

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

Poser les limites et se faire respecter

Nathalie Dedeant
Jean-Louis Muller
Emmanuel Portanéry
Catherine Tournier



EYROLLES

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !



DU BON USAGE DE LA COLÈRE

Vous éclatez violemment à tout propos, vous accumulez de la rancœur non exprimée, ou vous évitez les situations conflictuelles par peur d'avoir à poser vos limites... Dans tous les cas, vous ne savez pas utiliser votre colère. Pire, elle vous dessert. Quel est votre profil colérique et comment faire bon usage de cette émotion ?

Pour certains se mettre en colère équivaut à perdre le contrôle de soi, pour d'autres, il s'agit du seul moyen de se faire respecter, quitte à saborder ses liens affectifs et professionnels. Or, dans la gamme des émotions, la colère est avant tout une source d'énergie pour se lancer dans l'action et faire changer les choses.

Tests, méthodes et outils à l'appui, les auteurs proposent un tour d'horizon des techniques pour transformer sa colère, qu'elle soit chronique, masquée ou refoulée, en énergie positive : analyse transactionnelle, PNL, affirmation de soi, approche systémique, Communication NonViolente, gestion du stress... vous saurez comment vous mettre sainement en colère.

Nathalie Dedeant est coach et consultante, experte en développement personnel et en management. **Jean-Louis Muller** est chargé de cours à l'université Paris-Dauphine et contribue au déploiement de l'approche systémique en Europe. **Emmanuel Portanéry** est coach et consultant, expert en développement personnel et en techniques de communication, chargé de cours à Supelec. **Catherine Tournier** est coach et consultante, experte en développement personnel (CNV) et en management interculturel.

www.editions-eyrolles.com

Photo de couverture : Thomas Vogel © Getty Images
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : G56204
ISBN : 978-2-212-56204-0

Transformez votre colère
en énergie positive !

Poser les limites et se faire respecter

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Jessie Magana

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement (nouvelle couverture)
à l'occasion de son deuxième tirage. Le texte reste inchangé
par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation
de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des
Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013, pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2015, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56204-0

Nathalie Dedeabant
Jean-Louis Muller
Emmanuel Portanéry
Catherine Tournier

Transformez votre colère en énergie positive !

Poser les limites et se faire respecter

Deuxième tirage 2015

EYROLLES



Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais,

– *Décrypter ses rêves*

– *La Psychogénéalogie*

– *Au cœur des secrets de famille*

– *Amour et sens de nos rencontres*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,

Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie

Lisbeth von Benedek,

– *La Crise du milieu de vie*

– *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Laurie Hawkes,

– *La Peur de l'Autre*

– *La Force des introvertis*

Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

– *L'amour ne doit rien au hasard*

– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé,

– *Les Séparations douloureuses*

– *Face à l'anorexie*

– *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

- *Oser s'aimer*
- *Le Sentiment d'abandon*
- *Les Amours impossibles*
- *Hypersensibles*
- *Renâitre après un traumatisme*

**Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

- *Obtenir sans punir*
- *L'Automanipulation*
- *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*
- *Agir pour ne plus subir*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

Des mêmes auteurs :

Nathalie Dedebant, Catherine Tournier, Philippe Veron, *S'adapter en restant soi-même*, ESF, 2009.

Ouvrage collectif sous la direction de Jean-Louis Muller, Nathalie Dedebant, Emmanuel Portanéry, Catherine Tournier, *Le guide du management et du leadership*, Retz, 2006.

Jean-Louis Muller, Emmanuel Portanéry, *Persuadez avec honnêteté*, ESF, 2009.

Alain Duluc, Jean-Louis Muller, Antoine Pina, Frédéric Vendeuvre, *La PNL avec les mots de tous les jours*, ESF, 8^e édition 2008.

Anne Launay-Duhaubout, Jean-Louis Muller, Jean-Pierre Testa, *Managez votre temps et vos priorités*, ESF, 6^e édition 2012.

François Balta, Jean-Louis Muller, *La systémique avec les mots de tous les jours*, ESF, 2004.

Claudine Catry, Gilda Derouet, Jean-Louis Muller, *De l'analyse transactionnelle à l'action transactionnelle*, ESF, 6^e édition 2012.

Emmanuel Portanéry, *Boostez votre confiance en vous*, ESF, 2011.

Catherine Lainé, Emmanuel Portanéry, Étienne Roy, *Révélez vos talents de leader*, ESF, 2003.

