

OSCAR BRENIFIER



LA COLÈRE

Alcofribas -2026

LA COLÈRE

Oscar Brenifier - 2026

1 – Genèse de la colère	2
2 - Nature de la colère.....	5
3 - Utilité de la colère	12
4 - Formes diverses de la colère	16
A - Le ressentiment	17
B - Irritation.....	18
C - Variations de la colère	19
D - Fréquence et intensité	20
5 – Traiter la colère	22
A - Habitudes signifiantes.....	22
B - Activité physique	23
C - Solitude	24
D - Écriture	24
E - Dialogue.....	25
F - Réflexion.....	26

1 – Genèse de la colère

La plupart des êtres humains ressentent une forme d'imperfection, un décalage entre leur réalité immédiate et leurs attentes. Qu'il s'agisse de désir, de volonté ou de besoin. Par conséquent, ils sont insatisfaits, à des degrés différents, avec des intensités différentes, ce qui est couramment source de colère. On peut y trouver l'hypothèse selon laquelle l'univers, les circonstances particulières d'un individu ou ses relations à autrui devraient selon lui relever d'une certaine justice, de l'équilibre, de l'harmonie ou de l'équité, ce qui au quotidien est loin d'être le cas. La vie est injuste, une frustrante réalité, pour dire le moins. Ainsi, certains réagissent en tendant à la victimisation, ils sont traités injustement par autrui, par la société ou par la nature. Dès lors, un choix s'offre à eux : rechercher la compassion ou se battre pour leur « cause ». Et lorsqu'ils choisissent le combat, souvent instinctivement, automatiquement, avant même de pouvoir le gérer rationnellement, on peut affirmer qu'ils sont déjà dans un état de colère. Ils ont été lésés par un manque de justice, leurs bornes sont dépassées, et ils l'expriment. Selon le caractère, les limites psychologiques peuvent être basses, comme chez les personnes immatures habituées à obtenir ce qu'elles veulent comme elles le veulent, ou celles dotées d'une mentalité de victime, pour qui tout problème provient des circonstances extérieures et non pas du fait de leur attitude face à la vie. Ou bien plus élevées, comme chez des personnes plus matures qui se sont forgées une disposition à la patience, à la compassion, à l'optimisme ou à l'humilité, qui en tirent une certaine tolérance pour l'injustice perçue au quotidien.

Néanmoins, le sentiment d'insatisfaction, accompagné d'un sentiment résiduel de victimisation, restent toujours présents, à divers degrés. Sur le plan psychologique ou existentiel, nous avons différents moyens, différentes stratégies pour faire face à cette frustration. Certains préfèrent rester en retrait, ils choisissent de se cacher et de souffrir en silence, pensant humblement que la plupart des autres personnes sont meilleures qu'eux ; ils se sentent en quelque sorte moins dignes qu'autrui, ils ont honte d'eux-mêmes. D'autres préfèrent projeter leur insatisfaction sur leur environnement : ils se concentrent sur les

limites et les défauts de leurs congénères, les critiquant constamment, afin de pouvoir oublier l'insatisfaction qu'ils éprouvent envers eux-mêmes. Alors bien sûr, ils pourraient tenter d'imposer leur volonté bienfaisante ou salvifique à ces misérables autres, mais « donner » n'est pas pour eux une option. Tandis qu'une troisième catégorie, choisissant la « valeur par procuration », se trouve un héros : un parent, un enfant, un conjoint, un enseignant, un chef spirituel, intellectuel, politique ou autre, qu'ils regarderont comme un héros, avec un enthousiasme qui, pour ainsi dire, les sauvera de leur propre sentiment de néant. Ils admireront cette personne, la glorifieront, la loueront, et par un effet de réverbération, leur propre personne bénéficiera de la « grande valeur » de cet « être lumineux », et ils se sentiront mieux dans leur peau. Néanmoins, cette dépendance admirative ne leur fera jamais totalement oublier leur propre insuffisance.

Mais, quel que soit le schéma, un sentiment de finitude et d'insatisfaction habite l'âme humaine, portant son lot d'amertume et de frustration, malgré les nombreuses formes de consolation que l'on pourrait inventer et investir. Cela engendre une certaine irascibilité, une certaine susceptibilité, variant considérablement selon le tempérament des individus. Les personnes plus matures, plus tempérées, plus équilibrées, plus capables d'emprise sur elles-mêmes, parviennent à relativement dominer ou atténuer ce pouvoir d'irritabilité en elles, à le maintenir réduit ou en arrière-plan, ou simplement peuvent éviter de l'exprimer, ne serait-ce que pour des raisons relationnelles ou sociales. Mais périodiquement, en raison de circonstances extérieures, à cause de troubles physiologiques internes, à cause de la fatigue, à cause d'une tension générale ou momentanée, elles permettront à la colère de prendre le dessus, d'une manière étouffée et discrète, ou d'une manière forte, se mettant véritablement et ouvertement en colère, ce que l'on nomme « éclater ». Bien sûr, lorsque cela se produit, elles perçoivent et accusent généralement les circonstances extérieures, la personne en face, les facteurs externes comme étant la cause principale de cette colère : elles ont tendance à négliger ou à oublier leur propre agitation intérieure, leur propre douleur et insatisfaction, elles préfèrent instinctivement attribuer le problème à la cause immédiate, visible et efficiente : le monde extérieur est responsable de leur propre indignation. Une telle explication est plus facile, plus confortable, plus immédiate. Évidemment, cela ne signifie pas que la cause externe ne puisse pas

être problématique, mais sur le moment, même si elle a raison, il est fort probable que la personne en colère ne soit pas capable de porter un jugement adéquat et critique. Elle est commandée par ses émotions, sa pensée n'est pas claire, elle manque trop de recul pour être lucide. Elle exprime simplement sa souffrance quant à des événements qu'elle ne maîtrise pas, des occurrences dont elle n'est pas responsable et qu'elle déteste. Or, même si ce qu'elle dénonce est critiqué à juste titre, sa réaction excessive brouille la question : elle exagère très probablement la réalité de cette cause « atroce », sa réaction est souvent décalée, et inefficace. Cependant, certaines personnes sont parfois envahies par ce que l'on appelle une « sainte colère » : une colère justifiée au regard de situations et de comportements odieux ou écœurants. Mais la plupart des gens en colère tombent dans le piège d'une attitude pharisaïque ou moralisatrice, catégoriquement auto-justifiée : ils ont totalement raison et sont de fait légitimés.

Lorsque l'émotion frappe, la souffrance de la colère elle-même dépasse largement la souffrance de sa cause efficiente et immédiate, mais elle est tout de même utilisée comme un mécanisme de soulagement. On peut néanmoins défendre l'idée que l'expression de la colère est utile et nécessaire, à la fois pour soulager une tension interne et pour avertir quelqu'un que son comportement nous est pénible et inacceptable. Les gens qui sont incapables d'exprimer leur colère ont des comportements qui visent inconsciemment à libérer cette colère, quelques diversions, mais ils n'y parviennent pas, ce qui peut avoir de sérieuses conséquences sur le moral et la santé. Les colères « rentrées », ou rendues inopérantes par un procédé quelconque vont probablement faire leur réapparition dans des sentiments parasites, ou dans divers jeux psychologiques, avec un passage possible par la case persécuteur, pendant son déroulement ou à l'issue de celui-ci. Certaines attitudes spécifiques sont en fait l'expression d'une colère déguisée, tels que le cynisme, le sarcasme, l'arrogance, le mépris, cachant très probablement des sentiments de tristesse intense et des tendances dépressives. Mais quelqu'un qui est souvent en colère, qui crie, se dispute ou se bagarre facilement, se sentira nécessairement coupable et fatigué, malgré les nombreuses rationalisations auxquelles il pourra se livrer, comme par exemple le « besoin de crier », justifié par des phrases telles que « Sinon, rien ne sera fait ».

