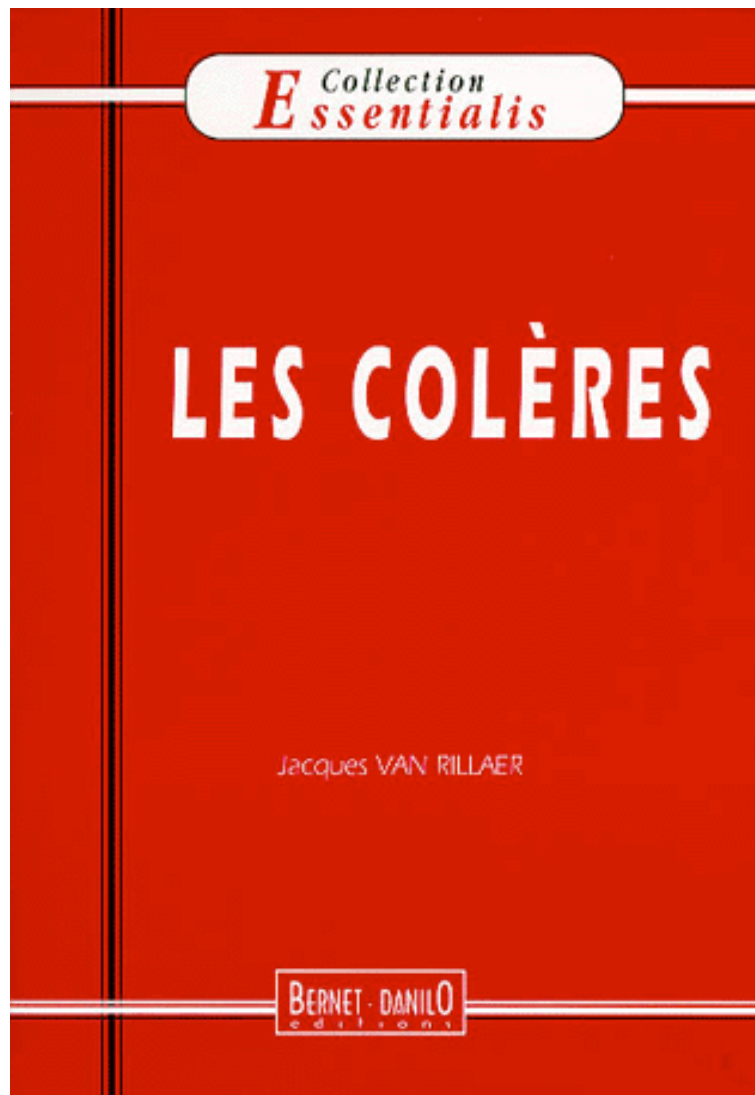


Jacques Van Rillaer

Les Colères

Meschers : Éditions Bernet-Danilo

1999 – 2^e éd. 2002, 62 p.



Du même auteur

[mise à jour : 2014]

L'Agressivité humaine. Approche psychanalytique. Mardaga, 1975, 268 p., 2^e éd., 1988.

Les Illusions de la psychanalyse. Mardaga, 1981, 414 p., 4^e éd., 1996.

Las ilusiones del psicoanálisis. Barcelona : Éd. Ariel, 1985, 411 p. (épuisé)

Les Thérapies comportementales. Éd. Bernet-Danilo, 1995, 64 p., 3^e éd., 2002.

Peurs, angoisses et phobies. Éd. Bernet-Danilo, 1995, 64 p., 3^e éd., 2002.

Les Colères. Éd. Bernet-Danilo, 64 p., 2^e éd., 2002.

Psychologie de la vie quotidienne. Paris : Odile Jacob, 2003, 336 p.

Psicologia della vita quotidiana. Bari : Edizioni Dedalo, 2006, 336 p.

Co-auteur (avec C. Meyer, M. Boch-Jacobsen, J. Cottraux & D. Pleux) *Le Livre noir de la psychanalyse.* Paris : Les Arènes, 2005, 830 p. En poche : Édition 10/18 (n° 3991), 2007, 1018 pages. Nouvelle éd. remaniée, 2010, 540 p.

Traduit en italien, espagnol, grec, roumain, chinois

Co-auteur (avec C. Meyer, C. Routier, P. de Sutter & V. Guéritault) *Les nouveaux psys. Ce que l'on sait aujourd'hui de l'esprit humain.* Paris : Les Arènes, 2008, 800 p. En poche : Éd. Marabout, 2010, 790 p.

