

# La colère

## Qu'est-ce que la colère ?

La colère est une émotion simple qui traduit l'insatisfaction. Elle est vécue à l'égard de ce qu'on identifie, à tort ou à raison, comme étant "responsable" de notre frustration. On éprouve donc de la colère envers "l'obstacle" à notre satisfaction.

C'est sur cet aspect que la colère se différencie fondamentalement de la tristesse (qui elle aussi traduit une frustration). Dans la tristesse, on est directement en contact avec le manque lui-même, alors que la colère est une réaction à la cause de la frustration.

La colère est une émotion que nous vivons fréquemment. En effet, il y a de multiples occasions d'insatisfaction durant une journée de vie. De plus certaines d'entre elles perdurent parce que nous négligeons de nous en occuper adéquatement.

Selon l'importance de l'insatisfaction, la colère prend différentes intensités et diverses identités. Pour n'en nommer que quelques-uns, disons que le mécontentement et l'irritation se situent à une extrémité, alors que l'exaspération et la fureur sont près de l'autre extrémité.

Il y a aussi divers genres d'insatisfactions qui s'expriment à travers une gamme d'émotions de colère reflétant leurs particularités. La rage, par exemple, est déclenchée en partie par l'impuissance à se soustraire à la situation non désirée. La révolte est spécifique aux situations où on perçoit une injustice. Plusieurs émotions traduisant de la colère sont composites, comme le mépris, la jalousie, le dépit, la rancune...

## À quoi sert la colère?

Les organismes vivants cherchent à maintenir l'équilibre nécessaire pour conserver un degré optimal de vitalité et de croissance. Leur processus d'adaptation fonctionne continuellement pour veiller à cet équilibre. Chez l'homme, les émotions jouent, au plan psychique, un rôle d'informateur spécifiquement sur le degré de satisfaction des besoins.

La colère surgit lorsque l'équilibre est rompu dans un aspect de notre vie. Le déséquilibre prend la forme générale d'une insatisfaction. Celle-ci peut signifier qu'un besoin est insatisfait, qu'un désir n'est pas comblé, qu'une attente est sans réponse ou peut-être même qu'un caprice n'est pas satisfait.

La colère porte un double message: elle signale à la fois l'insatisfaction et ce que nous considérons comme "l'obstacle" à notre bien-être. La colère, en effet, est toujours vécue à l'égard de quelqu'un ou de quelque chose. On en veut "à" de nous "faire vivre" telle chose.

La colère déclenche une mobilisation de l'organisme entier. L'esprit est concentré sur le problème (plus particulièrement sur l'obstacle). Plusieurs réactions physiologiques sont déclenchées; elles sont particulièrement visibles lorsque la colère est intense. L'expression "la moutarde me monte au nez" traduit bien la sensation physique que produit le début de cette mobilisation physiologique.

La mobilisation nous prépare à "l'attaque". On devient prêt à se défendre, à conquérir ce qui nous apportera la satisfaction désirée. Essentiellement, la colère fournit l'énergie pour vaincre l'obstacle qui se dresse devant nous.

Comme toutes les émotions, la colère est une saine manifestation d'insatisfaction. Mais la façon dont on la vit peut parfois engendrer des problèmes. Dans la mesure où elle se développe selon le processus vital d'adaptation, elle nous conduit à une action "appropriée". C'est lorsqu'on agit impulsivement, en omettant des étapes du processus, qu'on déclenche des problèmes. C'est le cas lorsqu'on passe, par exemple, directement de l'émergence de la colère à l'action.

## **Les erreurs typiques reliées à la colère**

Une saine gestion de la colère va de pair avec l'attitude qui consiste à porter la responsabilité de sa vie. Lorsqu'au contraire on considère les autres (ou la vie elle-même) comme responsables d'assurer notre bien-être, on est naturellement porté à les accuser de nos frustrations.

Il est donc faux d'affirmer que la colère est "mauvaise conseillère" ou encore qu'elle provoque l'emportement. Ce sont plutôt les blocages dans le processus émotionnel ou les erreurs dans l'attribution des responsabilités de notre satisfaction qui expliquent nos faux pas.