Table des matières

Introduction	1
Un autodiagnostic en forme de préambule	3
Chapitre 1 – Scènes de colère	9
Les quatre attitudes pour traiter « à chaud » sa colère	9
Les effets de ces quatre attitudes	14
Chapitre 2 – Colère, corps et émotions	27
Une tempête dans le cerveau	27
Un corps en colère	28
Liens entre endocrino-psychologie et colère	31
Trucs et astuces pour gérer sa colère	36
La colère et les autres émotions	37
Le stress et la colère	45
Verbaliser les sentiments pour une douleur moins intense	46
La colère : une émotion comme une autre... et pas comme une autre	50
L'expression de la colère	53
La colère protectrice mais néfaste	59
La raison d'être de la colère : notre mode de penser	62

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

Chapitre 3 – Mode d’emploi de la saine colère	77
Le circuit de la saine colère	81
De la colère inhibée à la colère exacerbée	84
La méthode « je » et ses variantes	89
La formule des « trois phrases »	90
Les « 4 P »	94
Des méthodes plus osées.....	98
Pour conclure, les points communs de ces méthodes : distance, lenteur, tri	106
Chapitre 4 – Vous, votre colère et les autres	111
La démarche systémique	111
Comment changer ensemble.....	114
Quelques pistes d’interventions systémiques dans ces premières phases	116
Le bénéfice caché.....	118
Prescrire le symptôme	119
Provoquer l’insupportable	120
Dire ce que vous seriez tenté de dissimuler	122
Créer un surprenant contexte nouveau	123
Chapitre 5 – Colère et Communication NonViolente	129
Les principes de la Communication NonViolente.....	131
Autres pistes utiles	144
Chapitre 6 – Pratiquons l’intelligence de la colère	151
La colère inutile contre les objets.....	151
Harcèlement et manipulations : la colère qui vous met la puce à l’oreille.....	154
Les mécanismes de croyance	158
La colère sociale.....	162

TABLE DES MATIÈRES

La colère en négociation	166
Colère et changement	171
La saine colère : sept étapes pour l'avenir	175
Conclusion	179
Citations.....	183
Pour aller plus loin	189
Filmographie.....	189
Bibliographie	190
Sites Internet	192

Introduction

La colère a mauvaise presse. Au sein de la palette des émotions, elle est la plus ambiguë et la plus complexe. Marquées dans de nombreuses cultures, organisations et familles du sceau de l'interdit, les colères de la nature et des dieux furent longtemps redoutées dans l'Histoire, interprétées comme le châtement des égarements humains.

De nos jours, la colère est associée à la tyrannie ou à la folie. Dans notre société, celui qui exprime avec force sa colère se voit accusé de perdre le contrôle de soi. En famille, lorsque les enfants manifestent de la colère, les parents évoquent la fatigue, comme si celle-ci était socialement plus acceptable que la rage.

Vous avez sûrement éprouvé des épisodes coléreux qui se sont retournés contre vous : vous avez alors été raillé ou rejeté par les autres. Peut-être avez-vous souffert de n'avoir su extérioriser cette colère qui vous ronge de l'intérieur. À l'inverse, certaines de vos colères ont été bénéfiques : vous avez obtenu les changements escomptés.

La colère peut être qualifiée de saine, de moyen de décompression, mais aussi de folie. C'est une façon de se faire obéir, et de désobéir.

La colère remplace parfois d'autres émotions « interdites » ou insupportables telles que tristesse et peur ; elle s'efface sous des émotions plus acceptables comme la fatigue ou la joie.

Imaginons ce que serait le monde sans la colère. De nombreux maux disparaîtraient sûrement : il n'y aurait plus d'agressivité, plus de crimes, plus de trafic d'armes, plus de guerre. Mais il y aurait moins d'art, d'ingéniosité, d'envie, de vie, d'émotions, etc. En d'autres termes la colère est une forme de lien social.

Notre conviction est que si la colère existe, c'est qu'elle doit être utile, même si certaines de ses manifestations sont néfastes. C'est une émotion qui donne de l'énergie pour changer et faire changer. Sans la colère et toutes ses manifestations, nous n'aurions ni découvertes scientifiques, ni progrès sociaux, ni histoire. Les organisations, les familles et les couples sans colère sont stagnants et stériles. La bonne entente à tout prix se transforme en prison dorée et en déroute annoncée – mais la colère perpétuelle et injustifiée est invivable aussi.

Une saine colère, exprimée mais non exacerbée, utilisée à bon escient, voilà ce que ce livre vous propose de découvrir.

Un autodiagnostic en forme de préambule

Quelles sont vos attitudes spontanées face aux situations tendues engendrant de la colère ?

Pour chacune de ces 60 attitudes, cochez :

- « Tout à fait moi » si vous l'adoptez en permanence ;
- « Me ressemble » si vous l'adoptez souvent ;
- « Légère tendance » si vous l'adoptez rarement ;
- « Pas du tout » si elle vous est inconnue.

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
1	Je ne dis rien même quand je ne suis pas d'accord avec l'autre.				
2	Dans les situations tendues, tout en défendant clairement mes positions, j'écoute celles des autres.				
3	Je préfère « arrondir les angles » pour ne pas froisser mes interlocuteurs.				
4	Les autres disent de moi que je suis colérique.				
5	Je garde le sourire, même quand je fais une critique.				
6	Je ne crains pas de critiquer avec véhémence et de hausser le ton si nécessaire.				
7	J'accepte certaines corvées qui manifestement pourraient être partagées avec d'autres.				

