

MARC PISTORIO

# LA SAGESSE de nos colères

De la colère qui détruit à la colère qui construit





# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	11
---------------------------	----

## **PREMIÈRE PARTIE**

<b>Les colères dirigées vers les autres</b> .....	21
---	----

### **CHAPITRE 1**

<b>LES ÉMOTIONS PERTURBENT</b> .....	23
Les individus coupés de leurs émotions. ....	23
Entrer dans le monde des émotions dès la conception .....	24
Ne plus jamais se faire blesser .....	25
Émotif ou cérébral .....	26
Les émotions sont utiles .....	27
Un répertoire comportemental limité .....	28
Les risques du refoulement .....	29
Se couper de ses émotions pour se couper de soi .....	30
Le poids de l'environnement socioculturel .....	33
La neurophysiologie de la colère .....	35

### **CHAPITRE 2**

<b>DES FORCES VITALES EN CONCURRENCE</b> .....	39
Pulsion de vie, pulsion de mort .....	39
Un mélange complexe comme source d'équilibre .....	40
Choisir la construction ou la destruction .....	42
Pulsions d'autoconservation, pulsions sexuelles, pulsions épistémophiliques .....	44
Pulsions de destruction, pulsions d'agression .....	46
La compulsion de répétition .....	46
La pulsion de destruction contre les autres ou contre soi .....	48
La pulsion d'agression pour contrôler l'autre .....	49
Se connaître en reconnaissant ses pulsions .....	49

La montée des pulsions dans l'enfance . . . . .	50
La nécessité du manque pour désirer . . . . .	52

**CHAPITRE 3**

<b>INTERDIT À LA COLÈRE</b> . . . . .	55
La colère étouffée dans l'enfance . . . . .	55
La colère réprimée à l'âge adulte . . . . .	58
Les non-colériques coincés dans leurs mécanismes de défense . . . . .	59
L'interdit à la colère, une injonction parentale . . . . .	61
Craindre l'envahissement de la colère . . . . .	62
La fausse gentillesse des non-colériques . . . . .	63

**CHAPITRE 4**

<b>LES EXPLOSIONS DE COLÈRE</b> . . . . .	67
Une perte de contrôle totale . . . . .	68
Apprendre le contrôle de la colère dans l'enfance . . . . .	70
Tout est prétexte à la colère . . . . .	72
Vivre ses colères pour les évacuer . . . . .	74
Se déprendre de la colère explosive . . . . .	76
Dévoiler la violence familiale . . . . .	78

**CHAPITRE 5**

<b>LES COLÈRES DANS L'INTIMITÉ</b> . . . . .	79
Les femmes et les hommes qui se condamnent au célibat . . . . .	79
Les solitaires . . . . .	81
Les fêtards . . . . .	81
Les dominateurs . . . . .	82
Les indépendants . . . . .	83
La femme-enfant et l'éternel ado . . . . .	84
Les phobiques du sexe . . . . .	85
Les abstinents . . . . .	86
L'aide-soignante et le sauveur . . . . .	87
La sexualité comme outil de la colère . . . . .	88
Les femmes qui se forcent à avoir des relations sexuelles . . . . .	89
Les femmes et les hommes résignés . . . . .	92
Refuser les relations sexuelles pour punir . . . . .	93
La violence conjugale . . . . .	95
La perte de contrôle comme prélude à la violence . . . . .	95
Une dynamique relationnelle de violence . . . . .	97
Quand la violence est verbale et psychologique . . . . .	99
Les enjeux de la psychothérapie de couple . . . . .	101
Le harceleur contrôle . . . . .	103

Le harceleur exige une totale disponibilité . . . . .	104
Le harceleur manque de sensibilité. . . . .	105
Le harceleur ou la jalousie pathologique. . . . .	106
Le harceleur menace . . . . .	109

## **CHAPITRE 6**

<b>LA COLÈRE COMME OUTIL DE MANIPULATION. . . . .</b>	<b>111</b>
Feindre la colère. . . . .	111
Tyran, puis faux colérique . . . . .	113
Félix, 23 ans, tyran et décrocheur . . . . .	116
Pourquoi la tyrannie? . . . . .	119
Pour ne pas devenir tyran . . . . .	120
Poser des limites . . . . .	122
Tester les limites avec son corps. . . . .	123

## **CHAPITRE 7**

<b>DES EXPRESSIONS SOURNOISES DE LA COLÈRE . . . . .</b>	<b>127</b>
La colère sourde. . . . .	127
Trois couples dans la colère sourde . . . . .	130
Danièle et Frédéric . . . . .	130
Juliette et Yves . . . . .	130
Marie et Simon . . . . .	131
L'agressivité passive ou l'exercice de l'énergie négative . . . . .	132
Christian, le passif-agressif . . . . .	132
La colère au volant . . . . .	136
La colère au volant, du côté de la pulsion de mort . . . . .	137
Projeter ses colères réprimées sur les autres conducteurs . . . . .	138
Exaspérer les autres pour relâcher les tensions internes . . . . .	140
Tester les limites de la loi . . . . .	142

