

Mœurs

L'année de la colère

Couple, société, travail: longtemps condamnée, la colère sort enfin de son purgatoire. Nous osons dire non, avec la bénédiction des psys. Car, bonne nouvelle, la (bonne) colère s'apprend.

TEXTES ISABELLE FALCONNIER
ILLUSTRATIONS HÉLÈNE BECQUELIN

Les étudiants en colère contre le système de Bologne, investissent les universités pour y poser tracts et banderoles. Des citoyens en colère votent contre l'islam et les minarets. D'autres citoyens en colère contre la votation défilent dans les rues. Un Italien remonté contre Berlusconi l'attaque en pleine rue. Les pays africains à Copenhague quittent la table des négociations. Les salariés de France Telecom humiliés, enrégés, par dizaines se suicident. Les coaches conseillent à tour de bras la colère à leurs clients. Les cabinets de thérapie de couple débordent de conjoints fulminant l'un contre l'autre. Le vent tourne et la colère, jadis honnie, longtemps condamnée, sœur de la Terreur, l'Habileté et la Dissension dans la mythologie grecque, sixième des sept péchés capitaux de la religion catholique, un des trois poisons de l'esprit selon le bouddhisme, est en passe de réhabilitation accélérée.

Mieux en mode colère. «J'ai osé dire à ma sœur à quel point, depuis son absence à l'enterrement de notre père, j'étais fâchée contre elle, raconte Judith*, 60 ans. Contrairement à ce que je pensais, ça n'a pas provoqué de clash infernal.» «Mon coach m'a dit que je devais miser plus sur la colère, qu'il y avait une colère positive dont je ne devais pas avoir peur», explique un cadre supérieur encore surpris des effets bénéfiques du conseil. «Je suis mieux en mode colère, c'est clair, avoue Marie-Lise», dans le commerce. Après des années de diplomatie, je me suis mise à dire les choses, quitte à me fâcher. Autour de moi, les gens aussi ont changé d'attitude. Et le monde ne s'en porte pas plus mal!"

La fin d'un tabou. Sortie de son purgatoire, la colère jaillit partout: dans la vie -

sociale, familiale, conjugale, professionnelle. On ne compte plus les livres qui célèbrent ses vertus et les psys de toute sorte l'accueillent avec intérêt, démontrant par contraste les effets dévastateurs d'une émotion retenue, le banissement des vagues ou conflits.

«L'interdit sur la colère a rendu les gens malades!» confirme Lytta Basset, théologienne à l'Université de Neuchâtel et accompagnante spirituelle. «Qu'on parle de refus, d'affirmation de soi, de colère, le dénominateur commun est l'interdit pesant sur cette force de différenciation. Dans mes accompagnements cela revient sans cesse: le besoin de prendre sa place, la liberté de se positionner. Cela passe souvent par se mettre en colère. Cela peut créer des remous, surtout si les gens étaient dans un moule. Mais c'est une opération de survie. Si on ne fait pas ce chemin, on meurt.»

Société en crise, société de crises, la nôtre, pour le meilleur et pour le pire, engendre cette émotion primaire, impulsive qu'est la colère: «Nous sommes dans une société de consommation qui génère de la frustration et pousse à la colère, analyse Christine Rappaz, psychiatre et coach à Belmont sur Lausanne. Elle a besoin que nous consommions, donc que nous soyons intolérants à la frustration.» Une frustration qui ne concerne pas que le shopping du samedi. «Le couple aussi fonctionne sur un mode de frustration. Mais c'est le monde du travail qui génère sans doute aujourd'hui les frustrations les plus violentes.»

Le travail étouffoir. En 2000, un essai signé Jean-Pierre Dufreigne, *Bref traité de la colère*, jette un pavé dans la mare en écrivant que «les ébauches de législation sur le harcèlement moral dans les entreprises viennent sans doute aucun de la disparition forcée et acceptée de l'expression de la colère sur les lieux de travail, de son caractère décrété tacite-



Ils
construisent
un monde
meilleur!



PHYSIOLOGIE

Qu'est-ce que la colère?

La colère trouve son origine dans la réaction de préparation au combat. Le détonateur en est le sentiment d'être menacé. La menace n'est pas forcément une menace physique directe; souvent, c'est une menace symbolique pesant sur son amour-propre ou sa dignité: le fait d'être traité injustement ou avec brutalité, d'être insulté ou humilié, d'être contrecarré lorsqu'on poursuit un but important. La perception de cette menace déclenche la réaction du système limbique, qui exerce un double effet sur le cerveau. D'une part, il libère de la catécholamine, génératrice d'un afflux d'énergie brusque et passager, mais suffisant pour se lancer dans une «action vigoureuse». Cette poussée d'énergie dure quelques minutes, pendant lesquelles elle prépare le corps à combattre ou à fuir, selon la façon dont le cerveau évaluera les forces de l'adversaire.

