

MONIQUE DE KERMADEC

Osez la colère

Dis-moi quelle est ta colère,
je te dirai qui tu es



“Des clés pour apprivoiser sa colère, pour
en faire une alliée et apprendre à la canaliser.”

Europe 1

Osez la colère

MONIQUE
DE KERMADEC

Osez la colère

Dis-moi quelle est ta colère,
je te dirai qui tu es



© Flammarion, 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*La colère chez moi ne vient pas d'emblée.
Si rapide qu'elle soit à naître, elle est
précédée d'un grand bonheur, toujours, et
qui arrive en frissonnant.*

*Il est soufflé d'un coup et la colère se
met en boule.*

*Tout en moi prend son poste de com-
bat, et mes muscles qui veulent intervenir
me font mal.*

Mais il n'y a aucun ennemi.

Cela me soulagerait d'en avoir.

*Mais les ennemis que j'ai ne sont pas
des corps à battre, car ils manquent
totalement de corps.*

*Cependant, après un certain temps, ma
colère cède... par fatigue peut-être, car
la colère est un équilibre qu'il est pénible
de garder...*

*Il y a aussi la satisfaction indéniable d'avoir
travaillé et l'illusion encore que les ennemis
s'enfuient renonçant à la lutte.*

Henri MICHAUX, « Colère »

PROLOGUE

« Quand un homme a peur, la colère n'est pas loin ; l'imitation suit l'excitation. »

ALAIN, Propos sur le bonheur

Je venais d'ouvrir mon ordinateur pour me préparer à une consultation en distanciel. L'écran a révélé un visage en larmes, des traits révulsés. Stéphanie, avec qui j'avais rendez-vous, hoquetait. À 45 ans, ce médecin reconnu, éminemment intelligente, d'habitude réservée, jugée comme une personnalité « froide » par son entourage, réputation dont elle souffre, me demandait de remettre notre rendez-vous à plus tard. Elle était dans l'incapacité de m'expliquer ce qui l'avait mise dans cet état, et plus encore d'exprimer ses sentiments. Nous avons reporté notre entretien à la semaine suivante et, après avoir balbutié quelques mots d'excuse, elle a raccroché.

Pendant l'heure de silence et de réflexion qui a succédé à ses dernières paroles, je me suis inquiétée d'elle. Avait-elle appris une terrible nouvelle ? Un membre de sa famille était-il tombé malade ? Avait-elle eu un accident ? Venait-elle d'avoir une contrariété professionnelle ? Depuis des années, elle se plaignait des exécrables conditions de travail du monde médical et de sa fatigue... J'ai hésité à la rappeler, tant son extrême agitation m'avait bouleversée, puis je me suis ravisée, certaine qu'elle avait sans doute besoin de silence et de solitude pour se ressaisir et rassembler ses forces.

Le surlendemain, je recevais une lettre. Et cette lettre est à l'origine de ce livre.

Chère Monique de Kermadec,

Je tenais à vous demander, de la façon la plus formelle qui soit, de bien vouloir pardonner la façon dont je vous ai quasiment raccroché au nez lors de notre dernière consultation. Je vous dois une explication, mais plus encore. L'incident, extrêmement violent, qui venait de se produire et qui m'a mise dans cet état, a tout à fait bousculé ma manière de voir les choses et l'origine des difficultés qui m'ont poussée à vous consulter il y a maintenant presque un an. Je vais tenter de vous le raconter le plus clairement possible.

Le plus calmement aussi. Je suis toujours dans un état d'agitation extrême. Je ne sais pas si je suis heureuse, malheureuse, soulagée et bourrée de remords. Je ne suis pas parvenue à dormir la nuit dernière. J'ai conscience d'avoir franchi la ligne rouge, mais je ne regrette rien, quelles que soient les conséquences de ma réaction.