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
8	Je sais défendre mes choix, même en face d'interlocuteurs hostiles.				
9	Dans les situations tendues, je préfère rester en retrait pour écouter et utiliser ainsi les points faibles des autres.				
10	On me reproche d'avoir l'esprit de contradiction.				
11	J'ai du mal à écouter les autres quand je veux les convaincre que j'ai raison.				
12	En cas d'agression, je fais comme si je n'étais pas touché pour sauver les apparences.				
13	Je me mets à rire ou à pleurer alors que je suis très en colère et que je ne peux pas le montrer.				
14	J'exprime mes désaccords tout en restant en bonne relation avec les autres.				
15	Je refrène ma colère pour ne pas être pris pour un instable.				
16	Réaliser une action inhabituelle me bloque.				
17	Après avoir accumulé des griefs, je m'énerve et j'explose.				
18	Je suis à l'aise dans les situations conflictuelles et tendues.				

INTRODUCTION

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
19	Je feins d'être une victime ou un martyr au lieu de me mettre en colère.				
20	Je suis bavard et je coupe la parole aux autres.				
21	Pour étouffer dans l'œuf toute critique ou contradiction, je crie le plus fort.				
22	Jouer « cartes sur table » est un signe de naïveté. Je préfère ruser pour exprimer mon opinion.				
23	En cas de désaccord, je recherche un terrain d'entente qui convient à tous.				
24	Je préfère dire ce que je ressens tout de suite, c'est plus simple.				
25	J'ai l'impression d'être une « marmite qui bout », prête à exploser.				
26	Je laisse souvent des points dans l'ombre pour éviter les conflits.				
27	Je me présente tel que je suis, sans dissimuler mes sentiments y compris mes colères.				
28	Il en faut beaucoup pour m'intimider.				
29	Pour prendre du pouvoir, il faut faire peur aux autres.				

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
30	Je sais prendre ma revanche quand je me suis « fait avoir ».				
31	Une bonne manière de déstabiliser son adversaire est de rester calme et de le mettre en colère.				
32	Mon sourire et mes expressions polies masquent en fait mon courroux.				
33	Je suis capable d'être moi-même, tout en étant accepté par les autres.				
34	J'exprime ma colère avec pondération et détermination pour me faire entendre.				
35	J'ai le souci de ne pas importuner les autres.				
36	J'ai du mal à prendre parti et à choisir.				
37	Je suis gêné lorsque je suis la seule personne de mon avis dans un groupe. Dans ce cas, je préfère me taire.				
38	J'aime et je m'exprime facilement même s'il y a du monde.				
39	La vie n'est qu'un rapport de forces, une lutte incessante.				
40	Je n'ai pas peur de relever les défis dangereux et risqués.				

INTRODUCTION

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
41	Je préfère dire que je suis navré plutôt que « je suis en colère » .				
42	La colère ne sert à rien pour faire réaliser aux autres leurs erreurs.				
43	Je sais écouter sans couper la parole, et je m'exprime jusqu'au bout lorsqu'on m'interrompt.				
44	Je mène jusqu'au bout ce que j'ai décidé de faire.				
45	J'exprime ma colère lorsque je veux que les autres sortent de leurs habitudes pesantes et de leur routine.				
46	Il m'arrive de lancer des rumeurs pour me venger des personnes qui m'ont déplu ou blessé.				
47	Je fais des compliments pour obtenir ce que je veux, même aux personnes qui m'énervent.				
48	J'ai du mal à laisser la parole sur un sujet qui me passionne.				
49	Je sais manier l'ironie mordante.				
50	Je suis tellement serviable et facile à vivre que les autres en profitent.				
51	J'aime mieux observer que participer.				
52	Je préfère être dans les coulisses qu'au premier rang.				

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
53	Je pense qu'une bonne colère permet de remettre les choses à plat.				
54	Mentir est parfois nécessaire pour arriver à ses fins.				
55	J'aime provoquer les autres pour les faire réagir.				
56	Je préfère être loup plutôt qu'agneau.				
57	On peut mieux obtenir des choses en souriant qu'en se fâchant.				
58	J'exprime aisément mes indignations et les choses qui me révoltent, sans agressivité excessive.				
59	J'ai l'impression de me miner intérieurement à force de réprimer mes colères.				
60	Je n'aime pas me faire mal voir. Je veux être accepté par tous.				

Vous trouverez les résultats commentés de cet autodiagnostic de la page 23 à la page 26.

Scènes de colère

Pénétrons dans l'univers de la colère à partir de trois situations de la vie quotidienne. Les attitudes spontanées pour faire face à ces situations sont révélatrices de votre rapport aux émotions – et en particulier à la colère.

1^{re} situation : Mon compagnon (ou ma compagne) laisse traîner tout le temps ses affaires.

2^e situation : J'estime que mon ordinateur est à bout de souffle et je voudrais en demander un nouveau à mon patron.

3^e situation : Lors d'une réunion de famille, un cousin lointain révèle en public l'un de mes défauts de jeunesse.

Les quatre attitudes pour traiter « à chaud » sa colère

Chacune des trois situations précitées est probablement génératrice de colère. Néanmoins, le traitement de cette colère diffère selon les individus. Retenons pour ce premier chapitre quatre attitudes

représentatives sachant que nous aborderons plus loin les mécanismes plus complexes de la colère.

