



## Une belle colère salubre

Qu'est-ce qu'une colère maîtrisée ? Est-ce une colère rentrée (contre soi) ? Est-ce une colère que l'on exprime du bout des lèvres et d'un ton monocorde ? : "Je suis en colère, je ne suis pas d'accord et ça ne va pas !..." en serrant les poings au fond de ses poches. Est-ce une colère que l'on passe sous silence ? avec tout l'effet dévastateur de son chapelet de somatisations.

La colère a généralement une connotation négative, du moins dans notre culture. Qui n'a jamais entendu : "Quel enfant coléreux, il est capricieux !" ; "Mais comment peut-on se laisser aller à une telle colère ?" ; "Mon boss est colérique, il faut d'abord voir le matin comment il est luné avant de lui parler. Il est caractériel !" , etc...

Certains ont été tellement félicités dans leur jeune âge d'être un enfant sage, obéissant, pas capricieux : "Quel enfant charmant", sous-entendu : qui ne dérange personne avec ses colères. Pour ces derniers, devenus adultes, l'émotion de la colère paraît dénuée de sens. Ils peuvent ressentir une certaine fierté même de ne pas la ressentir et de ne pas savoir ou pouvoir se mettre en colère. Quand bien même, elle vient à éclater, et vous envahit, elle vous laisse un goût amer plein d'un remord mortifère. Quand tout s'apaise, elle laisse place au désarroi et à la tristesse car elle vous a échappé malgré vous.

Cette colère qui semble surgir de nulle part est souvent rattachée à un sentiment de frustration, d'impuissance, de peur, de rancœur. Enfin, vous voyez... que des choses négatives ou méprisables. Puis, vous vous en voulez d'avoir eu la faiblesse (*vous vous jugez encore ! pour continuer à vous faire du mal...*) de vous laisser happer par cette émotion que vous connaissez si mal. Vous pouvez même vous sentir trahi par vous-même : "J'ai perdu les pédales" et vous ruminez pendant trois jours cette perte de contrôle.



Mais, n'avez-vous jamais vécu une colère sans être encombré de tous ces préjugés ? Une colère juste, légitime, au bon moment, contre la bonne personne ! Cette colère là est libératrice. Elle s'amplifie au fur et à mesure, vous la sentez monter en puissance et elle jaillit tel un jaser pour laisser ensuite le calme et le silence tout envelopper. Elle laisse parfois traîner un léger sanglot dans la voix : "Excusez-moi, mais j'ai dit ce que j'avais besoin de dire" sans se justifier. Puis un plaisir immense vous envahit comme après avoir fait l'amour. Cette colère là

peut devenir orgasmique, vous laissant une sensation de liberté, d'apaisement, de bonheur et de bien-être. Vous baillez, vous êtes détendus, calmes et remplis d'une grande énergie.

Cette colère est rattachée à un sentiment d'urgence, d'exigence vitale nichée au plus profond de vous-mêmes. Alors, la sensation bénéfique peut vous booster pour toute la journée. Un effet de substitution s'opère en vous. En un instant, vous troquez le poids que vous aviez sur l'estomac contre un grand espace devenu libre qui se comble peu à peu de joie immense. Il en reste une force intérieure rarement atteinte que dans l'exploit sportif. C'est de l'ordre du Haka.

Après une telle expérience vous saurez vraiment toute votre vie ressentir ce qu'est une VRAIE colère et la sentir monter. A ce moment là, je vous encourage d'aller rugir dans la forêt à en décoiffer les arbres. L'important c'est d'avoir compris votre colère, d'avoir conscience à quelle valeur bafouée elle est rattachée et qu'est-ce qui a été menacée en vous.

Essayez ! C'est extrêmement bénéfique, enivrant et purificateur, puis une bonne séance de méditation pour une belle intégration de votre paix intérieure. Votre estime de vous-même sera intacte, voir renforcées car vous saurez formuler de façon assertive vos critiques envers la personne dont le comportement vous a déplu. Si vous agissez avec bienveillance avec vous-mêmes, vous accéderez au message que vous transmet la colère. Elle devient alors bonne conseillère.