D'autre part, une autre onde issue de l'amygdale par la branche adrénocorticale du système nerveux dispose également à l'action en procurant à l'organisme une tonicité qui perdure bien plus longtemps que le coup de fouet de la catécholamine. Cette excitation adrénocorticale peut se prolonger pendant des heures, voire des jours, maintenant le cerveau émotionnel en état d'alerte et fournissant la base à partir de laquelle d'autres réactions pourront se développer avec rapidité. En général, l'état d'instabilité créé par l'excitation adrénocorticale explique que les gens voient rouge aisément quand ils sont déjà irrités par autre chose.

Adapté de L'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman. J'ai Lu, 1995.

«La colère est la grande absente du monde du travail! On a tout juste le droit de se dire frustré. Mais en colère, jamais.»

Stephen Vasey,
Gestalt-thérapeute à Lausanne

» tement impossible». Une décennie plus tard, si les choses ont été exprimées, elles n'ont pas changé, et le stress au travail autant que le burn out sont reconnus comme maladies du travail. «J'ai travaillé dans le monde de l'hôpital, qui reflète à bien des égards le monde du travail contemporain, raconte Lytta Basset. Il arrive que les patients trop émotionnels, qui manifestent colère ou douleur, voient immédiatement débarquer des psys à leur chevet. Non seulement le personnel est débordé, mais surtout on ne supporte pas l'expression des sentiments forts, tristesse ou colère. On demande aux soignants de mettre un couvercle. Toute expression de sentiments est vue comme une perte de temps, d'énergie. La tendance est de rendre le monde du travail lisse. C'est faux! Le monde du travail ne comprend pas assez que les relations interpersonnelles sont un plus au fonctionnement de l'entreprise.»

Stephen Vasey, Gestalt-thérapeute à Lausanne, renchérit: «La colère est la grande absente du monde du travail! On a le droit de se dire frustré. Mais en colère, jamais.» Il y a dix-sept ans, Stephen Vasey, alors spécialiste du couple, créait des stages intitulés «Célèbre ta colère et ta puissance». Ses collègues lui rient au nez, le traitant de provocateur. Mais l'affluence est immédiate et Stephen Vasey en organise entre 4 et 5 chaque année – nombre de ses patients sont d'ailleurs envoyés par leur médecin. Y viennent aussi des cadres et des chefs d'entreprises. «Au travail, de manière encore plus pénible qu'ailleurs, les conflits sont larvés, refoulés. La colère



COMPORTEMENT

Etapes d'une «bonne colère» dans une relation «saine» ou qui en vaut la peine

1 Sentir sa colère, ou l'identifier, en prendre conscience, la reconnaître. Ce qui permet de l'assumer, d'en faire quelque chose peut-être.

2 Nommer sa colère. Dire: «Je suis en colère» libère déjà un peu, et annonce la couleur à l'autre. C'est respectueux de soi – «c'est là où j'en suis» – et c'est respectueux de l'autre – il est averti, il peut se protéger.

3A Contenir la colère, ce qui est très différent de la refouler. La contenir est un acte demandé aux adultes. Cela s'apprend mais est difficile pour certaines personnes. Faire de la place pour sa colère dans son corps, s'appuyer dessus – ce qu'on appelle «parler avec véhémence», et donc ne pas se perdre dans la colère. Se souvenir que la colère parle de soi (et est exposante), alors que l'agressivité (violence) parle de l'autre et tente d'avoir, par impuissance, le pouvoir sur l'autre et sur la situation.

3B Exprimer sa colère pour soi, non pas contre l'autre. On peut se tourner vers le côté et s'offrir une belle décharge libératrice (ex-pression), mettre des mots dessus – «Je suis très fâché, je suis mal». S'occuper de l'émotion d'abord pour qu'elle nous encombre moins.

4 Puis s'occuper de la relation: faire passer le message, poser une demande ou une limite, partager notre difficulté. Séparé de l'émotion et donc de la pression, le message est plus clair et a plus de chance d'être entendu, l'autre n'ayant pas besoin de se défendre.

Stephen Vasey, Gestalt-thérapeute

s'y exprime de manière feutrée, d'autant plus cruelle. Mes stages ne cherchent pas à modeler des apprentis dictateurs, mais à aider les managers à acquérir une assurance qui les dispense de hausser le ton: qui a conscience de sa force n'a plus besoin d'être violent. Je fais aussi prendre conscience aux dirigeants de la colère de leurs employés: il est important de leur permettre de décharger les tensions. Au Japon, il y a des salles avec un punching-ball comportant en effigie la tête du patron!» Pas sûr que la structure de l'environnement professionnel le permette. «Souvent, constate Lytta Basset, il n'y a aucun espace pour exprimer sa colère. Mais de plus en plus de personnes cherchent à casser cette chape de plomb.» Les syndicats, principaux rassembleurs des colères des employés, peinent pourtant à jouer leur rôle. «La peur est encore plus grande que la colère, dans la plupart des cas, déplore Christine Rappaz. Tant qu'il y a de la peur, les entreprises n'ont aucun souci à se faire.»