La colère inhibée

1^{re} situation

Je suis très irrité(e) par la répétition de ce comportement. Je ne veux pas lui faire remarquer de peur d'entrer dans un conflit. Je pense qu'il (elle) devrait savoir que l'on doit ranger ses affaires. J'attends désespérément que l'autre comprenne et change son comportement. Comme aucune amélioration ne survient, je m'irrite pour d'autres détails : des miettes de pain sur la table, la baignoire mal lavée, des traces de pas sur le parquet... J'accumule mes griefs sans les exprimer, je fais de l'eczéma. Je commence à me dire que j'aurai mieux fait de ne pas le (la) rencontrer. Je sens que cela va mal finir...

2^e situation

À chaque fois que j'ouvre mon ordinateur, je constate qu'il est de plus en plus lent. Parfois, je m'énerve avant de l'ouvrir, anticipant les désagréments. Plusieurs d'entre nous se sont plaints en vain. J'estime qu'il est scandaleux de ne pas disposer d'outils de travail dignes de ce nom. On n'arrête pas de nous vanter les mérites des réseaux et du virtuel mais j'ai l'impression que les managers ne se préoccupent pas de nos conditions concrètes de travail. Nous nous lamentons entre collègues devant la machine à café. Mon patron, lors d'un entretien, me demande si j'ai des remarques et suggestions à formuler. Je préfère me taire pensant que de toute façon il n'accédera pas à ma demande. En le quittant, je lui en veux de ne m'avoir pas proposé

un nouvel ordinateur. Je m'en veux aussi pour n'avoir pas osé le demander. Puisque c'est comme ça, je vais prendre huit jours d'arrêt maladie.

3^e situation

Je suis vexé(e), voire humilié(e). J'ai l'impression de rougir. J'ai des frissons sur les tempes. Les rires des autres amplifient mon embarras. J'aimerais être une petite souris, cachée dans son trou. Je décide que plus jamais je n'inviterai ou me laisserai inviter par ce cousin. Je me mets à détester celles et ceux qui se sont moqués de moi. J'attends une occasion propice pour me venger de cet affront.

La colère exacerbée

1^{re} situation

La chaussette de trop. En criant de toutes mes forces, sur un ton cinglant, j'apostrophe mon compagnon ou ma compagne : « Tu as été élevé(e) chez les porcs ! » ou « Tu ne me respectes pas, tu devrais avoir honte ! », « La prochaine fois que tu laisses traîner tes affaires, je te quitte ! » J'appuie mes propos par des gestes menaçants, voire des coups...

2^e situation

Je pénètre dans le bureau de mon patron en lui tenant des propos tels que : « Vous n'avez aucune considération pour vos collaborateurs ! » ou « De toute façon, si vous ne nous octroyez pas de nouveaux ordinateurs, on freinera notre productivité ! » ou « Vous faites de beaux discours sur la modernité et l'innovation mais nous avons des outils informatiques du XX^e siècle ! »

3^e situation

J'apostrophe mon cousin en public, lui répondant du tac au tac : « Tu aurais mieux fait de te taire car je vais en raconter encore plus sur tes travers pléthoriques ! » ou « Tu ferais mieux de regarder la poutre dans ton œil plutôt que la paille dans le mien ! » Dans un élan de rage, je me lève, et le gifle en public.

La colère déguisée

1^{re} situation

Alors qu'au fond de moi, je ressens de la colère, j'arbore un sourire. Je pose des questions du type : « Ne sais-tu pas, que l'on retrouve mieux ses affaires lorsqu'elles sont rangées ? » ou « Tu crois qu'elle va y aller toute seule, la chaussette dans le panier à linge ? » ou « Si j'ai bien compris, tu veux que l'on prenne une femme de ménage ? » ou « Si les affaires étaient bien rangées, tu ne te sentirais plus chez toi, n'est-ce pas ? » ou encore « Après le pire, le meilleur reste à venir... »

2^e situation

Au cours d'une réunion, je dis : « À propos, ne pensez-vous pas qu'il conviendrait d'aligner votre discours et votre pratique en mettant à notre disposition du matériel fiable ? » ou « Vous qui êtes un bon patron, vous avez compris que nous avons besoin de nouveaux ordinateurs pour bien effectuer notre travail... »

3^e situation

Je lui cite la phrase du professeur Laborit¹ : « Il n’y a pas de gens méchants mais des gens souffrants ! » Ou bien j’use de proverbes et aphorismes : « La bave du crapaud n’atteint pas la blanche colombe ! » ou « Le chien aboie, la caravane passe. »

La saine colère

1^{re} situation

Je dis sur un ton ferme sans être agressif(ve) : « Cela semble être ton style de laisser traîner tes affaires. Cela me déplaît. Je souhaite que tu comprennes ma position et que l’on en parle ensemble. » Ou bien : « Je préfère te signaler tout de suite que je n’aime pas que les affaires traînent plutôt que de garder mes ressentiments pour moi. »

2^e situation

Je sollicite un entretien en privé avec mon patron en précisant le temps dont j’ai besoin, par exemple 25 minutes. Je commence par décrire la situation : « Depuis trois mois, mon ordinateur, ainsi que ceux de mes collègues donnent des signes de faiblesses, en particulier le système et les connexions mettent 20 minutes à s’installer. » Puis, j’exprime mon sentiment : « Cette répétition d’incidents ne me convient pas et cela me gêne dans mon travail. » Je fais ensuite une suggestion : « Je pense qu’il est temps de les changer. » Je signifie que

