur processus d'adaptation fonctionne continuellement pour veiller à cet équilibre. Chez l'homme, les émotions jouent, au plan psychique, un rôle d'informateur spécifiquement sur le degré de satisfaction des besoins (cf. "À quoi servent les émotions").

La colère surgit lorsque l'équilibre est rompu dans un aspect de notre vie. Le déséquilibre prend la forme générale d'une insatisfaction. Celle-ci peut signifier qu'un besoin est insatisfait, qu'un désir n'est pas comblé, qu'une attente est sans réponse ou peut-être même qu'un caprice n'est pas satisfait.

La colère porte un double message: elle signale à la fois l'insatisfaction et ce que nous considérons comme "l'obstacle" à notre bien-être. La colère, en effet, est toujours vécue à l'égard de quelqu'un ou de quelque chose. On en veut "à" de nous "faire vivre" telle chose.

La colère déclenche une mobilisation de l'organisme entier. L'esprit est concentré sur le problème (plus particulièrement sur l'obstacle). Plusieurs réactions physiologiques sont déclenchées; elles sont particulièrement visibles lorsque la colère est intense. L'expression "la moutarde me monte au nez" traduit bien la sensation physique que produit le début de cette mobilisation physiologique.

La mobilisation nous prépare à "l'attaque". On devient prêt à se défendre, à conquérir ce qui nous apportera la satisfaction désirée. Essentiellement, la colère fournit l'énergie pour vaincre l'obstacle qui se dresse devant nous.

Comme toutes les émotions, la colère est une saine manifestation d'insatisfaction. Mais la façon dont on la vit peut parfois engendrer des problèmes. Dans la mesure où elle se développe selon le processus vital d'adaptation, elle nous conduit à une action "appropriée". (Voir: "La vie d'une émotion")

C'est lorsqu'on agit impulsivement, en omettant des étapes du processus, qu'on déclenche des problèmes. C'est le cas lorsqu'on passe, par exemple, directement de l'émergence de la colère à l'action.

### **Les erreurs typiques reliées à la colère**

Une saine gestion de la colère va de pair avec l'attitude qui consiste à porter la responsabilité de sa vie. Lorsqu'au contraire on considère les autres (ou la vie elle-même) comme responsables d'assurer notre bien-être, on est naturellement porté à les accuser de nos frustrations.

Il est donc faux d'affirmer que la colère est "mauvaise conseillère" ou encore qu'elle provoque l'emportement. Ce sont plutôt les blocages dans le processus émotionnel ou les erreurs dans l'attribution des responsabilités de notre satisfaction qui expliquent nos faux pas.

Par exemple, le fait de sauter une seule étape du processus émotionnel de ma colère, m'empêche d'agir en respectant "tout ce qui m'importe". Si je ne prends pas la peine de la ressentir et de comprendre "comment et combien" je suis affecté, je ne pourrai pas trouver une façon d'agir pour "compléter" réellement mon expérience. En négligeant une ou plusieurs étapes du processus, il me sera également impossible de savoir si ma colère est défensive ou

fondée. Par exemple je ne pourrai me rendre compte que ma colère sert de camouflage à ma tristesse ou encore que j'attaque au lieu de reconnaître une vérité dénoncée.

Si par ailleurs j'ai tendance à faire porter la responsabilité de ma satisfaction aux autres, ma colère portera souvent sur des cibles impropres. Dans ce cas, je risque souvent de stagner dans mes insatisfactions, car les personnes faussement accusées ne collaboreront pas. Si je mets la responsabilité de ma satisfaction dans les mains des autres à cause d'un "déli de la solitude", je porterai peut-être indéfiniment un certain nombre de griefs qui empoisonneront ma vie avec mes proches. (Pour le déni de la solitude, voir le chapitre "Les réalités existentielles" dans "L'Auto-développement: psychothérapie dans la vie quotidienne").

### 1. Erreur #1: dévier de son objectif de satisfaction

Dans le premier exemple, mon patron est la source de mon mécontentement en ne respectant pas une entente faite d'un commun accord. À ce moment-ci, toutefois, ce n'est plus l'augmentation de salaire qui est en jeu, mais son respect à mon égard. Mon objectif devient donc d'obtenir de lui le respect que je souhaite. Si je n'y arrive pas, mon nouvel objectif pourra devenir d'agir en conséquence afin de me respecter moi-même.

Dans cette perspective, le fait de lui exprimer mes sentiments actuels pourrait constituer une solution satisfaisante. Lui exprimer mes réactions et changer mon degré d'implication au travail pourrait être une autre solution qui me satisfasse. Enfin, il se pourrait que la meilleure solution pour moi soit d'entreprendre des démarches pour quitter cet emploi.

Si au lieu des options précédentes, je choisis de faire payer mon patron en adoptant une attitude boudeuse ou en négligeant mon travail, je n'aurai jamais la satisfaction d'être respecté. Le problème ne pourra qu'empirer.

### 2. Erreur #2: la révolte contre les problèmes de la vie

La vie est constituée d'une série de problèmes. Pour assurer notre satisfaction et notre confort, il faut régler ces problèmes. Dans cette perspective, m'en prendre à l'ordinateur est sans issue du point de vue de ma satisfaction. (Il ne peut aucunement porter la responsabilité d'enjoliver ma journée.) Je puis bien sûr "ventiler" et me soulager en l'accusant de tous les maux, mais si j'entreprends de le détruire, il est clair que je concentre mon énergie sur la mauvaise cible.

J'ai sans doute plus de chance d'être vraiment satisfait en consentant à consacrer le temps qu'il faut pour le remettre en marche. Je pourrais par exemple appeler un technicien et ré-orienter mes priorités en fonction du problème apparu. J'en sortirai sans doute plus satisfait que si je pleurais toute la journée sur mon sort.

### 3. Erreur #3: S'attaquer à la mauvaise cible

Il n'est pas toujours facile de confronter la personne ou la situation qui nous cause une frustration. C'est souvent exigeant aussi, de poser les gestes nécessaires pour trouver la satisfaction désirée. Il n'est pas rare, donc, qu'au lieu de faire face à ces difficultés on s'en prenne à un tiers pour déverser sa colère. Un grand sentiment d'injustice s'installe alors chez celui qui est ainsi utilisé. C'est là une des manières par lesquelles on arrive à empoisonner une relation.