

Article de journal :

1 **§1** Comme la joie, le dégoût, la peur, la surprise et la tristesse, la colère fait partie des
2 émotions primaires classifiées par le psychologue américain Paul Ekman. Elle est à la fois
3 innée, car on l'observe déjà chez le nouveau-né lorsqu'il est frustré, et acquise, plus tard, par
4 imitation.

5 **§2** Mais après tout, à quoi sert la colère ? « C'est une émotion positive. Une émotion est
6 par définition une énergie qui nous envahit, dure quelques secondes en produisant une
7 réaction dans le corps et prouve que nous sommes vivants », résume Stéphanie Aebischer
8 Hamida, psychologue-psychothérapeute FSP à Genève. « Le rôle de la colère consiste à
9 protéger notre espace, à mettre des limites. Malheureusement, dans notre culture, elle est
10 souvent perçue comme négative. Socialement, elle n'est pas vraiment acceptée. Il y a une
11 tendance, en Suisse, qui nous encourage à gérer nos émotions. Cela signifie ne pas trop
12 montrer sa colère, mais aussi, ne pas trop montrer sa joie. Pourtant, c'est sain d'extérioriser
13 cette énergie », insiste la psychologue spécialisée dans cette thématique. Contrairement à la
14 joie, il est problématique d'empêcher sa colère de s'exprimer. Elle se transforme alors
15 inévitablement en fureur, et elle explose. Comment alors l'exprimer de manière adéquate ?
16 « On peut apprendre aux enfants à taper dans un coussin, par exemple. A l'âge adulte, on
17 l'exprimera par la parole en apprenant à formuler sa colère de manière contrôlée. » Mais
18 d'abord, il faut savoir clairement ce qui provoque cette colère. Selon la psychologue Stéphanie
19 Aebischer Hamida, il arrive souvent que l'on identifie mal la source de celle-ci et qu'on la laisse
20 échapper sur un proche, alors qu'il n'en est pas responsable.

21 **§3** Lorsque l'émotion est trop forte, il n'est pas facile de garder son calme. Que faire ? La
22 psychologue conseille de s'éloigner un instant de l'objet de sa colère. On devrait s'arrêter,
23 respirer et réfléchir. Quand on est furieux, on pourrait tout anéantir devant soi. Surtout quand
24 on est dans son cercle familial. Le fait de sortir, permet de redescendre dans l'échelle de la
25 colère.

26 **§4** La colère devient problématique quand elle n'est pas liée à un événement précis, mais
27 généralisée et fréquente. Le sport peut aider à la diminuer. Les exercices de respiration
28 semblent cependant plus efficaces. Mais lorsque l'on a affaire à un tempérament colérique qui
29 peut déboucher sur la fureur, la thérapeute conseille fortement de consulter un professionnel.
30 Car cela peut devenir ingérable, voire dans les cas extrêmes dangereux pour soi ou pour son
31 entourage. Des psychothérapies ou séances d'hypnose apportent de bons résultats et même
32 la guérison selon la psychologue.

33 **§5** La nature aurait aussi des vertus thérapeutiques. « On a constaté que le fait d'aller
34 dans la nature, près des arbres, de crier sa colère dans une forêt, aide énormément. De
35 nouvelles études ont montré que, lorsqu'on est dans la nature, notre fréquence cardiaque a
36 tendance à ralentir », conclut Stéphanie Aebischer Hamida. La nature a de tels effets
37 bénéfiques que, de nos jours, de nombreuses consultations pour ce type de problèmes se
38 passent dans un cadre naturel.

Adapté de *Coopération*, N° 22, 26 mai 2020

Texte littéraire

- 1 Je suis une enfant de la technologie. Ma mère a rencontré mon père en ligne, au printemps, et ils se
2 sont quittés par un SMS, un matin d'octobre. Ma mère est tombée enceinte de moi sans le savoir.
- 3 À ma naissance, je suis devenue la star de son compte *Instagram*. Ma mère vantait sur son profil tout
4 ce que nous faisons, tout ce que nous mangions et tous les endroits où nous allions. J'étais partout
5 et nulle part à la fois, car pendant nos sorties, elle ne me jetait pas un regard, les yeux fixés sur son
6 écran. Je me demandais ce qu'il y avait de si passionnant dans ce petit appareil.
- 7 Je restais alors à côté, m'inventant une vie que je n'aurais jamais. Plusieurs fois, je tentais d'attirer
8 son attention en lui posant mille fois la même question. Machinalement, elle me répondait : « Oui,
9 oui, c'est bien, non, je ne sais pas, demande à ta maîtresse. »
- 10 Ma maîtresse était ainsi devenue ma référente, sa patience ne s'essouffant jamais face à mes
11 questions, répondant toujours avec la même douceur. À chaque fois, elle souriait doucement et me
12 passait une mèche rebelle derrière l'oreille. Je l'aimais bien la maîtresse. Maman ne me touchait
13 presque jamais. Le soir, quand je rentrais, dès que je commençais à parler, elle me tendait la tablette
14 et me disait : « Tu as une heure, après on mange. » Je ne voulais pas d'une heure, même pas de cinq
15 minutes, ce que je voulais c'était un câlin, ou un regard. Mais elle ne m'accordait jamais ça ; tout ce
16 qu'elle faisait c'était pianoter sur son téléphone rose bonbon.
- 17 J'avais treize ans et, un soir, une colère sourde s'est emparée de moi. Je me suis levée d'un seul
18 coup.
19 - Je m'en vais.
20 Elle n'a pas relevé les yeux ; je me suis précipitée dehors. J'ai appelé Léa, ma meilleure amie, pour
21 l'informer que je venais chez elle.
- 22 Je ne voulais pas fuguer, je voulais faire peur à ma mère.
23 C'est ce qui est arrivé. Elle a eu tellement peur qu'à mon retour, elle a lâché son téléphone pendant
24 trois jours. Pour la première fois de ma vie, j'avais une mère qui me regardait, m'écoutait et
25 s'intéressait à moi.

Adapté du texte d'Ombrage lafanelle *C'est encore de trop*.