

COMMENT SE DÉFAIRE DE LA COLÈRE, LA NÔTRE ET CELLE DES AUTRES

Natacha Joubert, PhD

Chacun de nous, jeune ou moins jeune, porte de la colère à l'intérieur. La colère est une réaction de peur qui résulte de notre interprétation des situations où l'on se sent attaqué ou menacé par quelqu'un ou quelque chose. L'intensité avec laquelle nous ressentons la colère peut varier entre une simple irritation et de la rage.

Le plus souvent, c'est en blâmant ou en contre-attaquant les autres ou le monde qui nous entoure que nous nous défendons contre notre sentiment d'être attaqué et en colère. C'est donc de la colère contre la colère. Peu importe la forme qu'elle prend, la colère blesse toujours, soi-même et les autres, parce qu'elle renforce nos peurs et nos sentiments de vulnérabilité, de culpabilité et de misère. Et puis, nous savons tous que si projeter le blâme sur les autres ou sur le monde peut soulager momentanément, à plus long terme cela ne règle rien et n'apporte pas la paix.

Quand la colère nous envahit et qu'elle crée de la confusion, de la tension et des conflits à l'intérieur ainsi que dans nos relations avec notre famille, nos amis ou nos collègues de travail, cela indique que quelque chose en nous ne va pas bien et nécessite notre attention et nos soins.

Une fois que l'on comprend d'où vient notre colère, comment elle se développe et comment on se retrouve coincé dans son cycle d'attaque et de défense, on peut décider de s'en défaire et retrouver la paix intérieure. Cette prise en charge de notre colère a aussi l'avantage de nous rendre moins vulnérables à la colère des autres et de nous aider à nous en dégager. Chacun de nous a l'entière responsabilité de sa propre colère.

Toutes les expériences que nous faisons dans la vie, celles de joie comme celles de peur, résultent principalement de notre interprétation ou perception de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure. Autrement dit, notre façon de réagir aux événements de notre vie, tant sur le plan émotif que dans nos comportements, ne découle pas directement des événements eux-mêmes mais bien de la façon dont nous les interprétons à partir des pensées et des croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, les autres et le monde.

Les pensées et les croyances que nous avons assimilées depuis l'enfance constituent la matière première avec laquelle nous construisons notre compréhension de soi (concept de soi), des autres et du monde dans lequel nous vivons. Elles sont soit positives soit négatives. Lorsque nous avons des pensées positives inspirées par l'amour, la confiance, l'ouverture et la solidarité, nous sommes bien avec nous-mêmes, les autres et dans le monde et faisons l'expérience de notre valeur personnelle, de la joie, du partage et d'une vie satisfaisante. Par contre, lorsque nous entretenons des pensées basées sur la peur, la vulnérabilité, la colère, le jugement, la culpabilité et le sentiment d'être sans valeur, seul et séparé des autres, nous sommes mal avec nous-mêmes, les autres et dans le monde et nous ressentons de la confusion et toutes sortes de tiraillements intérieurs.

Quand la tension causée par nos pensées et nos émotions négatives devient insupportable, nous projetons notre colère à l'extérieur de nous-mêmes sur les autres et le monde qui semblent alors nous irriter ou même nous provoquer. Mais en réalité, c'est toujours à nos propres interprétations que nous réagissons. La plupart du temps, nous n'avons pas conscience que nous sommes à l'origine de notre colère de sorte que nous continuons non seulement de blâmer les autres et le monde mais nous nous sentons pleinement justifiés de le faire. Voilà comment nous créons et maintenons le cycle de l'attaque et de la défense et comment nous ajoutons à notre colère et notre misère.

Cela dit, à partir du moment où nous reconnaissons notre rôle dans l'apparition et le maintien de notre colère, nous pouvons décider de faire cesser ce cycle destructeur et retrouver notre paix d'esprit. La paix vient de l'intérieur. Ce processus requiert du temps, de la vigilance, de la patience, de la douceur et de la détermination, mais cela en vaut la peine!

