

Exprimer sa colère ?

La colère est une émotion. En cela elle est physiologique et donc elle a toute sa place dans notre vie.

La colère est une énergie de réparation. Elle nous donne de la force et un élan vital qui nous pousse à nous positionner, à exister dans l'altérité.

La colère nous appartient, nous en sommes responsables. Chacun peut sentir sa colère pour des raisons différentes. L'autre ne peut être à blâmer pour notre colère. Elle est un événement qui nous informe et nous invite à.

La colère est positive lorsqu'elle nous permet d'être assertif.

La colère est négative lorsqu'elle conduit à la violence. C'est d'abord une violence faite à soi-même puis faite aux autres. La violence est puissante mais trompeuse. La violence nous coupe de l'autre. Comme nous sommes des êtres sociaux et que nous avons besoin de l'autre dans l'interdépendance, se couper de l'autre est d'abord une violence auto-infligée.

Être en colère, c'est d'abord le reconnaître. Que se passe-t-il en moi ? Mon corps se tend, ma respiration se fait plus rapide, plus haute. Mes pensées se bousculent mais elles sont orientées, prennent comme point de départ l'événement déclencheur et l'intensifient, entraînent aussi des projections qui font peur, qui augmentent le stress.

Être en colère, c'est ensuite l'accepter. Bienvenue à toi, ma colère. Je te reconnais et je sais que tu es là. Tu as ta place dans ma vie aujourd'hui. Et en acceptant ta présence, je reconnais également que tu n'es pas la seule à être là. Je peux prendre conscience de ma respiration, de mon corps dans l'espace, de ce que je vois autour de moi. Ainsi je ne laisse pas le stress augmenter.

Être en colère, c'est alors un choix : vais-je aller vers la violence et me laisser contrôler par celle-ci, ou alors resterai-je responsable de ma vie ? Qu'ai-je à affirmer de moi qui me permet de redevenir entier ? C'est une énergie de compassion que je peux mettre au service de la relation avec l'autre. J'ai besoin de son aide pour me sentir à nouveau entier, réparé. Je peux le lui demander.

« Je suis en colère et j'ai besoin de ton aide. »

Quand je suis en colère et que je choisis la violence pour l'exprimer, comme le fruit de

ma colère, je dissémine, je sème autour de moi des graines de colère.

Lorsque quelqu'un envoie dans mon entourage des graines de colère, je peux choisir de les ramasser et de les planter en moi ou alors de les laisser se perdre. Je peux agir de même lorsqu'il s'agit d'insultes ou de messages non-verbaux.

La fuite peut être préférable lorsqu'il est question de violences physiques. Je ne m'expose pas, mais ne me laisse pas atteindre par la violence de l'autre.

Exprimer sa violence ne fait que la renforcer, lui donner consistance, faire croître les graines de colère.

Quand mes pensées se focalisent sur un événement déclencheur de colère au point que j'oublie tout le reste, j'arrose mes graines de colère. Elles poussent, poussent, augmentant mon stress et m'entraînant vers une des réponses de mon organisme : la fuite, le figement ou l'agression. Les graines de colère sont ces événements déclencheurs de colère. Inévitables car ils marquent notre altérité, il n'est cependant pas nécessaire de les entretenir sciemment en cherchant à vivre la rage ou la violence.

Quand nous déchargeons la rage ou la colère par un acte violent, taper, crier, trépigner, nous perdons contact avec nous même et avec la réalité. Nous entraînons notre esprit à une débauche d'énergie inutilisable et incontrôlable, destructrice. La colère est l'énergie de réparation et de séparation. Quand je la reconnais, je peux utiliser son énergie pour comprendre qui je suis et tendre vers qui je veux être. Renforcer ma prise de responsabilité sur ma vie sans laisser aux autres ou aux événements la possibilité de conduire mon existence. Quand j'exerce la violence, je m'entraîne et donc j'augmente ma facilité à répondre par la violence. Quand j'exerce la reconnaissance et la compassion, alors j'augmente ma capacité à connaître et comprendre.

La colère n'est pas la violence et la violence n'est pas le fruit de la colère. La violence est le fruit de l'augmentation du stress créé par les projections mentales. Ces projections mentales sont d'autant plus fortes que l'on a ignoré longtemps notre colère. En l'ignorant, nous nous sommes oubliés, négligés, fondus dans le flot de la vie. La colère est cette émotion qui nous donne la force de sortir de ce flot, non pour détruire l'autre, mais pour reprendre contact avec nous même et avec le monde qui nous entoure. Un peu comme le coup de pieds qui permet de remonter à la surface de l'eau. En la reconnaissant, c'est nous même que nous reconnaissons. Cette émotion nous permet de nous séparer du reste, de prendre conscience de nous dans le tout.

