

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

Poser les limites et se faire respecter

Nathalie Dedeant
Jean-Louis Muller
Emmanuel Portanéry
Catherine Tournier



EYROLLES

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !



DU BON USAGE DE LA COLÈRE

Vous éclatez violemment à tout propos, vous accumulez de la rancœur non exprimée, ou vous évitez les situations conflictuelles par peur d'avoir à poser vos limites... Dans tous les cas, vous ne savez pas utiliser votre colère. Pire, elle vous dessert. Quel est votre profil colérique et comment faire bon usage de cette émotion ?

Pour certains se mettre en colère équivaut à perdre le contrôle de soi, pour d'autres, il s'agit du seul moyen de se faire respecter, quitte à saborder ses liens affectifs et professionnels. Or, dans la gamme des émotions, la colère est avant tout une source d'énergie pour se lancer dans l'action et faire changer les choses.

Tests, méthodes et outils à l'appui, les auteurs proposent un tour d'horizon des techniques pour transformer sa colère, qu'elle soit chronique, masquée ou refoulée, en énergie positive : analyse transactionnelle, PNL, affirmation de soi, approche systémique, Communication NonViolente, gestion du stress... vous saurez comment vous mettre sainement en colère.

Nathalie Dedeant est coach et consultante, experte en développement personnel et en management. **Jean-Louis Muller** est chargé de cours à l'université Paris-Dauphine et contribue au déploiement de l'approche systémique en Europe. **Emmanuel Portanéry** est coach et consultant, expert en développement personnel et en techniques de communication, chargé de cours à Supelec. **Catherine Tournier** est coach et consultante, experte en développement personnel (CNV) et en management interculturel.

www.editions-eyrolles.com

Photo de couverture : Thomas Vogel © Getty Images
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : G56204
ISBN : 978-2-212-56204-0

Transformez votre colère
en énergie positive !

Poser les limites et se faire respecter

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Jessie Magana

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement (nouvelle couverture)
à l'occasion de son deuxième tirage. Le texte reste inchangé
par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation
de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des
Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013, pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2015, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56204-0

Nathalie Dedeabant
Jean-Louis Muller
Emmanuel Portanéry
Catherine Tournier

Transformez votre colère en énergie positive !

Poser les limites et se faire respecter

Deuxième tirage 2015

EYROLLES



Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais,

- *Décrypter ses rêves*
- *La Psychogénéalogie*
- *Au cœur des secrets de famille*
- *Amour et sens de nos rencontres*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,
Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie

Lisbeth von Benedek,

- *La Crise du milieu de vie*
- *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Laurie Hawkes,

– *La Peur de l'Autre*

– *La Force des introvertis*

Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

– *L'amour ne doit rien au hasard*

– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé,

– *Les Séparations douloureuses*

– *Face à l'anorexie*

– *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

- *Oser s'aimer*
- *Le Sentiment d'abandon*
- *Les Amours impossibles*
- *Hypersensibles*
- *Renâitre après un traumatisme*

**Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

- *Obtenir sans punir*
- *L'Automanipulation*
- *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*
- *Agir pour ne plus subir*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

Des mêmes auteurs :

Nathalie Dedebant, Catherine Tournier, Philippe Veron, *S'adapter en restant soi-même*, ESF, 2009.

Ouvrage collectif sous la direction de Jean-Louis Muller, Nathalie Dedebant, Emmanuel Portanéry, Catherine Tournier, *Le guide du management et du leadership*, Retz, 2006.

Jean-Louis Muller, Emmanuel Portanéry, *Persuadez avec honnêteté*, ESF, 2009.

Alain Duluc, Jean-Louis Muller, Antoine Pina, Frédéric Vendeuvre, *La PNL avec les mots de tous les jours*, ESF, 8^e édition 2008.

Anne Launay-Duhaubout, Jean-Louis Muller, Jean-Pierre Testa, *Managez votre temps et vos priorités*, ESF, 6^e édition 2012.

François Balta, Jean-Louis Muller, *La systémique avec les mots de tous les jours*, ESF, 2004.

Claudine Catry, Gilda Derouet, Jean-Louis Muller, *De l'analyse transactionnelle à l'action transactionnelle*, ESF, 6^e édition 2012.