## **CHAPITRE 8**

<b>LA VIOLENCE VERBALE ET PSYCHOLOGIQUE . . . . .</b>	<b>145</b>
Dans le monde du travail . . . . .	145
La différence comme risque de harcèlement . . . . .	146
Qui est le harceleur psychologique? . . . . .	148
De la perversion et du narcissisme . . . . .	149
Le pervers narcissique veut faire mal . . . . .	150
Le pervers narcissique agit pour maintenir ses acquis. . . . .	151
Des personnes plus «à risque» . . . . .	153
Une estime de soi et une confiance en soi déficientes . . . . .	156
Une hypersensibilité aux critiques . . . . .	157
Un besoin de reconnaissance surdimensionné . . . . .	159

Lorsque les relations personnelles et professionnelles se mélangent. .	161
Caroline et Julia . . . . .	162
Ève et Mélissa . . . . .	162
Jean-Paul et ses employés . . . . .	163
L'importance des limites . . . . .	164

## **DEUXIÈME PARTIE**

<b>Les colères retournées contre soi . . . . .</b>	<b>165</b>
--	------------

### **CHAPITRE 9**

<b>FAIRE PAYER SON CORPS : LE POIDS DE LA COLÈRE . . . . .</b>	<b>167</b>
La colère rétrofléchie . . . . .	167
La colère fait grossir . . . . .	168
Briser le schéma . . . . .	170
L'anorexie et la boulimie, d'autres formes d'automutilation . . . . .	172
La colère en filigrane . . . . .	172

### **CHAPITRE 10**

<b>LES DÉPENDANCES, DES PLAISIRS QUI FONT MAL . . . . .</b>	<b>175</b>
Un traitement contre l'anxiété . . . . .	175
Principe neurophysiologique de la consommation de drogues . . . . .	176
Comblé un vide, calmer la douleur . . . . .	177
Incapable de ne pas se faire mal . . . . .	179

### **CHAPITRE 11**

<b>LE SUICIDE, LA DÉPRESSION QUI TUE . . . . .</b>	<b>183</b>
De fausses causes apparentes . . . . .	183
De faibles ressources intérieures . . . . .	184
Une conscience qui dessert . . . . .	184

### **CHAPITRE 12**

<b>FAIRE MAL ET SE FAIRE MAL DANS LA SEXUALITÉ . . . . .</b>	<b>187</b>
Se libérer des tensions . . . . .	187
Édouard, célibataire invétéré . . . . .	188
Pauline et le pouvoir de séduire . . . . .	189
Julien, séducteur compulsif . . . . .	189
Bruno, homosexuel et séropositif . . . . .	190
«Moi, je voulais avoir le sida!» . . . . .	192
S'imposer une sexualité de misère dans le couple . . . . .	193

## **CHAPITRE 13**

<b>S'AUTOMUTILER POUR DIRE SA COLÈRE</b> .....	195
Tenter de contenir l'anxiété .....	195
Les comportements d'automutilation des adolescents .....	196
Se faire mal pour se faire du bien .....	198
Rétablir le contact avec l'adolescent .....	199
Quand la colère pousse à se faire mal .....	200

## **TROISIÈME PARTIE**

<b>Se construire en pleine conscience de ses colères</b> .....	203
--	-----

## **CHAPITRE 14**

<b>ÊTRE RESPONSABLE ET AGIR</b> .....	205
La colère naît dans l'enfance .....	205
Accepter que quelqu'un prenne soin de soi .....	207
Refuser d'endosser le rôle de victime .....	208
Le pouvoir des mots pour évoluer .....	212
Éviter les affres de la fausse écoute .....	214
De la compassion pour ses colères .....	215

## **CHAPITRE 15**

<b>SORTIR D'UNE POSITION DÉFENSIVE</b> .....	219
Un arsenal de réactions défensives .....	219
Prévenir les réactions défensives .....	222
Une méthode pour développer une attitude constructive .....	226
1. Demandez des exemples précis .....	227
2. Recourez à votre intuition .....	228
3. Reformulez en vos mots les idées de l'autre .....	228
4. Posez des questions sur les effets de votre comportement ...	228
5. Demandez s'il y a d'autres critiques .....	228
6. Soyez d'accord avec ce qui est vrai .....	229
7. Reconnaissez la perception de l'autre et choisissez ou non de l'accepter .....	229
Améliorer son style de communication en situation de conflit .....	230
Le comportement d'évitement: l'énergie négative du passif-agressif ..	230
L'agressivité directe .....	232
Le comportement manipulateur .....	233
Le comportement affirmatif .....	234