1. Chirurgien et neurobiologiste, il est à l’origine de l’introduction des neuroleptiques. Grand vulgarisateur des neurosciences, il a notamment participé au film *Mon Oncle d’Amérique*, d’Alain Resnais (1980).

je suis conscient(e) des coûts : « Je sais qu'il s'agit d'un coût important, néanmoins le remplacement des ordinateurs serait bénéfique pour tous – productivité, qualité du travail, confort d'utilisation et meilleure ergonomie, etc. »

3^e situation

Je dis à haute voix, sans pour autant crier : « Cela te fait peut-être rire, mais pas moi. Je te prie d'arrêter immédiatement. » Le cas échéant j'ajoute : « je sais que tu n'es pas mû par de mauvaises intentions à mon égard, mais je n'aime pas cela. »

Les effets de ces quatre attitudes

Vous vous êtes probablement reconnu et investi dans les exemples précités ou des situations similaires. La colère n'émerge que si la situation ne vous convient pas et vous gêne. Si vous êtes indifférent aux affaires qui traînent, si vous vous satisfaisez de votre ordinateur ou si la remarque de votre cousin vous amuse, la colère n'a pas de sens. La colère sous-tend une aspiration à un changement¹.

La colère inhibée débouche sur les stress d'intériorisation

La colère inhibée est la plus dommageable pour la santé lorsqu'elle est subie et répétitive. L'empilement des frustrations non traitées creuse le sillon de la dépression. L'entourage, repérant cette tendance, en profite. Les autres dévalorisent les inhibés, ou les plaignent – ce qui constitue une dévalorisation plus puissante. Nos malheureux

1. Voir le chapitre 2, qui décrit le processus d'émergence de la colère.

héros se font exploiter par les autres, deviennent des « poires ». Ils cherchent à exister à tout prix en étant serviables et aimables. Mais plus ils donnent, moins ils reçoivent en retour.

En l'absence de défouloir, dans les cas les plus graves, ces personnes se trouvent acculées vers trois issues dramatiques : le meurtre, le suicide ou la folie. Ces réponses extrêmes restent statistiquement rares, toutefois elles se lisent de manière atténuée dans des conduites ou la formulation d'expressions apparemment banales. L'issue meurtrière atténuée se devine derrière des expressions du type : « Je vais me les faire ! », « Si ça continue comme ça, je le cogne ! », « Je vais l'exploser ! » La tendance suicidaire par : « Cela me tue ! », « Il n'y a plus qu'à se jeter par la fenêtre ! », « Je suis foutu, il n'y a plus qu'à tirer le rideau ! » La folie : « Ils me font perdre la tête ! », « Je pète les plombs », « Je vais me bourrer d'alcool ou de cocaïne ! »

Dans l'univers des organisations et des entreprises, les conduites liées à la colère inhibée sont nommées risques psychosociaux : il s'agit d'absentéisme, d'accidents de travail, d'une baisse de productivité et de qualité, de harcèlement mutuel... La colère inhibée est inefficace, puisque celui qui la ressent n'obtient pas ce qu'il veut. Et de surcroît, elle est stressante pour la personne qui la subit.

Ceci étant dit, il est parfois sage de choisir en conscience de garder sa colère en soi dans des situations ou contextes périlleux. Par exemple : face à un juge, un policier, une menace armée, une prise d'otage... Lorsque le rapport de forces est nettement en votre défaveur, pensez comme Marie Stuart : « Choisir de subir, ce n'est pas subir. » Nommons cette posture la soumission stratégique : faire comme si je me soumettais sans en être affligé.

Le contrôle de soi chez les Peuls

La colère inhibée peut être aussi une affaire de culture quand ce contrôle de la colère est vu comme « sain » en termes de réaction en face d'un conflit potentiel. Le contrôle de la colère comme de leurs autres émotions, est envisagé par les Peuls comme honorable et conforme aux règles sociales en vigueur. Cette colère contrôlée va bien sûr déclencher des frustrations, cependant elle va aussi renforcer le lien social entre les membres de la communauté. Par ailleurs, la colère inhibée peut aussi présenter un rôle de protection pour la personne en cas de danger, d'autant plus grand si la colère se manifestait.

La colère exacerbée déclenche des escalades violentes

« La meilleure défense c'est l'attaque ! » ou « Ça passe ou ça casse ! » Telles sont les représentations mentales de celles et ceux qui optent pour la colère exacerbée, comme les primates, exhibant leur force et leurs attributs pour soumettre leurs congénères. Lors de ces manifestations paroxystiques, la colère exacerbée se mue en crise de rage ou de folie. La personne ne contrôle plus ses propos et ses actes. Lors de nombreux procès aux assises, les accusés se défendent en prétextant l'existence d'une pulsion colérique : « C'était plus fort que moi. » Ce à quoi le juge peut rétorquer : « La fureur n'est pas une pathologie. »

Dans le film *Le Parrain* de Francis Ford Coppola (1972), le héros dit : « Ne hais jamais ton ennemi, cela fausse le jugement. » Rarement pratiquée, cette forme de colère insuffle du dynamisme en libérant de la testostérone et de l'adrénaline. Elle peut avoir aussi des effets cathartiques.

