

MARC PISTORIO

Préface de Marie-Claude Barrette

LA SAGESSE DE NOS COLÈRES

De la colère qui détruit
à la colère qui construit

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 vont 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.

LA COLÈRE N'A NI SEXE NI GENRE

À la fin du 19^e siècle et au début du 20^e siècle, plusieurs théories psychologiques et sociologiques affirmaient que les filles et les garçons se distinguaient sur le plan des émotions, du fait d'une constitution génétique propre à leur sexe biologique. Les théories de l'époque influençaient la pensée commune et défendaient la conception selon laquelle la colère était l'apanage des garçons et non celui des filles ! Les stéréotypes et les pressions sociales pesaient lourdement sur les parents et sur leurs pratiques éducatives. Ainsi, la colère était tout à fait tolérée chez les garçons – voire valorisée – et suscitait l'indignation des parents lorsqu'elle se manifestait chez les filles ; elle était alors fortement dénigrée et découragée. Cette conception de la colère selon les sexes traduisait bien le paradoxe de cette période, où il était admis que la colère était masculine et les autres émotions, féminines !

La colère des garçons, socialement acceptable, était perçue comme la manifestation d'un caractère fort, la marque d'une affirmation, d'une autorité et d'une confiance en soi : elle n'était donc pas à dissimuler. Par contre, les émotions négatives, telles que la tristesse, la peur, l'anxiété, etc., devaient être soit complètement réprimées, soit exprimées sous forme de colère.

Les stéréotypes de l'époque véhiculaient aussi l'idée que les colères des filles étaient la preuve incontestable de l'irrationnalité et de l'émotivité du « sexe faible ». Les jeunes filles et les femmes étaient – soi-disant – victimes de leur héritage génétique, et il fallait à tout prix les aider à réprimer l'expression honteuse et odieuse

de la colère. Les attentes à leur égard étaient celles de comportements manifestes de calme, de gentillesse, de contrôle et de conciliation. Les femmes perçues comme colériques étaient alors ostracisées, car jugées méchantes, hystériques et vulgaires; donc tout à fait indignes d'intégrer les cercles sociaux des classes privilégiées. Ces stéréotypes ont longtemps poussé les femmes à réprimer leur colère pour endosser – malgré elles – un rôle de disponibilité, de soutien et d'attention aux autres: ainsi, elles s'assuraient d'être acceptées et valorisées. L'attitude consistant à se présenter sous un jour favorable pour se conformer aux attentes sociales sera plus tard qualifiée par les psychologues de «biais de désirabilité sociale».

Il faudra attendre les années 1990 pour que les recherches en psychologie du développement confirment la présence de la colère chez les nourrissons, quel que soit leur sexe biologique. Elle est même décrite à la fois pour les filles et les garçons comme une réponse émotionnelle constructive qui favorise la motivation intrinsèque et la persistance face à la frustration. Les spécialistes suggèrent que cette orientation et cette détermination du nourrisson ont une influence positive sur son développement et sur l'acquisition de nouvelles compétences; par exemple, pour réussir à atteindre un objet afin de l'explorer, pour se faire prendre dans les bras et être consolé, pour descendre de sa poussette et ramper, etc.

Au cours de la période scolaire, les recherches montrent que les enfants et les adolescents – filles et garçons – continuent à ressentir de la colère, mais l'expriment différemment: les filles ont tendance à l'intérioriser ou à la manifester de façon constructive – parler de leur colère, demander du soutien – alors que les garçons l'expriment ouvertement et de façon destructive – crier, frapper, déranger, refuser d'obéir, etc. Plusieurs résultats de recherche convergent et indiquent que ces manifestations de colère chez les garçons traduisent une tendance à l'hostilité vis-à-vis de l'école qui débute au niveau primaire et augmente au niveau secondaire; chez les filles, la colère et l'hostilité en milieu scolaire sont moins fréquentes du fait d'une meilleure intégration et d'une meilleure

adaptation. Enfin, il est intéressant de retenir des recherches que les enfants moins opposants à l'école sont aussi ceux qui vivent moins de colère : ils feraient preuve de mécanismes d'adaptation fonctionnels.

Les comportements d'opposition et les colères récurrentes chez les enfants et les adolescents ne sont jamais anodins. Il est donc important que le personnel scolaire et les parents soient vigilants face à ces manifestations, surtout si elles apparaissent soudainement ou vont en augmentant. Les adultes qui côtoient régulièrement ces jeunes doivent absolument prendre le temps d'initier un dialogue et d'offrir un espace de libre expression des expériences émotionnelles. Pour les parents, il s'agit plus précisément d'assister et de soutenir leur jeune en favorisant l'exploration des émotions : par exemple, aider l'enfant à « mettre en mots » ses colères plutôt que de les « agir » avec des comportements de destruction ou d'autodestruction. Lorsqu'elle persiste et devient envahissante, cette émotion – et l'agressivité typique qui l'accompagne – traduit généralement un mal-être ou des enjeux psychologiques émergents que l'enfant ne réussit pas à dissiper ; il est alors à craindre que ces enjeux évoluent en désarroi et en détresse profonde. Le traitement précoce et personnalisé de la dérégulation de la colère réduira de façon significative les risques d'échec scolaire, de troubles anxieux, de troubles de l'humeur, etc. ; et à long terme, ceux, plus graves encore, d'idéations suicidaires ou homicide et de détérioration globale de la santé mentale.

En ce qui concerne les adultes, de nombreuses recherches en psychologie montrent de façon récurrente que la colère est une émotion ressentie à la fois par les femmes et les hommes. Par contre, les résultats portant sur les modalités d'expression de celle-ci sont très contradictoires : certaines recherches indiquent que les hommes auraient tendance à vivre plus de colères et à les extérioriser alors que les femmes en vivraient moins et auraient tendance à les intérioriser ; d'autres avancent que ce serait les femmes qui vivent plus de colères que les hommes ; et d'autres encore indiquent qu'il n'y aurait pas de différence entre les hommes et les femmes !