## CHAPITRE 16

### UNE RÉOLUTION DE CONFLITS GAGNANT-GAGNANT . . . . . 237

Une méthode de résolution en six étapes . . . . .	237
1. Identifiez le problème et les besoins insatisfaits . . . . .	238
2. Fixez une rencontre . . . . .	239
3. Exposez le problème et les besoins . . . . .	240
4. Considérez le point de vue de l'interlocuteur . . . . .	241
5. Négociez une entente . . . . .	241
6. Tirez parti de la solution retenue . . . . .	242
Une méthode réaliste et gagnante . . . . .	243

## CHAPITRE 17

### QUE FAIRE FACE AU HARCÈLEMENT EN MILIEU DE TRAVAIL? . . . . . 245

Un plan d'actions en trois étapes . . . . .	245
1. Effectuer un relevé systématique des faits . . . . .	246
2. Assurer sa défense au sein de l'entreprise . . . . .	247
Dénoncer officiellement . . . . .	247
Rassembler les éléments de preuve . . . . .	248
Préserver son intégrité physique et psychologique . . . . .	248
3. Trouver une solution . . . . .	249
Sans faire appel à la justice. . . . .	250
En faisant appel à la justice. . . . .	251
Dévoiler pour désamorcer le harcèlement psychologique . . . . .	252

## CHAPITRE 18

### UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA COLÈRE. . . . . 255

La <i>Mindfulness</i> ou la pleine conscience de soi . . . . .	255
Des mesures objectives de la pleine conscience . . . . .	257
L'effet positif de la pleine conscience sur les maladies physiques. . . . .	259
La pleine conscience pour une saine maîtrise de soi . . . . .	259
La colère comme phénomène épigénétique . . . . .	261
La neuroplasticité du cerveau pour changer les comportements . . . . .	265
Une nouvelle compréhension de la colère . . . . .	266
Changer le <i>label</i> de sa colère . . . . .	267
Prendre conscience de sa respiration . . . . .	268
Recalibrer les pensées en changeant de canal. . . . .	269
Identifier à qui s'adresse vraiment la colère vive . . . . .	270

<b>Conclusion</b> . . . . .	273
-----------------------------	-----

<b>Médiagraphie</b> . . . . .	279
-------------------------------	-----

## Introduction

**N**ous aspirons tous au bonheur. Nous souhaitons tous, les années passant, faire de notre quotidien un vaste terrain de perspectives nouvelles où les impasses n'existent pas et où les chemins ne mènent plus aux précipices d'antan. Pour arriver à un tel bonheur dont chacun a le secret, il faudrait bien faire la paix avec soi-même et considérer, notamment, pour les régler une à une, les entraves à l'accès au meilleur de soi. Il faudrait travailler les attitudes, les styles de pensée et les comportements. En particulier, il faudrait donner un sens nouveau à son histoire, aux émotions vives, aux manques et aux frustrations qui sabotent les choix de vie et poussent à des conséquences désastreuses.

Dans cet engagement sincère à soi, le travail introspectif s'impose, mouvement ambitieux d'une lente construction. Avec le temps et beaucoup de travail, le bonheur s'érige petit à petit en une énergie nouvelle et la mécanique interne de l'être est de plus en plus optimale. Enfin, le décalage entre les aspirations et les actions est réduit à presque rien. L'individu expérimente alors cet état de bien-être dans lequel il se sent riche du moment présent, libre de le choisir et libre de le ressentir pleinement.

Malheureusement, avant ce long travail de libération, les tensions intérieures ne sont pas toujours identifiées par ceux qui les vivent et rarement exprimées de façon adéquate. Alors, dès que l'intégrité physique ou psychique est menacée, l'équilibre est rompu et la réponse est immédiate : c'est la naissance d'une colère. On a tendance à croire qu'en dehors des moments où cette émotion est clairement ressentie, elle n'existe pas et n'a pas d'incidence

sur la vie. C'est faux. Je m'attacherai d'ailleurs à vous montrer dans ce livre que nous avons surtout une fâcheuse tendance à ne pas savoir que bon nombre de nos comportements et de nos actions sont provoqués par nos colères et nous poussent à faire de bien mauvais choix qui nous mettent sérieusement en danger. En cela, je relève un paradoxe troublant : alors que la colère est provoquée par un déséquilibre, les modalités que l'individu choisit pour évacuer cette colère produisent, elles aussi, un nouveau déséquilibre ! Et ainsi de suite, selon la logique cruelle d'un véritable mouvement d'autodestruction.

Étant donné le nombre incalculable d'expériences susceptibles de provoquer des colères au cours de la vie d'un individu, son bonheur est largement compromis s'il n'acquiert pas une solide habileté à identifier ces dernières et à les gérer pour en ressentir le plein bénéfice. Il y aurait donc de la sagesse à retirer de nos colères.