Van Rillaer, J. & Gauvrit, N. (2010) *Les psychanalyses : Des mythologies du XX^e siècle ?* Sophia Antipolis : Éd. Book-e-book, Coll. Une chandelle dans les ténèbres, 70 p.

Van Broeck, N. & Van Rillaer, J. (2012) *L'accompagnement psychologique des enfants malades.* Paris : Odile Jacob, 240 p.

La nouvelle gestion de soi (2012) Bruxelles : Mardaga, 332 p.

Nombreux articles dans la revue *Science et pseudo-sciences*, dont une partie en ligne : pseudo-sciences.org

Sommaire

Introduction

Ch. 1. Signification des colères et des conduites agressives

Ch. 2. Facteurs de colères et de conduites agressives

Ch. 3. Comment changer

Conclusion

Bibliographie

Introduction

Chaque jour, les journaux présentent un échantillon des innombrables agressions commises aux quatre coins du monde. Le spectacle de ces violences induit facilement un sentiment d'impuissance et de désolation. La plupart d'entre nous n'ont pas les moyens d'agir sur les conflits internationaux, les guerres de religion, la lutte des classes, la violence urbaine ou les organisations mafieuses. Néanmoins, nous pouvons « choisir » d'alimenter ou de réduire des réactions agressives dans nos relations personnelles quotidiennes. Ce pouvoir d'influencer le cours d'une série d'événements dépend de notre compréhension des processus en jeu et de notre connaissance de stratégies efficaces.

Les enquêtes méthodiques sur les colères et les conduites agressives montrent que ces réactions visent moins souvent des étrangers ou des inconnus que des proches : conjoint, enfant, frère ou sœur, parent, collègue, voisin. Des formes de violence particulièrement fréquentes sont les agressions entre conjoints et entre parents et enfants. Il y a une plus grande probabilité d'être frappé ou tué chez soi par un membre de la famille, qu'en dehors de la maison par un inconnu¹.

Certaines colères ont assurément des fonctions positives. Les colères, qui font comprendre à un partenaire qu'il dépasse les bornes, peuvent remettre les pendules à l'heure. Elles permettent d'enrayer un processus de ressentiment ou de désinvestissement affectif. Des actions agressives sont d'une utilité évidente dans des cas de légitime défense ou de lutte contre des injustices... Toutefois, une proportion importante des colères et des agressions ont des effets néfastes, non seulement pour les personnes qui en sont l'objet, mais aussi pour leurs auteurs, même quand leur réaction paraît justifiée. L'automobiliste qui s'emporte, lorsqu'un indélicat lui « vole » la place à laquelle il estime avoir droit, risque d'enclencher un enchaînement d'échanges agressifs, qui peut se terminer par la mort d'un homme.

À côté de leurs inconvénients manifestes, beaucoup de colères et d'agressions ont des « coûts » plus ou moins cachés, parfois considérables. Ainsi, l'hostilité chronique entre conjoints a des effets marqués sur leur santé physique et mentale. Elle favorise l'hypertension artérielle, des céphalées, des maux de dos, des troubles digestifs, des troubles anxieux et dépressifs. Un conflit conjugal est le facteur qui, dans près de 50% des cas, provoque la première admission dans un hôpital psychiatrique (aux Etats-Unis).

La personne qui prend facilement l'initiative d'interactions agressives se nuit à elle-même, souvent beaucoup plus qu'elle ne l'imagine. Cette habitude entraîne l'une ou l'autre des conséquences suivantes :

- Des conduites agressives induisent un climat général d'hostilité. Les êtres humains ont tendance à réciproquer facilement les actions agressives, plus facilement en tout cas que les conduites amicales. Lorsqu'un individu se montre hostile, son partenaire est tenté de réagir sur le même mode, tandis que s'il se montre aimable, le partenaire ne réagit pas de façon aimable avec la même promptitude. Dès lors, les actions hostiles tendent à se développer et à instaurer des cercles vicieux.
- L'habitude de comportements agressifs mène souvent à des escalades de réactions négatives. Ce processus s'observe fréquemment au sein du couple et de la famille. Il peut commencer par des propos simplement désobligeants et continuer par le jeu des repréailles réciproques, des colères répétées ou des périodes de mutisme, allant de pair avec une perception simplificatrice et de plus en plus négative du partenaire. Le processus d'escalade peut culminer dans la haine. Des violences physiques peuvent alors être déclenchées par des incidents mineurs.
- Des conduites agressives ne déclenchent pas nécessairement une hostilité ouverte chez le partenaire. Quand ce dernier s'estime en position de faiblesse, il peut réagir par un sentiment