Emmanuel Portanéry, *Boostez votre confiance en vous*, ESF, 2011.

Catherine Lainé, Emmanuel Portanéry, Étienne Roy, *Révélez vos talents de leader*, ESF, 2003.

Table des matières

Introduction	1
Un autodiagnostic en forme de préambule	3
Chapitre 1 – Scènes de colère	9
Les quatre attitudes pour traiter « à chaud » sa colère	9
Les effets de ces quatre attitudes	14
Chapitre 2 – Colère, corps et émotions	27
Une tempête dans le cerveau	27
Un corps en colère	28
Liens entre endocrino-psychologie et colère	31
Trucs et astuces pour gérer sa colère	36
La colère et les autres émotions	37
Le stress et la colère	45
Verbaliser les sentiments pour une douleur moins intense	46
La colère : une émotion comme une autre... et pas comme une autre	50
L'expression de la colère	53
La colère protectrice mais néfaste	59
La raison d'être de la colère : notre mode de penser	62

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

Chapitre 3 – Mode d’emploi de la saine colère	77
Le circuit de la saine colère	81
De la colère inhibée à la colère exacerbée	84
La méthode « je » et ses variantes	89
La formule des « trois phrases »	90
Les « 4 P »	94
Des méthodes plus osées.....	98
Pour conclure, les points communs de ces méthodes : distance, lenteur, tri	106
Chapitre 4 – Vous, votre colère et les autres	111
La démarche systémique	111
Comment changer ensemble.....	114
Quelques pistes d’interventions systémiques dans ces premières phases	116
Le bénéfice caché.....	118
Prescrire le symptôme	119
Provoquer l’insupportable	120
Dire ce que vous seriez tenté de dissimuler	122
Créer un surprenant contexte nouveau	123
Chapitre 5 – Colère et Communication NonViolente	129
Les principes de la Communication NonViolente.....	131
Autres pistes utiles	144
Chapitre 6 – Pratiquons l’intelligence de la colère	151
La colère inutile contre les objets.....	151
Harcèlement et manipulations : la colère qui vous met la puce à l’oreille.....	154
Les mécanismes de croyance	158
La colère sociale.....	162

TABLE DES MATIÈRES

La colère en négociation	166
Colère et changement	171
La saine colère : sept étapes pour l'avenir	175
Conclusion	179
Citations.....	183
Pour aller plus loin	189
Filmographie.....	189
Bibliographie	190
Sites Internet	192

Introduction

La colère a mauvaise presse. Au sein de la palette des émotions, elle est la plus ambiguë et la plus complexe. Marquées dans de nombreuses cultures, organisations et familles du sceau de l'interdit, les colères de la nature et des dieux furent longtemps redoutées dans l'Histoire, interprétées comme le châtement des égarements humains.

De nos jours, la colère est associée à la tyrannie ou à la folie. Dans notre société, celui qui exprime avec force sa colère se voit accusé de perdre le contrôle de soi. En famille, lorsque les enfants manifestent de la colère, les parents évoquent la fatigue, comme si celle-ci était socialement plus acceptable que la rage.

Vous avez sûrement éprouvé des épisodes coléreux qui se sont retournés contre vous : vous avez alors été raillé ou rejeté par les autres. Peut-être avez-vous souffert de n'avoir su extérioriser cette colère qui vous ronge de l'intérieur. À l'inverse, certaines de vos colères ont été bénéfiques : vous avez obtenu les changements escomptés.

La colère peut être qualifiée de saine, de moyen de décompression, mais aussi de folie. C'est une façon de se faire obéir, et de désobéir.

La colère remplace parfois d'autres émotions « interdites » ou insupportables telles que tristesse et peur ; elle s'efface sous des émotions plus acceptables comme la fatigue ou la joie.

Imaginons ce que serait le monde sans la colère. De nombreux maux disparaîtraient sûrement : il n'y aurait plus d'agressivité, plus de crimes, plus de trafic d'armes, plus de guerre. Mais il y aurait moins d'art, d'ingéniosité, d'envie, de vie, d'émotions, etc. En d'autres termes la colère est une forme de lien social.