Est-ce à dire que le bonheur est exempt de colères ? Pas du tout, mais l'individu heureux est celui qui a su les embrasser pour s'en faire des alliées. Sans les éviter, il a su les décoder, leur attribuer le sens particulier qu'elles méritent et les intégrer à une plus vaste compréhension de soi. Sur ce chemin de la sérénité, les mystères de nos colères nous rappellent combien notre personnalité est complexe et combien nous sommes souvent portés à dire de façon détournée et ambiguë, plutôt que de façon franche, sincère et affirmée.

Pour faire des choix de vie plus judicieux et aimants, nous devons cerner les mécanismes fins que sont ces forces vives et ne pas nous laisser envahir et submerger par elles dans un élan de destruction. L'objectif à atteindre : transformer cette formidable énergie et la canaliser en un potentiel créatif et constructif. La route est longue pour atteindre la paix intérieure et l'harmonie relationnelle ; certains y arrivent tout à fait, d'autres en partie seulement, d'autres encore pas du tout, car ils se sont engagés trop loin dans le refus des prises de conscience et le piège de la destruction. Il est de la responsabilité de chacun de tenter la route, comme un voyage d'aventures dont on ne connaît pas tout à fait les destinations, les rencontres fortuites et les nouveaux paysages.

Partons du principe que l'équilibre psychologique est étroitement lié à la capacité de gérer les envahissements émotifs, comme les colères, et de faire le tri entre les colères saines, aux expressions adaptées, et celles qui ne le sont pas, dans leurs expressions inadaptées. Dans le royaume des colères, certaines sont en effet tout à fait souhaitables et salutaires; elles nous permettent de nous protéger et de nous défendre contre ceux qui nous agressent et nous manquent de respect. Elles constituent alors un excellent moyen d'instaurer une distance explicite avec l'autre et de lui rappeler qu'il entre sur un terrain d'intimité et de familiarité dont on ne lui permet pas l'accès, quelles que soient les divergences.

D'autres colères sont névrotiques et prennent des formes diverses. Elles sont réprimées alors qu'elles sont nécessaires, ou surdimensionnées et évacuées dans une perte de contrôle, alors qu'elles devraient être contenues. Par exemple, dans une relation de couple, les colères névrotiques ne seront pas nommées avec des mots, mais plutôt exprimées de façon détournée dans un acte de désengagement amoureux tel que l'adultère.

Lorsque l'expression de la colère est perturbée ou abusive, on peut la voir comme une maladie qui affecte sérieusement la qualité de vie de la personne qui en est « atteinte »; comme toute maladie, elle peut s'aggraver, dégénérer et, ultimement, mener à la mort. Difficile *a priori* de voir en la colère ce lien direct de cause à effet. Pourtant, si l'on veut mieux comprendre, retenons d'emblée que la colère est une émotion, un mouvement intérieur qui agit et trouble le fonctionnement global d'un individu, sous l'emprise d'une idée et d'une situation qui l'irrite. En cela, la colère a des répercussions diversifiées qui méritent d'être considérées à la fois sur les plans psychologique et physiologique.

En psychologie, on conçoit la colère comme une émotion qui traduit un manque, une blessure ou une frustration; l'intensité avec laquelle elle est vécue peut mener à une perte de contrôle, partielle ou totale, qui pousse alors la personne à se heurter elle-même par des comportements d'autodestruction ou à heurter l'autre par des comportements d'agression. Sur le plan physiologique, je

considère la colère comme un symptôme d'anxiété et un excellent indicateur du stress. Cerner les liens que nous entretenons avec nos colères conscientes et inconscientes est la voie royale pour nous aider à résoudre les conflits avec nous-mêmes et les autres, et à combattre le stress. En apprenant à mieux gérer nos colères, nous apprenons à prendre conscience des échanges constants entre notre corps et notre esprit et des impacts permanents de l'un sur l'autre. En apprenant à mieux gérer nos colères, nous apprenons tout simplement à être plus heureux et sereins, malgré les bombardements répétés des frustrations possibles du quotidien. Nous agissons alors directement sur notre santé physique et mentale, dans une nouvelle capacité à vivre avec nous-mêmes de façon plus harmonieuse.

Je ne partage pas la position de certains auteurs qui pensent que la colère est une émotion simple. Lorsqu'on saisit mieux le vaste spectre de ses expressions et de ses ramifications dans nos rapports multiples à notre environnement, il est plus envisageable de la considérer comme une émotion complexe que nous devons irrémédiablement apprivoiser pour ne plus subir ses effets désastreux.

