

QUAND LA COLÈRE NOUS ENVAHIT

Sandra Laboucarie

On parle souvent de la colère des enfants, beaucoup moins de celle des parents. Souvent inavouable, voire honteuse, la colère est une émotion mal aimée. Et si, au contraire, loin d'être malveillante, la colère était utile ?

« **Q**uand je sors de mes gonds, je ne me reconnais pas. On dirait un dragon sorti de mes tripes. Du coup, je culpabilise et ça reste en moi », nous écrit Amélie, mère de deux enfants de 4 ans et 10 mois. Son témoignage n'est pas un cas isolé. Peu de parents avouent se mettre en colère. Et pourtant ! Quel parent n'a pas un jour ressenti le trio infernal : colère puis tristesse puis culpabilité ? Ce tabou vient de loin : dans la Bible, la colère est présentée comme l'un des sept péchés capitaux et dans l'Antiquité, les Romains la considéraient comme une brève folie.

Si la colère a si mauvaise presse, c'est qu'elle est souvent méconnue et fait l'objet de nombreuses confusions. La plus répandue est l'association qui est faite avec la violence. Or la colère n'est pas la violence (verbale ou physique) et peut très bien s'exprimer sans.

NI BONNE NI MAUVAISE

La colère n'est ni plus ni moins qu'une émotion, à accueillir comme telle. « *Les émotions sont des informations sur notre état intérieur*, rappelle Nadège Larcher, psychologue du développement de l'enfant et de l'adolescent et formatrice à l'Atelier des parents. *La colère fait partie des émotions primaires. Chacune a une fonction bien précise : la peur nous prévient d'un danger, la tristesse est un appel à l'aide... Quant à la colère, elle veut nous protéger de quelque chose qu'on ne veut pas. Elle vient nous dire qu'il faut surmonter un obstacle qui ne nous convient pas. Elle met aussi en garde notre entourage sur le fait que ce n'est pas le moment de nous approcher !* »

Ni bonne, ni mauvaise, la colère est donc aussi essentielle que les autres émotions. Dans ses formations à la communication non-violente, Marshall B. Rosenberg compare la colère à un signal lumineux sur le

tableau de bord d'une voiture : « *Pas une seconde, vous ne voudriez le cacher, le débrancher ou l'ignorer. Au contraire, vous ralentirez la voiture et vous essaieriez de comprendre pourquoi il s'est allumé* », écrit-il dans *Les ressources insoupçonnées de la colère* (éd. Jouvence).

UNE ALERTE

Quand la colère est là, ce n'est pas une lumière qui s'allume mais plusieurs ! « *Les émotions font varier ce qui se passe dans notre corps : notre rythme cardiaque, nos sécrétions hormonales, notre respiration, nos sécrétions lacrymales, nos mouvements...* », détaille Stéphanie Hahusseau, dans *Tristesse, peur, colère : agir sur ses émotions* (éd. Odile Jacob). Si les manifestations physiologiques varient d'un individu à l'autre, « *ce qui paraît à peu près universel, c'est l'augmentation de la tension artérielle dans la colère* ». La colère est cependant une émotion difficile à distinguer. « *C'est souvent une émotion écran*, précise Nadège Larcher. *Avant elle, il y a eu une autre émotion.* » Au restaurant, l'agitation de vos enfants vous fait bouillir. Plus que la colère, c'est la honte qui vous a envahi en premier. Au supermarché, vous perdez votre petit dernier. Quand vous le retrouvez enfin, vous lui criez dessus. Votre peur s'est muée en colère. Si vous en êtes capable, vous pouvez l'expliquer à vos enfants sur le moment ou une fois le calme revenu. Marshall Rosenberg propose de formuler intérieurement notre pensée ainsi : « *Je suis en colère parce que je me dis que...* » Il explique que « *ce n'est pas la situation même (le déclencheur) qui génère notre colère, mais la façon dont nous la jugeons* ».