2 - Nature de la colère

La colère est un sentiment ou émotion de base, se manifestant par un mécontentement, un courroux, une irritation, une exaspération, et constitue une réaction à une situation jugée comme mauvaise d'une façon ou d'une autre. Elle fait en principe suite à une douleur, à une blessure, à une privation, à une honte, à une humiliation, ou encore à une peur, en particulier la perte d'un objet d'amour. Mais le phénomène de la colère est en fait composé de différents facteurs.

- Le premier est une appétence, sous forme d'un désir, d'une attente ou d'un besoin. Nous aspirons à la possession d'un objet, à l'accomplissement d'une action, à une certaine reconnaissance, à de l'amour ou de la gratitude, à la réalisation d'un principe tel que la justice ou le respect, à la réalisation de quelque chose qui a de l'importance pour nous, qui nous est cher et l'est peut-être aux yeux d'autrui. La force de l'attachement à cet objet, la douleur que représente son absence ou sa perte, l'intensité du désir ou de l'avidité qui habite le sujet, accroissent la difficulté de contrôler cette colère, amplifient la puissance de l'émotion, affaiblissent le mécanisme d'auto-contrôle.
- Le deuxième facteur est le manque, le fait que l'objet d'une attente ne soit pas acquis, ce qui engendre un sentiment de frustration, éveillant un sentiment général de mécontentement chez le sujet. Néanmoins, une déception particulière s'inscrit toujours dans un schéma psychologique et existentiel général qui déterminera la force de son impact. Plus quelqu'un se sentira déjà mécontent et inquiet, plus fort sera l'effet d'un malheur particulier. Certaines personnes sont pour cette raison très sensibles, et l'observateur reste assez surpris de leur réaction excessive à un incident donné, lorsqu'une occurrence objectivement insignifiante provoquera des réactions imprévisibles et disproportionnées.
- Le troisième facteur est l'ignorance d'une façon de satisfaire le désir frustré, pour des raisons émotionnelles ou cognitives. À ce stade, la raison est absente, la créativité est éteinte ; soit le sujet ne peut pas trouver

de solution, soit il n'essaie même pas d'en trouver une, ayant renoncé à toute stratégie efficace. Cela se produit fréquemment lorsque cette frustration est un phénomène récurrent, par exemple chez quelqu'un qui attend de la reconnaissance, de l'amour, du respect ou de l'obéissance, et l'obtient rarement, ou moins qu'il le voudrait. Par exemple, quand un parent attend quelque chose de son enfant et ne cesse de répéter désespérément la même instruction sans aucun effet positif. Ou un conjoint faisant des tentatives inefficaces pour attirer l'attention ou la sollicitude de son partenaire.

- Le quatrième facteur est le sentiment d'impuissance que cette situation engendre chez la personne, souffrant dès lors d'un sentiment de vulnérabilité, éprouvant l'impossibilité d'une action efficace. Le sujet, privé de toute sensation de pouvoir se sent réduit, contrarié, réprimé, aliéné, voire anéanti. Il se perçoit comme une victime impuissante. N'oublions pas que la puissance, notre capacité d'agir sur le monde, est au cœur de l'aventure existentielle. À ce stade, lorsque le sujet se sent dépassé, soit il entre dans une phase passive, devenant triste et déprimé, il abandonne en quelque sorte la réalité et ses attentes, soit il réagit et se met en colère, à court de toute stratégie meilleure ou alternative. Cependant, pour de nombreuses personnes, il est courant d'alterner ces deux émotions, la tristesse et la colère, comme deux facettes du même phénomène : la phase dépressive et la phase maniaque. Selon leur tempérament, certains pencheront plus d'un côté que de l'autre.

Le basculement entre tristesse et colère dépend également de la force du sentiment de légitimité que l'on éprouve et de la force de son estime de soi, qui rend l'individu plus ou moins puissant ou plutôt passif. Par exemple, si l'on croit que la contrainte et l'inhibition de son être sont purement dues à une injustice extérieure et non à sa propre insuffisance, on se sent plus légitime à s'exprimer ouvertement sur un mode de colère extériorisée, puisque l'on croit instinctivement que la puissance de l'explosion pourrait avoir certains effets sur le « mal ». Au contraire, si quelqu'un se sent plutôt impuissant par nature, sans raison spécifique, ou en raison de vagues facteurs externes et internes qu'il ne croit pas pouvoir modifier, il se replie sur lui-même, exprimant sa contrariété

par une tristesse inefficace ou par un comportement passif-agressif. Il ne croit pas que l'expression de sa colère changera quoi que ce soit autour de lui, ou il manquera d'énergie pour l'exprimer. Il se conçoit comme une victime, il considère son impuissance comme un état immuable des choses, il ne se sent pas à même « d'exploser », il ne se sent pas légitimé. L'expression extérieure de sa colère reste un événement plutôt rare. Cette caractéristique peut s'appliquer aux personnes qui ont intériorisé un sentiment structurel d'infériorité, contrairement au premier type qui tient davantage d'un comportement dominant. Ce dernier se trouve par exemple chez les femmes qui sont qualifiées d'« hystériques » parce qu'elles expriment périodiquement leur colère. Bien que la fréquence excessive d'un tel comportement puisse également conduire au bouleversement et au désespoir.

En outre, nous devons mentionner une façon typique de cacher ou de réprimer la colère, courante chez certains individus et répandue dans certaines cultures comme en Asie : le sourire forcé, nerveux, tendu et crispé. Un sourire qui nie la colère, qui manifeste une émotion opposée, affichée pour deux raisons différentes. Une raison psychologique : parce que nous ne plairions pas à l'autre, il nous rejetterait, il ne nous aimerait plus. Ou parce que nous avons peur de notre propre colère, de notre propre violence intérieure. Et une raison morale : parce que nous sommes censés rester polis, respectueux, bien élevés, et la colère serait honteuse. Ainsi force-t-on un sourire sur son visage, jusqu'à ce que ou à moins que la colère ne soit trop lourde et qu'elle explose fortement, violemment. Ce sourire peut aussi être affiché comme une réaction à la colère de l'autre, comme une tentative de le contrecarrer, puisqu'on ne devrait pas se fâcher contre une personne gentille et souriante, manifestant sa bonne volonté. Le sourire forcé est alors utilisé comme moyen instinctif pour faire obstacle aux comportements violents, mais il a un côté très répressif, assez douloureux pour le sujet, puisqu'il doit inhiber avec force une émotion puissante et cacher son être propre, ce qui provoque d'une certaine manière plus encore de colère.