Un résultat semble faire l'unanimité : la colère serait l'émotion la plus exprimée chez les hommes, comparativement à d'autres émotions négatives susceptibles de générer une souffrance, telles que la peur, la honte, la jalousie et la tristesse. L'extrême variabilité des résultats pourrait bien être expliquée par la diversité des contextes sociaux et des dimensions sociales dans lesquels les colères ont été étudiées : la culture, l'ethnicité, les classes socioéconomiques, les normes, les valeurs, l'appartenance politique, les relations interpersonnelles, etc.

Il m'apparaît tout à fait secondaire de comparer les femmes et les hommes pour déterminer avec précision si la fréquence de la colère les distingue. Quel que soit le sexe et l'âge, nous avons tous à apprendre à gérer cette émotion et ses déclinaisons de fureur, de rage, de ressentiment, etc. Il est bien plus bénéfique d'identifier les mécanismes neuropsychologiques directement impliqués dans la colère pour développer des outils efficaces de régulation. D'ailleurs, depuis ces dernières décennies, de nouveaux courants théoriques fort prometteurs – tels que la théorie polyvagale de Stephen Porges, le modèle de régulation des émotions de James Gross ou la théorie de la régulation d'Allan Schore – travaillent en ce sens et proposent maintenant des stratégies de renforcement des compétences de régulation émotionnelle.

Diversité de genre et colère

Dans les années 1950, les sciences sociales définissent le concept de genre comme une construction sociale – à distinguer du sexe biologique – et les chercheurs remettent en question les stéréotypes qui qualifient les rôles de genre. Ce mouvement est aussi largement repris par les féministes de la première vague qui contestent les attentes sociales et les rôles traditionnels imposés aux femmes. Le genre est alors défini comme un concept social et culturel qui englobe les rôles, les comportements, les attentes et les normes, etc., associés à la féminité et à la masculinité dans une société donnée. Malgré ces premières remises en question, le genre reste encore largement de conception binaire, traditionnelle et sté-

réotypée, et dicte la façon dont les femmes et les hommes sont censés vivre et exprimer leurs émotions. Pour les femmes, il s'agit encore de réprimer, de dissimuler et de ne pas exprimer la colère ; pour les hommes, l'expression de la colère reste acceptable, et les pressions sociales imposent de maîtriser les émotions négatives.

Depuis le début du 21^e siècle, les universitaires et la communauté LGBTQ+ ont largement contribué à faire évoluer le concept de genre en le ramenant au cœur d'un débat social sur la diversité et la fluidité de genre. Contrairement au sexe biologique, le genre n'est plus défini comme strictement binaire (féminin ou masculin), et l'identité de genre peut donc différer du sexe assigné à la naissance. Ainsi constate-t-on l'émergence de nouvelles catégories non traditionnelles : non binaire, agendre, genre fluide, asexuel(le), cis, etc. ; certains jeunes s'identifiant à l'une, à l'autre ou à plusieurs de ces catégories selon leur préférence. Les termes « genre » et « sexe » sont souvent utilisés de manière interchangeable. Pourtant, il est important d'apprendre à les distinguer pour comprendre précisément les questions d'identité, de diversité de genre et d'expression non stéréotypée des émotions.

Les nouvelles conceptions associées à la fluidité de genre et à sa popularité grandissante chez les jeunes viennent bousculer les idées reçues sur la colère. La frontière stricte entre masculinité et féminité est aujourd'hui beaucoup plus floue et perméable : il est maintenant largement admis que la capacité de ressentir une émotion de colère est à la fois présente chez les femmes et les hommes, et que ses modalités d'expression sont très variables, indépendamment du sexe et du genre. Le bénéfice direct de cette conception est de réduire les risques de jugement et d'attributions négatives face à la colère. Sur le plan psychologique et pour une meilleure santé mentale, il est donc tout à fait souhaitable de remettre en question – et de déconstruire – les attentes de genre restrictives et culpabilisantes, pour permettre une expression de la colère plus authentique et plus équilibrée. Une société inclusive reconnaît davantage la diversité de genre et le besoin de chacun d'apprendre à canaliser ses émotions ; et de savoir les exprimer de façon

socialement adaptée et fonctionnelle. Une société progressiste comprend surtout que la colère n'a ni sexe ni genre !

La colère n'a d'intérêt que si elle est inspirante, c'est-à-dire si la personne qui en fait l'expérience comprend le sens profond de son enseignement et modifie en conséquence ses comportements et ses réactions. Il est de la responsabilité des parents de légitimer les colères des enfants, de les accueillir comme des émotions tout à fait acceptables et d'en montrer les modalités de régulation. Les colères sont alors présentées comme de véritables alliées, non comme des ennemis à combattre. Ainsi, les parents aident l'enfant à développer un accueil, une compréhension et une régulation plus nuancée de ses émotions, ce qui lui servira pour le reste de sa vie.

Il est essentiel pour l'individu d'identifier les déclencheurs de ses colères et leurs manifestations somatiques afin d'apprendre à les exprimer et à les canaliser de façon constructive. Il est surtout primordial d'être capable de recourir à des outils et à des stratégies de régulation de la colère : la respiration profonde, la communication non violente, la distanciation, la résolution de problèmes, la demande de soutien, la relaxation, la méditation, les techniques de pleine conscience, etc. Quel que soit le sexe biologique, quelle que soit l'identité de genre, il revient à chacun de développer, d'expérimenter et d'améliorer sa propre capacité de régulation de la colère, pour des relations plus harmonieuses et l'apaisement du contrôle sain de cette précieuse émotion.

