



Les Raisons de la Colère

La colère est une des émotions les plus instinctives dont nous puissions faire l'expérience. Elle monte du plus profond de nos entrailles et explose avant même que nous ayons eu le temps de comprendre qu'elle était là. Si nous savons généralement quelle situation l'a déclenchée, nous ignorons souvent à quel élément profond elle est rattachée et comment nous en débarrasser.

Il y a quelques temps de cela, alors que je négociais mon départ d'un de mes anciens emplois, un des mes motifs de colère m'a littéralement sauté aux yeux. En effet, j'avais fait part de mon souhait de quitter mon poste rapidement à ma supérieure hiérarchique qui, quelques jours plus tard, était revenue vers moi en émettant des doutes sur la validité de mes arguments.

Après avoir lu son mail et en attendant l'entretien qui devait suivre quelques heures plus tard, je sentais monter en moi la colère sans vraiment comprendre d'où elle venait. Je souhaitais m'entretenir avec ma supérieure de façon apaisée et j'ai donc écouté ma colère pour la comprendre afin de m'en débarrasser. En effet, je savais que si je menais cet entretien avec colère, mes arguments ne seraient pas écoutés et c'était justement ce dont j'avais peur, ce qu'exprimer cette colère : [la peur](#) de ne pas être entendue ou écoutée. Mes arguments tournaient dans une boucle sans fin dans ma tête de façon obsessionnelle et je n'arrivais pas à les arrêter. Cette peur était d'autant plus déconnectée de la réalité que, justement, ma supérieure voulait s'entretenir avec moi au sujet de mon départ pour en comprendre les motivations et les valider, pour m'écouter donc.

Cette colère ne m'était pas inconnue et était plutôt récurrente chez moi, comme c'est souvent le cas. Régulièrement, malgré le fait que je sais l'importance de l'écoute de l'autre, je m'emportais dans des discussions avec des amis, leur coupant parfois même la parole pour faire entendre mon point de vue coûte que coûte. J'avais conscience que ce comportement n'était pas en adéquation avec mes



valeurs d'écoute et de [bienveillance](#) mais, comme il s'agissait d'une [émotion réflexe](#), je n'arrivais pas à la maîtriser, me laissant entraîner par mon besoin de convaincre, d'être entendue donc.

Pour revenir à la situation contée plus haut, ayant compris l'origine de cette colère ce jour-là, je suis arrivée à mon entretien calme et détendue, en m'étant débarrassée de ma peur qui, d'habitude, parasitait mes échanges en me rendant agressive ; j'ai écouté les arguments de ma supérieure avant d'avancer les miens avec bienveillance. Par effet miroir, ma supérieure m'a écoutée calmement et a validé mon départ sans réticence ni difficulté.

Je ne dis pas que cette peur ne reviendra pas car, même si j'en ai changé le code dans le petit ordinateur qui me sert de [cerveau](#), sa pérennité pourra prendre en peu de temps à s'installer : ancrer un nouveau code de comportement dans son esprit peut prendre plusieurs mois, voire plusieurs années quand le schéma est ancien. Néanmoins, en ayant ramené cette peur, et donc cette colère, à ma conscience, il me sera plus facile de l'identifier si elle se représente et de m'en débarrasser rapidement au profit du nouveau comportement que je souhaite adopter, à savoir dans cette expérience une écoute bienveillante de l'autre.

Quand vous sentez la colère monter en vous :

- Respirez et comptez (ce processus fait appel à une autre partie du cerveau qui déconnecte physiquement, pour un temps, celle qui gère les émotions),
- Ne réagissez jamais à chaud, laissez passer une nuit et demandez-vous ce qui vous met réellement en colère, à quelle peur ou blessure cette colère appartient,
- Demandez-vous aussi votre part de responsabilité dans la situation et tentez de vous mettre à la place de la personne qui a déclenché votre colère,
- Enfin, demandez-vous quelle réaction de votre part fera disparaître votre souffrance le plus vite et quel genre d'être humain vous souhaitez être face à la situation – bienveillant, magnanime, revancharde... – , quel genre de comportement admireriez-vous chez quelqu'un d'autre dans la même situation, quelle valeur vous souhaitez mettre en avant dans votre comportement.

Comme vous le voyez, il est très important, quand nous sentons monter en nous une poussée de colère, de nous poser la question a posteriori de son origine. D'où vient-elle ? A quelle peur est-elle rattachée ? Car la colère est toujours liée à une peur ou à une frustration liée elle-même à une peur. Une fois cette peur identifiée, et donc un fois que nous avons déterminé que celle-ci n'était rattachée à aucun danger réel imminent, nous sommes à même de l'éliminer purement et simplement de notre comportement en la remplaçant par l'émotion positive de notre choix.