

Oser la colère

A Alex, compagnon de rires, de colères, de larmes et de joies

Yolande Nicole Boinnard

Oser la colère
Théologie d'une émotion



ÉDITIONS
CABÉDITA
2013

Couverture: Photo Eric Caboussat

© 2013. Editions Cabédita, CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-679-8

Parmi les auteurs qui ont tenté une théorie des émotions, beaucoup distinguent entre celle qu'ils nomment positive (la joie) et les trois autres (tristesse, peur, colère) qualifiées de négatives.

De fait, il est plus agréable d'être joyeux que triste. Mais pourquoi ces jugements qu'on pose sur ce que l'on ressent ? Prenons la peur, par exemple. Une certaine vision du courage, vertu hautement louée, fait de la peur un sentiment honteux, indigne d'un homme, qui se doit d'être valeureux, voire téméraire. Notez au passage le vocabulaire, qui fait du courage *la* valeur par excellence.

N'empêche que la peur, souvent, amène à protéger la vie. Prenez les bouquetins : ils semblent ignorer la peur. Ils avaient quasiment disparu de notre territoire : ces rois de la montagne éprouvaient si peu de crainte qu'ils se laissaient approcher à quelques mètres par les chasseurs, donc ils se sont fait massacrer. Il a fallu une loi dans le cadre de la protection de la faune pour les sauver de l'extermination, on les a réintroduits, et ils peuplent à nouveau nos forêts d'altitude et nos rochers. Par ailleurs, pour rester dans le règne animal, je suis très contente que mes chats aient peur des voitures !

Il est sain d'éprouver de la crainte, signal d'alarme qui permet de survivre dans le danger, par la fuite, le combat, ou les

manœuvres d'intimidation. Un individu – être humain ou animal – qui ignorerait la peur courrait rapidement à sa perte.

Les actions que la peur nous fera entreprendre peuvent être adéquates ou non. Dérive sécuritaire, guerre préventive, obéissance aveugle aux personnes ou aux groupes qui usent de la menace : ces réponses à la peur peuvent mener au désastre. La fuite s'avère parfois utile ; affronter le danger peut permettre de sortir d'une situation difficile. La peur n'est ni positive ni négative ; les décisions qu'elle nous amène à prendre, elles, s'avéreront bonnes ou mauvaises.

On pourrait faire les mêmes constatations à propos de la tristesse. Et de la joie : je me souviens d'un paysage sublime qui m'a fascinée à tel point que j'ai perdu l'équilibre, fait une très mauvaise chute, et me suis retrouvée à l'hôpital avec une pommette fracturée...

Bien sûr il faut distinguer les émotions considérées comme « normales » de celles qui, dans leur excès, deviennent pathologiques : angoisse, dépression...

N'aie pas peur, ne sois pas triste, ne te mets pas en colère... ces injonctions bien connues ne servent à rien, sinon à marquer d'un jugement négatif ce que nous éprouvons.

Ce livre invite à lever ce jugement négatif posé sur la colère.

Mon père était plutôt colérique – la maison retentissait de ses indignations, auxquelles personne n'échappait. J'ai subi un enseignant capable de passer une heure entière à hurler des reproches contre l'un ou l'autre élève, qui n'avait souvent rien fait pour mériter pareil traitement. Enfant, il m'est arrivé

de ressentir de profondes rages, et de les manifester bruyamment ; jeune adulte, j'avais la réputation (méritée) d'avoir mauvais caractère, et mes éclats m'ont coûté quelques difficultés relationnelles. Et bien sûr, on m'avait beaucoup dit, sur tous les tons, qu'on ne doit pas se mettre en colère.

Beaucoup plus tard, j'ai vécu vingt belles années avec un homme célèbre dans tout le village pour ses colères aussi tapageuses que brèves, qui lui ont valu de longues inimitiés.

J'ai donc eu de multiples occasions de m'interroger, d'essayer d'observer ce qui se passait pour moi lorsque la colère d'un autre me tétanisait, ou lorsque je me fâchais. J'ai voulu en comprendre les enjeux et les conséquences, et apprendre à traiter avec elle. J'ai échangé à ce sujet avec des amis proches, j'ai lu et écouté des psychologues.