Le retour du refoulé

Bien souvent la colère exacerbée surgit violemment après une période de colère inhibée. C'est ce que l'on appelle le retour du refoulé.

Ce processus est décrypté dans la programmation neuro-linguistique¹ par les « quatre dragons de la passivité » :

- 1^{er} dragon : la frustration – la colère est inhibée. Vous avez l'impression de subir la pression ou la volonté des autres. Vos propres besoins ne sont pas pris en compte. Les expressions typiques de cette phase de frustration sont « j'avale des couleuvres », « je prends sur moi », « je ravale ma salive », « cela me mine »...
- Avec le temps, le 2^e dragon émerge : le remords. Vous vous en voulez à vous-même de n'avoir rien demandé ou de ne pas avoir réagi. Vous vous autodévalorisez. Vous écornez votre propre estime.
- Puis surgit le 3^e dragon, l'irritation. Un « rien » vous irrite. Vous sentez monter la rage en vous. Vous interprétez tous les comportements des autres sous un prisme négatif.
- Si cette irritation n'est pas stoppée, le 4^e dragon, le désir de vengeance s'impose. Ce désir se transforme en actes destructeurs, contre autrui, contre soi, contre des objets, contre d'innocentes victimes...

1. La programmation neuro-linguistique (PNL) a été inventée par John Grinder et Richard Bandler aux États-Unis dans les années 1970. Il s'agit de modèles de développement personnel auxquels on accède par des techniques précises, fondées sur la communication.

Nombreux sont les drames, pièces de théâtre, films, romans où ce processus est décliné : *Un poisson nommé Wanda*, de Charles Crichton (1988) décrit brillamment ces quatre dragons.

Les deux types d'escalades violentes

Il existe deux types d'escalades violentes : l'escalade complémentaire et l'escalade symétrique.

Dans une **escalade complémentaire**, les positions hautes et basses sont rigidement occupées. L'un déverse sa colère et l'autre se soumet. Peu à peu, chacun perd de vue le vécu de l'autre et accumule du ressentiment. Celui qui déborde de colère se sent de plus en plus surchargé de responsabilités et exprime de plus en plus ses reproches et ses critiques. Celui qui se soumet va se sentir de plus en plus dévalorisé, doutant de lui. L'incompréhension gagne du terrain. L'aboutissement d'une telle logique est la rupture, mais le plus souvent après de nombreuses années. C'est cette structure d'escalade qui sous-tend le harcèlement.

Dans une **escalade symétrique**, les protagonistes veulent occuper la même position haute. C'est à celui qui cédera le dernier. Par exemple, l'un, empreint de colère revendique : « C'est moi qui décide – ou ai raison – ou c'est mon avis qui s'impose ». L'autre, en rage répond : « Ce n'est pas à moi de céder – ou de le faire – vous avez tort. »

Les escalades symétriques sont plus bruyantes et passionnées que les escalades complémentaires. Elles explosent plus vite et les relations se rompent rapidement. Lorsqu'elles perdurent, chacun cherche des alliés, quitte à mettre en scène le conflit devant témoins, le plus

souvent gênés, lors de repas ou de réunions. Elles s'enclenchent lorsque les acteurs se sentent attaqués dans leurs valeurs, que ce soit à l'occasion d'un fait anodin, de la définition d'un objectif ou du choix d'une méthode.

La colère exacerbée permet parfois d'obtenir ce que l'on veut. Elle est apparemment efficace. Mais comme les autres cèdent et se soumettent, elle se révèle peu efficiente à la longue.

La colère des bergers crétois

Dans la Crète antique, les émotions sont intensément ressenties, valorisées et largement extériorisées. Chez les bergers crétois, les limites du moi se confondent avec les limites des maisons, des champs, des animaux. Dans ce monde aux ressources limitées, il est de bon ton de revendiquer sa place dans la société en public, de mettre en avant ses propres intérêts avec force et combativité.

L'agression, la violence, la colère sont une preuve de vitalité. Méfiance, défis et ripostes sont donc le lot commun dans une société de transgression. La notion d'*egoïmos* ou intérêt personnel est intimement liée à la réussite sociale. Ceci justifie nombre d'actions préventives, de luttes dans des rapports dominant/dominé. David G. Myers, psychologue, décrit la colère ou *thymos* des bergers comme « menace de réplique à une attente injustifiable, partout liée aux différences perceptibles, aux frontières distinctes entre le moi et l'autre ». Il trace la notion de « sentiment géographique ou moi territorialisé ».

Or, selon Donald T. Campbell, tout moi défini en termes de relation à un territoire et à des biens nécessite deux préalables émotionnels :

- l'absence de peur ;
- une rapidité à entrer en de violentes colères.

La colère déguisée fait émerger des jeux de pouvoir

L'intériorisation et les escalades violentes, les deux manifestations précédentes de la colère, sont primaires et aisément décodables. Les protagonistes disposent de peu de mots pour exprimer ou réprimer leur colère : celui qui inhibe sa colère se soumet à la volonté des autres ; celui qui l'exacerbe va droit au but sans tenir compte des autres.