Par exemple, le fait de sauter une seule étape du processus émotionnel de ma colère, m'empêche d'agir en respectant "tout ce qui m'importe". Si je ne prends pas la peine de la ressentir et de comprendre "comment et combien" je suis affecté, je ne pourrai pas trouver une façon d'agir pour "compléter" réellement mon expérience. En négligeant une ou plusieurs étapes du processus, il me sera également impossible de savoir si ma colère est défensive ou fondée. Par exemple je ne pourrai me rendre compte que ma colère sert de camouflage à ma tristesse ou encore que j'attaque au lieu de reconnaître une vérité dénoncée.

Si par ailleurs j'ai tendance à faire porter la responsabilité de ma satisfaction aux autres, ma colère portera souvent sur des cibles impropres. Dans ce cas, je risque souvent de stagner dans mes insatisfactions, car les personnes faussement accusées ne collaboreront pas. Si je mets la responsabilité de ma satisfaction dans les mains des autres à cause d'un "déli de la solitude", je porterai peut-être indéfiniment un certain nombre de griefs qui empoisonneront ma vie avec mes proches

### **1. Erreur #1: dévier de son objectif de satisfaction**

Mon patron ne veut pas m'augmenter : mon patron est la source de mon mécontentement en ne respectant pas une entente faite d'un commun accord. À ce moment-ci, toutefois, ce n'est plus l'augmentation de salaire qui est en jeu, mais son respect à mon égard. Mon objectif devient donc d'obtenir de lui le respect que je souhaite. Si je n'y arrive pas, mon nouvel objectif pourra devenir d'agir en conséquence afin de me respecter moi-même.

Dans cette perspective, le fait de lui exprimer mes sentiments actuels pourrait constituer une solution satisfaisante. Lui exprimer mes réactions et changer mon degré d'implication au travail pourrait être une autre solution qui me satisfasse. Enfin, il se

pourrait que la meilleure solution pour moi soit d'entreprendre des démarches pour quitter cet emploi.

Si au lieu des options précédentes, je choisis de faire payer mon patron en adoptant une attitude boudeuse ou en négligeant mon travail, je n'aurai jamais la satisfaction d'être respecté. Le problème ne pourra qu'empirer.

## 2. **Erreur #2: la révolte contre les problèmes de la vie**

Cela fait 3 fois que mon PC plante... Je « crise ! » : La vie est constituée d'une série de problèmes. Pour assurer notre satisfaction et notre confort, il faut régler ces problèmes. Dans cette perspective, m'en prendre à l'ordinateur est sans issue du point de vue de ma satisfaction. (Il ne peut aucunement porter la responsabilité d'enjoliver ma journée.) Je puis bien sûr "ventiler" et me soulager en l'accusant de tous les maux, mais si j'entreprends de le détruire, il est clair que je concentre mon énergie sur la mauvaise cible.

J'ai sans doute plus de chance d'être vraiment satisfait en consentant à consacrer le temps qu'il faut pour le remettre en marche. Je pourrais par exemple appeler un technicien et ré-orienter mes priorités en fonction du problème apparu. J'en sortirai sans doute plus satisfait que si je pleurais toute la journée sur mon sort.

## 3. **Erreur #3: S'attaquer à la mauvaise cible**

Il n'est pas toujours facile de confronter la personne ou la situation qui nous cause une frustration. C'est souvent exigeant aussi, de poser les gestes nécessaires pour trouver la satisfaction désirée. Il n'est pas rare, donc, qu'au lieu de faire face à ces difficultés on s'en prenne à un tiers pour déverser sa colère. Un grand sentiment d'injustice s'installe alors chez celui qui est ainsi utilisé. C'est là une des manières par lesquelles on arrive à empoisonner une relation.