J'ai évoqué avec vous, plusieurs fois, la difficulté de mes rapports avec ma mère, femme mondaine, d'une grande beauté, habituée jusqu'à aujourd'hui à recevoir l'attention de tous. De ses maris – elle en a eu trois, mon père étant le deuxième. De ses enfants. Aucun du premier mariage, qui a peu duré. Je suis le seul fruit de sa deuxième union et elle a eu deux autres enfants – adorés d'elle – de son dernier mariage. Je ne peux pas dire que ma mère ne m'aime pas – mais au fond, en vous écrivant, je finis par me poser la question. Mais elle n'a pas aimé mon père, ou très peu, le temps de m'avoir, cela, j'en suis sûre. Je finis par me demander si elle ne l'a pas épousé à cause de moi – une grossesse inattendue juste après son divorce. Je me suis posé la question un jour, mais là n'est pas l'essentiel. J'étais très proche de mon père, que j'ai peu connu malgré tout. Il est décédé lorsque j'avais 12 ans. J'aimais aller chez lui. Je me sentais écoutée, aimée, reconnue. Je lui

ressemble physiquement. Il n'était pas beau. Un de ces visages de caractère, les traits forts et beaucoup de tendresse pour moi, son unique petite fille. C'est elle qui l'a quitté et il en a été malheureux, du moins je m'en rends compte maintenant, après beaucoup de silences maternels et pas mal de mensonges. Je vous en reparlerai. Mon père m'a beaucoup gâtée quand j'étais enfant, dans le bon sens du terme : des cours particuliers très tôt, une éducation de l'esprit grâce à des livres et des découvertes musicales. Nous avons fait de beaux voyages ensemble et lorsque je rentrais chez ma mère, le cœur lourd, j'avais droit à la soupe à la grimace, et mon père, le temps qu'il me dépose devant ma porte, à des scènes, parce que mes vacances, disait-elle, défavorisaient mon demi-frère et ma demi-sœur. Lorsqu'il s'est su très malade, et qu'il n'en sortirait pas vivant, il s'est préoccupé de me mettre à l'abri mais bien sûr, je ne l'ai su que plus tard. Parfois, j'entendais ma mère quand elle coiffait ma sœur, très jolie elle, dire à ses amis qui étaient présents : « Stéphanie, c'est tout le portrait de son père. » J'ai compris qu'elle leur expliquait pourquoi je n'avais pas le physique avantageux de ses deux autres enfants. J'ai appris à serrer les dents. J'ai fait tout ce que j'ai pu pour ne pas les détester – et d'ailleurs,

je les aime beaucoup tous les deux – alors qu'elle a tout fait pour qu'ils s'écartent de moi.

À l'adolescence, j'ai fait de l'anorexie. Je me trouvais laide et ma mère ne m'a pas plus contredite sur ce point que sur les autres : quand elle m'achetait un vêtement, elle poussait un soupir de désespoir, et disait « mais qu'est-ce que je vais faire de toi ». À côté de ça, quand je lui annonçais une sortie avec une amie pour aller au cinéma, elle se débrouillait pour organiser un dîner au restaurant avec ses relations, et elle exigeait que je reste à la maison pour garder mon frère et ma sœur. Je crois qu'elle caressait le rêve que je reste vieille fille pour m'avoir, plus tard, à son service. Un jour, j'ai invité un garçon à la maison pour bachoter. Je l'aidais en maths où j'étais très forte. Il voulait préparer médecine comme moi. Elle nous a interrompus en permanence et lui faisait la danse des sept voiles. Quand il est parti – il n'est plus revenu car il avait perdu son temps – elle s'est félicitée de m'avoir donné la bosse des maths, sans quoi aucun garçon ne se serait intéressé à moi. Elle a beaucoup d'esprit et la répartie cinglante. J'ai donc appris très tôt à serrer les dents, surtout en public. Je n'ai jamais pu avoir le dessus. Elle a l'art et la manière de me cajoler quand elle a besoin de moi, et ensuite de me rabaisser. Quand j'ai eu mon diplôme, elle a organisé une petite

fête à la maison. Elle n'a pas pu s'empêcher de dire à la cantonade : « Ne croyez pas que son succès vienne de son père. Il n'avait aucun talent dans ce domaine. »

