# La colère, comment la gérer ?

La colère est une émotion et, comme toutes les émotions, elle est utile, ni bonne ni mauvaise en soi. Elle a sa raison d’être car elle me dit quelque chose sur moi-même. Elle permet en effet de repérer un besoin non satisfait (que ce besoin soit légitime ou non). Elle a donc un rôle d’information indispensable pour mon équilibre psychique !

Selon le degré d’insatisfaction d’un besoin, notre colère se décline en une palette de sentiments divers : mécontentement, amertume, déception, énervement, humiliation, révolte, exaspération, fureur, tristesse, affliction, hostilité, indignation, découragement, etc..

## La colère bonne

**1) La colère est une énergie au service de la vie**, un moteur intérieur qui va se mettre en route à la recherche d’une solution. Elle mobilise les ressources de mon organisme pour me pousser à l’action afin de répondre à mon besoin ou à celui des autres.

**2) La colère peut participer à la construction de mon identité**. En effet, c’est en prenant position pour, mais aussi contre certaines idées, certains faits ou concepts injustes, que l’on se construit.

**3) La colère redynamise mes relations** dans le sens où elle me permet de diagnostiquer mes désaccords, mes incompréhensions ou mes attentes à l’égard de mon entourage. Dans ce sens, elle est constructive car c’est un premier pas qui m’ouvre sur un chemin de réajustement relationnel.

## La colère mauvaise

La colère est une émotion qu’il est tout à fait normal de ressentir car nous vivons de multiples sources de contrariétés ou de frustrations. Cependant, la Bible nous dit avec sagesse : « Si vous vous mettez-vous en colère, ne péchez pas (=ne faîtes pas le mal)»(Epitre de Paul aux Ephésiens ch.4 v.26). Cette injonction biblique nous incite à accueillir la colère comme une manifestation saine d’un besoin : la colère n’est pas un péché (= une faute). Mais elle me dit aussi que je n’ai pas le droit de me mettre en colère n’importe comment.

**Ce qui pose problème, c’est la façon souvent négative dont je la gère**.

Pécher (=faire le mal), c’est perdre la maîtrise de soi, être agressif, violent envers l’autre, dire ou faire n’importe quoi sous l’effet de l’impulsivité, autrement dit c’est mettre en place des actions et des réactions inappropriées et méchantes. Alors la colère devient nuisible pour moi et pour les autres !

**Interview de Jacques Salomé (psychologue): bien gérer sa colère.**