

Considérations sur la colère

Il existe au moins trois sortes de colère :

- La colère psychologique, qui vient d'une croyance que ce qui se passe, que ce que je fais ou que fait l'autre est erroné ; Dieu se trompe et j'ai à le rectifier (« On n'a pas le droit de me traiter ainsi », « Je me suis encore trompé », « C'est injuste », etc.)
 - La colère paravent, encore mélangée à des pensées, qui déguise une peur ou une tristesse profonde (ainsi un parent longtemps dans l'inquiétude sur le sort de son enfant le grondera dans un premier temps, une fois qu'il aura été rassuré).
 - L'émotion de la colère, qui nous permet de mobiliser nos moyens pour faire face à des situations d'urgence (comme en cas d'agression physique).
- Seule la troisième est réellement à notre service.

C'est la rumination des pensées ayant stimulé notre colère psychologique qui peut prolonger indéfiniment l'humeur coléreuse. Plus je serai ramené à un rapport sensoriel à ma colère, plus rapidement la sensation pourra s'amplifier, s'étendre, puis lâcher.

En multipliant les voies d'accès corporelles à ma colère j'atteins un confort dans sa gestion. Ainsi, je peux percevoir la colère comme un mouvement énergétique, comme le déploiement ou le resserrement d'un espace intérieur, comme une tension musculaire et nerveuse, comme une modification de ma respiration.

Une bonne gestion de la colère me demande d'apprendre à mieux me connaître. Il est précieux que je sache entendre rapidement les signaux d'alarmes qui s'allument en moi. Il est nécessaire d'arriver à ressentir là où j'en suis (par exemple dans la peur de la colère ou dans ma colère face à ma colère) et pas là où je voudrais être. Il est très utile que je connaisse mes limites, que je sache à partir de quelle intensité émotionnelle il ne m'est plus possible d'exprimer ma colère sans nuire à mon environnement.

Faire tomber la colère de l'autre, ou de soi-même, passe par une qualité de centrage. La colère retombe quand elle se confronte à la tranquillité. Quand j'accueille la colère qui gronde à l'intérieur de moi ce n'est donc pas ma colère, c'est l'énergie-objet de mon écoute. Je ne suis pas en colère : il y a de la colère en moi. Plus mon rapport avec la colère est détaché, plus la colère se détache de moi.

Il existe trois manières de gérer une tension émotionnelle :

- Je peux la défouler, par exemple en tapant dans un coussin ou en faisant du sport. Mais, je défoulement ne s'attaque pas aux causes de ma tension.
- Je peux la contrôler en pratiquant une pensée positive ou une technique de relaxation. Cependant, le contrôle n'élimine pas la tension, elle la refoule, souvent à un niveau plus subtil.
- Je peux la maîtriser, par l'accueil des variations de son intensité. Ce surf sur la vague émotionnelle est la seule manière d'épurer mes schémas de colère ou de peur. Seulement, il demande une disponibilité conséquente.

Dans la pratique, la conscience de mes limites m'amène naturellement à choisir le mode de gestion correspondant à mes moyens du moment.