Ne croyez pas que je n'aime pas ma mère. Elle a su me retenir à son chevet quand elle était malade. J'étais sa confidente. Pour me donner l'impression que nous étions proches, que j'étais son amie (c'est du moins comme ça que je l'interprète), elle se plaignait de ses propres amies, de mon beau-père et, je pense, de celui qui a dû être son amant. En fait, elle a une personnalité écrasante, une de ces femmes qui donne son avis sur tout, d'une voix forte et péremptoire, certaine de son bon goût, assurée de sa beauté. Et il est dur de lui résister. Toute mon enfance j'ai entendu : « Ta mère est magnifique », ou bien « Elle est drôle, elle a un humour fou »...

Le jour de notre consultation, j'ai craqué. Jusqu'ici, j'avais toujours ravalé ma mauvaise humeur. Après tout, j'ai passé l'âge des révoltes adolescentes et j'ai payé la mienne très cher avec mon anorexie. Mais ce jour-là, j'ai appris deux nouvelles. La première, c'est qu'elle avait organisé ses affaires de manière que toute sa succession, ou presque, revienne à mon frère et à ma sœur. Passe encore. Malgré le sentiment d'injustice, et bien que je me sois sentie mortifiée, je n'ai rien

dit. La deuxième, c'est qu'elle avait vendu la maison de ses propres parents, à laquelle j'étais très attachée, je le lui ai dit plusieurs fois – et elle l'a vendue pour transférer le bénéfice à ses deux derniers enfants. Cette maison bretonne, j'y ai passé les plus belles vacances de ma jeunesse et mon père, il y a très longtemps, y venait aussi. Je lui avais dit que je pouvais la lui acheter si elle avait des difficultés pour l'entretenir. Mais non. Elle a choisi un étranger. Ce n'est pas encore ce qui m'a mise en rage. J'ai appris cette vente lorsque je lui ai demandé les clés pour aller récupérer un petit déménagement que j'avais entreposé dans le grenier il y a des années, avec toutes les affaires qui me revenaient de mon père. C'est à ce moment, au téléphone, la veille de notre consultation, qu'elle m'a annoncé que la maison n'était plus à nous, et qu'elle avait fait venir Emmaüs pour la débarrasser de tout ce qu'elle n'avait pas mis au garde-meuble. Mes malles – elle savait qu'il y avait ces malles et ce qu'elles contenaient – faisaient partie du lot destiné à Emmaüs. Le lendemain, j'ai fait mes recherches. J'ai retrouvé le responsable d'Emmaüs. Ils avaient toujours les malles mais elles étaient vides. Ils avaient brûlé tout le contenu.

J'ai senti monter en moi une colère, une haine, de la rage, je ne sais comment appeler ce

sentiment, cette vague noire qui a fait danser des taches de sang devant mes yeux. Des années et des années de camouflés. Je ne sais plus ce que je lui ai dit mais c'était horrible, et très violent. Je crois même lui avoir dit que si elle avait un accident, ou une maladie, si elle mourait, je ne verserais pas une larme. J'ai littéralement explosé, comme ça ne m'est jamais arrivé de toute ma vie, avec personne, et j'en tremble encore. À dire vrai, à l'heure où je vous écris, je sens encore en moi des flots et des flots de colère et de rage irrépressibles. J'ai pleuré toute la nuit. Je suis dans un état atroce. D'abord, parce que je ne regrette rien de tout ce que je lui ai dit. Je me sens libérée d'années de ressentiment. Et dans le même temps, je suis écrasée, broyée par la culpabilité. Pas de remords ! Vous m'avez bien comprise. Mais de la culpabilité parce que ma mère commence à être âgée.

Quand j'ai raccroché, elle m'a dit avoir un malaise, que son cœur battait la chamade, que je la tuais. Mais je ne l'ai pas rappelée. Je n'ai appelé personne. C'est vers vous que je me tourne, dans le désarroi qui est le mien. Comment puis-je me sentir aussi bien, et aussi mal à la fois ? Et comment me débarrasser de cette rage qui continue de monter, comme si j'avais libéré une bête sauvage que je tenais enfermée dans ma poitrine ? Et je dois vous

faire une confidence. Je viens de réaliser qu'il y a des années que je suis en colère. Des années que je ravale ma colère. Et ma soumission à ma mère me dégoûte. Ou plutôt ma lâcheté...