Et bien sûr, parce que je suis une amoureuse inconditionnelle de la Bible, je l'ai interrogée aussi. J'y ai rencontré des psalmistes et des prophètes en colère, elle m'a invitée à me confronter à ce qu'elle nomme la colère de Dieu. J'y ai lu que le chemin de la vie fraternelle passe non pas par le refoulement de la colère, mais par son expression – dans ce domaine comme dans beaucoup d'autres, les recherches de la psychologie moderne rejoignent les affirmations de l'Écriture.

A qui redoute les colères, à qui se sent coupable d'en ressentir ou d'en exprimer, ce livre voudrait apporter quelques pistes pour cheminer vers l'accueil de soi-même. Lever le tabou et l'interdiction pour découvrir les aspects positifs de la colère ; lever les jugements négatifs pour entendre les cris de rage d'un psalmiste, et entrer avec lui en empathie. Recevoir

la colère de Dieu comme une expression de son désir d'une humanité fraternelle. Apprendre à se faire une amie de notre colère: voilà le programme que je me propose de suivre avec vous au fil de ces pages.

La face sombre de la colère

*La colère n'est pas la guerre.
Elle est là pour l'éviter.*

Jean-Pierre Dufreigne

La plupart des êtres humains ont sans doute vécu des expériences de colère douloureuses, voire traumatisantes. La colère d'un parent a terrifié l'enfant ; la colère de l'enfant s'est vue douloureusement réprimée par les parents. La souffrance, la peur, le rejet marquent nos premières rencontres avec la colère. Nous avons donc de fort bonnes raisons de l'éviter, de la craindre ou de la rejeter.

QU'EST-CE QUE LA COLÈRE ?

Avant d'aller regarder de plus près ce qui pousse les êtres humains à poser sur la colère un jugement négatif, il vaut la peine d'opérer un certain nombre de distinctions, et d'être clair – dans la mesure du possible – sur la nature de la colère.

1. Il s'agit d'une émotion, comme la joie, la peur ou la tristesse ; en tant que telle, on peut la trouver agréable ou désagréable, mais on ne peut pas la juger bonne ou mauvaise, de

même qu'on ne peut éviter de la ressentir. Face à une situation douloureuse ou difficile, dans l'urgence, l'organisme répond ainsi à ce qui se passe, et manifeste que l'on est prêt au combat. «La colère n'est ni légitime, ni illégitime», écrit Harriet Goldhor Lerner (*Le pouvoir créateur de la colère*, p. 11). Elle est là, elle nous saisit ; le mieux à faire est de reconnaître sa présence.

2. On éprouve de petites et de grandes colères : agacement superficiel, énervement, mauvaise humeur, colère sourde ou brûlante, fureur, rage dévorante... il s'agit toujours de la même émotion, plus ou moins intense.

3. Colère n'est pas rancune ni rumination d'un ressentiment. Mais elle peut se transformer en rancune, lorsqu'on ressasse longuement le tort subi, et que l'on cultive un jugement négatif sur la personne à l'origine de la blessure.

4. Colère n'est pas violence – bien que souvent elle débouche sur de la violence verbale ou physique, ou sur des comportements punitifs, harcèlements, reproches sans fin, attitudes volontairement blessantes... Dans son dictionnaire, Antoine de la Furetière (1609-1688) donne cette définition : «Ire : substantif féminin. L'un des sept péchés capitaux. Mouvement de l'âme qui le porte à nuire à son prochain, à se venger de lui» (cité dans Jean-Pierre Dufreigne, *Bref traité de la Colère*, p. 22). Il importe de distinguer le «mouvement de l'âme» des éventuelles conséquences auxquelles ce mouvement peut porter.

Pourquoi donc se mettre en colère ? En deçà des anecdotes et des sujets multiples d'irritation – une assiette cassée, une

priorité volée, un téléphone commercial, le chien (ou le chat!) du voisin... – je discerne quatre grandes catégories, au demeurant très voisines les unes des autres.

1. D'abord les frustrations de tous ordres. Les choses ne vont pas comme vous le souhaitez, elles ne sont pas comme vous le voudriez. On peut être plus ou moins tolérant à la frustration, se fâcher pour des raisons plus ou moins futiles ou importantes, il n'en reste pas moins que la vie, le monde, les gens nous résistent, et ne se conforment que rarement à nos goûts et à nos désirs. Il faut faire avec – mais parfois nous en sommes irrités.