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'en-

fance, 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 de telles blessures, comparativement à d'autres qui n'auraient pas assez souffert ! Partons du principe que chacun a droit à ses souffrances. Les blessures émotionnelles résultent davantage de la frustration incontournable liée au statut d'enfant, comme être de besoins incessants et de dépendance entière d'abord. Dans cette perspective, il est tout à fait clair qu'un parent ne peut répondre exactement aux besoins de son enfant, particulièrement aux besoins affectifs dont le décodage est certainement moins évident que celui relatif à la faim, par exemple.

Est-ce à dire que tout parent est condamné à l'échec ? Non, bien sûr, mais tout enfant est inévitablement condamné à expérimenter, à un moment ou à un autre, le manque affectif et la frustration répétée liée à ses besoins insatisfaits. Alors qu'il tentera d'exprimer ses émotions, ses parents réagiront de façon positive ou négative. De ce vécu des réactions parentales multipliées se tissera progressivement la trame des réactions ultérieures qu'il affichera lui-même comme adulte. De ce tissu d'expériences émotionnelles des années de lente construction de l'enfance

émergeront les réactions typiques face aux émotions ultérieures des longues années de la vie adulte. Ainsi, l'enfant devenu adulte apprendra soit à ressentir pleinement les émotions et à les exprimer ouvertement, soit à intégrer le malaise de leur intensité et la nécessité de les réprimer.

ÉMOTIF OU CÉRÉBRAL

Souvent, la confusion suivante s'installe face aux émotions : celui qui les ressent et les manifeste est qualifié d'«émotif» – il faut alors comprendre «trop émotif» –, et celui qui les ressent moins et les manifeste peu est qualifié de «cérébral» – il faut alors comprendre «trop rationnel». Le premier sera socialement perçu comme un être plutôt faible, trop facilement envahi, mélodramatique, voire hystérique, alors que le second sera plus valorisé socialement car peu dérangeant, en maîtrise de lui-même et discret (ses réactions «tout en contrôle» ne font pas honte !). Globalement, les gens sont autorisés à se laisser aller à loisir dans certaines circonstances seulement, par exemple dans les rassemblements sportifs ou les concerts de musique. Et pourtant, je note que même dans de tels événements certains ne se sentent pas encore tout à fait libres de vivre pleinement leurs éruptions de joie.

Sur le plan personnel, dans les relations d'intimité particulièrement, l'émotif sera vivement critiqué pour son intensité explosive et ses questionnements interminables dans le but de comprendre les échanges du quotidien, tandis que le cérébral, «non émotif», sera vivement réprimandé pour ses replis excessifs et son mutisme exaspérant. La tâche est bien difficile, car il faut savoir à la fois contrôler ses émotions pour être socialement adéquat et les exprimer à bon escient pour bien communiquer et être équilibré psychologiquement. Essayons donc de remettre un peu d'ordre dans les conceptions ambiguës qui entourent les émotions.

LES ÉMOTIONS SONT UTILES

Tout d'abord, il me semble pertinent de rappeler que les émotions ont en soi une réelle utilité : elles nous informent sur nos états inté-

rieurs physiques et mentaux, sur nos perturbations et nos agitations. Cet équipement émotionnel, propre à chacun, nous guide dans notre façon de nous positionner face à notre environnement immédiat. Les émotions nous ramènent donc à notre héritage instinctif, à notre côté animal. Rappelons qu'il y a des millions d'années, les émotions ont joué un rôle fondamental dans la survie de l'espèce ; la peur, par exemple, faisait pressentir les dangers et favorisait l'afflux de sang dans les membres inférieurs pour entamer la fuite éventuelle. Que nous en reste-t-il aujourd'hui ?

De siècle en siècle, l'homme a progressivement perdu cette habileté à ressentir et à recourir à ce ressenti pour prendre soin de lui-même. Les émotions sont devenues des ennemies, et bien des gens rêvent de ne plus les éprouver. Certains y arrivent tout à fait, et l'on dit alors qu'ils sont « coupés » de leurs émotions – se couper de ses émotions pour ne plus ressentir ce qui a fait trop mal ou pourrait encore faire mal. Lorsqu'un enfant souffre et ressent violemment ses émotions, il se construit rapidement une carapace, une protection interne qui le préserve petit à petit de nouveaux envahissements émotifs : « Si je ne ressens rien, je n'aurai pas mal. » Il s'impose ce mode de fonctionnement comme une modalité de survie. Telle est la trame de vie de bien des individus devenus adultes. Malgré tout, cette logique implacable a ses revers, le pire étant de perdre contact avec soi et de bloquer tout rapprochement émotif avec les autres.

UN RÉPERTOIRE COMPORTEMENTAL LIMITÉ

Dans le quotidien, les personnes coupées de leurs émotions recourent à un spectre de comportements non verbaux très restreint. Lorsque vous leur parlez, leur visage reste relativement sans expression et il est difficile de décoder ce qu'elles pensent. Elles sont aux antipodes de la transparence, car une part importante de leur énergie relationnelle est dédiée au contrôle, au blocage des émotions et à la lecture que vous pourriez faire de l'impact de vos propos. Évidemment, vous ressentez vite le malaise et tout autant la gêne de pousser plus loin l'échange. Tout leur être vous donne

un message clair : si vous entrez en contact sur un mode cognitif centré sur le pragmatisme, elles seront réceptives ; si vous suscitez leur champ émotif pour les inviter à partager leur ressenti ou le vôtre, elles couperont le contact.