PREMIÈRE PARTIE

**DIS-MOI
QUELLE EST TA COLÈRE,
JE TE DIRAI QUI TU ES**

I

LA COLÈRE, UNE ÉMOTION À DEUX VISAGES

*« La colère est nécessaire ; on ne triomphe
de rien sans elle, si elle ne remplit l'âme,
si elle n'échauffe le cœur ; elle doit donc
nous servir, non comme chef,
mais comme soldat. »*

ARISTOTE

La lettre de Stéphanie a agi comme un révélateur. J'ai pris conscience que cette colère qu'elle avouait à la fin de sa lettre, je la voyais sourdre de plus en plus souvent chez un certain nombre de patients venus me consulter pour tout autre chose. Certains se rendent compte de leur état, ils le jugent anormal mais ils se sentent régulièrement sujets à ses accès. Ceux-là s'excusent en entrant dans mon cabinet,

ou à peine la connexion établie si nous sommes en téléconsultation. Ils le justifient tout de suite – le trafic automobile de la ville, les frustrations au travail, la promiscuité domestique due au demi-confinement. D'autres ne mettent pas de nom sur cet agacement qui leur donne cet air de chat feulant. Assis, ils s'agitent. Lors de notre dialogue, ils restent sur leur réserve, voire sur la défensive, ou bien ils s'agacent de questions pourtant sans importance cruciale. Puis ils explosent lorsqu'ils évoquent leurs difficultés dans leurs rapports professionnels ou affectifs.

Ou bien ce sont les parents qui m'en parlent. Ils ne savent plus comment endiguer les crises de leur enfant. Crises irrépressibles et quotidiennes dont ils ne déterminent ni la cause ni les moyens de la calmer – par la douceur ? avec des tentatives de dialogue ? des punitions ? Ils se sentent impuissants, voire désarmés. *« Je ne me rappelle pas avoir eu ces crises enfant, ni les avoir constatées chez mes frères et sœurs, chez mes cousins ou chez mes camarades »*, avoue l'une de ces mères.

Depuis trois ans, j'observe avec acuité le comportement des gens, que ce soit dans la sphère privée ou publique. Je n'ai pu qu'établir un premier constat : a priori, la colère semble être devenue le mal de l'époque. Non plus la solitude poignante, muette et l'introversion atone des décennies

précédentes, mais ces accès d'humeur qui se sont généralisés, qui ont poussé les gens dans la rue et, au paroxysme de leur expression, ont donné naissance à de vastes mouvements comme celui des Gilets jaunes que la colère irrigue et entretient. Personne ne le conteste d'ailleurs. Ni les sociologues ni les politiques : la société est entrée dans un état de colère endémique qui s'est commué en mode d'être ensemble. On en perçoit les échos dans l'irritation chronique qui préside aux débats politiques ou aux échanges verbaux dans la rue. Les rapports entre les individus se sont dégradés et la propension à l'insulte ne cesse de croître. Les familles elles-mêmes ne sont pas à l'abri du délitement des relations, ni des explosions de colère qui perturbent ou interdisent les repas en commun, pourtant traditionnellement des moments de dialogue, d'échange et d'écoute. Le couple ni la famille n'exercent plus leur rôle de havre, où chacun interdit au monde extérieur de pénétrer, avec son lot d'agressions et de tensions. Les cas de violences conjugales ne cessent de croître dans notre pays jusque-là réputé pour l'harmonie et l'équilibre des rapports entre les hommes et les femmes. Les enfants rentrent souvent de l'école, du collège, du lycée ou de l'université chargés de cette tension qui régit beaucoup de relations entre étudiants et enseignants, voire entre les

enseignants eux-mêmes – quelque chose de l'ordre d'une irritabilité exaspérée.