Michelle Larivey – psychologue (Québec)

# Ce qu'en dit la Parole de Dieu :

## 1. La colère qui n'est pas toujours péché. Il y a une colère, appelée « sainte colère »

Psaumes 7.12,

« Dieu le juste juge, lent à la colère, mais Dieu en tout temps menaçant pour qui ne revient. »

Marc 3.1-5,

« Il entra de nouveau dans une synagogue, et il y avait là un homme qui avait la main desséchée. Et ils l'épiaient pour voir s'il allait le guérir, le jour du sabbat, afin de l'accuser. Il dit à l'homme qui avait la main sèche: "Lève-toi, là, au milieu." Et il leur dit: "Est-il permis, le jour du sabbat, de faire du bien plutôt que de faire du mal, de sauver une vie plutôt que de la tuer?" Mais eux se taisaient. Promenant alors sur eux un regard de colère, navré de l'endurcissement de leur cœur, il dit à l'homme: "Etends la main." Il l'étendit et sa main fut remise en état. »

Jean 2.13-18

« La Pâque des Juifs était proche et Jésus monta à Jérusalem. Il trouva dans le Temple les vendeurs de bœufs, de brebis et de colombes et les changeurs assis. Se faisant un fouet de cordes, il les chassa tous du Temple, et les brebis et les bœufs; il répandit la monnaie des changeurs et renversa leurs tables, et aux vendeurs de colombes il dit: "Enlevez cela d'ici. Ne faites pas de la maison de mon Père une maison de commerce." Ses disciples se rappelèrent qu'il est écrit : "Le zèle pour ta maison me dévorera. »

## 2. La colère devient péché quand elle est motivée par l'égoïsme

Jacques 1.20,

« Sachez-le, mes frères bien-aimés: que chacun soit prompt à écouter, lent à parler,

lent à la colère; car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu. »

## La colère s'oppose aux desseins de Dieu

1 Corinthiens 10.31

« Si je prends quelque chose en rendant grâce, pourquoi serais-je **blâmé (en colère)** pour ce dont je rends grâce? Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez, et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu. »

## La colère on la laisse durer

Éphésiens 4.26-27,

« Emportez-vous, mais ne commettez pas le péché : que le soleil ne se couche pas sur votre colère; il ne faut pas donner prise au diable. Que celui qui volait ne vole plus; qu'il prenne plutôt la peine de travailler de ses mains, au point de pouvoir faire le bien en secourant les nécessiteux. »

## La colère, on dirige contre la personne elle-même. La colère devient péché si la personne en colère refuse de se laisser apaiser, ce qui peut mener à devenir dépressif ou irritable pour des riens.

Proverbes 29.11

« Les hommes de sang haïssent l'homme intègre, Mais les hommes droits protègent sa vie. L'insensé met en dehors toute sa passion ( sa colère), Mais le sage la contient. »

*La colère (engeance) devient péché si nous la laissons déborder sans limites et ainsi multiplier les blessures.*

## Réflexion :

1 - Comment analyser ses colères ? Est-ce que je prends le temps de le faire ?

2 – Est-ce que je considère que la colère est bonne ou systématiquement mauvaise ?

3 – Quels sont les moyens que j'emploie pour apaiser mes colères (si j'en ai !!!) ?

4 – Au sein d'un groupe, la colère est vite contagieuse. Comment la désamorcer ?

# La Colère

La colère est une maladie de l'âme habituellement liée à la sclérocémie (dureté de cœur), qui s'enracine dans l'impatience et l'orgueil. Le colérique veut dominer, primer partout; pour peu que son orgueil vienne à être blessé, il ne se contient plus.

La colère, en plus de l'esprit de domination, se relie fréquemment aussi à un esprit de possession et à un esprit vindicatif. L'enfant, qui n'a pas encore appris à partager et à qui on enlève son jouet, revendique son bien par une petite crise de colère. De même, l'adulte, pour lequel l'avoir importe par-dessus tout, ne tolère pas de perdre ce qu'il a acquis; il en veut non seulement à ceux qu'il juge responsables d'une perte éventuelle mais même à ceux qu'il considère comme des adversaires qui menacent son avoir. Sa colère peut allumer contre eux une véritable guerre sourde ou ouverte. La colère qui s'enracine dans l'esprit possessif trouve un large domaine d'application dans l'ordre affectif; c'est alors la passion de jalousie qui engendre la colère. La colère des personnes jalouses, intimement blessées dans leur attachement affectif excessif, a des effets souvent terribles; en raison de la passion qui les aveugle, elles deviendront méchantes, elles s'en prendront à la réputation de leurs opposants et pourront s'en prendre même à leur vie. Par ailleurs, il arrive que la jalousie mise en échec dans ses prétentions de possession conduise à la dépression et soit une cause de suicide.