Les personnes coupées de leurs émotions ne sont pas en lien avec les autres et c'est justement ce qu'elles souhaitent, mais en procédant de la sorte, elles resserrent l'étau du renforcement négatif qui découle de la distance. En ce qui concerne les relations amoureuses, par exemple, elles peuvent aisément recourir aux rationalisations à outrance pour justifier la nécessité de la distance : « Je trouve ça trop compliqué de rencontrer un homme qui a des enfants. En plus, je dois tenter de m'intégrer à sa famille, alors qu'il a lui-même du mal à s'entendre avec elle ! Je préfère rester célibataire. » Sur le plan émotif, une relation amoureuse se résume-t-elle vraiment à cela ?

Parce que ces personnes n'acceptent pas de ressentir leurs émotions, elles se condamnent à la solitude ou à entrer en relation avec d'autres individus qui, comme elles, préfèrent ne plus ressentir ou presque... à moins qu'elles ne rencontrent quelqu'un qui accepte de les éduquer afin de les aider à ressentir. Et puis, bien sûr, il existe aussi la dynamique de couple que j'observe souvent en thérapie, dans laquelle les partenaires se reprochent l'un d'être trop émotif et l'autre de ne pas l'être assez. Dans ce schéma, la personne qui manque de ressenti émotif a choisi ce partenaire avec le désir inconscient de se reconnecter avec son propre champ émotif ; de son côté, la personne émotive projette sur son partenaire la souffrance vécue durant l'enfance au contact du parent froid, en espérant le faire sortir de sa froideur pour (enfin) connaître la chaleur de la bienveillance émotionnelle. On voit ici combien, dans une telle perspective, les émotions équivalent à une énergie active de souffrance sans cesse renouvelée.

LES RISQUES DU REFOULEMENT

Les individus qui refoulent leurs émotions autant qu'ils le peuvent se pavanent devant leur entourage, se vantant d'être forts, « en contrôle » d'eux-mêmes, mais leur illusion est grande, à l'image,

du reste, de leur misère intérieure. En ce sens, Émile confie : « Je réalise que je me suis enfermé dans un profil de gars fort. C'est d'ailleurs ce que l'on a toujours dit de moi. Et un gars fort se doit d'être plus du côté du rationnel et de la logique que des émotions. Je portais aussi un regard très condescendant sur les personnes émotives qui me dérangent et qu'au fond, je trouvais faibles. »

À force de refouler, les gens comme Émile en viennent à déverser leur trop-plein émotif sur les mauvaises personnes, accablés alors par l'incapacité soudaine de contenir leurs émotions, à moins qu'ils ne somatisent tout à coup et présentent des douleurs diffuses qui peuvent alterner d'un organe plus vulnérable à un autre. L'ennui avec les émotions, c'est qu'elles peuvent être refoulées, pour un temps ou longtemps, déplacées, transformées et subir les stratégies les plus intimes pour être contenues, mais elles ne sont jamais complètement éliminées. Pour certains, elles sont comme un virus qui demeure enfoui en nous mais à l'état latent pendant une période, et qui deviendra envahissant et incontrôlable à un moment imprévu. Qu'on se le dise : les émotions sont là pour rester parce que nous sommes génétiquement programmés pour les produire et les ressentir. Notre seul salut : les comprendre pour les canaliser à notre avantage, pour en faire des entités vitales.

Lors d'une séparation par exemple, de nombreux parents me posent des questions sur ce qu'il est essentiel de dire aux enfants ; ils s'inquiètent de ne pas être assez forts pour éviter d'être envahis par la tristesse. « Et si je me mets à pleurer ? » demandent-ils avec anxiété. Et moi de répondre : « Alors tout sera à la bonne place. » Cette réponse, qui les décontenance toujours, me permet de leur expliquer que, comme psychologue, je ne m'inquiète jamais des émotions adaptées aux situations du quotidien. Pour un enfant, il est triste que ses parents se séparent. S'il voit des pleurs au moment de l'annonce, il voit du même coup son parent vivre une émotion reliée au moment présent. Cela représente pour lui de nombreux avantages : il peut identifier clairement la tristesse de la situation, donc valider la justesse de ce qu'il ressent lui-même intérieurement, et il peut s'autoriser à vivre ouvertement son émotion

puisque son parent, son modèle, le fait aussi. Tout est alors vraiment à sa place!

SE COUPER DE SES ÉMOTIONS POUR SE COUPER DE SOI

Se couper de ses émotions revient en somme à se couper de soi, des autres et du monde. Il est bien triste pour un individu de fonctionner ainsi. C'est le cas, par exemple, du patron rivé dans sa distance relationnelle, incapable de se mettre un tant soit peu à la place de ses employés. Je n'aurai pas à développer longtemps pour que vous saisissiez à quel point cet environnement professionnel peut être toxique. Nous avons tous besoin, ponctuellement, que les individus significatifs de notre entourage fassent preuve de cette aptitude qui consiste à se mettre à notre place pour tenter de saisir ce qui se passe en nous sur le plan émotif, à changer de perspective un bref instant. Cette compétence a un nom : l'empathie. Elle est au cœur du travail des psychologues qui, dans le secret de leur cabinet, offrent à leurs clients cet élan sincère de compassion.

Comme professionnel, je ne suis pas mon client, je ne porte pas sa douleur, mais je reconnais qu'elle existe, qu'elle le tourmente et lui fait mal. En 20 ans de pratique, je suis heureux de ne jamais avoir perdu cet humanisme fondamental, je suis heureux de sentir que l'histoire de l'autre m'affecte encore car tel est, entre autres, le moteur de ma détermination à vouloir sans relâche trouver les mots qui guident et apaisent. Le jour où je perdrai cette faculté d'empathie, je n'aurai d'autre choix que de me résoudre à cesser ma pratique de psychothérapeute ; je voudrais croire qu'il en est de même pour tous les professionnels de la relation d'aide.