Notre conviction est que si la colère existe, c'est qu'elle doit être utile, même si certaines de ses manifestations sont néfastes. C'est une émotion qui donne de l'énergie pour changer et faire changer. Sans la colère et toutes ses manifestations, nous n'aurions ni découvertes scientifiques, ni progrès sociaux, ni histoire. Les organisations, les familles et les couples sans colère sont stagnants et stériles. La bonne entente à tout prix se transforme en prison dorée et en déroute annoncée – mais la colère perpétuelle et injustifiée est invivable aussi.

Une saine colère, exprimée mais non exacerbée, utilisée à bon escient, voilà ce que ce livre vous propose de découvrir.

Un autodiagnostic en forme de préambule

Quelles sont vos attitudes spontanées face aux situations tendues engendrant de la colère ?

Pour chacune de ces 60 attitudes, cochez :

- « Tout à fait moi » si vous l'adoptez en permanence ;
- « Me ressemble » si vous l'adoptez souvent ;
- « Légère tendance » si vous l'adoptez rarement ;
- « Pas du tout » si elle vous est inconnue.

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
1	Je ne dis rien même quand je ne suis pas d'accord avec l'autre.				
2	Dans les situations tendues, tout en défendant clairement mes positions, j'écoute celles des autres.				
3	Je préfère « arrondir les angles » pour ne pas froisser mes interlocuteurs.				
4	Les autres disent de moi que je suis colérique.				
5	Je garde le sourire, même quand je fais une critique.				
6	Je ne crains pas de critiquer avec véhémence et de hausser le ton si nécessaire.				
7	J'accepte certaines corvées qui manifestement pourraient être partagées avec d'autres.				

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
8	Je sais défendre mes choix, même en face d'interlocuteurs hostiles.				
9	Dans les situations tendues, je préfère rester en retrait pour écouter et utiliser ainsi les points faibles des autres.				
10	On me reproche d'avoir l'esprit de contradiction.				
11	J'ai du mal à écouter les autres quand je veux les convaincre que j'ai raison.				
12	En cas d'agression, je fais comme si je n'étais pas touché pour sauver les apparences.				
13	Je me mets à rire ou à pleurer alors que je suis très en colère et que je ne peux pas le montrer.				
14	J'exprime mes désaccords tout en restant en bonne relation avec les autres.				
15	Je réfrène ma colère pour ne pas être pris pour un instable.				
16	Réaliser une action inhabituelle me bloque.				
17	Après avoir accumulé des griefs, je m'énerve et j'explose.				
18	Je suis à l'aise dans les situations conflictuelles et tendues.				

INTRODUCTION

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
19	Je feins d'être une victime ou un martyr au lieu de me mettre en colère.				
20	Je suis bavard et je coupe la parole aux autres.				
21	Pour étouffer dans l'œuf toute critique ou contradiction, je crie le plus fort.				
22	Jouer « cartes sur table » est un signe de naïveté. Je préfère ruser pour exprimer mon opinion.				
23	En cas de désaccord, je recherche un terrain d'entente qui convient à tous.				
24	Je préfère dire ce que je ressens tout de suite, c'est plus simple.				
25	J'ai l'impression d'être une « marmite qui bout », prête à exploser.				
26	Je laisse souvent des points dans l'ombre pour éviter les conflits.				
27	Je me présente tel que je suis, sans dissimuler mes sentiments y compris mes colères.				
28	Il en faut beaucoup pour m'intimider.				
29	Pour prendre du pouvoir, il faut faire peur aux autres.				

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !

		Tout à fait moi	Me ressemble	Légère tendance	Pas du tout
30	Je sais prendre ma revanche quand je me suis « fait avoir ».				
31	Une bonne manière de déstabiliser son adversaire est de rester calme et de le mettre en colère.				
32	Mon sourire et mes expressions polies masquent en fait mon courroux.				
33	Je suis capable d'être moi-même, tout en étant accepté par les autres.				
34	J'exprime ma colère avec pondération et détermination pour me faire entendre.				
35	J'ai le souci de ne pas importuner les autres.				
36	J'ai du mal à prendre parti et à choisir.				
37	Je suis gêné lorsque je suis la seule personne de mon avis dans un groupe. Dans ce cas, je préfère me taire.				
38	J'aime et je m'exprime facilement même s'il y a du monde.				
39	La vie n'est qu'un rapport de forces, une lutte incessante.				
40	Je n'ai pas peur de relever les défis dangereux et risqués.				