À partir des impulsions qui naissent de l'esprit de domination et de l'esprit de possession se forme une sorte d'armée qui est celle des vindicatifs. Ce sont ceux que la colère soulève à la moindre insulte ou à la moindre manifestation d'injustice. Certes, il est naturel de ressentir de l'indignation devant l'injustice et de réclamer réparation. Dans une telle situation cependant les vindicatifs prennent les devants et veulent se faire eux-mêmes justice. Derrière les grands mouvements de rébellion sociale et de violence, il y a toujours eu une immense colère prête à éclater ; les agitateurs politiques ne l'ignorent pas.

La maladie spirituelle de la colère est dangereuse, parce qu'elle détruit la paix intérieure et la paix extérieure, et aussi parce qu'elle est contagieuse, la colère de l'un se communiquant à un autre surtout dans les milieux fortement marqués par l'esprit communautaire. Pour guérir cette maladie, il faut la connaître, et pour la connaître, il ne faut pas se faire illusion. Il faut se voir soi-même d'une façon objective de manière à reconnaître ses torts. Celui qui reconnaît ses manquements et ses torts sera sûrement moins porté à grossir ceux des autres, il sera moins disposé à se fâcher de tout. Tel est le premier remède qu'il faut appliquer à cette maladie.

Un deuxième remède est de se garder d'agir pendant la colère, et même de parler, parce qu'on serait alors mus par la passion, et on risquerait d'agir et de parler d'une façon insensée et, par conséquent de commettre de graves fautes dont on aurait à se repentir. Si la colère tend à se manifester et qu'on a peine à la contenir, il sera sage de s'éloigner et d'attendre qu'elle soit calmée avant d'adresser la parole, fût-ce à un enfant.

Un troisième remède est de bien réfléchir que la colère ne résout aucun problème. Au lieu d'en résoudre, elle en crée à chaque fois un nouveau. Il ne sert donc absolument à rien de se mettre en colère. La peur engendrée par la colère est une bombe à retardement : son explosion ne peut que causer de grands dommages.

Un quatrième remède, si on s'est laissé emporter par la colère, est de ne pas tarder à réparer sa faute, en reconnaissant franchement qu'on a eu tort de se fâcher. Il ne faut pas hésiter à s'excuser de son impatience, et si nécessaire, à demander pardon d'une parole injurieuse ou blessante qui a pu échapper. C'est un devoir de justice que de soulager les cœurs que l'on a pu blesser.

Un cinquième remède est de faire de fréquents actes de douceur et d'humilité pour combattre le penchant qu'on pourrait avoir à la colère. Il faut tâcher d'être aimable et de répandre le bonheur autour de nous. Par l'application de ce remède, saint François de Sales est devenu un modèle de douceur.

Un sixième remède absolument indispensable pour guérir d'une disposition malade à la colère est de porter grande attention à ses impressions, à ses sentiments et à ses pensées, où la colère se tient comme en embuscade prête à foncer sur la première personne osant nous contrarier. Par cette attention sur les mouvements de son cœur, on demeure en garde et il devient aisé de les maîtriser.

Un septième remède est de corriger dans sa racine la disposition qu'on a de donner toujours tort aux autres et de croire qu'ils ont l'intention de nous offenser. Il faut plutôt s'appliquer à leur prêter de bonnes intentions et à les excuser. D'autre part, il ne faut jamais écouter les mauvais rapports, qu'on ne peut pas contrôler objectivement, car rien n'est plus propre à exciter la colère et à semer la division.

Enfin, il ne faut jamais se décourager dans la lutte que nous devons engager contre la colère, car il s'agit d'une maladie tenace qui plonge de profondes racines dans le cœur. Ce n'est qu'avec l'aide Dieu, incarné en Jésus-Christ, qu'on peut guérir parfaitement de cette maladie, car c'est de son divin Cœur doux et humble que coule sur les âmes qui l'implorent la source rafraîchissante et pacifiante de la douceur et de l'humilité.

J.Réal Bleau, prêtre du diocèse Montréal.