S'il faut pousser plus encore l'argumentation pour convaincre tout à fait de la gravité du manque d'empathie, je rappellerai combien son absence peut être inquiétante et parfois dramatique. À l'extrême, c'est le cas des personnalités psychotiques ou des personnes atteintes de lésions cérébrales. On en trouve d'ailleurs une excellente illustration dans le film *Savage Grace* du réalisateur Tom Kali. L'actrice Julianne Moore joue l'histoire véridique de Barbara

Daly Baekeland, qui établit une relation incestueuse avec son fils Tony. Ce dernier finit par tuer sa mère. Après l'avoir poignardée, il s'assoit sur le sol de la cuisine, à côté de la femme sanguinolente et agonisante, puis il déguste le mets qu'il s'est fait livrer à la maison juste avant l'altercation. Voilà ce qu'on peut faire, de façon extrême bien sûr, lorsqu'on ne ressent pas !

Privé d'émotions, l'être tout entier est alors en contact plus étroit avec sa pulsion de mort ; ultimement, il n'y a vraiment que la mort quand on ne ressent plus. D'ailleurs, la personne est bien à l'opposé même de l'émotion lorsqu'elle s'en coupe, puisque le « mouvement », selon l'origine étymologique du mot, est foncièrement nié. En cela, « se couper de ses émotions » devient l'expression antonyme du mot « émotion ». En matière d'émotions, le ressenti et son expression équilibrée sont de mise et posent les bases solides d'un cadre de vie relationnel sain avec soi et les autres.

Il est bien affligeant de se couper de ses émotions et de perdre ainsi son élan de vie ; il n'est pas souhaitable non plus de surinvestir les émotions et de risquer le vide de la grandiloquence. La tristesse, je l'évoque ici par compassion pour les êtres blessés sur le plan émotif, ceux qui, marqués si profondément, ont tout à fait capitulé quant à la perspective d'un bonheur possible dans un monde sensible d'émotions adaptées. La compassion qu'ils m'inspirent est certes celle du professionnel, mais surtout celle de l'individu que j'ai été un jour, avant mon propre travail de thérapie, alors que je souffrais moi-même de « trop » et de « mal » ressentir. À l'époque, les émotions ne faisaient écho qu'à mes meurtrissures et il m'a fallu plusieurs années de thérapie pour les apprivoiser à force de prises de conscience, et pour m'en faire de solides alliées.

Aujourd'hui, je sais viscéralement combien il est bon de ressentir, combien l'accès quotidien aux instants de bonheur simples remplit d'une énergie créative. Mais le meilleur, c'est avant tout de vivre ce bonheur immense d'être soi et de l'avoir patiemment construit. Après avoir affronté tant de doutes et d'hésitations, après avoir fait tant de deuils successifs qu'on ne soupçonnait

même pas devoir faire, il est bon de prendre pleinement conscience que le contact à soi est enfin rétabli. J'avoue ma fantaisie : que tous les êtres en souffrance vivent un jour l'apaisement engendré par la douceur de l'acceptation et l'amour de soi. Voilà ce qui me motive à pratiquer la psychothérapie et à écrire.

J'insiste beaucoup sur le caractère bénéfique de s'ouvrir au ressenti de nos émotions en ce qu'il nous éclaire de façon sensible et juste sur ce qui nous affecte positivement ou négativement. Les émotions deviennent alors une porte directe sur notre monde intérieur et ce qu'il renferme. Ce qui nous déstabilise sur le plan des émotions, c'est cette confusion qui entoure la nécessité ou non de les exprimer. «Je suis souvent perturbée car je sais que je suis franchement bousculée par les comportements de mon entourage, m'avouait Lise, mais je ne suis jamais vraiment certaine de la validité de mes émotions et de la façon adéquate de les exprimer. J'ai toujours peur que ce soit mal reçu. Alors je reste silencieuse et je laisse passer l'instant. Mais je ne m'aime pas car je me sens lâche.»

Socialement et dans bien des familles, la retenue et la discrétion sont de rigueur sur le plan émotif, et les êtres qui manifestent un tel contrôle exacerbé sont perçus positivement. D'ailleurs, dans les romans et les films, la majorité des individus en proie à leurs émotions sont associés à une vulnérabilité qui les met en défaut ; certes, ils peuvent être extrêmement colorés et attachants, mais ils sont dépeints comme des gens faibles et fragiles, pauvres victimes d'eux-mêmes, en perte de leurs moyens. Il est populaire de concevoir les êtres forts comme étant froids et énigmatiques et les êtres faibles comme étant assaillis par leurs émotions, facilement « hors contrôle ».

Le capitaine Haddock, dans la célèbre bande dessinée *Les aventures de Tintin* d'Hergé, est l'exemple même du personnage emporté par ses émotions, quelle que soit leur nature. Il peut être tour à tour incontrôlable et sensible. Il est le personnage type du colérique explosif que je présente en détail dans le chapitre 4. Parmi les protagonistes tout « en contrôle », Gandalf me vient aussi spontanément à l'esprit, ce personnage-phare de l'extraordinaire

Seigneur des anneaux, de J. R. R. Tolkien. Il se présente comme un être calme, d'une sérénité à toute épreuve, en parfaite maîtrise de lui-même. Chacune de ses actions est poussée par la logique d'un rationnel implacable, déagée de toute sensibilité et en cela, il est redoutable.

