

Cornelia Gauthier



## Les «pour» et les «contre» de la colère

La colère fait partie de nos quatre émotions de base que sont la joie, la peur, la tristesse et la colère. Nous avons hérité notre système émotionnel de nos ancêtres Cro-Magnon et Cie, équipement qui était à l'époque extrêmement performant pour permettre la survie.

De nos jours, nous sommes moins exposés à des dangers physiques, mais notre fonctionnement émotionnel est resté le même. Les dangers qui nous menacent sont plus d'ordre psychologique, mais nos réactions restent physiques. Cela pose donc de nouveaux problèmes aux femmes et aux hommes d'aujourd'hui.

L'émotion est une manifestation psychosomatique. Elle prend naissance dans notre cerveau par ce que nous appelons les cognitions puis, via divers systèmes hormonaux et nerveux, elle va s'exprimer corporellement à travers des réactions neurovégétatives et neuromusculaires.

La colère est une émotion réactionnelle qui nous signale lorsque notre intégrité physique ou/psychique est en danger. Elle fonctionne selon le principe physique de Action = Réaction.

Autant il était très adéquat de répondre à une attaque physique par une réaction physique, autant il semble maintenant inadéquat de réagir de cette même façon à une atteinte psychique. Cela pose donc un problème évident à l'homme ou à la femme «civilisé/e». A cause de notre éducation et des pressions psychologiques de notre entourage, beaucoup d'entre nous vont apprendre à contenir cette émotion. Le *blo-cage émotionnel* qui en résulte est donc bien vu dans notre société. Nous appelons cela «gérer les émotions».

---

La colère est une émotion réactionnelle qui nous signale lorsque notre intégrité physique ou/psychique est en danger.

---

### Le blocage émotionnel n'est pas une gestion des émotions

Or, en faisant ainsi, nous dérégulons notre système neurophysiologique et nous finissons par ressentir des troubles psychosomatiques.

Parmi les émotions, la colère a, particulièrement, une mauvaise réputation. N'oublions pas qu'elle fait partie des sept péchés capitaux. Si peu d'entre nous croient encore que nous allons brûler en enfer pour avoir ressenti une colère, nous sommes tout de même fortement imprégnés par la tradition judéochrétienne bimillénaire. Beaucoup de gens assimilent encore l'expression de la colère à une faute. Et qui dit faute, dit culpabilité. D'où la confusion que cela en-

traîne dans les esprits: le coupable désigné sera celui qui a exprimé la colère et non celui qui l'a déclenchée.

La colère est une émotion saine de protection. Elle veille à maintenir notre sécurité physique et psychique en nous aidant à mettre des limites et, si nécessaire, à chasser les intrus. Dès que les limites sont posées et respectées, la colère s'apaise. La colère réactionnelle est brève au contraire de l'agressivité qui est une énergie négative latente. Selon le principe d'action = réaction, la colère implique un mouvement et donc une *énergie*. Cette dernière est proportionnelle à l'énergie négative provenant de l'extérieur par laquelle elle a été générée. Elle est une émotion de *puissance* et donne à celui qui l'éprouve un sentiment agréable de force. Par contre, celui qui opte pour la solution de la contention aura besoin de beaucoup d'énergie et ressentira alors un sentiment de *faiblesse*, accompagné de fatigue.

Lorsqu'une colère se produit, le système émotionnel va repérer la cause extérieure et envoyer instantanément des messages hormonaux et neurologiques au corps. Instantanément, la respiration s'accélère ainsi que les mouvements cardiaques, les pupilles se dilatent, les muscles se tendent. Le corps est prêt pour la réaction «fight or flight». Toutes ces adaptations physiologiques sont bien sûr dues à une libération importante d'*adrénaline*. Ce «shoot» adrénérique peut décupler les forces. Autant notre ancêtre des cavernes se sentait au faite de sa puissance, autant l'homo sapiens est fort embarrassé par cette réaction.

Nous sommes donc éduqués à nous contenir. Mais contenir nos émotions consomme beaucoup d'énergie et comme cela l'a déjà été dit, cela nous fatigue énormément. Comprimer nos réactions physiques est très douloureux. Se retenir de pleurer brûle les yeux, contenir sa peur serre la poitrine et maintenir sous cape sa colère fait mal au ventre. Nous voyons donc beaucoup de patients dans nos consultations qui consultent pour des non-expressions répétitives de leurs colères.

### La colère n'est pas à confondre avec la violence

Autant la colère est une énergie *puissante*, prévue pour maintenir notre homéostasie, autant la *violence* est une manifestation qui met en évidence toute notre *impuissance* et qui, de plus, atteint et envahit les autres. La violence déclenche obligatoirement une réaction en retour, soit par réaction immédiate ou retardée, ou encore par une non-réponse, ce qui occasionne alors une coupure dans la relation.

La violence est une *explosion* de rage, faite de vieilles rancœurs, de ressentiments, de haine, d'agressivité et de divers ressentis négatifs trop longtemps retenus et contenus. Elle est la goutte qui

fait déborder le vase. La violence n'est jamais adéquate. Elle ne règle jamais aucun problème. Elle est toujours aggravante. Elle représente une totale perte de contrôle.