Plus sophistiquée est la colère déguisée. L'émotion est bien présente mais elle est exprimée avec des détours. Dans de nombreuses cultures, dont l'occidentale, il est de bon ton, pour prouver sa bonne éducation, de châtier son langage et d'éviter les expressions crues et directes. Par exemple, l'expression : « Je veux, tout, tout de suite ! » va être remplacée par : « Auriez-vous l'obligeance de bien vouloir ? »

La colère déguisée est parfois efficace, mais pas efficiente. Son auteur obtient ce qu'il veut, mais les autres sentent monter en eux une sourde inquiétude. Certains ont perçu cette colère déguisée prête à exploser, d'autres se sentent manipulés, d'autres encore harcelés ou persécutés. La colère déguisée est décodée par les plus perspicaces qui comprennent aisément que « mon cher ami » signifie « pauvre imbécile » !

L'écart entre la colère ressentie et son expression atténuée génère des sous-entendus et des jeux de pouvoir :

- **La colère déguisée en plainte** ou en demande suggérée déclenche des jeux victimaires. Par exemple face à un événement qui contraire, qui provoque une colère sourde, la victimisation consiste

à se plaindre : « C'est toujours à moi que cela arrive » ou « Je savais que cela tomberait sur moi. »

- **La colère déguisée en questions interro-négatives** ou en allusions fait émerger des jeux de harcèlement ou de persécution. Par exemple : « Vous qui êtes intelligent, ne pensez-vous pas qu'il conviendrait de... » ou bien : « J'avais placé beaucoup d'espoir en vous. »
- **La colère déguisée en soutien** et en condescendance enclenche des jeux de despotisme compassionnel. Cette pratique consiste à transformer sa colère en omnipotence. Alors que son auteur est courroucé par la lenteur ou la « stupidité » des autres, il travestit son courroux par des propositions d'aide : « Que feriez-vous sans moi ? », « je suis à votre disposition en permanence », « je sais ce qui est bon pour vous ».

La colère déguisée produit des effets sur les autres, et aussi sur soi. À force d'obtenir parfois ce qu'on veut, avec la dissimulation, l'insinuation et le mensonge, on n'est plus capable de croire que les autres disent la vérité. En d'autres termes, on rejoue indéfiniment le rôle de l'arroseur arrosé.

Le point commun de ces trois manifestations de la colère réside dans une conception du monde où la seule alternative est de perdre ou de gagner. Lorsque vous adoptez ces attitudes, vous ne vous octroyez pas le droit de vous mettre en colère ou vous voulez imposer votre seul point de vue par la crainte que votre colère génère chez les autres. Vous reproduisez ainsi des comportements archaïques et pulsionnels en faisant fi de vos propres besoins et de ceux des autres.

La saine colère facilite la coopération et la négociation

Exprimer sa colère sainement consiste à l'afficher sans anxiété excessive, défendre ses intérêts sans nier ceux des autres, résoudre des conflits de manière créative, être vrai sans naïveté ni méfiance.

Vous commencez à entrevoir que la colère est l'émotion qui signale une demande de changement. La situation actuelle ou la relation actuelle ne vous conviennent pas et vous voulez que ça change. Lorsque vous inhibez votre colère, vous n'obtenez pas le changement escompté. Lorsque vous l'exacerbez, vous obtenez parfois ce que vous voulez, mais vous inhibez ainsi les autres ; ou vous n'obtenez rien du tout, les autres ne voulant pas céder. Lorsque vous déguisez votre colère, les autres peuvent comprendre l'inverse de ce que vous voulez ou entrer dans des jeux de pouvoir stériles et stressants.

La colère signale votre désir de changement et la colère de l'autre vous informe qu'il est mû par ce désir. Au lieu de lui dire : « ne te mets pas en colère », il est plus judicieux de poser la question : « Quel changement souhaites-tu ? » ou « Que veux-tu ? » La reconnaissance et l'expression de vos colères sont de fabuleux vecteurs antistress. Vous avez probablement connu des moments de détente après avoir libéré votre courroux. Les chapitres suivants vont vous apporter des méthodes et des outils pour assumer et affirmer votre saine colère.

Résultats de l'autodiagnostic

Si vous avez répondu « Tout à fait moi », notez 10 points dans la case correspondant au numéro de la question. Pour « Me ressemble », 6 points, « Légère tendance », 3 points et « Pas du tout », 0. Additionnez ensuite vos résultats.

Colère inhibée

N° de la question	1	7	15	16	17	25	26	35
Nombre de points								
N° de la question	36	37	50	51	52	59	60	
Nombre de points								

TOTAL :.....

De 0 à 50 : Vous exprimez vos colères, dans le meilleur des cas avec sérénité, ou dans leurs manifestations exacerbées. Une chose est sûre : fuir ne vous ressemble pas. Vous obtenez ce que vous voulez et vous ne vous laissez pas marcher sur les pieds.

De 51 à 100 : Il vous arrive d'éviter les conflits en fuyant. Vous gardez pour vous certaines de vos opinions pour conserver de bonnes relations avec les autres. Si vous continuez, ils risquent de vous exploiter et vous ne pourrez assister à des négociations serrées.