EXPRIMER SA COLÈRE SANS VIOLENCE

Un parent bienveillant n'est pas un parent qui n'exprime jamais sa colère, ni qui la murmure. « *Il s'agit*



© AntoniaGullem - istock

d'être congruent entre les mots que l'on prononce, le timbre de notre voix et notre attitude physique... Si vous êtes en colère, votre ton doit transmettre cet énervement. Tout en gardant le contrôle, car certains mots, certains tons sont des couteaux. Et si le parent hurle sans arrêt, ses cris finiront par ne plus avoir aucun impact. Si vous perdez le contrôle, mieux vaut encore taper du poing sur la table. Tout sauf l'enfant. L'essentiel est de préserver l'intégrité physique et psychique de l'enfant », insiste Nadège Larcher. Il ne faut pas non plus hésiter à faire ce qu'elle appelle un « cessez-le-feu », en disant à son enfant : « Je quitte la pièce, je refuse toute communication sinon je vais exploser. » S'éloigner est-il un évitement ? « Non, c'est un apaisement », répond Marie-Émilie Dorso. Quand la colère monte, on peut aller dans un lieu où plus rien ne vient nourrir la tension, et en reparler plus tard. » Et s'interroger ensemble : « La prochaine fois, que ferons-nous de différent, toi et moi, pour ne pas arriver à ce résultat ? » Pourquoi ne pas mimer la scène ? En tout cas, ce serait se leurrer que de se contenter d'un « promis, je ne le ferai plus ».

ET SI LE PARENT DÉBORDE ?

Les mots, ou les gestes, qui dépassent notre pensée, cela arrive ! La colère, comme toute émotion, n'est qu'un passage. Après, il est essentiel de revenir sur la situation et de s'excuser. « L'excuse est un outil pour restaurer la relation avec l'enfant », insiste Christelle Ansart, animatrice et formatrice pour l'association Parents aujourd'hui, en Haute-Garonne. En revanche, si la colère devient fréquente, si la violence surgit souvent, il faut s'interroger, voire consulter. « Il y a souvent des raisons anciennes, ca-

chées, explique Nadège Larcher, qui font que cette colère ressort. Nos enfants, notre entourage ne doivent pas être notre punching-ball émotionnel. Comme c'est une émotion très puissante, la colère laisse des traces dans l'organisme, peut provoquer du stress et des dégâts sur l'entourage. »

UN CURSEUR ET UN FEU VERT

Souvent, la colère interroge nos limites. Nicolas, père séparé, a remarqué qu'elle s'invitait volontiers lors des retrouvailles avec ses trois enfants. « Il y a souvent un moment où je dois redéfinir le cadre. Ils vont tester le cadre, pour voir où j'en suis. Et c'est là que la colère peut surgir. » La colère du parent, à condition qu'elle soit exprimée sans violence, est un très bon curseur pour l'enfant. Elle vient lui dire que ses comportements ne sont pas sans conséquences. C'est aussi essentiel pour sa relation aux autres. « L'enfant s'inspire des limites qu'on lui pose pour en poser aux autres », souligne Marie-Émilie Dorso, psychologue clinicienne qui travaille depuis dix ans en périnatalité. C'est aussi important de lui montrer qu'il existe toute une palette d'émotions et qu'on peut toutes les accueillir. » En clair, s'autoriser à exprimer notre colère autorise aussi l'enfant à ressentir et exprimer sa propre colère. « En maternité, nous aidons d'ailleurs les jeunes mères à exprimer leurs pensées négatives sur leur bébé », poursuit-elle. Quand les pensées négatives sont possibles pour l'enfant et pour le parent alors la communication est plus fluide entre eux. » ●

KIT DE SURVIE

Apprendre à décoder les signaux qui annoncent la tempête demande un peu d'entraînement. Quand la colère surgit, quelques astuces peuvent nous aider :

- passer le relais : appeler son compagnon ou sa compagne
- respirer profondément
- mettre les mains derrière son dos permet d'ouvrir sa cage thoracique alors que la respiration se fait plus vite et est plus saccadée.
- faire un tour sur soi-même
- prendre l'air, s'éloigner
- se taire
- arracher de l'herbe, tailler les rosiers