Il était donc prévisible que chaque individu que nous sommes, dans une relation permanente avec le reste de la société, relation qui ne cesse de s'amplifier avec l'irruption dans nos vies des réseaux sociaux, finisse par capter, par simple capillarité, quelque chose de cette électricité et s'en charge à son tour. Les sociologues ont pointé son origine. Depuis une dizaine d'années, les crises économiques et les crises sanitaires se succèdent. Chacun traverse des épisodes de frustration et de privation. Chacun ressent, même de façon diffuse, une perte de maîtrise sur les événements qu'il subit, et souffre de l'absence de visibilité sur l'avenir en général, et le sien propre. Qu'il parvienne à les justifier ou non, chacun a dû faire face, dans sa vie quotidienne, à des entraves diverses : se voir empêché de sortir, de voyager, de rendre visite à sa famille et à ses proches. Chacun s'est plus ou moins vu privé des accès à ses exutoires habituels – voyages, sports, sorties avec ses amis. Chacun, d'une manière ou d'une autre, s'est vu empêché de travailler selon la formule qui lui convenait au mieux jusque-là. L'activité de la plupart a été ralentie par les diverses pénuries – main-d'œuvre, matières premières, prises de contact –, ou bien contrariée par des mouvements sociaux et des

grèves diverses. Certains ont fait faillite. Et chacun a dû, en plus de la sienne, gérer la frustration des autres.

Depuis trois ans, j'assiste aux effets de ce climat social sur un grand nombre des patients qui me consultent, qu'il s'agisse de vidéoconférences ou de visites en présentiel. L'atmosphère sociale, les contrariétés de leur travail, les reproches ou les remarques agressives de leur conjoint ou de leurs enfants chargent leur affect d'une électricité proportionnelle à celle du monde extérieur, désormais perçu comme anxiogène, et qu'ils rendent responsables de leur propre irritation. Certains mettent rapidement un nom sur cette émotion. Ils reconnaissent qu'ils ne parviennent plus à gérer cette « humeur » qui émerge chez eux à tout propos. Ils avouent qu'ils n'arrivent jamais à calmer totalement leur « agacement » ou leur « irritation ». Ils admettent qu'elle leur porte préjudice dans toutes les sphères de leurs relations, et qu'elle les atteint physiquement. Palpitations cardiaques, mauvaise conscience, sommeil perturbé, agitation néfaste à l'attention que réclament les occupations familiales ou professionnelles, troubles alimentaires... La liste des effets pathologiques ne cesse de s'allonger, sans évoquer celle des affections psychologiques, plus profondes, sourdes et pernicieuses.

Lorsque j'ai revu Stéphanie, la semaine suivante, nous avons d'emblée mis de côté les objets qui la préoccupaient avant son coup d'éclat, et qui l'avaient amenée à me consulter. Immédiatement, elle a remis l'altercation avec sa mère au cœur de son propos, et petit à petit, plus que sa mère elle-même ou bien les rapports qu'elle avait pu entretenir avec elle, c'est bien de sa colère qu'elle n'a plus cessé de me parler. « *Des années de colère.* » Une colère rentrée, qu'elle hésitait à définir avec précision. Du ressentiment ? De la haine ? De la rage ? De la jalousie ? De la frustration ? Rien de tout cela, ou tout cela dans un même état d'esprit ?

Stéphanie attendait que je l'aide à mettre un nom sur son état psychologique, et à le comprendre. Qu'éprouvait-elle exactement, me demandait-elle. Était-ce une bouffée de haine pure ? Une haine qu'elle s'était toujours interdit de s'avouer ? Mais la haine procure-t-elle les sentiments de délivrance et de satisfaction qui l'avaient submergée après son coup d'éclat ? Et pouvait-elle aimer sa mère – car elle le disait sans état d'âme, elle ne pouvait s'empêcher de l'aimer –, et la haïr à la fois ? Enfin, cette colère, « *à bien y réfléchir* », me dit-elle, elle ne la ressentait pas uniquement contre sa mère. Elle l'animait

dans presque toutes les sphères de sa vie, et bien sûr, elle la ressentait à l'égard d'elle-même.