En famille aussi. Du monde du travail, la colère rejaillit sur le couple et la famille. «Ce sont des vases communicants, remarque Lytta Basset: si en famille nous sommes dans un pot de mélasse, nous ferons pareil au travail.» La pression professionnelle se reporte sur le couple et ce n'est pas le patron que l'on traitera de tous les noms, mais son conjoint, ses enfants. «C'est injuste, soulève Stephen Vasey, mais la colère sort souvent contre les gens que l'on aime le plus.» Peu, si ce n'est pas éduqués à la colère, nous ne savons pas à notre tour éduquer nos enfants à la colère, à la ressentir comme à l'exprimer. Du coup, nous ne cherchons qu'à l'étouffer. «Les pleurs des enfants, leur colère, font écho à la nôtre et nous angoissent. Du coup, le message que nous donnons est "Tu n'as pas le droit d'être en colère et d'exprimer ce que tu sens"», regrette Stephen Vasey. Au sein du couple, la même logique de consommation générale à notre société est à l'œuvre. «Nous attendons trop de l'autre, continue Christine Rappaz. Nous vivons dans le mythe que l'Autre est là pour nous amener tout, tout de suite. Du coup, nous

sommes toujours dans la frustration et la colère.»

Colère positive. Cette colère primaire et instinctive, considérée avec une méfiance justifiée, possède des vertus toniques que l'on redécouvre avec jubilation. Lorsqu'il met sur pied son stage «Célèbre ta colère et ta puissance», Stephen Vasey constate avec surprise que c'est le stage le plus gai qu'il ait jamais mis sur pied. «Au fil du processus, les participants sortaient de leurs peurs et se sentaient plus légers!» A ses détracteurs avançant qu'il existe assez de violence dans le monde pour qu'en plus, on l'enseigne, le thérapeute rétorque que «c'est justement en libérant nos rancœurs que nous évitons la violence. La colère s'apparente au sexe; rien ne sert de la nier et, si on la refoule, >>>



>>> elle ne meurt pas, mais revient sous d'autres formes, en général plus perverses.»

Fils de parents anglais, par sa culture, Stephen Vasey a d'abord connu l'ironie et les sarcasmes, des manières maladroites et toxiques pour régler sa colère et qui lui ont donné à l'époque un colon spastique. Puis il a vécu avec une Jurassienne au sang chaud durant 8 ans. «Cela m'a ouvert les yeux. Elle n'hésitait pas à me balancer sa colère agressive lorsqu'elle était blessée, et moi je partais en choc à chaque fois. Je n'avais jamais été confronté à cette manière d'exprimer ses émotions. Dans mon couple suivant, je suis allé trop loin dans la colère. J'ai du apprendre, conquérir une colère équilibrée, affirmative et non offensive. Avec cette éducation anglaise, je peux comprendre les Suisses, qui essaient toujours d'être dans le consensus. Dans mes stages, 85% des participants se plaignent de ne pas arriver à se mettre en colère. C'est un handicap, de ne pas pouvoir exprimer sa colère!» Positive, la colère aligne les qualités: réservoir d'énergie, elle nous «unifie», affirme Lytta Basset, nous «met d'aplomb». Contrairement aux a priori, colère et violence ne vont pas forcément



de pair. «C'est l'inverse, insiste Stephen Vasey: lorsqu'on travaille sur la colère, on entre dans moins de violence, qu'elle soit physique ou froide, invisible mais tout aussi néfaste.»

C'est que la colère sert à décharger ses émotions, à leur redonner du territoire. «La confrontation est saine. Elle règle des choses intérieures, montre qu'il se passe quelque chose en nous. Et restaure en nous la sensation d'espace.» Au contraire, ne pas se mettre en colère, c'est avoir «peur de la confrontation», estime Lytta Basset. «Je connais des gens qui à 80 ans pensent que dire non est la pire des transgressions.

Or, c'est l'un des besoins fondamentaux du bébé, puis de l'adulte, qui peut mettre fin à des comportements aliénants, et permet à terme d'accéder à la paix de l'être. Si on prend trop l'habitude de ne pas être en colère, on déprime, on réprime une force de vie. Une colère dite, nommée, travaillée, est une force de vie extraordinaire. On ne peut pas être en colère et dépressif. J'ai vu des gens retrouver vie après le partage d'un sentiment de colère!»