La violence n'est pas l'expression de la colère, mais de nombreuses vieilles colères macérées. La colère, quant à elle, est le meilleur moyen pour prévenir la violence.

Dans la mesure où la colère fait partie des quatre émotions de base dont toute personne est pourvue, il n'est pas possible que, pour nous les humains, la colère n'existe pas. Par contre, chez beaucoup d'entre nous, elle n'est plus ressentie, car systématiquement refoulée.

La colère se manifeste comme un volcan. Il y a des prémices que l'on peut ressentir par un sourd grondement ou crispation dans le ventre ou dans les mâchoires, le souffle un peu court, de légères crispations dans les mains, etc. Ces symptômes peuvent durer de quelques secondes à quelques heures, selon que l'on en bloquera l'expression ou que l'explosion mettra toutes les autres vieilles colères en ébullition.

En exprimant sa colère aux premiers signes, il est possible d'éviter le passage à l'acte que représente la violence, qu'elle soit verbale ou physique. Pour ce faire, il faut réapprendre à écouter son corps, notamment son ressenti émotionnel.

Les colériques, qui se disent impulsifs, ont une hypersensibilité. Ils peuvent donc facilement sentir ce qui se passe au fond d'eux-mêmes. Ils doivent absolument développer leur vigilance et réagir aux premiers signes, plus rapidement que l'éclair.

Les non-colériques éprouvent plus de difficulté lors de cet exercice, car ils ont appris à refouler instantanément les ressentis physiques de cette émotion qu'ils n'acceptent pas, pour toutes sortes de raisons. Cependant, ils risquent tout de même de perdre très occasionnellement leur contrôle et alors, c'est Hiroshima! Ces personnes devront donc réapprendre la colère.

En tant que médecins, nous sommes très concernés par cette problématique fort répandue que sont les colères refoulées. En effet, beaucoup de nos patients en sont malades, mais ils ne sont pas conscients des causes de leurs malaises et de leurs maladies. Il est donc de notre rôle de les aider à reprendre contact avec leur système émotionnel qui, par sa circulation énergétique, relie l'âme et le corps.

Pour prévenir les explosions de violence, il est tout d'abord important d'éviter les malentendus qui risquent ensuite de dégénérer en conflits. Les malentendus sont souvent le résultat de manières confuses de s'exprimer, notamment par le système des allusions. On entend alors des phrases comme: «il a très bien compris ce que je voulais dire». Il faut donc apprendre à:

- s'affirmer et oser dire non;
- appeler un chat, un chat;
- ne jamais rien laisser passer.

Pour éviter que l'on arrive à cette dernière goutte qui fait déborder le vase, prenons l'habitude de vider le vase avant, si possible, déjà à la première goutte.

Lorsque la colère se déclenche tout de même, il est nécessaire de passer à la gestion de l'émotion. Il s'agit donc de:

- reconnaître les frémissements de la colère;
- l'exprimer aux premiers signes.

Pour ce faire, il faut:

- faire des phrases courtes avec un ton ferme;
- employer le «je» au lieu du «tu»;
- décrire des faits et ne pas interpréter.

Cette manière d'exprimer son émotion est une *colère d'affirmation*. En principe, elle calme le jeu.

Si la situation dégénère tout de même, il convient avant tout:

- de se protéger;
- de quitter la situation stressante et d'en avertir les autres;
- d'attendre que le corps se calme et de reprendre la situation;
- d'écouter l'autre et de le laisser terminer sa phrase;
- de se positionner et de rester centré sur la cause du problème;
- de ne pas se laisser déborder par un autre sujet.

Au contraire de la colère d'affirmation décrite ci-dessus, la violence est une *colère d'expulsion*. Mais comme déjà expliqué ci-dessus, elle n'est plus une colère, mais l'expression d'une violence.

Le système de prévention concerne le *présent* et le *futur*.

Pour ce qui relève du *passé*, il est souvent nécessaire de vider sa hotte de vieilles colères inexprimées et fermentées. Il s'agit pour cela de passer par des colères d'expulsion. Il est fortement conseillé de se faire accompagner dans ce travail par un thérapeute compétent pour éviter des débordements qu'il serait difficile de gérer seul. Comme la colère est une manifestation psychosomatique, il est indispensable que la vidange émotionnelle soit aussi psychosomatique, c'est-à-dire que le corps y participe.

#### Quelques propositions de livres

- Christel Petitcollin. Emotions, mode d'emploi. Paris: Editions Jouvence; 2003.
- François Lelord, Christophe André. La force des émotions. Paris: Editions Odile Jacob; 2001.
- Marshall B. Rosenberg. Les mots sont des fenêtres. Paris: Editions Jouvence; 2005.
- Aletha Solter. Pleurs et colères des enfants et des bébés. Paris: Editions Jouvence; 1999.
- Serge et Carole Vidal-Graf. La colère, cette émotion mal aimée. Paris: Editions Jouvence; 2002.
- Pour apprendre à travailler par cette approche, il est possible de trouver les informations nécessaires sur le site: [www.formation-emotions.ch](http://www.formation-emotions.ch).

---

Dr Cornelia Gauthier  
Médecine psychosomatique AMPP  
16b, ch. de Bédex  
1226 Thônex  
[corgauthier@bluewin.ch](mailto:corgauthier@bluewin.ch)