Une autre façon « typiquement » féminine de gérer la colère, encore une fois assez courante dans certaines cultures, dans le monde slave par exemple, est d'exprimer ou de cacher la colère par des pleurs. C'est une manière différente de camoufler la colère, non pas derrière un sourire, mais derrière des larmes. Tout comme dans la réaction « souriante », la colère est considérée de façon

normative comme n'étant pas appropriée à l'extériorisation, en particulier pour les femmes, qui sont censées être bien élevées, gentilles et polies. La violence est en ceci interdite et réprimée, bien plus que chez les hommes, pour des raisons psychologiques, culturelles et morales. Ainsi, lorsque ces femmes se mettent en colère, elles sont susceptibles de pleurer en même temps, des larmes de colère, comme si elles en étaient attristées. Nous observons également ce phénomène chez les jeunes filles qui sont de « gentilles filles », de « bonnes élèves », bien soignées, qui ont tendance à être appréciées des adultes et qui souhaitent conserver cette image même dans des situations conflictuelles. Les larmes ne sont pas ici un simple indicateur de tristesse, comme elles le sont souvent, mais un signe de colère réprimée. Le mécanisme est le suivant. Les larmes sont destinées à montrer que le sujet est prêt à endurer une situation défavorable, indiquant qu'il renonce au combat, mais en manifestant néanmoins qu'il ne renonce pas à son opinion, à son désaccord ou à son aversion. De cette façon, il est censé être épargné par la violence, celle de l'autre et surtout la sienne propre. Les larmes sont également destinées à stimuler la compassion ou la compréhension, elles pouvant encore produire un résultat favorable dans l'échange. Elles représentent donc une autre façon d'obtenir ce que l'on veut tout en évitant les conflits, un processus évidemment inconscient. Dans certains cas, lorsque la colère est admise et exprimée ouvertement, se déverse aussi un flot de larmes, une étrange combinaison de tristesse et de colère, probablement parce qu'être en colère est un triste état des choses, et que cela fait office d'un appel désespéré pour obtenir un compromis de l'autre personne.

Une stratégie courante, qui à la fois cache et manifeste la colère, est la froideur, exprimée en formalisme, en politesse ou en détachement, voire qui s'exprime en petites phrases prétendument innocentes ou gentilles, du type « Bonne journée », « Très intéressant », ou « Je vous remercie ». Mais elle peut s'exprimer aussi par des phrases moins agréables, néanmoins formelles, ou ouvertement plus agressives telles que : « Je regrette mais je... », « Je suis occupé », « Je ne vais pas me lancer dans... », « Je n'ai pas de temps à perdre avec... », etc., le principal étant la dimension performative de ces petites phrases, parfois ponctuées de silences, un laconisme prudent, formel et peu généreux, qui ne laisse rien entrevoir sinon une attitude d'hostilité. On peut souvent y percevoir

une prétention de maîtrise sur soi ou d'intellectualisme. Cette personne n'est sans doute pas systématiquement dans la retenue : elle a peut-être ses rares confidents avec lesquels elle confiera sans artifice son mécontentement. Son discours prendra alors une forme ouvertement émotive, faussement ingénue, afin de recueillir assentiment et indulgence. Elle utilisera même ce contexte « amical » pour attester de sa « bonne nature » et montrer sa spontanéité, comme alibi de sa franchise et de son ouverture d'esprit, ce qui lui permettra de nier toute accusation d'agressivité.

La modalité passive-agressive est assez utilisée dans certains milieux où l'on pratique le « propre sur soi », où les bonnes manières sont de rigueur, où l'on évite autant que possible de se dévoiler, de réfléchir sur soi-même, d'engager un véritable dialogue avec autrui, surtout lorsque l'on se sent menacé, jugé ou en concurrence. Ce comportement peut d'ailleurs être classé dans le schéma passif-agressif. La personne masque des sentiments et des pensées qu'elle n'assume pas : colère, rancune ou frustration. Le principe est de résister ou d'éviter les relations ouvertes ou les actes francs, car cette attitude relève d'une forme d'impuissance dont le sujet est partiellement ou totalement inconscient. On y rencontre mauvaise foi, victimisme, refus des responsabilités et du dévoilement, manque de confiance en soi et en autrui, inertie. Certaines personnes, très habituées à cette pratique, peuvent tout à fait se montrer sous une apparence aimable. C'est une forme de manipulation, dans la mesure où elles poussent à bout leur entourage et tendent à reprocher aux autres les difficultés et échecs dont elles sont les seules responsables. Le passif-agressif s'entête, il est menteur et susceptible, il tend à l'indécision et à la procrastination car il sent facilement submergé. Il refuse l'engagement, l'intimité, il évite d'exprimer ouvertement sa colère, mais laisse échapper en revanche des gestes ou des attitudes désagréables pour l'entourage. Il se montre morose, n'accepte pas les suggestions d'autrui. Il aime mettre les autres en échec tout en conservant une « belle » image. Il pratique une colère et une violence rentrées, sournoises, récurrentes et destructrices pour lui-même et pour autrui. Il exprime souvent de manière « contrôlée » des paroles acerbes ou des réflexions désagréables, puis s'en défend en soutenant que son interlocuteur les a mal interprétées ou qu'il les a provoquées, recourant à des explications souvent incohérentes. Le passif-agressif est une personne dans la

victimisation constante. Il a une faible estime de lui-même, il est dans le déni perpétuel de la confrontation, mais oppose une résistance continuelle à autrui. Et lorsque l'autre perçoit sa colère et lui laisse savoir, ou lorsqu'il tente de poursuivre le dialogue, le passif-agressif niera totalement l'évidence, il s'irritera et passera à l'offensive, ou encore il laissera finalement éclater ouvertement sa colère. Ce schéma est tout à fait courant dans les milieux où les codes sociaux sont lourds et formels, par exemple dans le monde académique, assez répressif et castrateur.

Objectivement, la colère est un mécanisme adaptatif du corps destiné à répondre à une situation qui pose problème, à un phénomène qui requiert urgemment notre attention. Plus précisément, elle constitue un mécanisme de combat, une réaction primitive face au danger, une parmi d'autres telles que fuir ou se figer. En ce sens, elle est naturelle, elle peut être considérée comme légitime et nécessaire. Lorsque certains animaux se mettent en colère, ils poussent des cris, ils tentent de paraître physiquement plus grands, ils dénudent leurs dents et fixent agressivement leur ennemi. Les comportements associés à la colère sont alors destinés à prévenir les agresseurs, à les effrayer, à les empêcher d'exprimer leur comportement menaçant. Une altercation physique se produit rarement sans l'expression préalable de la colère d'au moins un des participants. Pour les êtres humains, elle peut s'exprimer à travers des mots, des gestes, des actions. Les manifestations de colère peuvent ainsi être utilisées au sein d'une manipulation ou d'une stratégie relationnelle, afin d'agir sur quelqu'un, afin d'exercer une influence sociale. Pour cette raison, on observe que sur le plan interpersonnel, politique ou social, diverses stratégies sont utilisées pour canaliser la colère vers d'autres catharsis ou exutoires. Le principe impérial romain, « Du pain et des jeux », les combats du cirque, en fut un bon exemple, ou plus récemment la promotion des spectacles sportifs comme moyen de canaliser un peuple potentiellement en ébullition, et d'effectuer une décharge émotionnelle, déviant ainsi la cible.

La colère est un moyen de mobiliser de l'énergie pour agir dans une situation difficile. Car une personne éprouvant de la colère subira souvent des effets physiques, tels que l'augmentation de la fréquence cardiaque, une pression artérielle élevée, des niveaux accrus d'hormones comme l'adrénaline et la

noradrénaline. Ces processus physiologiques peuvent être canalisés dans la production d'un effort court et intense, ou pour initier un tel effort, afin de combler un manque d'énergie. Par exemple, une personne qui a du mal à se mettre à l'œuvre peut se mettre en colère et initier une stratégie pour s'élancer, pour se mettre en mouvement et surmonter les obstacles initiaux qui inhibaient la décision ou son actualisation. En ce sens, nous pouvons comprendre la dimension positive de la colère, utile et parfois nécessaire. On se met en colère parce que ce monde, ici et maintenant, n'est pas assez bon pour soi, pas assez juste ou assez aimant, et cela peut permettre de mettre en route des conduites destinées à influencer ce monde qui nous entoure afin qu'il redevienne meilleur. La colère permet de rassembler l'énergie psychique de la personne, elle la dispose à augmenter l'impact de son action sur le monde extérieur. Elle constitue ainsi un adjuvant important à l'efficacité dans la résolution des problèmes ou dans la satisfaction des besoins. La colère peut être à la fois utile et efficace, lorsqu'elle vise surtout des comportements chez autrui plutôt que la personne, une distinction qui est loin d'être évidente, surtout lors d'un emportement émotionnel.