C'est grâce à Stéphanie que je me suis rendu compte que cette émotion, qui n'est pas toujours considérée comme l'une des émotions essentielles, « primaires » en psychologie, sourdait chez beaucoup de mes patients. Comme chez Stéphanie, ceux qui en étaient victimes éprouvaient une difficulté à prendre conscience de l'origine de leur humeur, ou à savoir qu'en faire, ou comment la considérer. Était-elle bénéfique ou maléfique ? On leur avait appris, dans leur enfance, que la colère était mauvaise conseillère, qu'un individu qui lui donne libre cours est un individu incapable de se contrôler, et donc indigne de considération et de confiance et, aux yeux de son employeur, ingérable. Stéphanie, lors des consultations, s'était rappelé les remarques de son père, quand dans la rue, devant elle, un enfant piquait une colère et se roulait par terre, non sans tenter de donner des coups de pied à ses parents. Il citait alors Mark Twain dont il lui lisait les aventures : « Quand vous êtes en colère, comptez jusqu'à quatre. Quand vous êtes très en colère, contentez-vous de dire un gros mot. » Plus tard, en classe de philosophie, elle était tombée sur le conseil de Sénèque qu'elle s'était appliquée à noter sur son cahier : « Si tu veux vaincre la colère, elle ne peut

te vaincre. Tu commences à vaincre si tu la fais taire. » Avant l'épisode éprouvant de la pandémie elle avait participé, dans le centre hospitalier où elle travaillait, à des séances de « management positif » proposées au personnel soignant, où il était question de gérer ses « émotions négatives » dont la colère faisait partie, pour ne pas dire qu'elle était considérée comme la première d'entre elles et la plus néfaste.

Ainsi, comme beaucoup de mes patients, Stéphanie avait intégré que la colère est un sentiment néfaste, une pulsion à combattre et, toute sa vie, jusqu'à la rupture des digues, elle l'avait effectivement réprimée. D'où le sentiment mitigé qui ne la quittait plus, entre culpabilité et délivrance et contre lequel elle se débattait, avec une honnêteté désespérée.

C'est que la colère, comme Janus¹, a un double visage. Libératrice à certains moments, dans certaines circonstances, ainsi lorsqu'elle se manifeste lors du dépassement inacceptable d'une limite ; destructrice dans d'autres, notamment quand son irruption exprime la négation de l'autre et

1. Janus est un dieu toujours représenté avec deux visages regardant vers deux directions opposées, vers le passé et vers le futur. Dieu de la transition, il est le passage de l'état de paix à l'état de guerre.

la volonté de le détruire, de lui interdire toute possibilité de s'exprimer, voire d'exister. La colère permet soit de rétablir l'harmonie d'une relation qui tend à se déséquilibrer ; soit elle détruit cette relation en entraînant des conséquences désastreuses pour soi et pour les autres – des conséquences qui poussent à ce qu'on se repente, par la suite, du mouvement d'humeur, des paroles et des gestes qu'il a déclenchés.

C'est ainsi que j'ai commencé à initier un dialogue avec certains de mes patients qui ont avoué être sujets à cette émotion, et à l'être presque chroniquement.

Jusque-là, peu y avaient prêté attention. Cette émotion leur semblait secondaire parce que, me disaient certains, elle était passagère, même si elle se manifestait de façon relativement fréquente. Beaucoup, lorsque je leur ai demandé de trancher sur son côté positif ou négatif, n'ont pas su me répondre. Vivaient-ils leur colère comme une catharsis ? Purgeait-elle un trop-plein d'humeurs, de ressentiments, de frustration ? Ou bien la jugeaient-ils comme une faiblesse, une arme braquée contre eux-mêmes ? *« J'ai explosé parce qu'il m'a poussé à bout, et je n'ai pas su me contenir »*, m'a avoué Daniel, cadre supérieur dans une grosse société, alors confronté à un grave conflit professionnel avec l'un de ses confrères. Et il m'a