Sourire est une arme anti-colère. Une fois que j'ai reconnu et accepté cet état de

colère en moi, je peux me sourire, sourire à l'autre. Cela augmente ma capacité d'empathie, d'abord envers moi et ensuite envers les autres. Être empathique ce n'est pas accepter ni excuser l'autre, c'est comprendre sa souffrance et sa difficulté à être en contact avec lui même et avec le monde qui l'entoure. Du coup, se sourire, c'est d'abord prendre conscience de sa souffrance, accepter qu'elle soit là, mais aussi pouvoir entrevoir qu'elle n'est pas tout. Prendre conscience de sa souffrance, c'est entrer en intimité avec soi même. Se reconnaître petit enfant et se prendre par la main. S'offrir ce que nous seuls pouvons nous offrir, un amour indéfectible, inconditionnel. La colère nous aide à nous aimer nous même parce qu'elle nous aide à nous découvrir, à reprendre contact avec nous même et avec le monde qui nous entoure.

La colère est donc une énergie positive et constructive.

Nous ne devrions plus dire : « je suis en colère contre toi ». Car la colère ne devrait pas être dirigée contre quelqu'un. Entraînons-nous à dire : « je sens de la colère, alors je suis, j'existe ». Je remercie l'autre de me montrer que nous sommes deux, différents, et que cette différence m'enrichit et me grandit. Je suis fier de cette différence et je peux l'affirmer sans violence ni haine, simplement parce qu'il est naturel d'être différent et que l'amour que je me porte me soutient largement pour oser aller vers l'autre.

Je peux reconnaître que je sens de la violence contre quelqu'un. Je m'exercerai alors à rechercher les racines de cette violence en moi. Toute expression violente coupe le lien à l'autre et demande à être réparée ensuite.

Cas pratiques :

- Prendre sa place d'adulte : quand la colère m'aide.

Il est 22h, j'aspire à me reposer, mais mes enfants ne sont pas encore couchés. Je sens de la colère. Je bouillonne intérieurement, mes pensées s'entrechoquent : je ne vais pas pouvoir dormir assez tôt, je ne vais pas pouvoir lire mon livre, je ne vais pas pouvoir avancer sur mon travail pour le lendemain, je vais être crevé le lendemain.

En me focalisant sur ces pensées, j'augmente mon stress, et j'arrose mes graines de colère.

En reconnaissant la colère, sa présence, je peux accepter sa présence. En respirant, en prenant contact avec ce qui m'entoure, je peux me voir être dans le monde, je peux prendre ma place, je peux aussi me voir petit enfant et de nouveau me protéger. Oui, ma colère, tu es là, et je te remercie. Je sais que j'ai ce travail à faire, ou cette fatigue à oublier, et aussi, j'entends les grenouilles, je sens la fraîcheur de la nuit qui tombe. Je

peux voir aussi en mon fils qu'il a eu une journée difficile avec la chaleur, que je n'ai pas passé assez de temps avec lui encore. Et ma colère m'aide alors à prendre ma place d'adulte et de père. Et alors, refusant l'explosion de violence qui aurait bien sûr un effet contraire à l'apaisement nécessaire pour s'endormir, je peux aider mon enfant à accéder au sommeil en se sachant aimé et protégé, je peux créer un lien privilégié avec lui, renforçant notre attachement mutuel.

- Rester en lien : quand la colère me conseille

Je monte l'escalier et mes yeux se posent sur le désordre ambiant de la chambre de mon fils. Des légos éparpillés, des billes, des papiers et des feutres, des livres en pagailles sur le bureau... Chaque objet qui n'est pas à sa place augmente mon stress et je sens monter en moi cette énergie de colère. Que se passe-t-il en moi ? Mes pensées s'accélèrent, et j'imagine déjà la chambre moisissant, les puces et les cafards se baladant de partout, le plancher tout neuf se pourrir... Tout cela est très rapide et j'observe que ma colère, cette énergie réparatrice est en passe de se transformer en violence. Je vais exploser et hurler sur mon fils. J'aurais envie de le traîner par les cheveux, de lui mettre la tête dans son bordel, de l'exploser contre le mur. Je vois aussi tout cela dans ma tête. Et cela déjà je le refuse.

Que me dit ma colère ? Que m'apprend-elle de moi ? J'ai besoin d'ordre, j'ai besoin d'une reconnaissance que mon travail (j'ai posé le plancher moi même par exemple) soit respecté. Et je n'ai pas envie de passer du temps à ranger la chambre de mon fils. En respirant, je reconnais que je suis en colère et ce qui chez moi n'est pas nourri. Aussi puis-je prendre la décision de le nourrir et je décide ensuite d'agir en lien avec mon fils. « Je suis en colère, ce n'est pas de ta faute. J'ai besoin de ton aide. Je voudrais que ta chambre soit rangée de façon à ce que je puisse la nettoyer. » Nous nous sommes alors dirigés vers une résolution du problème. Nous avons pu rester en lien.