Bien entendu, on peut critiquer une telle réaction, comme expression d'un sentiment d'impuissance, lorsque la raison ou la volonté échouent et ne peuvent pas être mises en œuvre. Mais nous devons aussi admettre que la raison souffre effectivement de certaines limites, et que certaines dimensions de notre psyché, comme le désir, l'instinct et l'amour, échappent naturellement au pouvoir de la raison, et que la colère peut suppléer à quelques carences.

Le sentiment de colère est généralement déclenché par la perception d'une situation vécue comme injuste, humiliante ou menaçante. Il est causé par la sensation d'être touché, affecté, offensé ou blessé dans son être le plus intime. Les paroles ou le comportement d'autrui, une situation donnée, sont perçus comme étant fondamentalement en contradiction avec notre propre volonté, croyances, valeurs ou idées, ils nous paraissent inacceptables et menaçants, d'un point de vue pratique ou symbolique. La colère nous aide à nous défendre contre un sentiment douloureux, c'est une manière de réagir face à une menace. Physiquement, le corps est en alerte, prêt à se battre si nécessaire, ou il s'est déjà lancé dans la lutte. Psychologiquement, les signes extérieurs de colère montrent aux autres, de façon non verbale et involontaire, l'importance

personnelle de l'enjeu et le sentiment de douleur ou de danger que l'on éprouve. Lorsque la « colère monte », les changements physiologiques constituent également des indices pour nous-mêmes : dans la mesure où nous avons encore accès à la raison en ce moment émotionnel, ils nous permettent de prendre conscience de cette émotion, de la reconnaître et de nous rendre compte de notre propre susceptibilité ou fragilité.

Mentionnons en dernier lieu trois types de colère. La colère éthique, qui s'indigne des injustices, des lâchetés, des immoralités, des parjures, des trahisons et de la mauvaise foi. Elle se manifeste lorsque l'on est témoin d'abus de force physique ou de manipulation psychologique. Ensuite la colère intellectuelle ou pratique, qui réagit à des erreurs de raisonnement, à des négligences, à des retards dans les tâches à accomplir, à la désinformation. Elle peut aussi s'exprimer face au conformisme ou à la « dictature » des normes, des règles et des conventions. Puis la colère personnelle ou victimaire, engendrée par le sentiment d'être étiqueté, dépossédé, méconnu, réduit, ridiculisé, exclu, abusé, ou pire, d'être blessé, insulté, calomnié, c'est-à-dire d'être traité injustement. Bien entendu ces colères seront plus ou moins légitimes ou justifiées, selon leur degré de rationalité, parfois amplifiées par la sensibilité excessive du sujet. Au demeurant les deux premières sont plus claires, plus centrées, plus posées, car elles relèvent de principes généraux. La troisième, plus personnelle, est plus réactive, plus impuissante, plus désireuse de vengeance que de rectification, étant moins bien ciblée.

3 - Utilité de la colère

Le terme de colère a souvent une connotation négative. Un préjugé renforcé par la mode de la "Zen attitude", ou celle de la communication non-violente. Elle est considérée comme non souhaitable, comme mauvaise et nuisible, donc négative. Avançons qu'elle est négative plutôt parce qu'elle est désagréable et parce qu'elle exprime des intentions négatives, de rejet, envers un événement ou une personne. Mais la colère ne doit pas être radicalement éliminée, pas plus

que les autres émotions « négatives », telles la honte, la culpabilité, la tristesse ou autres, d'abord parce qu'elles font partie d'une gamme émotionnelle naturelle, ensuite parce qu'elles sont nécessaires à l'expérience humaine, même si cela implique des avantages et des inconvénients. Par exemple, la colère peut être utilisée comme une force mobilisatrice dans une situation difficile, pour se sortir de l'inertie ou de la confusion, comme par une sorte de redoublement de l'effort, en mobilisant ses forces. Mais comme inconvénient elle inflige de la douleur à toutes les parties impliquées, soi-même et autrui, en particulier lorsqu'elle est répétée ou excessive. Une émotion a toujours son utilité dans un contexte donné, dans les circonstances appropriées. Toutefois, il est encore nécessaire d'identifier son origine et son mécanisme afin d'en tirer les leçons nécessaires, de comprendre le phénomène et de le maîtriser.

La colère est un langage, l'enjeu est de comprendre ce langage, son contenu, sa forme et sa nécessité. Elle manifeste l'écho d'une situation dans notre être, elle montre l'impact d'un contexte sur notre psyché. En général, cela touche à une vulnérabilité, à une dimension sensible de notre intériorité. Et bien sûr, cela rejoint le sentiment d'insatisfaction portant sur notre être et l'existence que nous avons mentionné plus tôt, la colère étant fondée sur cet état général de mécontentement, sinon nous ne nous mettrions probablement pas en colère, ou le ferions rarement. Elle attise et intensifie notre sentiment chronique de médiocrité ou d'impuissance. Mais elle est parfois utile, car il est nécessaire et libérateur d'exprimer notre souffrance, de dire ou de montrer à l'autre l'effet qu'il a sur nous. Trop souvent, nous montrons notre irritation ou notre colère, mais nous cachons sa raison réelle ou substantielle, soit parce que nous avons honte et préférons la cacher, soit simplement parce que nous ne sommes pas très perceptifs sur la question, car les émotions subsistent généralement sur un plan préréflexif : nous les éprouvons sans être clairs ou conscients à cet égard. Ainsi, nous pouvons dissimuler notre colère *volens nolens* par différentes stratégies rhétoriques, la camoufler dans diverses diversions, espérant ou n'espérant pas que l'autre comprenne notre véritable souffrance. Souvent, en fait, nous préférons ne pas être compris, nous voulons juste être en colère et en témoigner, nous ne voulons surtout pas que l'autre personne analyse notre problème et encore moins qu'elle nous dise à quoi il est substantiellement lié. Si elle le faisait, si elle était perspicace, nous nierions probablement son

discernement et serions de ce fait encore plus en colère, car l'exposition de notre vulnérabilité la rendrait plus douloureuse encore. Par exemple, quelqu'un qui ne va pas bien à cause de problèmes conjugaux n'avouera pas que c'est la raison de sa colère : il préférera se concentrer sur l'incident particulier qui l'a irrité. Tout d'abord, au moment de la crise, il pourrait ne pas penser au problème sous-jacent, et après, s'il se rend compte du problème, s'il s'admet à lui-même que c'est ce qui le dérange, il pourrait probablement ne pas vouloir l'avouer à tout le monde et révéler ses soucis intimes. Ils sont déjà suffisamment douloureux sans être exposés au regard de tous, voire à son propre regard. Pourtant, on peut affirmer que ne décolèrera jamais celui qui ne sait pas pourquoi il s'est mis en colère.