Dans mon livre *Vérité ou conséquences* publié aux Éditions de L'Homme, j'exprimais combien les mensonges et les non-dits sont néfastes en ce qu'ils nous éloignent radicalement du bonheur de l'authenticité. Je préconisais donc d'oser l'authenticité envers soi, dans un vaste mouvement intérieur d'introspection, mais aussi en couple, dans un bilan franc et honnête avec le partenaire de vie, et en famille, particulièrement en cultivant l'art du discours vrai et des actes de bienveillance envers l'enfant. Je sais que bon nombre de gens aspirent à cet élan de vie. Je constate au quotidien combien peu y parviennent.

De longue date, j'ai cherché à saisir les points communs de ceux qui butent perpétuellement contre leur histoire, empêchés qu'ils sont de passer à une autre étape, bloqués dans leur propre évolution, statiques. Tous ont été profondément blessés dans l'enfance au point d'avoir perdu – à défaut d'avoir pu développer – la liberté d'accéder à leur propre authenticité et de choisir exacte-

ment la vie vers laquelle ils tendent. Pourquoi ce blocage ? Pourquoi cette entrave psychologique alors que les compétences intellectuelles sont bien présentes, intactes ? La sphère psychologique et le champ des émotions sont, eux, des territoires de misère. Tout au long de mes années de pratique et jusqu'à ce jour, j'ai pu observer en effet, non sans une certaine fascination, que bien des individus consacrent une grande énergie à se faire du mal ! Que ce soit dans leur manque de soins vis-à-vis de leur corps ou de leur santé mentale ou encore dans leurs rapports conflictuels avec leur entourage familial, amical et professionnel, leur vie se décline en une succession de choix conscients et inconscients qui mettent sérieusement à risque leur équilibre physique et psychologique.

Cette force destructive peut provoquer des dommages, voire des ravages, irréparables : perte de contact avec soi, incapacité à faire émerger le meilleur de l'être profond, mauvais choix de partenaire dans une relation d'accommodation, infidélité, relation superficielle avec ses enfants, rapports faux avec ses parents où les vrais enjeux sont éludés, emploi avant tout alimentaire alors que les aspirations sont autres, amitiés fausses et superficielles où personne ne se dévoile, milieu professionnel démotivant et rapports aux collègues banals ou conflictuels, etc. ; finalement, la force de la destruction et sa durée pendant de longues années risquent fort de handicaper la personne ou de mener à la mort physique.

Pourtant, il faut bien conserver en soi une énergie immense pour faire face au quotidien malgré tant de démesure. Il faut bien multiplier de véritables trésors d'adaptation pour éradiquer les souffrances intérieures du faux soi. Si nous abandonner en toute confiance dans une relation nous sécurise, nous apaise et témoigne de notre véritable aptitude à la sérénité, maintenir une dynamique intérieure qui nous met en défaut réclame de nous une mobilisation constante et provoque des frustrations tout aussi constantes. Pourquoi tant d'énergie gaspillée pour si peu de bénéfiques ? Au fond, la vie alors ne consiste qu'en une maigre survivance qui rejoindra finalement le vide de la mort. Il faut avoir eu bien mal dans son enfance pour s'enfermer dans un mouvement de douleurs

perpétuelles, ne plus croire en soi et capituler sur son propre sort. Quand on n'a plus de voix/voie pour dire et aucune personne aimante près de soi pour écouter sincèrement, on s'inflige soi-même la douleur de la souffrance, on dit son désarroi dans sa propre maltraitance, on continue de vivre, en apparence, alors que la détérioration lente de l'âme opère.

Que nos colères soient pernicieuses et étouffées, ou explosives et tapageuses, nous sommes régulièrement aux prises avec l'envahissement perturbant de notre ire ou de celle des autres. La colère fait bel et bien partie de notre vie à tous. La différence majeure, c'est que certains savent la gérer, d'autres s'interdisent de la ressentir ou de l'exprimer, d'autres encore ne cessent de la ressentir et de l'exprimer outrageusement. Quel est donc ce rapport étroit que nous entretenons tous avec cette émotion ?

Pour réussir à bien vivre les moments de colère, l'enjeu consiste à faire plusieurs distinctions qui ne vont pas de soi, surtout sous l'effet de cette émotion vive. Il s'agit donc, entre autres, d'identifier clairement la colère lorsqu'elle est présente, de comprendre pourquoi elle s'exprime là, dans cette situation particulière du quotidien, avec une faible intensité ou dans une intensité à tout casser ; surtout, en deçà de notre compréhension, d'accepter avec humilité notre inaptitude si fréquente à comprendre ses enjeux sous-jacents. On est donc rarement en colère pour ce que l'on croit.