La mauvaise colère. Dire non parfois ne signifie pas dire non toujours, et pour tirer le meilleur parti de la colère, il s'agit en premier lieu de reconnaître son potentiel destructeur. «La colère proprement dite est infantile, met en garde Christine Rappaz. Hurler si on vous fait une queue de poisson, c'est inutile. Hurler sur son patron ne fait même pas du bien physiologiquement: ça fiche en l'air les artères, le cœur, le cerveau... Développer ses émotions oui, c'est bien, mais il faut apprendre à les ressentir, les nommer, sans forcément les exprimer. On peut très bien vivre sa colère de manière intime, intérieure. L'essentiel est de la transformer en force.»

De même, certains couples (dys)fonctionnent en mode colère sur le long terme. «Les gens qui ne sortent jamais de la colère ont un problème que j'appelle le "souffrir contre", reconnaît Lytta Basset. Certains couples fonctionnent de cette manière. Dans ce cas, la colère nous rend dépendant, nous fait perdre notre liberté intérieure. Une personne colérique que je suivais m'a dit: "Si j'abandonne ce système de fonctionnement, je m'écroule." C'est un dysfonctionnement qu'on paie cher.» Voter contre les minarets par simple mouve-

ment de colère? «C'est comme poser une bombe psychique: cela soulage, mais ce n'est pas constructif.»

La sainte colère. Reste à trouver le chemin de la bonne colère, la colère «sainte» pour reprendre l'expression de Lytta Basset. «Ce que j'appelle la sainte colère permet de se différencier de ses ennemis, du mal subi. Cette colère est utile pour nous-même et non contre les autres. Mais cela peut prendre du temps.» C'est ce que Stephen Vasey apprend aux participants de ses stages. «Nous fantasmons tous d'avoir la réplique qui tue dans une dispute. Le cinéma raffole de cela. Mais c'est rentrer dans une histoire de pouvoir. Notre colère doit être à notre service pour prendre sa place ou la défendre, vouloir montrer que l'on est plus fort que l'autre reste infantile. Il y a eu provocation, mais je ferais mieux de m'occuper de moi, qui suis blessé. Trop souvent, on crie ou blâme, on ne lâche pas l'autre, et du coup on ne passe pas un message clair, on ne parle même pas de ses besoins. Le déclencheur c'est l'autre, mais la source de ma colère est en moi, cela m'appartient. Dans le couple, attaquer l'autre nous permet de nous placer dans une

position de victime. Mais si on parle de soi, on se remet en place. Si la colère est affirmative, si on l'assume, c'est une forme de respect de soi, elle attire le respect de l'autre et restaure le dialogue. La solution n'est pas de ne plus se mettre en colère – ce qui est un rêve enfantin. Il n'y a pas de truc, de technique, mais un travail pour réaliser quels sont les enjeux quand je me mets en colère.»

Flaubert et la Mégère. Hurler sur le patron qui vient de vous licencier ou sur l'inconnu qui est passé devant vous à la caisse du supermarché ne vous rendra pas plus fort: «C'est plutôt un aveu de faiblesse, d'impuissance. Par contre aller aux prud'hommes, militer dans un mouvement contre les injustices sociales, tout ce qui retourne cette énergie de colère en énergie d'action, comme dans les arts martiaux, est bon», suggère Christine Rappaz. Stress, burn out, angoisse, colère, même combat: «Les gens que je rencontre sont très chargés de toutes ces choses, explique Ste-



phen Vasey. De nos jours, on valorise la contenance, le vernis, et du coup on décharge peu et surtout à mauvais escient, sur les conjoints ou les enfants en rentrant du travail. Les gens épuisés que je reçois, une fois déchargés de leurs angoisses et de leur colère, retrouvent paradoxalement une énergie folle.» Dans *La Mégère apprivoisée*, l'irascible et colérique Catarina devient sage et soumise comme une image, permettant à son mari de gagner son pari haut-lain. C'est beau une Liz Taylor en colère, mais la conclusion hautement machiste de Shakespeare ne séduirait que peu nos contemporains. Par contre, jubilons en chœur en lisant ce colérique créatif qu'était Flaubert, à propos de *Madame Bovary*: «Mon moral est assez bon, parce que je médite un livre où s'exhalera ma colère. (...) J'y attaquerai tout (...), ce sera l'apologie de la canaillerie humaine sur toutes ses faces, ironique et hurlante. (...) Je ne voudrais pas crever avant d'avoir déversé quelques pots de merde sur la tête de mes semblables.» ◊

Sainte Colère. De Lytta Basset. Bayard/Labor et Fides.

La colère, cette émotion mal-aimée. De Serge et Carolle Vidal-Graf. Jouvence.

Stephen Vasey: www.therapie-de-couple.ch

Christine Rappaz: www.cr-conseil.com