Résumons les différentes fonctions de la colère :

- la colère signale une frustration, une violation du territoire personnel, par la mise en train d'un mouvement de protestation. Elle signale une perte de liberté, physique, psychique ou spirituelle, elle contribue à activer chez la personne concernée une capacité à retrouver son intégrité bafouée. La personne en colère fait savoir aux autres qu'ils auront à tenir compte d'elle. En cas de blessure, d'offense, d'insulte, d'injure ou d'atteinte à sa dignité, la personne en colère va exercer une certaine pression, conduisant les autres à prendre conscience de leur méfait et à entreprendre des réparations.
- La colère suscite la prise de conscience d'une situation d'alerte. La personne en colère aura un pouvoir mobilisateur que n'affiche pas celle qui est neutre. Elle est plus présente, plus perceptible à l'autre, et suscite une écoute plus attentive de la part d'autrui.
- La colère renforce l'unité interne. La personne en colère marque que son rapport à autrui n'est pas fusionnel et qu'elle entend reconstituer des frontières interpersonnelles. Même les personnes dépressives ou insuffisamment structurées se sentent unies à l'intérieur et beaucoup plus fortes lorsqu'elles sont en colère.

- La colère fonctionnalise l'énergie intérieure. Elle améliore l'efficacité comportementale en augmentant l'acuité perceptive, en orientant l'attention vers un but, qui est en fait la mission que la colère doit permettre d'accomplir. Elle permet de se ressaisir, d'échapper à l'inertie ou à la confusion. Par exemple, pour reprendre son dû, supprimer un obstacle, se révolter contre l'injustice, chasser l'intrus, etc. Elle est efficace lorsqu'elle cible de façon pointue ce qu'il convient de changer.

- La colère signale la force du lien avec la personne-cible. En même temps qu'elle teste la solidité de cette relation, la colère manifeste que le changement donné a de l'importance pour la personne en colère. Elle va faire évoluer la relation d'un stade fusionnel, symbiotique ou co-dépendant vers une différenciation et un attachement plus autonome. Ainsi les relations qui soutiennent la colère de leurs protagonistes sont plus solides, plus profondes que celles où la colère ne peut pas avoir de place.

- La colère manifeste une reconnaissance par le sujet de sa propre importance, une reconnaissance de l'importance de l'autre, ainsi que du contrat qui les réunit. Lorsqu'elle vise un comportement, et non la personne, elle doit être simplement comprise comme un cri de douleur précis émis avec énergie. Interdire la colère reviendrait donc, dans une certaine mesure, à interdire de crier « Aïe ! ».

- L'importance de la colère est, contrairement à ce que l'on pourrait croire à première vue, proportionnelle à l'amour que l'on a pour l'autre, et à l'amour que l'on veut recevoir de l'autre. Par contre, la colère ne définit ni ne contraint en rien un choix particulier d'action ou de comportement de par sa seule existence. En particulier, elle ne devrait en aucun cas servir de justification à un abandon de responsabilité, n'étant pas en soi une modalité d'action, et elle n'excuse en aucune manière la violence. La violence physique, qui représente le désir de détruire l'autre, traduit le contraire de l'amour pour cet autre, le contraire de la recherche d'un plus grand amour de l'autre pour soi. La

violence est l'inverse de ce que vise la colère, une contradiction d'autant plus évidente lorsque la colère est ciblée et formulée de manière opérationnelle.

4 - Formes diverses de la colère

Généralement, lorsque nous sommes en colère, nous ciblons une personne particulière ou le monde extérieur, alors que la plupart du temps le vrai problème est en nous. Bien que parfois notre colère puisse être tournée directement sur nous-même, en raison d'actions que nous avons commises ou, inversement, d'actions que nous n'avons pas su commettre. Mais dans tous les cas, pour travailler sur notre colère, pour la contrôler, un basculement ou une réorientation interne serait nécessaire : afin de pouvoir nous regarder avec honnêteté et examiner notre agitation intérieure et notre propre susceptibilité. Mais cette conversion est assez difficile, pour des raisons évidentes, car elle impliquerait de nous mettre à distance de nous-mêmes et de nous regarder plus sereinement et objectivement. Il s'agit de savoir distinguer dans la cause de notre colère ce qui relève réellement d'autrui et ce qui relève de nous-même. D'un côté notre susceptibilité excessive, nos obsessions, nos attentes démesurées, et de l'autre côté la réalité extérieure, les causes externes, les manquements d'autrui, afin d'évaluer la situation de manière plus objective. Cet aveuglement envers notre propre personne, ce manque d'introspection et même ce désir d'ignorer notre propre réalité constituent une part importante des raisons pour lesquelles certaines personnes se mettent en colère, trop souvent, exagérément, trop vite, de manière inconsidérée.

Un autre point à mentionner est que la colère est une émotion forte, très exigeante physiquement et psychologiquement en raison de l'extrême tension qu'elle implique, de sorte qu'elle ne peut pas durer très longtemps. Sept minutes maximum, disent certains psychologues. À ce stade, la colère peut se poursuivre de différentes façons. Soit c'était un accès de colère momentané, et il s'atténue, surtout si l'on a le sentiment qu'il s'agissait d'un éclat dénué de sens.

Alors on pourrait même s'en excuser. On peut aussi accuser sa propre nature ou physiologie comme justification : « C'était plus fort que moi ». Si la souffrance est toujours présente, la colère peut passer à un mode dépressif et devenir tristesse. Ou elle peut se maintenir dans un mode plus modéré, sous la forme de ressentiment, ce que nous allons maintenant examiner.

A - Le ressentiment

Le ressentiment est souvent confondu avec la colère, mais même s'ils ont des caractéristiques communes, ils comportent des distinctions significatives. La colère est une réaction immédiate à une situation gênante, à un événement désagréable. Le ressentiment, quant à lui, n'est pas une réponse automatique à une situation, il implique un acte délibéré de s'attarder sur des événements passés. Le ressentiment peut être défini comme un sentiment d'amertume qu'un individu éprouve pour avoir été traité injustement. Il peut être considéré comme une émotion plus froide, composée de colère, de douleur et de déception. Il n'est pas basé sur un événement présent mais sur un certain nombre d'événements passés, qui peuvent être réactivés ou actualisés par un événement présent. Le ressentiment implique généralement de se rappeler ou de revivre une expérience douloureuse, encore et encore. L'individu ne panse pas sa plaie et ne pardonne pas à l'autre, qu'il s'agisse d'un individu, d'un groupe ou du monde entier, et il s'attache à son amertume. Contrairement à la colère qui peut parfois être positive, le ressentiment n'est jamais positif car il ne fait que blesser l'individu. Le ressentiment agit comme une barrière qui empêche la personne d'oublier, de pardonner et de passer à autre chose. Afin de laisser aller le ressentiment, l'individu doit déjà reconnaître son état réel, lequel peut inclure des dénis, des blessures, des douleurs, etc. Bien que cela puisse être extrêmement difficile, c'est la reconnaissance de ces caractéristiques qui permettrait à l'individu de surmonter sa souffrance. Le ressentiment est plutôt impuissant, il affecte la personne d'une manière insidieuse, rongant son âme et érodant sa volonté : il ne conduit généralement à aucune action positive ou délivrance, il se nourrit de lui-même indéfiniment. Bien que le ressentiment se manifeste régulièrement, souvent indirectement, par exemple à travers un comportement passif-agressif, où il peut parfois éclater dans des accès de colère. Par conséquent, le ressentiment est un choix que fait l'individu, et la

colère se transforme en ressentiment lorsqu'un individu laisse délibérément le sentiment douloureux persister en lui, lorsqu'il veut le ruminer ou le tolère en lui-même. Néanmoins, certaines personnes parviennent à transformer ce ressentiment en un mode opératoire plus puissant, que l'on peut en un sens qualifier de colère permanente, et qui les incitera à prendre des initiatives et à agir contre ce qui est perçu comme étant la cause de leur souffrance. Mais dans ces conditions, la raison est quelque peu intégrée au processus, puisque cette action doit être pensée, développée telle une stratégie, et la colère prend une forme moins émotionnelle et réactive. Un combat s'ensuivra, par exemple celui des personnes qui se révoltent contre la tyrannie ou l'arbitraire. Dans ces cas, une colère canalisée ou distante est utilisée comme moyen de maintenir le niveau d'énergie et de force afin de poursuivre le combat malgré les difficultés éprouvées. La colère permanente s'inscrit dans une dynamique plus paisible et construite, moins immédiate, bien que l'émotion soit toujours active.