Face au ressenti de cette irritation à fleur de peau qui tourmente et blesse, le pire est certainement pour un individu en souffrance de ne pas comprendre à quel point il est en perte de repères, comme il est décentré. Cette force intérieure négative agit de façon sournoise parce qu'elle emprunte des voies détournées. La personne est alors contrainte dans ses actions et ses réactions par un type tout à fait particulier de colères que je nomme les « colères inconscientes ». En effet, bien des colères existent en soi, indétectables et incontrôlables, enracinées dans les profondeurs des blessures de l'enfance. Tout à coup, elles émergent, au détour de réactions mésadaptées et surdimensionnées, dans une violence retournée contre soi ou dirigée vers les autres. Dans tous les cas,

ces colères s'expriment de façon inadéquate, dans des conjonctures du quotidien qui n'ont rien à voir avec les véritables raisons qui les ont produites. Je porte un intérêt particulier à ces envahissements émotifs, car ils sont mal cernés et extrêmement énergivores sur le plan psychologique. Présents chez tout un chacun, ils ne sont néfastes et ne créent des ravages que dans la vie de ceux qui les subissent sans les identifier.

Pour vous aider à mieux comprendre vos colères, ce livre se décline essentiellement en trois grands champs de réflexion : le premier porte sur les colères dirigées vers les autres ; le deuxième sur les colères retournées contre soi ; le troisième sur les moyens de se construire en ayant pleine conscience de ses colères. Je veux montrer combien, du fait de nos colères en général et de l'inconscience de leurs raisons profondes en particulier, nous limitons notre bonheur par nos propres actions de parasitage et d'autosabotage. Tout individu qui identifie précisément les colères qui l'animent et leurs racines peut apprendre à les exprimer lorsque cela s'avère nécessaire et à bon escient. Cette démarche permet l'émergence d'une nouvelle énergie, plus positive celle-là, au service de son propre bien-être.

Au-delà d'une compréhension éclairée de cette émotion complexe, je convie le lecteur à une nouvelle expérience humaine positive, à une harmonie renouvelée dans laquelle la colère, émotion pleinement maîtrisée, devient un acte de bienveillance vis-à-vis de soi. Avec des colères habilement canalisées dans des actions et des comportements nouveaux, le bonheur se vit à travers un large spectre de nouvelles aptitudes diversifiées : susciter une meilleure écoute, actualiser l'intelligence émotive, communiquer de façon non violente, savoir exactement quand dire non et poser des limites, désamorcer habilement les situations conflictuelles, faire confiance à son intuition, etc. Ultimement, l'objectif est de ne plus expérimenter les colères comme des manifestations d'une maladie. Nous pouvons transformer nos colères en de véritables outils de croissance qui nous permettent de stimuler notre propre authenticité et d'œuvrer plus activement sur nos pensées et nos comportements de manière à favoriser notre bien-être.

Notre déséquilibre se nourrit avidement des frustrations du quotidien, que nous utilisons comme les prétextes tangibles à notre impossible épanouissement. Et tout y passe pour traduire l'exaspération, de la simple contrariété à l'invasion complète, de la légère bousculade intérieure aux grondements extérieurs. À des degrés divers, les colères inconscientes s'immiscent subrepticement dans notre vie ; nous les croyons ainsi légitimes alors qu'il n'en est rien. Elles nous incitent à de bien mauvais choix, dans une perte de contact avec le meilleur de nous-mêmes et dans la mise à distance de ceux que nous aimons, condamnés que nous sommes alors à la solitude du déséquilibre intérieur et de la frustration vaine. Une personne qui crie et gesticule est objectivement en colère, mais les colères inconscientes ne sont pas aussi visibles. Elles émergent dans des formes tellement variées qu'on ne peut clairement en soupçonner la nature. Leurs exemples se déclinent à l'infini : manipulation, harcèlement, rage au volant, maltraitance, surconsommation de nourriture, alcoolisme, toxicomanie, somatisation, procrastination, incapacité à s'engager sur le plan amoureux ou rejets répétitifs, célibat imposé, sexualité blessante, suicide, autant de manifestations de colères inconscientes non identifiées et mal exprimées, autant de colères qui ne s'adressent pas à la personne réellement concernée ou à l'objet réellement concerné.

Trop souvent, les causes réelles de la colère exprimée n'ont absolument rien à voir avec les comportements manifestés. Comment un individu a-t-il appris un jour à réprimer ses frustrations pour les reléguer loin dans son inconscient et les libérer, des années plus tard, dans des instants de vie où, soudainement, il s'autorise à les exprimer de façon détournée ? Comment un individu en est-il venu à taire ce contact privilégié avec lui-même, au point de se perdre un jour dans une situation où le rationnel de ses actions ne s'explique pas ? Pourquoi la colère se vit-elle un jour à travers la violence grossière des actes, une infidélité insoupçonnée froidement annoncée, le martyr d'un corps forcé à mal manger, l'agressivité passive qui détruit activement ou la

maladie inévitable provoquée par de longues années de négligence ? Pourquoi ces comportements d'agression perpétrés contre soi ou les autres ? Dans la vie de tous les jours, le passage à l'acte de destruction n'est qu'un prétexte, une « bonne » excuse pour exprimer, de façon surinvestie et disproportionnée, une colère plus profonde qui n'a jamais été dite auparavant et qui trouve là un canal privilégié d'évacuation. Tout à coup, on s'autorise à rager dans sa voiture, mais on n'a jamais osé clairement dire ses frustrations et ses détresses intérieures aux personnes qui les ont générées il y a longtemps.