aussitôt rappelé le geste désormais historique du joueur de football Zinedine Zidane, lorsqu'il a ruiné les chances de la France par ce geste de colère – un coup de tête dans tous les sens du terme – qui l'a exclu de la compétition. *« J'ai compris que le geste de Zidane, qu'on voit pourtant s'éloigner après l'insulte, n'était pas réfléchi. Ce n'était pas une question d'intelligence ou pas, ni de réflexion, même s'il n'a pas frappé immédiatement l'Italien. Le temps de réponse, c'était le temps d'une montée en puissance de la rage. Et la réaction était impulsive. J'ai fait la même chose avec mon confrère. Après l'échange assez vif qui nous a opposés, je me suis éloigné d'une dizaine de pas. Mais ni la distance ni lui tourner le dos ne m'ont calmé. J'ai fait volte-face, je l'ai attrapé au col et j'ai hurlé ce que je pensais de lui, de son attitude depuis des semaines. J'ai "vu rouge". Ce n'est pas une image, vous savez. On voit vraiment tout à travers un voile rouge... »*

La colère domine-t-elle ceux qui la laissent les envahir, explosant au mauvais moment, et pas toujours contre les personnes qui la méritent ? Ou bien, comme me l'a déclaré Jérôme, un autre patient, sert-elle de moteur pour avancer professionnellement, clarifier des situations, séparer le bon grain de l'ivraie et, surtout, à s'imposer, voire à se faire craindre ? *« Au bureau, quand je réalise qu'une situation s'enlise, ou qu'un membre*

de l'équipe dont je suis responsable ne joue pas le jeu, tire au flanc ou freine de tout son poids et de sa mauvaise humeur la dynamique du groupe, je pousse un vigoureux coup de gueule, m'a-t-il avoué, en s'excusant de l'expression. Mais elle veut bien dire ce qu'elle dit. Coup de gueule et poing sur la table, voilà les meilleures ressources pour remettre les points sur les i, et signifier sans perdre de temps et clairement que certains ont dépassé les limites.»

À vrai dire, la psychologie elle-même n'apporte pas de réponse nette à ces questions. Une vieille tradition – qu'on retrouve dans l'ensemble de la littérature mondiale – déprécie cette émotion et recommande de s'en méfier comme de la peste. On se rappelle le premier vers de l'*Illiade* : « Chante, déesse, la colère d'Achille le Péléide, colère fatale qui valut aux Argiens d'innombrables malheurs, et jeta dans l'Hadès tant d'âmes et de héros. » « Colère fatale » : c'est parce que les hommes se mettent en colère, et dépassent les limites qui leur sont permises, que les dieux les punissent en les accablant de catastrophes et de cataclysmes. Que dire des colères des dieux eux-mêmes, ulcérés par les prétentions démesurées des mortels – cette hubris qu'ils punissent en leur adressant la terrible Némésis, déesse de la vengeance, manifestation du juste courroux des

résidents de l'Olympe et, dès lors, garante de l'équilibre du monde ? Que dire des colères du Dieu de l'Ancien Testament et des punitions qu'il inflige lorsque son peuple lui désobéit, ou lorsque Pharaon lui interdit de quitter l'Égypte ?

L'étymologie du mot trahit sa mauvaise réputation – colère vient du grec *kholé* qui veut dire bile, fiel et par extension colère et haine. On se souvient que la colère est comptée dans la liste des sept péchés capitaux et que, dans l'Antiquité encore, les philosophes qui l'ont évoquée dans leurs traités l'ont jugée avec la plus grande rigueur, et conseillaient de la museler. Un proverbe égyptien recommande la même retenue : « Tu as l'avantage sur la colère quand tu te tais. » « Quand le sage est en colère, il cesse d'être sage », dit encore le Talmud. Au IV^e siècle de notre ère, Évagre le Pontique la classait parmi les huit passions à combattre. Les préceptes de bonne éducation, qu'ils soient à l'usage des hommes ou des femmes, la condamnent vivement. « La colère est mauvaise conseillère », ou « la colère est aveugle », avertit la sagesse populaire, tandis que de nombreux précis de développement personnel actuels tendent à nous enseigner comment la « ravalier » en adoptant la zen attitude, ou encore la pratique du yoga, de la méditation ou de la respiration profonde. Et pourtant...