La colère peut en effet opérer sur le long terme. Une colère nichée au sein de soi. Un réservoir de colère. Incontrôlée, trop douloureuse, elle devient chaotique, elle surgit à toute occasion. C'est simplement un schéma pour éviter de devenir déprimé et maintenir un semblant d'énergie. Une tristesse falsifiée, bien déguisée, reposant sur le ressentiment. Mais cette colère résiduelle peut être une source de pouvoir, quand elle est dirigée, quand elle a un objet significatif et empreint de dignité, quand elle est généreuse et fondée. Dès lors, elle s'avoue explicitement, elle est consciente et courageuse, elle suscite l'admiration. La première est dispersée et entropique, la seconde est substantielle et forte.

B - Irritation

Dans ce contexte, un autre concept devrait être présenté, une autre variante de la colère : l'irritation. L'irritation est une forme de colère plus faible, ou d'état de colère latent. En un sens, la différence avec la colère est avant tout une différence de degré, une colère de moindre intensité, et pour cette raison, elle comporte des manifestations corporelles moins évidentes. En biologie et physiologie, une irritation est un état inflammatoire ou une réaction douloureuse à un stimulus ou un agent, l'irritant, qui induit cet état. En psychologie, la question est davantage celle de l'irritabilité, la capacité

excitatrice des organismes vivants à répondre aux changements dans leur environnement, qui vaut à la fois pour des réactions saines aux stimuli et pour une sensibilité anormale ou excessive. Et les gens sont considérés « irritables » lorsqu'ils ont tendance à réagir excessivement aux stimuli, faisant l'expérience périodique d'états affectifs négatifs, en particulier la colère et des sautes d'humeur, manifestations qui peuvent être plus ou moins agressives, mais qui sont pénibles ou affaiblissantes. Ils ont perdu tout sentiment de paix intérieure ou d'harmonie : ils sont instables. Une définition de l'irritabilité est qu'elle relève d'un "seuil bas" d'expérience de la frustration, une hypersensibilité. Cependant cette définition a des similitudes avec celles de la colère et de l'agressivité. S'agissant d'un symptôme émotionnel et comportemental, quelqu'un est considéré comme irritable quand il est coléreux, devient facilement agacé ou frustré, paraît grincheux ou grognon. L'irritation ou l'irritabilité est plus un état général que la colère, cette dernière étant généralement liée à un événement spécifique, même si certaines personnes peuvent être considérées comme ayant mauvais caractère ou étant de nature irascible lorsqu'elles se mettent souvent en colère. Puisque l'irritation peut être considérée comme un état continu, elle est moins canalisée, moins concentrée que la colère. C'est plutôt l'état d'une certaine sensibilité, comme une éruption cutanée : la peau est irritable lorsque l'épiderme est fragile. Et certaines personnes ont en effet un épiderme psychologique fragile : toute légère déception, tout revers, tout erreur ou échec les déstabilisent, les affectent. Comme nous l'avons décrit précédemment, cette fragilité ou cette vulnérabilité est très probablement provoquée par un sentiment général d'insatisfaction à l'égard de leur vie, sentiment qu'ils continuent probablement de ruminer, à moins qu'une situation particulière ne les affecte, comme la fatigue ou la maladie. Ce mécontentement ou cette exaspération les fait réagir de manière excessive et violente à tout stimulus négatif ou inattendu, d'autant qu'ils ont très probablement tendance à systématiquement remarquer beaucoup de négativité dans le monde et en eux-mêmes.

C - Variations de la colère

Il existe également des manifestations spécifiques de colère. Nous en présentons quelques exemples.

- L'hostilité et la haine, qui consistent à mépriser et à rejeter quelqu'un ou quelque chose perçu comme menaçant et mauvais, si bien que l'on n'est pas disposé à comprendre ou à accepter. La haine est un sentiment qui implique de dévaloriser autrui ainsi qu'un désir de l'anéantir, alors que l'hostilité est plutôt une attitude par laquelle la colère envers autrui est rendue visible, par exemple à travers le mépris.
- L'agacement, qui est une forme d'irritation plus douce, plus contrôlable.
- La révolte, qui est une colère centrée sur l'autorité, consistant à refuser de reconnaître quelqu'un ou quelque chose qui représente le pouvoir.
- Le mépris, qui est un mélange de colère et de dégoût, ce dernier représentant un fort sentiment d'aversion ou de désapprobation envers quelqu'un ou quelque chose perçu comme moralement inacceptable, tout comme nous sommes physiquement dégoûtés par quelque chose ou quelqu'un d'apparence répugnante ou qui sent mauvais.
- La jalousie, une forme courante de colère, qui est un mélange d'envie, de peur et de colère, soit parce que nous craignons de perdre ce que nous avons, soit parce que nous désirons ce que quelqu'un d'autre possède.
- L'indignation, qui est un type de colère morale, causée par quelque chose, une action ou un comportement, que nous pensons injuste, déraisonnable ou éthiquement inacceptable. Et certaines personnes ont tendance à se sentir facilement moralement outragées.

D - Fréquence et intensité

Dans l'ensemble, la colère et ses variations sont problématiques lorsqu'elles deviennent une habitude fréquente, systématique et incontrôlée, qui n'accomplit rien de plus que d'exprimer et d'accroître la déception, la souffrance ou un sentiment d'impuissance. Un comportement qui, chez certaines

personnes, peut devenir réellement absurde et douloureux, tant pour elles-mêmes que pour ceux qui les entourent. Ceux qui sont affectés par une telle habitude sont généralement conscients que cela présente un problème, mais ils ont souvent tendance à le justifier en témoignant de la méchanceté à ceux qui provoquent leur colère, ou à se déclarer incapables d'agir autrement, ils souffrent d'une sorte de victimisme. Souvent, cela est lié au fait qu'ils attendent quelque chose d'impossible ou très ardu de leur entourage. Par exemple, un conjoint qui veut que son partenaire soit autre que ce qu'il est vraiment, ou qu'il se comporte autrement qu'à l'accoutumée, voulant par exemple plus d'originalité ou plus de sérieux de la part de cette personne. Ou un parent qui attend de son enfant quelque chose qui va plutôt à l'encontre de sa nature, par exemple d'être plus actif ou dynamique alors que l'enfant a une personnalité plutôt passive et contemplative. En fait, cette colère peut lui procurer une certaine satisfaction, elle peut produire des résultats momentanés et immédiats, mais rarement durables. L'autre personne, sous la contrainte émotionnelle, par crainte de l'explosion, peut réagir en conséquence un certain temps, mais le plus souvent cela n'engendre pas d'effets en profondeur. Cette personne fera seulement un effort pour cacher son comportement « désagréable » qui déclenche la colère. Ainsi, voyons-nous des parents se plaindre que leur enfant ment ou est hypocrite au sujet de quelque chose, alors qu'ils ne devraient pas être surpris, dans la mesure où ils ont induit la peur dans l'esprit de l'enfant sur ce sujet particulier ; l'enfant veut alors se protéger de son parent menaçant en se cachant ou en faisant semblant.