Bien sûr, dans ce travail sur soi pour se libérer de la destruction des colères, les deuils sont nécessaires, comme la reconnaissance d'une vieille peau de misère qu'on accepterait enfin de laisser tomber. L'authenticité commence alors à pointer pour tracer sa nouvelle marque, dans le refus de la répétition des scénarios de vie. Et même si nous souhaitons, au plus profond de nous-mêmes, nous défaire de nos schémas de colère qui font mal, la tendance installée nous pousse dangereusement à recommencer les mêmes erreurs. Il est difficile de mettre en place cette nouvelle dynamique qui réclame le maintien de la distance avec notre malheur, parce que certains schémas mentaux nous collent à la peau, parce que, depuis de longues années, l'accommodation à la colère nous anesthésie et le réflexe de la produire est devenu plus naturel.

Dans les chapitres qui suivent, nous verrons combien les facettes négatives des colères subies au quotidien sont des obstacles à l'authenticité. Heureusement, elles ont aussi leurs pendants positifs ; ainsi, au lieu de se nourrir de l'énergie nocive des colères, on peut les gérer grâce à des attitudes, à des styles de pensées et à des comportements qui les désamorcent en traitant à la source les manques affectifs qu'elles énoncent. Du coup, s'amorce la transition de la destruction à la construction : d'un conflit, une personne peut générer des éléments de résolution ; elle peut passer du mensonge au dévoilement de la vérité ; de l'autodénigrement à la valorisation de soi et au rappel rassurant

de ses qualités; d'attentes irréalistes à l'anticipation et à la concrétisation de projets de vie ancrés dans le réel; d'une tendance à l'interprétation erronée et aux scénarios catastrophe à une quotidienneté basée sur la validation des faits et des émotions; du tourment des années sombres à l'avènement des années de sagesse, d'harmonie et de paix.

## PREMIÈRE PARTIE

### Les colères dirigées vers les autres

*Lorsque donc quelqu'un te met en colère,  
sache que c'est ton jugement qui te met en colère.*

ÉPICTÈTE



## CHAPITRE 1

### Les émotions perturbent

#### LES INDIVIDUS COUPÉS DE LEURS ÉMOTIONS

Pour traiter de la colère, il est bien des classifications possibles. Certains auteurs s'attachent davantage à la décrire comme une émotion simple, aux côtés du désir et de l'ennui, alors que d'autres l'associent plutôt à différents types de personnalité. Pour ma part, je choisis de la décrire selon trois grandes tendances : la colère qu'on inflige aux autres, celle qu'on dirige contre soi et celle que les autres nous font subir. Ainsi, je propose de concevoir la colère comme une émotion complexe qui s'exprime, éventuellement, lorsque la fluidité du rapport à l'autre est contrariée. Nous verrons que chacune des tendances comporte des déclinaisons qui correspondent à ses expressions différentes et complémentaires. Le lecteur pourra aisément se retrouver dans l'une ou l'autre des tendances et saisir plus précisément ce que cela « dit » de lui et de sa construction sur le plan psychologique.

S'intéresser à la colère, c'est entrer de plain-pied dans le vaste monde des émotions. Les émotions décontenaient parce qu'elles troublent, que ce trouble soit de nature positive ou négative. Elles viennent tout à coup déranger un équilibre momentané en insufflant une énergie nouvelle, source de plaisir ou d'inconfort : tout à coup, l'organisme « interprète » qu'il existe un enjeu important, voire vital. En tant que psychologue – et comme individu avant tout –, je ne conçois les émotions que sous l'angle du mouvement intérieur positif qu'elles m'inspirent parce que les émotions nous

font nous sentir en vie. Elles traduisent cet élan intérieur qui nous bouscule, nous rappellent combien nous sommes des êtres en constante interaction avec nos sens. Lorsque les émotions sont refoulées, elles restent présentes malgré tout, comme un contentieux lourd à porter qui écrase avec le temps et complexifie les interactions. Il faut bien comprendre que lorsque nous ignorons une émotion, elle demeure en nous telle la marque indélébile d'une souffrance étouffée.

À l'inverse, les émotions pleinement ressenties nous éveillent à la conscience de l'environnement dont nous faisons partie, avec lequel nous interagissons dans une influence mutuelle. Nos émotions nous définissent dans une spontanéité porteuse d'informations extrêmement intéressantes sur ce qui nous stimule, nous motive et nous affecte. Encore faut-il savoir les décoder pour ne pas en être effrayé!