LE POIDS DE L'ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL

L'exemple le plus caricatural, la palme d'or des émotions interdites revient de loin aux pleurs : « On ne pleure pas quand on est fort » ; « Ce sont les fillettes qui pleurent ». On ne peut pleurer que si la situation est jugée « vraiment » triste, comme la mort d'un enfant, une catastrophe naturelle, la relation difficile entre un enfant et son parent abusif ou la mort soudaine d'une célébrité. À mon sens, cela se fait dans une objectivité sociale froide dans laquelle le consensus fait loi et où les particularités individuelles sont éludées. Au mieux, les pleurs émergeront dans la solitude du salon, alors que la scène d'un film devient tout à coup le prétexte pour évacuer une blessure affective de l'enfance. En fait, ici, il ne s'agit pas de se respecter selon sa sensibilité pour vivre ses émotions, mais plutôt d'entrer dans le moule de la répression des émotions pour ne pas confronter ou se confronter, de manière que chacun vive en secret, timidement et honteusement, la douleur de ses émotions.

Cette intégration sociale et familiale renforce amèrement pour chacun la distance progressive qui s'installe avec le soi et crée des frustrations qui nourrissent des colères jamais exprimées, ou alors de façon inadéquate. En 2004, le psychologue Paul Rosenblatt, de l'Université du Minnesota, a analysé les données de deux études portant sur le deuil. Il en ressort qu'un nombre significatif de personnes exprimaient leur douleur en pleurant lorsqu'elles étaient seules en voiture. Là, elles ne risquaient pas d'être vues ou dérangées.

Les psychologues et les psychiatres évoquent fréquemment les causes sociales et morales pour expliquer notre résistance à vivre pleinement nos émotions. Il est vrai que lorsque les émotions

confrontent les idées et les valeurs profondes d'un individu, celui-ci aura tendance à régler les tensions internes par des stratégies diverses, pour les annihiler ou en réduire l'impact. Il recourra alors au déplacement, au refoulement, au déni, à la régression, etc., c'est-à-dire à des mécanismes psychologiques de défense censés prévenir l'onde de choc que provoqueraient des émotions plus envahissantes. J'apporterai tout au long de ce livre des exemples concrets qui illustrent comment ces différents mécanismes de défense s'expriment dans des situations banales du quotidien et surtout comment, subtilement, ils viennent dériver de son cours normal la liberté de choisir le meilleur pour soi.

Plusieurs chercheurs soutiennent que l'environnement social et les héritages culturel et moral interfèrent directement dans le vécu et l'expression des émotions. Je suis d'accord avec cette assertion mais en partie seulement, car fondamentalement, je ne pense pas que ce soit là la principale raison qui empêche un individu de se sentir libre de s'ouvrir totalement à ses émotions. Ce qui fait davantage défaut, au-delà de la composante culturelle et donc sociale, c'est l'environnement psychologique de la personne, essentiellement son histoire affective. Si je considère les émotions comme le moteur d'une multitude d'actions et si ce moteur «est grippé», il a bien fallu que ce blocage s'installe pour altérer la fluidité du mouvement relationnel à soi et aux autres. Je postule la primauté du fonctionnement psychologique et de l'influence du champ émotif pour expliquer la complexité des choix de vie.

En cela, je pense que l'étude de la psyché est véritablement la voie royale pour observer, analyser et comprendre les modèles cognitifs et comportementaux qui mettent un individu en défaut et pour en développer de nouveaux de manière à favoriser l'émergence de son bonheur. Je sais que certaines pensées et perceptions, forgées sur de fausses bases dans l'enfance, acheminent précisément vers un mal-être. Tel est bien l'intérêt premier de l'analyse et de la compréhension de ses propres colères : saisir les blocages affectifs dont elles relèvent pour les transformer en un réel mieux-être.

LA NEUROPHYSIOLOGIE DE LA COLÈRE

Pour un meilleur éclairage sur nos pulsions destructrices et les colères qui en découlent, je trouve intéressant de vous livrer des informations complémentaires sur leur impact d'un point de vue neurophysiologique. Que se passe-t-il en fait lorsqu'un individu est en colère ?

Tout individu en colère vit un stress d'intensité significative qui provoque la sécrétion d'une molécule messagère (appelée « neurotransmetteur ») des systèmes nerveux et hormonal : l'adrénaline. Tout à coup, l'afflux sanguin est intensifié vers les muscles et le cerveau, la respiration s'accélère ainsi que le rythme cardiaque, et des réserves énergétiques sont libérées dans le sang. Les recherches les plus récentes en neurobiologie et en neuropsychologie montrent à quel point l'homme moderne stressé se rend lentement mais sûrement malade, dans son incapacité à bien gérer ses pulsions négatives. Les colères incomprises, mal canalisées, traduisent l'envahissement émotif d'un individu submergé par son stress et affectent directement son fonctionnement physiologique. Les colères créent en elles-mêmes des séquelles psychiques qui agissent au niveau du cerveau et l'empêchent de métaboliser la souffrance. Les scientifiques révèlent aujourd'hui des faits surprenants quant à l'impact de la colère et du stress sur notre santé ; la liste est aussi impressionnante qu'inquiétante :

- ralentissement de l'activité cérébrale ;
- augmentation significative de la production de graisses (la personne a tendance à prendre du poids et de la difficulté à en perdre) ;
- modification des télomères (extrémités) des chromosomes, au point d'altérer les processus cellulaires intervenant notamment dans le vieillissement ;
- hypertension artérielle et accroissement des maladies cardiovasculaires ;
- augmentation de la production de cortisol et d'adrénaline, ces hormones intervenant directement dans les comportements d'agressivité ou d'évitement ;

- affaiblissement du système immunitaire et plus grande vulnérabilité aux germes opportunistes ;
- augmentation des risques de maladies psychosomatiques ;
- susceptibilité accrue aux prédispositions familiales à des maladies telles que le cancer ;
- négligence ou banalisation des symptômes (refus de consulter, refus des traitements, etc.).

Les personnes en colère cumulent généralement plusieurs des caractéristiques énumérées ci-dessus. Ainsi, la colère est extrêmement débilitante et coûteuse sur les plans physique et psychologique. Pour être tout à fait clair, il faudrait enfin faire face à une réalité inquiétante trop souvent ignorée : la colère chronique peut tuer. Sinon, elle rend malade et réduit l'espérance de vie des femmes et des hommes.

D'emblée, la réponse physiologique à ce qui agresse prédispose la personne à une réponse agressive en retour : c'est intéressant en soi, car cela nous éclaire sur cette tendance naturelle, réflexe et spontanée à répondre à l'agression par l'agression. Œil pour œil, dent pour dent. Lorsque le contrôle des pulsions agressives n'a pas été développé dans l'enfance, on observe chez l'individu adulte des colères impulsives ou explosives dont les éléments déclencheurs dans le quotidien peuvent être tout à fait anodins ; bien sûr, l'expression de la colère est alors disproportionnée par rapport à la situation. Comme les frustrations de l'enfance n'ont jamais pu être exprimées et leurs colères conséquentes canalisées, elles trouvent le moyen de resurgir à la moindre occasion. À l'opposé, on peut constater que quelles que soient les situations de frustration, même celles qui justifient la colère, certaines personnes en sont complètement interdites : rien ne semble les fâcher. Le conditionnement subi dans l'enfance a consisté au refoulement complet de toute pulsion agressive. L'individu adulte protège alors systématiquement l'autre de ses colères, les nie et les réprime.

L'expression surdimensionnée des colères et le refoulement des colères représentent les deux facettes extrêmes de colères très

mal gérées. Or, en psychologie, on sait que tout comportement extrême dénote un déséquilibre chez l'individu, de même qu'une mésadaptation à son environnement immédiat et une limitation dans sa liberté de choix. Il s'agit alors de réaliser que seul le développement d'un contrôle de soi permet de sortir d'une réponse primaire animale, pour produire une réponse secondaire humaine. Pour sortir de l'impulsivité de la colère et adopter un mode de fonctionnement plus construit qui traduit une distanciation consciente face à la source d'agression, il faut obligatoirement passer par une transition. Durant ce passage, de nouvelles stratégies deviennent accessibles et permettent peu à peu de poser des limites tout à fait adaptées aux exigences des situations de frustration génératrices de colère.

Table des matières

INTRODUCTION	11
---------------------------	----

PREMIÈRE PARTIE

Les colères dirigées vers les autres	21
---------------------------------------------------	----

CHAPITRE 1

LES ÉMOTIONS PERTURBENT	23
Les individus coupés de leurs émotions.	23
Entrer dans le monde des émotions dès la conception	24
La colère n'a ni sexe ni genre	25
Diversité de genre et colère	28
Ne plus jamais se faire blesser	30
Émotif ou cérébral	32
Les émotions sont utiles	32
Un répertoire comportemental limité	33
Les risques du refoulement.	34
Se couper de ses émotions pour se couper de soi	36
Le poids de l'environnement socioculturel.	39
La neurophysiologie de la colère	41

CHAPITRE 2

DES FORCES VITALES EN CONCURRENCE	45
Pulsion de vie, pulsion de mort.	45
Un mélange complexe comme source d'équilibre	46
Choisir la construction ou la destruction.	48
Pulsions d'autoconservation, pulsions sexuelles, pulsions épistémophiliques.	50
Pulsions de destruction, pulsions d'agression	52
La compulsion de répétition.	52
La pulsion de destruction contre les autres ou contre soi	54

La pulsion d'agression pour contrôler l'autre55
Se connaître en reconnaissant ses pulsions55
La montée des pulsions dans l'enfance56
La nécessité du manque pour désirer58

CHAPITRE 3

INTERDIT À LA COLÈRE61
La colère étouffée dans l'enfance61
La colère réprimée à l'âge adulte64
Les non-colériques coincés dans leurs mécanismes de défense65
L'interdit à la colère, une injonction parentale67
Craindre l'envahissement de la colère68
La fausse gentillesse des non-colériques69

CHAPITRE 4

LES EXPLOSIONS DE COLÈRE73
Une perte de contrôle totale74
Apprendre le contrôle de la colère dans l'enfance76
Tout est prétexte à la colère78
Vivre ses colères pour les évacuer80
Se déprendre de la colère explosive82
Dévoiler la violence familiale84

CHAPITRE 5

LES COLÈRES DANS L'INTIMITÉ85
Les femmes et les hommes qui se condamnent au célibat85
Les solitaires87
Les fêtards87
Les dominateurs88
Les indépendants89
La femme-enfant et l'éternel ado90
Les phobiques du sexe91
Les abstinents92
L'aide-soignante et le sauveur93
La sexualité comme outil de la colère94
Les femmes qui se forcent à avoir des relations sexuelles95
Les femmes et les hommes résignés98
Refuser les relations sexuelles pour punir99
La violence conjugale	101
La perte de contrôle comme prélude à la violence	101
Une dynamique relationnelle de violence	103
Quand la violence est verbale et psychologique	105

Les enjeux de la psychothérapie de couple	107
Le harceleur contrôle	109
Le harceleur exige une totale disponibilité	110
Le harceleur manque de sensibilité	111
Le harceleur ou la jalousie pathologique	112
Le harceleur menace	115

CHAPITRE 6

LA COLÈRE COMME OUTIL DE MANIPULATION	117
Feindre la colère	117
Tyran, puis faux colérique	119
Félix, 23 ans, tyran et décrocheur	122
Pourquoi la tyrannie?	125
Pour ne pas devenir tyran	126
Poser des limites	128
Tester les limites avec son corps	129

CHAPITRE 7

DES EXPRESSIONS SOURNOISES DE LA COLÈRE	133
La colère sourde	133
Trois couples dans la colère sourde	136
Danièle et Frédéric	136
Juliette et Yves	136
Marie et Simon	137
L'agressivité passive ou l'exercice de l'énergie négative	138
Christian, le passif-agressif	138
La colère au volant	142
La colère au volant, du côté de la pulsion de mort	143
Projeter ses colères réprimées sur les autres conducteurs	144
Exaspérer les autres pour relâcher les tensions internes	146
Tester les limites de la loi	148

CHAPITRE 8

LA VIOLENCE VERBALE ET PSYCHOLOGIQUE	151
Dans le monde du travail	151
La différence comme risque de harcèlement	152
Qui est le harceleur psychologique?	154
De la perversion et du narcissisme	155
Le pervers narcissique veut faire mal	156
Le pervers narcissique agit pour maintenir ses acquis	157
Des personnes plus «à risque»	159
Une estime de soi et une confiance en soi déficientes	162

Une hypersensibilité aux critiques	163
Un besoin de reconnaissance surdimensionné	165
Lorsque les relations personnelles et professionnelles se mélangent ..	167
Caroline et Julia	168
Ève et Mélissa	168
Jean-Paul et ses employés	169
L'importance des limites	170

DEUXIÈME PARTIE

Les colères retournées contre soi	171
------------------------------------------------	-----

CHAPITRE 9

FAIRE PAYER SON CORPS : LE POIDS DE LA COLÈRE	173
La colère rétrofléchie	173
La colère fait grossir	174
Briser le schéma	176
L'anorexie et la boulimie, d'autres formes d'automutilation	178
La colère en filigrane	178

CHAPITRE 10

LES DÉPENDANCES, DES PLAISIRS QUI FONT MAL	181
Un traitement contre l'anxiété	181
Principe neurophysiologique de la consommation de drogues	182
Comblé un vide, calmer la douleur	183
Incapable de ne pas se faire mal	185

CHAPITRE 11

LE SUICIDE, LA DÉPRESSION QUI TUE	189
De fausses causes apparentes	189
De faibles ressources intérieures	190
Une conscience qui dessert	190

CHAPITRE 12

FAIRE MAL ET SE FAIRE MAL DANS LA SEXUALITÉ	193
Se libérer des tensions	193
Édouard, célibataire invétéré	194
Pauline et le pouvoir de séduire	195
Julien, séducteur compulsif	195
Bruno, homosexuel et séropositif	196
«Moi, je voulais avoir le sida!»	198
S'imposer une sexualité de misère dans le couple	199

CHAPITRE 13

S'AUTOMUTILER POUR DIRE SA COLÈRE	201
Tenter de contenir l'anxiété	201
Les comportements d'automutilation des adolescents	202
Se faire mal pour se faire du bien	204
Rétablir le contact avec l'adolescent	205
Quand la colère pousse à se faire mal	206

TROISIÈME PARTIE

Se construire en pleine conscience de ses colères	209
----------------------------------------------------------------	-----

CHAPITRE 14

ÊTRE RESPONSABLE ET AGIR	211
La colère naît dans l'enfance	211
Accepter que quelqu'un prenne soin de soi	213
Refuser d'endosser le rôle de victime	214
Le pouvoir des mots pour évoluer	218
Éviter les affres de la fausse écoute	220
De la compassion pour ses colères	221

CHAPITRE 15

SORTIR D'UNE POSITION DÉFENSIVE	225
Un arsenal de réactions défensives	225
Prévenir les réactions défensives	228
Une méthode pour développer une attitude constructive	232
1. Demandez des exemples précis	233
2. Recourez à votre intuition	234
3. Reformulez en vos mots les idées de l'autre	234
4. Posez des questions sur les effets de votre comportement	234
5. Demandez s'il y a d'autres critiques	234
6. Soyez d'accord avec ce qui est vrai	235
7. Reconnaissez la perception de l'autre et choisissez ou non de l'accepter	235
Améliorer son style de communication en situation de conflit	236
Le comportement d'évitement: l'énergie négative du passif-agressif	236
L'agressivité directe	238
Le comportement manipulateur	239
Le comportement affirmatif	240

CHAPITRE 16

UNE RÉOLUTION DE CONFLIT GAGNANT-GAGNANT 243

Une méthode de résolution en six étapes	243
1. Identifiez le problème et les besoins insatisfaits	244
2. Fixez une rencontre	245
3. Exposez le problème et les besoins	246
4. Considérez le point de vue de l'interlocuteur	247
5. Négociez une entente	247
6. Tirez parti de la solution retenue	248
Une méthode réaliste et gagnante	249

CHAPITRE 17

QUE FAIRE FACE AU HARCÈLEMENT EN MILIEU DE TRAVAIL? 251

Un plan d'actions en trois étapes	251
1. Effectuer un relevé systématique des faits	252
2. Assurer sa défense au sein de l'entreprise	253
Dénoncer officiellement	253
Rassembler les éléments de preuve	254
Préserver son intégrité physique et psychologique	254
3. Trouver une solution	255
Sans faire appel à la justice.	256
En faisant appel à la justice.	257
Dévoiler pour désamorcer le harcèlement psychologique	258

CHAPITRE 18

UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA COLÈRE 261

La <i>mindfulness</i> ou la pleine conscience de soi	261
Des mesures objectives de la pleine conscience	263
L'effet positif de la pleine conscience sur les maladies physiques.	265
La pleine conscience pour une saine maîtrise de soi	265
La colère comme phénomène épigénétique	267
La neuroplasticité du cerveau pour changer les comportements	271
Une nouvelle compréhension de la colère	272
Changer le <i>label</i> de sa colère	273
Prendre conscience de sa respiration	274
Recalibrer les pensées en changeant de canal.	275
Identifier à qui s'adresse vraiment la colère vive	276

Conclusion	279
-----------------------------	-----

Médiagraphie	285
-------------------------------	-----