De 101 à 150 : Attention, vous gardez pour vous vos ressentiments et risquez, soit d'exploser de manière très agressive, soit de retourner contre vous ces frustrations. Entraînez-vous à exprimer clairement vos opinions et à dire non. Commencez avec des personnes de confiance.

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

Colère exacerbée

N° de la question	4	6	10	11	20	21	28	29
Nombre de points								
N° de la question	30	39	40	48	49	55	56	
Nombre de points								

TOTAL :.....

De 0 à 50 : Vous êtes agréable à vivre pour les autres. Espérons que cela n'est pas le signe d'une attitude générale de soumission.

De 51 à 100 : Vous affirmez vos opinions, parfois au détriment des autres, mais vous inspirez le respect grâce à votre assurance et votre agressivité contrôlée.

De 101 à 150 : Vous écrasez les autres qui en retour vous en veulent. Si vos interlocuteurs sont des hérissons agressifs comme vous, et contre-attaquent, vous entamez alors des escalades pouvant mener à la rupture. Les interlocuteurs paillassons vous en veulent mais n'osent pas vous le dire. Ils préparent leur vengeance et vous risquez d'avoir de désagréables surprises.

Colère déguisée

N° de la question	3	5	9	12	13	19	22	31
Nombre de points								
N° de la question	32	41	42	46	47	54	57	
Nombre de points								

SCÈNES DE COLÈRE

TOTAL :.....

De 0 à 50 : Avec vous, les autres savent où ils vont. Vous initiez des relations claires et sans sous-entendus. Espérons que cette clarté ne coïncide pas avec de l'inhibition ou des épisodes de fureur.

De 51 à 100 : Rusé, vous savez écouter et retourner avec diplomatie les arguments des autres contre eux. Il vous arrive de mentir par omission et de forcer sur les compliments. Vos interlocuteurs vous reconnaissent de l'habileté et se méfient. Parfois, ils vous manipulent tout en préservant des relations de complicité.

De 101 à 150 : Les autres se méfient de vous. Ils ne savent pas « sur quel pied danser ». Vous prêchez le faux pour savoir le vrai, présentez les faits comme ils vous arrangent, quitte à mentir. Vous croyez manipuler les autres mais ils vous retournent la monnaie de votre pièce en vous manipulant à leur tour. Méfiant, votre vie relationnelle et sociale est bâtie autour d'intrigues.

Saine colère

N° de la question	2	8	14	18	23	24	27	33
Nombre de points								
N° de la question	34	38	43	44	45	53	58	
Nombre de points								

TOTAL :.....

De 0 à 50 : Attention, ce faible score indique sûrement un score dommageable dans une ou plusieurs des trois autres catégories. Apprenez à dire la vérité aux autres.

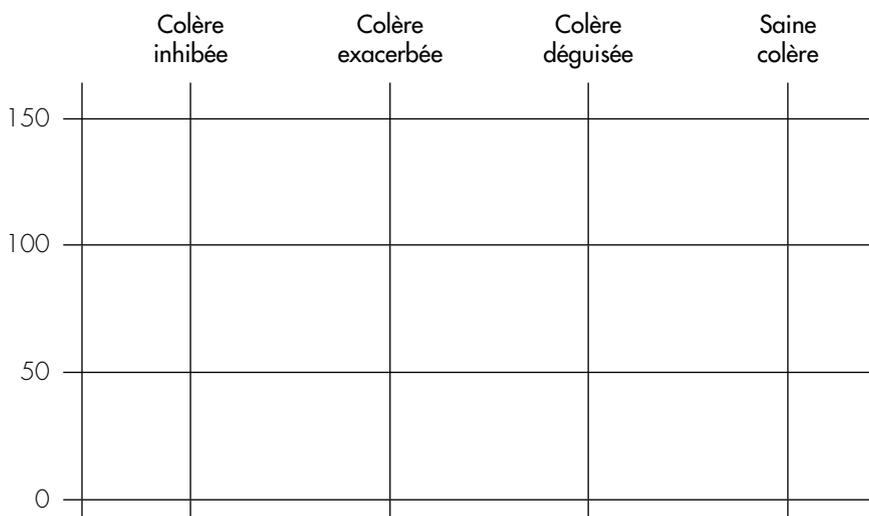
TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

De 51 à 100 : Vous montrez des compétences certaines de négociation. Vous savez qu'on ne peut pas toujours gagner, mais vous préservez vos intérêts sans nuire aux autres.

De 101 à 150 : Excellent négociateur, vous transformez conflits et problèmes en objectifs à réaliser en commun. Vous savez dire non sans être gêné, acceptez vos faiblesses et ne cherchez pas à écraser ceux qui montrent aussi les leurs. Vous faites confiance *a priori* et vous inspirez confiance

Représentation graphique de votre colère

Inscrivez le score obtenu pour chaque type de colère sur le graphique ci-dessous et joignez les points.



Vous obtenez ainsi un histogramme qui vous permet de distinguer quelle est votre dominante et de quelle manière votre colère s'exprime... ou non.