Il faut être conscient que la personne en colère est en général classée dans la catégorie des « personnes difficiles », ou « particulières », perdant ainsi toute crédibilité, sinon pire. La plupart du temps, après s'être mise en colère et s'être calmée, la personne colérique ressent de la culpabilité ou de la honte, surtout lorsqu'elle en remarque l'effet sur les personnes qui a priori lui sont chères. Elle voit la douleur, la peur et l'anxiété dans leurs yeux, quand elle aimerait voir la confiance et l'amour, ce qui rend les choses plus difficiles encore pour elle. Mais la colère engendre aussi la colère, lorsque le sujet en constate malheureusement les résultats. Aussi certaines personnes en deviennent même violentes, et les résultats de leur propre violence peuvent devenir insupportables pour elles, ce qui peut engendrer encore plus de colère, dans un cercle vicieux infini dont il semble n'y avoir aucune échappatoire. Un autre

schéma apparaît chez les gens qui, ne se sentant pas tellement bien dans leur propre existence, s'énervent au moindre inconvénient, déception ou frustration, bien qu'il s'agisse de détails très mineurs de leur vie quotidienne. Un tel comportement affecte leur vie sociale, leurs interactions professionnelles, renforçant leur sentiment de mal-être. Cette irritabilité compulsive peut prendre une tournure pathologique, surtout lorsque les conséquences pratiques de ce tempérament irrépressible deviennent évidentes, pesantes et dommageables. On remarquera que les personnes qui se définissent comme émotionnelles seront en général de nature colérique, car il semble que le débordement émotionnel débouche très naturellement sur la colère, ne serait-ce que par un sentiment d'impuissance ou un manque de liberté intérieure.

5 – Traiter la colère

Bien sûr, il n'est pas toujours facile de savoir se maîtriser face à un voisin têtu, un collègue hyperconcurrentiel, un conducteur imprudent, un conjoint compulsivement plaintif ou critique, des enfants surexcités, les déceptions de la vie, etc. Nous rencontrons quotidiennement de nombreuses raisons de nous mettre en colère. Mais il existe diverses techniques qui peuvent nous aider à contrôler ou limiter cette habitude, lesquelles ont fort à voir avec le fait de mener une vie plus saine.

A - Habitudes signifiantes

En priorité, c'est d'initier ou de maintenir une activité agréable, plaisante pour nous-même, de préférence au quotidien. Une activité qui en soi produit de la joie, indépendamment des performances ou résultats, bien qu'il ne soit pas interdit d'essayer de nous améliorer dans la pratique de cette activité. Mais il devrait préférablement s'agir d'une activité qui procure sens et signification à notre existence. Le type d'activité, comme Nietzsche le formule dans son idée de « retour éternel », auquel nous serions prêts à consacrer notre temps et notre énergie, dans cette vie et les prochaines, pour toujours. Si la vie n'est qu'une

série de corvées, d'obligations et de sacrifices, légèrement parsemée de plaisirs chétifs, superficiels et éphémères, il n'y a guère de raison de ne pas se fâcher. Nous avons besoin d'un temps pour nous-même, d'un moment pour notre être, car ce dernier ne peut se réduire à une série de tâches mécaniques, à de simples préoccupations de survie. Et trop de gens sont totalement privés de ces moments privilégiés, pourtant si nécessaire, dédiés à soi-même. Bien que ce moment puisse aussi bien être consacré aux autres dans la mesure où il est librement déterminé et qu'il n'y a aucune obligation formelle de le faire, ce qui implique plutôt une activité en dehors de la famille et de la maisonnée.

B - Activité physique

La seconde technique est de s'engager dans une activité physique régulière, où notre corps est mis en action, un moyen de relâcher les tensions et de canaliser notre énergie physique et mentale. Toutefois, bien qu'une activité physique soit bénéfique, certaines personnes devraient éviter les pratiques impliquant seulement d'obliger le corps à une sorte de performance, la course par exemple. Parce que c'est un exercice plutôt solitaire, et parce qu'il n'est pas tellement joyeux. Bien sûr, il nous permet de fuir la douloureuse réalité, d'échapper au stress habituel et de nous détendre, mais en soi il n'est pas très gai. Les arts martiaux, la danse, la gymnastique en groupe seraient plus recommandés pour les personnes qui se mettent en colère, afin d'engager d'autres types de relations à autrui. Les arts martiaux sont particulièrement utiles pour exprimer ses pulsions violentes, apprendre à les exprimer et à les canaliser. L'exercice physique peut également être pratiqué sous la forme de courtes séquences à différents moments de la journée, comme une marche périodique de dix minutes, afin de créer des ruptures dans la routine et la pression quotidienne, ou lorsque nous sentons la tension monter. Ou encore pratiquer la respiration par le ventre, où nous recentrons notre corps et induisons un rythme plus profond et plus lent dans notre posture physique et mentale. Plus simple encore, certains petits rituels physiques peuvent nous aider à nous reconnecter à notre corps, comme toucher notre bras, une autre partie de notre corps ou même un objet lorsque la tension s'accumule, ou bien périodiquement pendant la journée, pendant quelques minutes, afin de nous reconnecter et de nous ancrer dans notre corps.

C - Solitude

La troisième technique est d'organiser des moments de solitude, où l'on peut oublier les autres et simplement apprendre à faire face à soi-même et à en profiter. L'idée serait alors de s'engager dans une activité qui peut occuper et nourrir ces moments privés. La méditation peut avoir un effet apaisant et calmant sur le corps et l'esprit. La lecture, la pratique artistique, l'écoute de la musique, la danse, peuvent être quelques-unes des activités que l'on peut pratiquer seul, en un moment de solitude paisible et agréable. La peur de la solitude est un symptôme important du mal-être, accepter et apprécier la solitude est un chemin important vers l'auto-réconciliation.

D - Écriture

La quatrième technique est l'écriture, même si c'est une tâche difficile pour beaucoup de gens. L'écriture serait plutôt naturelle s'il n'y avait pas un présupposé de performance, de devoir être bon, merveilleux, génial et même parfait. Cette peur d'être inadéquat ou mauvais, la peur de l'erreur et de l'imperfection constitue le principal obstacle pour de nombreuses personnes qui aimeraient écrire. L'écriture est en fait un dialogue avec nous-mêmes, puisque nous projetons notre être sur une feuille de papier vierge et produisons un objet perceptible qui nous rend nous-mêmes visible. C'est cet effet miroir qui effraie le plus les gens : les limites de notre discours, l'imperfection de nos paroles constituent une expérience réelle de notre propre finitude. L'attitude efficace consiste à oublier toute idée de performance et de s'installer simplement dans une « attitude d'écriture ». L'écriture est un état d'esprit, pas une production. Si rien ne vient, alors rien ne vient, mais de toute façon nous maintiendrons « l'attitude d'écriture », pour un temps donné : une demi-heure est un bon premier objectif initial. Ensuite, nous pouvons écrire sur ce « rien », ou transcrire tout ce qui nous vient à l'esprit, et le processus se produira de lui-même : l'écriture va naturellement se développer et s'améliorer. La personne en colère pourra par exemple entreprendre ce travail d'écriture sur ce phénomène tellement présent dans sa vie. Tout d'abord, raconter en détail les faits et les circonstances relatifs aux différents accès de colère. Ensuite, essayer d'analyser les raisons de ces crises. Ce processus rendra la colère plus consciente, sa forme

ainsi que son fonctionnement, et aidera à mieux la contrôler. En identifiant les sources de la colère, il deviendra possible de traiter de manière plus adéquate, posée et rationnelle, tant le problème objectif qui nous soucie que notre propre réactivité, sans doute excessive et incontrôlée.