## **ENTRER DANS LE MONDE DES ÉMOTIONS DÈS LA CONCEPTION**

Dès la conception intra-utérine, et probablement avant sur le plan du fantasme parental qui prélude à la conception, nous nous inscrivons radicalement dans une histoire psychologique qui parle d'émotions complexes, conjuguées à un héritage familial qui allie deux parents, bien sûr, mais aussi deux histoires générationnelles. Nous sommes un pur produit d'émotions, et il y a là bien des subtilités à saisir sur la réalité identitaire de notre être. Notre histoire affective est la cause directe de notre ouverture ou de notre fermeture aux émotions. Ainsi, dès les premières étapes de notre conception, nous vivons nos premières émotions. La qualité particulière de ces expériences sur le plan émotif et leur durée dans le temps va déterminer, pour chacun de nous, s'il s'agit d'expériences positives ou négatives, constructives ou destructives, motivantes ou traumatisantes.

Le cours de la vie d'un être est étroitement influencé par sa propre perception du caractère inspirant des émotions ou de leur nuisance. Il est alors aisé de comprendre combien les interactions

et les choix de vie sont intimement teintés de cette perception sur laquelle vont s'appuyer d'importantes décisions. On peut donc dire que très tôt, déjà, notre route est fortement orientée. Les êtres blessés sur les plans affectif et émotif, conscients de leur histoire familiale et psychologique, peuvent prétendre à une influence positive sur la marque initiale ; les autres, sans prise de conscience, seront condamnés à subir les avatars des premiers instants ratés de la construction de leur histoire.

## **NE PLUS JAMAIS SE FAIRE BLESSER**

Lorsqu'une personne se protège de ses émotions, il me paraît toujours extrêmement fructueux d'aller chercher des explications et une compréhension plus raffinée du côté des expériences relationnelles dès le plus jeune âge. Une personne blessée dans l'enfance, meurtrie sur le plan affectif, développera au fil des ans des mécanismes de protection pour se prémunir d'une souffrance similaire : « Je ne m'y ferai plus prendre, car c'est beaucoup trop douloureux. » Je tiens à préciser que lorsque j'évoque les blessures de l'enfance, je ne considère pas exclusivement les enfants que des adultes ont abusés de façon brutale, mais également ceux qui ont connu un environnement familial en apparence « normal » et qui ne défraieront jamais la chronique. Je parle de ces enfances de souffrances cachées où la négligence parentale n'était pas assez démesurée pour alerter les institutions scolaires ou les autorités. Je parle de ces souffrances psychologiques qui marquent l'âme pour longtemps, sans objectivement laisser de traces sur la peau. Je voudrais qu'il soit compris, une bonne fois, que nous portons tous des blessures et des cicatrices sur le plan émotif, même si notre environnement familial était en soi globalement sécuritaire et répondait tout aussi globalement à nos besoins de base. Il ne faut donc pas avoir été victime d'abus sexuel ou avoir eu des parents violents ou alcooliques pour avoir souffert dans son enfance et intériorisé de fortes colères.

La question des blessures liées aux émotions ne se pose pas en termes de légitimité : certains auraient « assez souffert » pour avoir

## Connaissez-vous tous les visages de la colère, cette émotion qui prend parfois le contrôle et dicte sa loi ?

Si certaines colères sont explosives et visent l'être aimé, l'enfant, l'ami, le collègue ou soi-même, d'autres sont plus insidieuses et tout aussi ravageuses: agressivité passive, comportements compulsifs, sexualité à risque, célibat imposé, agressivité au volant, harcèlement psychologique... Dans ce livre, Marc Pistorio dresse la liste des colères conscientes et inconscientes qui influencent les différentes sphères de nos vies. Il nous encourage à écouter ce qu'elles nous apprennent de notre histoire familiale ou des frustrations vécues dans le passé. En les identifiant clairement, de façon authentique, il est possible de sublimer la force dévastatrice qui s'exprime et de transformer le plomb en or. Véritable invitation à se construire en connaissance de ses colères, cet ouvrage vous donnera aussi les techniques pour mieux communiquer avec les autres, sortir d'une position défensive ou résoudre des conflits. Il vous renseignera en outre sur le phénomène de la pleine conscience de soi et vous donnera des informations sur la neuroplasticité du cerveau et sur l'épigénétique. Oui, la colère peut bel et bien vous aider à cheminer sur la voie de la sagesse.



**Marc Pistorio** est psychologue et pratique la psychothérapie individuelle et de couple. Il exerce également à titre de médiateur, spécialiste en résolution de conflits. Il a présenté de nombreuses conférences dans des institutions publiques et privées et il est très actif dans les médias.

Du même auteur ►

