

La colère : une énergie vitale

1. La colère une énergie fondamentale

La colère est l'énergie positive à la base des changements, du sentiment de force, de l'affirmation de soi, de la confiance en soi, des attitudes qui suscitent le respect et de la protection de son espace vital. Sans la colère, l'être humain est en panne de vitalité et de dynamisme. Nous naissons avec une colère qui découle de la force même de la vie et du fait d'être vivant. Nous ne sommes pas responsables de la force de notre colère, mais de ce que nous en faisons.

2. La domestication de la colère

L'énergie brute de la colère doit être domestiquée pour devenir au service de notre développement. Cette domestication diffère du fait de tuer notre animalité agressive, elle consiste dans sa transformation. La différence

existant entre l'animalité agressive et l'agressivité domestiquée se compare à celle qui existe entre la fougue d'un cheval sauvage et la force paisible et transformante d'un cheval de trait. L'énergie brute de l'éclair peut être meurtrière, mais l'électricité domestique devient une chaleur confortable dans une couverture électrique ; il en est de même de la colère. Bien des situations quotidiennes nous placent devant la décision d'exploser ou de transformer notre colère en une force tranquille.

3. Le trouble explosif et la bouderie : la mine ou l'huître

La colère suscite la peur, la contre-attaque ou même la culpabilité. Elle peut être exprimée directement ou indirectement, viser autrui ou se retourner contre soi. Dans le trouble explosif, la colère éclate comme si on marchait sur une mine. Dans la bouderie, elle consiste dans une froideur silencieuse et un retrait

hostile, elle est alors coupante comme les rebords d'une huître. La dépression, la tristesse et la culpabilité peuvent dissimuler de l'agressivité retournée contre soi.

La colère est une énergie nécessaire pour se sentir bien et pour créer des relations saines, mais elle demande un travail de domestication qui prend toute une vie.

Michel Giroux psychologue © 2011 www.michelgiroux.net Auteur du livre Psychologie des gens heureux, Quebecor, 2010.