E - Dialogue

La cinquième technique est de ne pas cacher notre mécontentement et d'exprimer nos inquiétudes, sous la forme d'un dialogue posé avec autrui. Dans certains cas, la colère vient du fait de ne pas verbaliser les problèmes qui nous dérangent, de les réprimer jusqu'à ce que la pression devienne insupportable, alors elle se manifeste sous la forme d'une explosion, comme le produit d'une émotion réprimée ou du ressentiment. Ainsi devrions-nous développer la pratique du dialogue, apprendre à exprimer calmement nos problèmes à quelqu'un, à n'importe qui, mais en particulier à la personne concernée. Pour ce faire, nous devons devenir disponibles, prendre notre temps, être capables d'écouter les autres, de comprendre et même d'accepter le fait que l'auditeur pourrait avoir une perception différente de la situation. Nous n'avons pas besoin d'être d'accord avec eux, nous devons apprendre à accepter d'être en désaccord, mais nous devons être en mesure d'expliquer notre propre position, d'exprimer notre douleur, et de présenter des arguments raisonnés pour nos conclusions. Le fait que nous puissions dialoguer nous réconcilie avec notre propre puissance et notre propre identité, nous libérant de la position de victime, échappant ainsi au sentiment d'impuissance si propice à la colère. Exprimer directement notre colère ne doit pas être interdit, mais nous devons apprendre comment et quand le faire, plutôt que d'être totalement envahis par l'émotion. Par la suite, elle sera moins systématique et plus contrôlée.

Un réflexe crucial à acquérir consiste à savoir faire une pause, comme condition au dialogue rationnel. Faire une pause, c'est interrompre le flux incessant de vie et d'émotions, le chaos permanent dans lequel nous sommes pris, afin de produire un espace de dialogue pacifique, dépourvu d'urgence, où nous n'attendons rien, où nous n'essayons pas de convaincre qui que ce soit. Lorsque la colère surgit, d'habitude elle nous emporte comme une vague, elle surgit comme un réflexe, car elle relève de notre instinct de survie. Aussi, une pause consciente entre le moment de la stimulation et celui de la réponse est utile afin

de retrouver notre liberté d'agir et de parler, au lieu de rester esclave de notre propre impulsivité. Lorsque nous commençons à ressentir la « chaleur » dans une discussion, nous devrions l'interrompre un court moment, faire une pause. En prenant simplement quelques minutes, ou plus, nous pouvons observer notre propre réaction, examiner rationnellement les enjeux de la discussion, être plus conscients de ceux qui sont impliqués dans la situation problématique, et rassembler les ressources disponibles pour faire face à un moment difficile. Une telle pause est souvent tout ce dont nous avons besoin pour nous calmer et laisser notre raison contribuer à la formulation de notre réponse.

F - Réflexion

Sixièmement, nous devrions nous engager dans une réflexion sur notre propre existence, examiner la nature et les raisons de notre insatisfaction de manière plus approfondie. Cet exercice est le plus difficile, car il implique d'un côté des capacités cognitives : identifier et nommer les problèmes, analyser et évaluer nos idées et processus mentaux, envisager différents autres types de schémas de pensée possibles, etc. Et d'un autre côté, cela implique une disponibilité psychologique : pouvoir se concentrer et ne pas laisser son esprit bondir de façon chaotique, accepter ses propres limites, pouvoir s'engager dans l'autocritique, accepter de se regarder simultanément avec un œil distant et accueillant, etc. Le défi ardu et laborieux de cette tâche est la raison pour laquelle l'aide d'un philosophe praticien serait utile pour une telle entreprise. Cependant, si notre degré de colère est fort ou persistant au point que nous ne pouvons pas nous engager dans un tel exercice, un thérapeute serait plus approprié, psychologue, psychanalyste ou autre. Dans un tel travail de réflexion philosophique, nous devons examiner la nature de notre existence, nos valeurs, nos objectifs, notre souffrance, afin de voir plus clairement et d'évaluer qui nous sommes, ce que nous faisons, comment nous nous rapportons aux autres, quelles sont nos alternatives existentielles, ce que nous voulons faire de notre vie, etc. Pour y parvenir, nous devons identifier la source de nos angoisses primaires qui conditionnent notre comportement compulsif et notre chaos mental. Ceci est utile à la fois pour comprendre notre propre fonctionnement et pour calmer notre esprit, pour le rendre plus paisible et plus clair.

En fait, il n'y a pas tant de problèmes différents qui créent l'obsession, la dévastation et le désordre dans l'existence. Voici la liste de ce que nous avons identifié au fil des années de pratique comme les principales causes de nos peurs et de nos angoisses.

- La peur de la mort, la peur de la mortalité, la nôtre et celle d'autrui.
- La peur de ne pas être aimé.
- La peur de la solitude.
- La peur de ne pas être reconnu, d'être ignoré, de ne pas être valorisé par les autres.
- La peur de l'inutilité, la peur de ne pas être nécessaire à autrui.
- La peur de ne pas être libre, d'être limité dans notre volonté et nos actions.
- La peur de la nullité, la peur du néant, de soi et du monde.
- La peur de l'insignifiance, du manque d'intérêt et de signification de notre être et du monde.
- La peur d'être ou d'avoir l'air stupide, la peur des erreurs et de la bêtise.
- La peur de la souffrance, la peur des douleurs de toutes sortes.
- La peur de la folie, la peur d'être fou ou de le devenir.
- La peur de l'impuissance, la peur de la puissance, le sentiment d'être une victime.

La plupart du temps, nous essayons de cacher et de compenser ces angoisses par des vœux pieux, par des postures, ce que l'on peut appeler la mauvaise foi. Cette auto-illusion est souvent difficile à déconstruire, puisqu'elle s'est bâtie et solidifiée au fil des années, nous avons construit nos schémas existentiels autour de cette identité factice, mais elle reste fragile : quelque chose au fond de notre esprit sait qu'elle ne fonctionne pas vraiment, qu'elle est superficielle et fragile, pleine de fissures et fondamentalement anxiogène. La colère est souvent une défense « forte » contre ce que nous craignons et même contre la prise de conscience de ce que nous craignons. La colère sera présente dans toutes les formes de résistance, comme un mur supposément robuste qui ne se brisera pas.

Par conséquent, analyser et démanteler patiemment ces « trucs » existentiels et faire face à nos peurs est une étape nécessaire de la réconciliation avec nous-mêmes, afin de pacifier notre psyché et de faire face à une colère endémique.

Mais pour nous engager dans ce processus et le poursuivre, nous devons développer notre capacité de réflexion et prendre plaisir à exercer notre pouvoir de raison. Un esprit indiscipliné a tendance à penser et à faire des choses qui suscitent la colère, telles que s'inquiéter, excessivement généraliser, sauter aux conclusions, faire des hypothèses non fondées et diverses erreurs de raisonnement. De plus, notre chaos interne nous fait éprouver de l'insécurité. Bon nombre des « déclencheurs » de la colère ne sont pas « en dehors » du sujet, ce ne sont pas des événements, des personnes et des circonstances, mais ils résultent d'une raison sous-utilisée, du mauvais usage de ses capacités de penser. Les exercices de la pratique philosophique contribuent non seulement à dédramatiser notre vie, mais ils favorisent une pensée plus claire et plus plastique. Un tel processus, en déconstruisant de nombreux préjugés, supprime un bon nombre de ces prétendues « raisons » de se mettre en colère.