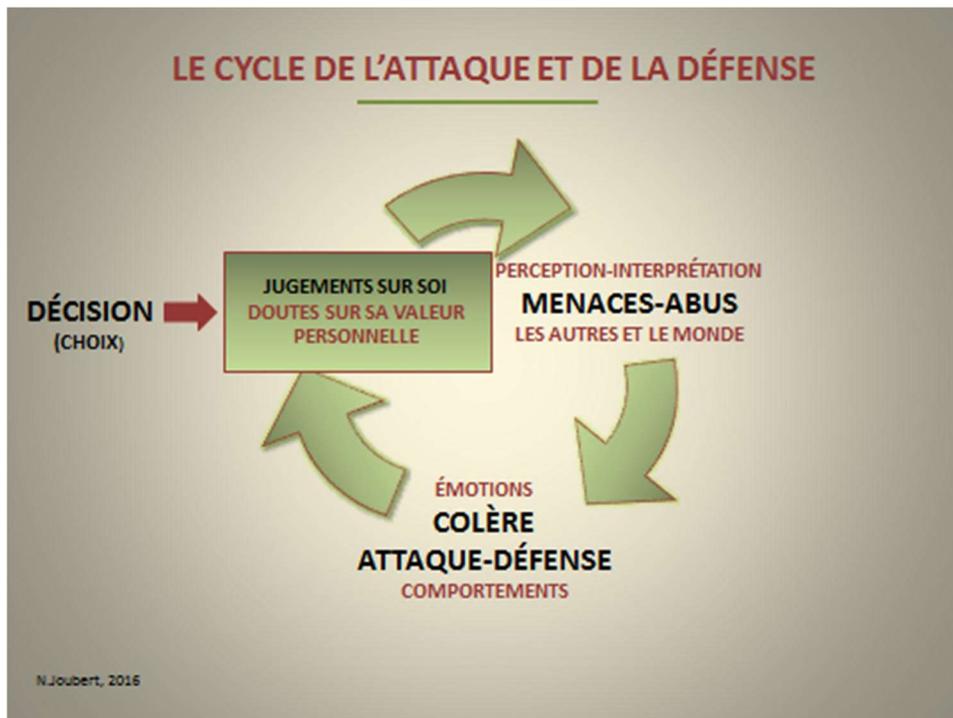
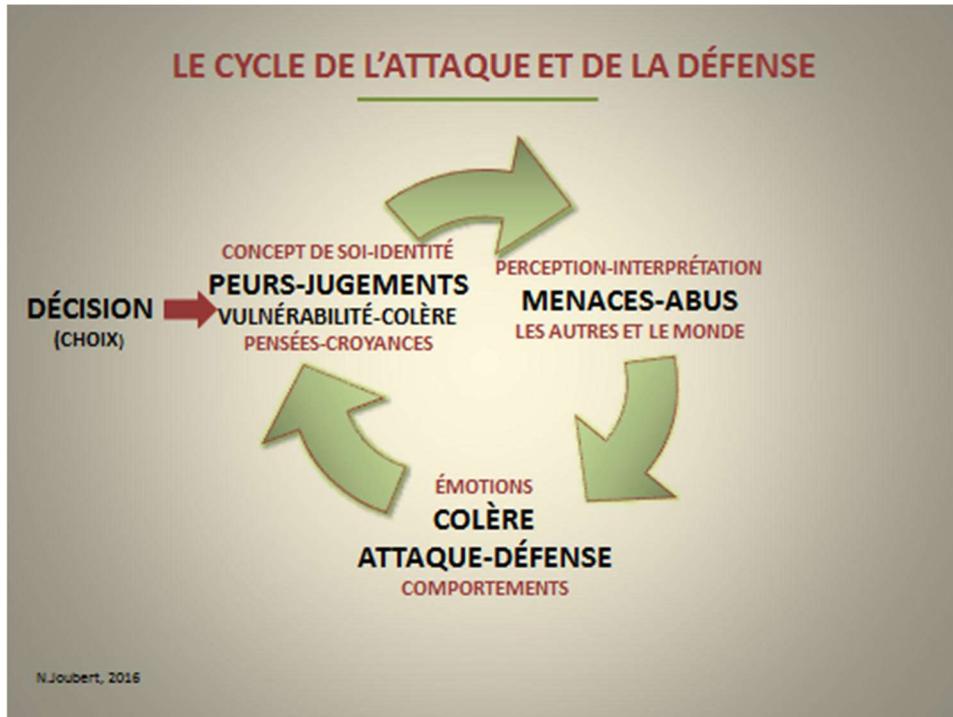
Il y a trois étapes à suivre pour se défaire progressivement de la colère :

La première étape consiste à prendre conscience à quel point nos pensées négatives comme la peur, le sentiment de vulnérabilité et les jugements que nous entretenons sur nous-mêmes, les autres et le monde déclenchent et alimentent notre colère et le cycle de l'attaque et de la défense (voir schéma sur la page suivante). Nous avons peu de contrôle sur ce que sont les autres et ce qui se passe dans le monde mais nous avons bel et bien le contrôle sur notre façon de les voir et d'y réagir. Les autres et le monde n'ont pas le pouvoir de nous atteindre et de nous blesser à moins que nous leur donnions.

La seconde étape consiste à décider de se défaire de nos pensées négatives sur nous-mêmes et sur les autres en réduisant peu à peu le pouvoir et l'attention que nous leur donnons jusqu'à ce qu'elles s'affaiblissent et disparaissent. La raison pour laquelle nous pouvons parvenir à nous défaire de nos pensées négatives et de nos diverses peurs, une fois bien entendu que nous en avons pris conscience, c'est qu'elles ne sont justement rien de plus que des pensées. Même si nous les avons crues vraies et entretenues pendant des années, elles n'ont jamais vraiment défini qui nous sommes réellement, pas plus que les autres d'ailleurs. Chacun de nous décide de ce qui est vrai ou pas pour soi et nous pouvons toujours changer d'idée et décider autrement.

La troisième étape consiste à mettre en pratique cette nouvelle compréhension ou décision dans notre vie de tous les jours de manière à la généraliser progressivement à l'ensemble de nos relations avec les autres et de nos situations de vie. Les autres et la vie nous fourniront assurément toutes les occasions nécessaires pour nous pratiquer!

Enfin, il est important de noter nos améliorations et de ne pas être en colère contre soi parce qu'on ne progresse pas aussi vite qu'on le souhaiterait. On ne peut pas se défaire en une seule journée des pensées négatives et de la colère que l'on porte en soi depuis des années. L'objectif n'est pas d'être totalement dépourvu de colère mais bien de la réduire afin d'être et de se sentir mieux, d'avoir l'esprit plus clair et calme, d'assumer ce qui est à soi et de se détacher de ce qui appartient aux autres et enfin d'être plus en paix avec soi-même et avec les autres. Ce sont là des transformations qui peuvent vraiment changer notre expérience de la vie. Les activités qui aident à respirer, relaxer et à trouver la paix intérieure, comme écouter de la musique, une randonnée en forêt, l'expression artistique, le yoga et la méditation sont également recommandées.



Janvier 2016