Et pourtant, à l'analyser de plus près, loin de ces a priori, comment nier que la colère présente quelques solides avantages ? Déjà, non seulement elle exprime ponctuellement l'état de nos affects, mais encore elle manifeste la façon dont on perçoit la qualité de nos rapports avec notre interlocuteur, ou avec la société, et plus largement encore, l'estime qu'on a, ou pas, de soi-même. La colère n'est-elle pas l'expression la plus exacte, et peut-être la plus variée, la plus subtile, la plus riche dans ses variétés, de nos sentiments vis-à-vis des autres et de notre bien-être existentiel ? Quelle autre manifestation de notre état d'âme est plus spontanée, et plus révélatrice ? Quelle autre émotion délivre autant de signaux et de messages sur l'état de nos relations avec les autres, et l'importance que nous accordons à chacune d'entre elles ?

Comme Janus, je l'ai dit, la colère a deux visages. Mais surtout, pour peu qu'on cherche à en comprendre la source, ou à savoir comment l'exprimer ou la valoriser, elle présente un avantage extraordinaire : nous rappeler que nous existons, que nous souffrons, que nous aimons et que nous voulons être aimés. Elle nous rappelle que nous ne sommes pas quantité négligeable parce qu'elle surgit lorsque nous sommes traités comme tel – par nos proches, ou par nos dirigeants. Elle nous

rappelle aussi que notre sentiment de présence au monde, sentiment heureux ou malheureux, s'inscrit dans une dialectique permanente entre l'intime – la psyché – et l'extérieur. Et c'est lors de cette sortie paroxystique de soi qu'on prend le plus souvent conscience de ce qui nous blesse, nous affecte ou nous rend malheureux – voire du déséquilibre d'une relation dont nous nous mettons à souffrir, sans pour autant en prendre conscience. Car la colère, dans sa violence et sa soudaineté, révèle souvent un malaise ou une douleur subsumés. En cela, et contrairement aux idées reçues, elle n'est pas la manifestation d'une perte de contrôle de soi, mais bien l'expression physique et flagrante, quoique souvent inconsciente, du rejet d'une situation assorti d'un désir de reprise de contrôle sur une relation ou un événement devenus insupportables. Elle souligne alors ce que nous acceptons de l'autre ou des autres, ou ce que nous ne pouvons ou ne voulons plus supporter – autant dire, la nature et le degré de nos besoins affectifs. En cela, elle est sans doute le meilleur curseur pour évaluer l'estime qu'on se porte et celle qu'on porte aux autres et, par conséquent, elle se révèle un indicateur précieux de l'état de notre psyché.

Il y a, par ailleurs, tout ce que la colère, dans ces accès, fait remonter à la surface – comme

pour Stéphanie et l'historique de ses rapports avec sa mère. Elle peut, dès lors, être libératrice. Encore faut-il résister aux idées préconçues qu'on a reçues à son propos, et apprendre à ne pas la refouler ni la contraindre.

Ainsi, repérer, entendre sa colère et comprendre ce qu'elle révèle de soi-même, de son être profond, de son vécu, de son intelligence relationnelle et de ses déficits, est sans doute l'une des voies les plus fructueuses pour se connaître soi-même. Encore faut-il déterminer son origine et sur quelle souffrance, sur quel traumatisme, sur quel déficit d'auto-estime elle repose, ou quelle impuissance à s'imposer ou à se faire respecter elle trahit quand le sujet explose. Encore faut-il apprendre à « décoder » les précieuses informations qui sous-tendent les origines de son surgissement.

En cela, elle est aussi la meilleure autoanalyse qui soit et, une fois comprise, la meilleure manière de se « recentrer » dans l'équilibre toujours fragile de ses relations avec autrui et avec le monde.

Dis-moi pourquoi tu te mets en colère, et je te dirai qui tu es...



I4103

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Slovaquie
par NOVOPRINT
le 15 avril 2024*

Dépôt légal mai 2024
EAN 9782290397558
OTP L2LEPBN000671-617103

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion