

# Fonctions positives de la colère

Nous considérons souvent les manifestations de colère comme la marque d'un manque de self de contrôle chez les adultes ou l'expression d'un caprice chez l'enfant. A ce titre la colère n'est pas toujours valorisée à sa juste valeur.

## Fonction de la colère

Comme toutes les émotions, la colère est l'expression d'un besoin. Celui de rétablir la justice. Cela va s'exprimer par l'expression des limites de ce qui est acceptable, juste, ou pas. La colère vient donner le courage, l'énergie, la force de se battre pour une cause. Les émotions s'expriment dans le corps pour soutenir l'action : augmentation de la pression sanguine, modification des hormones, respiration forte, posture en avant... C'est la partie visible de ce qui se produit en nous.

Les dictons populaires nous mettent en garde contre le risque d'être dominé par la colère, de ne penser qu'à elle. C'est ce qui peut se produire lorsque la personne en colère ne trouve pas de solution pour que la justice soit rétablie à ses yeux. La personne rentre alors dans un cycle de rumination qui ne laisse que peu de place pour les autres composantes de la vie. La personne dominée par la colère peut aussi s'exprimer celle-ci par la violence lorsqu'il n'a pas appris d'autres modes d'action.

## Blocage de l'émotion

Lorsque l'on ne permet pas à la colère de s'exprimer et que l'on n'agit pas, les sentiments de rancœurs, d'indignations s'installent. Les sentiments sont une forme cérébrale, intellectualisée de ce que l'on ressent. Lorsqu'un blocage de l'émotion est mis en place et que l'émotion est contenue ou refoulée, il est fréquent que le corps s'exprime malgré tout, dans une autre temporalité : ce sont les maux psychosomatiques (exéma, brûlure d'estomac, verrues, etc.). Lorsque le cerveau impose sa volonté de ne pas réagir, le corps obtempère mais la frustration l'entraîne dans la recherche du plaisir compensateur provoquant des troubles alimentaires ou des addictions.

## Un ennemi, la honte

Lorsque l'éducation interdit la colère (caprice d'enfant, perte de contrôle), l'émotion devient honteuse et donc inavouable. La même honte surgit si notre élan a été stoppé par la nécessité de se soumettre à la peur (de la hiérarchie, du danger physique ou autre). La honte est un sentiment qui fait mal, que le cerveau essaie donc d'éviter. Si la honte surgit chaque fois que l'on se rappelle la situation, notre esprit va éviter d'y penser. Donc la

conscientisation de la colère et des besoins ne se fait pas. En revanche, au niveau inconscient ils sont présents, actifs, destructeurs.

## Indignez-vous !

Bannir la colère serait n'être sensible à rien, ce serait être indifférent à la souffrance, la nôtre ou celle qui nous entoure. Il est bon que l'injustice nous fâchent et que la colère nous donne l'impulsion pour œuvrer à changer les choses.

## La colère de l'enfant

Au vu de ce que nous avons dit précédemment, faut-il encore parler de caprice face à la colère d'un petit ? Ne vaut-il pas mieux admettre que sa réalité n'est pas la même que celle d'un adulte. Dans sa représentation, ce qui se produit est injuste et il doit affirmer ses limites pour obtenir le respect de ses droits. Il est préférable que l'adulte tienne compte de cet écart et fasse preuve de pédagogie pour amener l'enfant à une compréhension du monde plus proche de la sienne. Vous qui êtes adulte et en avez la capacité, pouvez aussi essayer d'adopter son point de vue un instant, le compromis sera plus aisé à trouver si vous comprenez mieux ce qui se joue : en aucun cas un caprice.

## Conclusion :

La colère n'est pas obligée de s'exprimer dans la violence. La véritable « maîtrise de son émotion » est de prendre conscience de l'existence de celle-ci puis de décider d'un plan d'action pour s'affirmer et faire respecter ses limites sans agressivité. C'est-à-dire avec assertivité.

N. Wienin