2. Volontairement ou non, nos collègues de travail, nos parents, enfants, conjoints, ami-e-s, agissent ou parlent parfois de telle manière que nous nous sentons blessé-e-s. Notre fierté est touchée, notre image de nous-même lésée; l'ego se rebiffe. L'ego: cet aspect de soi-même qui soigne les apparences, ce que l'on croit être ou ce que l'on rêve d'être; cette image que l'on se fait de soi-même et que l'on aime présenter à soi-même et aux autres; ce personnage que l'on construit pour se sentir et se montrer à son avantage (ne disons pas trop de mal de l'ego: il permet de vivre en société en mettant une distance salutaire entre notre intériorité, notre intimité, et ce qui pourrait venir la menacer depuis l'extérieur, si nous ne la protégeons pas de discrétion et de pudeur, parfois même d'un masque).

3. Beaucoup plus fondamental, il y a ce «manque d'être» que chaque humain rencontre à un moment ou à un autre de son existence. L'accueil reçu lors de la venue au monde a

pu s'avérer défectueux : une fille est née alors que les parents attendaient un garçon ; un bébé doit rester hospitalisé quelques semaines, et se trouve en manque de maternage et d'affection profonde ; une mère meurt ; un enfant naît pour « remplacer » un aîné mort quelques années auparavant ; un autre pour servir de « médicament ». Certaines mères sombrent après l'accouchement dans une dépression profonde qui les empêche d'accorder au nouveau-né l'attention et la tendresse dont il a besoin. Vous connaissez sans doute bien d'autres événements qui amènent à ce déficit : quelque chose d'essentiel a manqué à l'orée de l'existence. « Comment nommer cela ? Le refus, l'abandon, l'absence ? Quelque chose a manqué, quelque chose a manqué, comme une espèce de cadeau initial, quelque chose qu'on peut recevoir, prendre et garder, « c'est pour moi ! » écrit Maurice Bellet dans *La traversée de l'en-bas* (p. 50).

4. Lorsqu'une personne est atteinte dans sa dignité, dans son identité, alors la colère constitue la réponse la plus adéquate. Parfois, quelqu'un fait intrusion dans votre espace privé – extérieur ou intérieur ; alors une réaction de colère vous pousse à défendre votre territoire. Parfois on vous ignore, on ne vous entend pas, les autres se comportent comme si vous n'existiez pas ; on vous prête des intentions ou des pensées qui ne sont pas les vôtres ; vous vous sentez invisible. Parfois vos relations avec des proches sont menacées par quelqu'un qui cherche à prendre la place qui vous appartient. Le manque de respect, les paroles et les attitudes dévalorisantes, l'humiliation... Tout cela éveille une colère saine et juste.

PEUR DE LA COLÈRE

Face aux colères des parents, les enfants, surtout les tout-petits, se retrouvent sans défense et peuvent éprouver une grande terreur. La question ici n'est pas de savoir si les parents ont ou non tort de se fâcher ; ils le font parfois pour de fort bonnes raisons, parfois parce qu'ils sont juste submergés de fatigue, parfois pour défendre leur autorité mise en cause, ou leur ego. L'enfant quant à lui sent sa sécurité menacée, voire détruite : l'amour dont il a besoin pour survivre lui est subitement retiré – tel est du moins son sentiment. Son monde intérieur et extérieur s'écroule. Ce d'autant plus que la colère des parents s'accompagne parfois justement d'une déclaration de non-amour : « Maman est très fâchée, elle ne t'aime plus ! » et d'un jugement dévalorisant : « Vilain garçon ! » L'effet peut s'avérer dévastateur sur l'enfant ainsi privé de sa sécurité ; ce d'autant plus face aux éclats parfois imprévisibles d'un père ou d'une mère mal dans sa peau. Colère signifie alors destruction du monde.

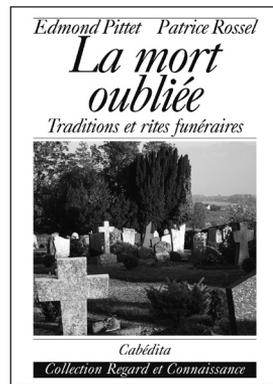
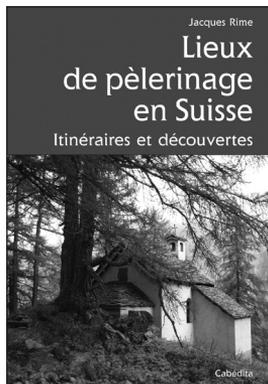
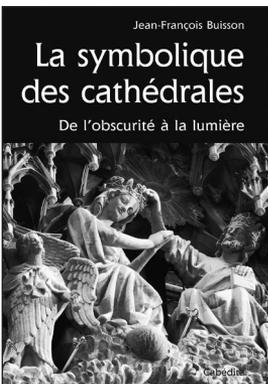
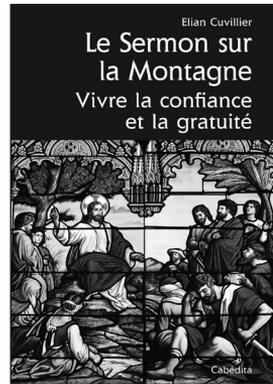
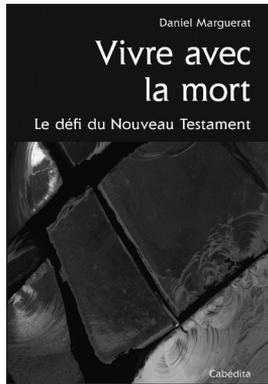
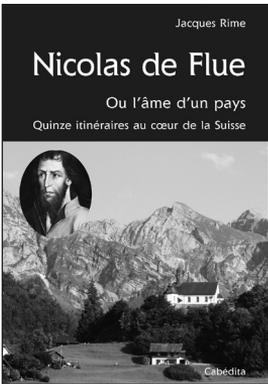
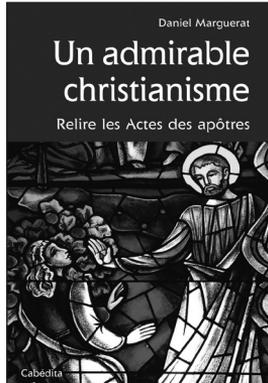
Par ailleurs, dans les familles comme dans les rues de la ville, la colère dégénère souvent en violences dévastatrices. On le sait aujourd'hui, les coups ne sont pas rares entre proches (on a recensé plus de quinze mille cas de violences domestiques en Suisse pour l'année 2011), les injures moins encore. Et que dire de ces massacres perpétrés dans des écoles aux Etats-Unis par de grands adolescents qui ont été exclus ou qui, confrontés à un échec, ne trouvent pas d'autre issue à leur rage qu'une fusillade où vont périr élèves et enseignants ?

INTRODUCTION	7
LA FACE SOMBRE DE LA COLÈRE	11
Qu'est-ce que la colère?	11
Peur de la colère.....	15
L'apanage des puissants.....	19
LES BIENFAITS DE LA COLÈRE	25
Retour à l'Évangile.....	26
Une bonne colère.....	29
Une colère libératrice.....	34
UN PSAUME DE COLÈRE	41
Gênant!	42
Imaginons.....	43
Au fil du texte	45
De la dépression à la colère.....	49
LA COLÈRE DE DIEU	55
Amour blessé.....	55
Les atteintes à la justice	59
Dieu avec nous	62
Jonas et la colère de Dieu.....	64
VIVRE SA COLÈRE	67
Sortir du tabou.....	67
Lucidité.....	69
Traversée.....	71
Décisions.....	73

Table des matières

<i>Dire</i>	74
<i>Faire reproche</i>	75
<i>Comment dire ?</i>	76
<i>Communication non violente</i>	78
<i>Se taire</i>	80
Lorsque personne n'est responsable	81
DIEU, JONAS, NINIVE... ET LES AUTRES	83
Oui, j'ai raison d'être en colère !	83
Jonas, mon frère	84
Dieu	85
Colère et miséricorde	87
BIBLIOGRAPHIE	91
TABLE DES MATIÈRES	93

Même éditeur



*Achévé d'imprimer
le 15 octobre deux mille treize
pour le compte des Editions Cabédita à Bière.*

Mise en pages : Pierre Maleszewski - PAO graphique

Correctrices : Valérie Caboussat, Eliane Duriaux

Si ce livre vous a plu, si cette collection vous intéresse, demandez notre catalogue à votre libraire ou les autres titres édités par nos soins. A défaut, adressez-vous directement à :

SUISSE
Editions Cabédita
Route des Montagnes 13
CH-1145 Bière

INTERNET
www.cabedita.ch

FRANCE
Editions Cabédita
BP 9
F-01220 Divonne-les-Bains

Imprimé en Suisse