- Un mauvais choix : quand la violence s'en mêle

En vacances, normalement nous sommes détendus et moins sujet à la colère, sauf... le jour du départ ou du retour. Pour ma famille et moi, c'était le jour du retour. Nous avions décidés de rentrer de nuit, donc départ un peu tardif car c'est l'été. Il est 21h30. Les deux grands s'installent dans la voiture, il reste Justine. Voyant qu'elle va être installée au milieu, elle commence à râler : « je veux pas être au milieu. »

La tension du départ, la présence de la famille autour de moi qui souhaite saluer notre départ, les amis qui venaient d'arriver font que je reçois des informations que je n'arrive pas à traiter. Mon cerveau file plus vite que l'éclair et les jugements

également. Je sais précisément que je n'ai qu'une envie c'est de partir. La honte me submerge, mes pensées m'envoient du jugement négatif de mon entourage qui n'en fait peut être pas. Mais je n'arrive pas à respirer, à accueillir. Premier éclat de voix, envers ma famille et mes amis : « C'est qu'elle sait qu'elle ne va pas être bien installé c'est tout ! Allez on y va ! » lâchais-je brusquement.

Nous roulons finalement, mais toujours ma petite qui hurle complètement bloquée dans sa crise, incapable de mettre un terme à ces hurlements (elle n'a que 5 ans, son cerveau n'a pas encore la maturité pour gérer ses émotions et quand ça dégénère c'est vraiment difficile). J'essaie tout ce que j'ai à ma portée pour la comprendre, mais je sens vraiment la violence monter en moi. C'est l'impuissance. Rien de tout ce que je propose n'a de prise. Elle hurle, elle hurle... Dans la promiscuité de la voiture, les deux grands n'en mènent pas large. Les cris nous vrillent les oreilles, je sens sourdre en moi une terrible violence. Nous nous arrêtons pour faire le plein. Ma chère femme, restée au contact de la petite, réussit à la faire sortir pour lui faire un calin, les cris se dissipent un peu avec la distance, nous respirons...

Mais voilà le moment de remonter en voiture, et rebelote. Ça continue. À bout, je hurle moi aussi, ma femme me demande d'arrêter. Mais depuis quelques temps, je me voyais mettre une gifle à ma fille. Toutes les excuses étaient bonnes. Mon cerveau les a fabriquées si vite. « Elle est bloquée, c'est comme une personne qui se noie etc. »

Et puis à force d'imagination, mon geste est parti. J'ai mis une gifle à ma fille, en lui hurlant dessus. Beaucoup plus ferme, ma femme m'a remis à ma place. Heureusement qu'elle était là. Ma grande, surprise et ébahie, répétait : « il a levé la main sur elle ».

Cette solution violente n'a pas arrangé les choses. Finalement, ce n'est qu'après quelques minutes de routes (un bon quart d'heure) que la petite s'est calmée avec l'aide de la grande qui lui chantait des chansons d'une voix douce et mélodieuse. Ce geste d'amour a apaisé toute la voiture et dissipé les tensions.

Dans tous ces moments là, je n'avais aucune prise sur qui j'étais, je me suis laissé aveugler par la violence, j'ai perdu le contrôle de ma vie, mais pas ma responsabilité aux yeux de ma famille.

Que valent alors tous mes beaux discours sur la violence quand je commets un tel acte ?

Mais, j'ai appris une chose, l'autoflagellation cela ne nous aide pas à reprendre le contrôle. Donc, d'abord, il m'a fallu redescendre de cette montagne de violence. J'ai mis plusieurs jours. Ensuite, à force de discuter avec ma femme de cette situation nous avons pu mettre à jour une stratégie qui aurait pu éviter cela. Respirer, prendre le temps, lâcher prise sur l'horaire, sortir tout le monde de la voiture, faire un calin, endormir avant de partir dans un canapé confortable, etc. réfléchir à toutes ces

solutions qui nous auraient empêcher de rentrer dans ce petit espace qu'est la voiture, aurait pu nous aider.

Et puis, j'ai finalement pu comprendre pourquoi ma petite fille avait réagit ainsi... elle avait tout simplement préparé sa place, rangé ses affaires et ses coussins. Mais c'était celle de droite... la même que celle de la grande. Et c'est moi qui ait décidé, sans discussion, sans écoute. Ça paraît si simple, après coup...

Quand je discute avec ma fille sur cet événement, elle m'affirme n'avoir pas eu peur, n'avoir pas eu mal. J'ai présenté mes excuses pour ce geste et mes cris, mais je sais qu'au fond, il n'est pas encore réparé car le choc est trop grand.

Comme quoi la violence détruit...

Bibliographie :

- La colère, Tich Naht han
- De la colère, Senèque
- Fais toi confiance, Isabelle Filliozat
- Que se passe-t-il en moi ? Isabelle Filliozat

Sitographie :

- <http://www.redpsy.com/guide/colere.html>
-