¹ Chesnais J.C. (1981) *Histoire de la violence*. Laffont, 498 p.

d'impuissance, la dépression, le détachement affectif ou le ressentiment secret. Dans le monde du travail, l'individu qui s'estime humilié ou exploité adopte souvent des comportements dits « passifs-agressifs » : il se venge sournoisement, traîne, temporise et sabote le travail sans en avoir l'air. Dans les couples, il arrive régulièrement que plus un partenaire critique l'autre, plus celui-ci se replie et devient taiseux. L'attitude de retrait alimente à son tour les propos hargneux, de sorte que s'instaure un cercle vicieux ou une spirale infernale.

- Celui qui se comporte fréquemment de façon agressive nuit à sa propre santé. En effet, ce mode de réaction s'accompagne d'une augmentation importante de la tension artérielle et de l'activité du système nerveux végétatif. Des études comparatives de personnes typiquement hostiles ou accommodantes, vivant dans les mêmes contextes sociaux, montrent que les premières souffrent davantage de troubles cardio-vasculaires et que leur taux de mortalité est plus élevé. Des recherches sur des patients qui ont subi un infarctus du myocarde montrent que l'apparition de nouveaux troubles coronariens est plus faible chez ceux qui ont appris à adopter une attitude plus « relax » et à diminuer la fréquence de leurs réactions agressives. Une étude sur la durée de diverses maladies a mis en évidence que les individus prompts à la colère guérissent moins vite que ceux qui présentent moins souvent cette émotion.

Beaucoup de personnes se sentent désarmées face aux réactions agressives et à l'escalade de la violence. Ce sentiment d'impuissance ne s'observe pas seulement chez des victimes d'agression. Certaines personnes, qui réagissent facilement à des frustrations par la colère et les conduites hostiles, se désolent de ces comportements. Elles croient que c'est leur « nature », leur « tempérament » et qu'elles ne peuvent changer. Elles s'adressent bien moins souvent à un psychologue ou un psychiatre que celles qui souffrent par exemple de claustrophobie ou de troubles sexuels. Cependant, la connaissance de données de la psychologie contemporaine pourrait les aider à développer des modes de réaction davantage satisfaisants, pour elles-mêmes et pour leurs proches.

Ce livre est destiné avant tout à ceux qui regrettent la fréquence et l'intensité de leurs conduites agressives, et qui cherchent des stratégies efficaces pour modifier leurs propres réactions. Il devrait aussi rendre service à ceux qui sont en butte à l'agressivité de leurs proches. Il n'ambitionne pas d'apporter une solution aux formes organisées ou collectives de violence.

Le choix d'une perspective

La violence est l'objet de réflexions depuis l'Antiquité. Elle a été chantée par des poètes, elle a été maudite par des théologiens et des moralistes. Beaucoup de penseurs ont cherché comment la réduire. Les stoïciens occupent ici une place d'honneur, en particulier Sénèque, l'auteur d'un remarquable traité sur la colère, *De Ira*. Depuis le 19^e siècle, les conduites agressives ont été étudiées grâce à la méthode scientifique, dans le cadre de plusieurs disciplines : criminologie, sociologie, biologie, éthologie, psychologie.

La psychanalyse, qui est aujourd'hui le type de psychologie le plus largement diffusé dans le grand public, a peu contribué au développement de stratégies permettant de réduire de façon effective les colères et les conduites agressives. Freud lui-même, deux ans avant sa mort, écrivait à Marie Bonaparte : « Je vais tenter de répondre à votre question concernant l'agression. Ce sujet tout entier n'a pas encore été considéré avec soin et ce que j'ai pu en dire dans des écrits antérieurs, de façon si prématurée et si peu approfondie, ne mérite guère l'attention. »².

La psychologie scientifique a apporté, depuis une trentaine d'années, des éclairages décisifs. Elle a fourni des outils d'observation, d'analyse et d'action, qui facilitent la communication

² Lettre du 27.5.1937. Pour un exposé détaillé de la conception freudienne de l'agressivité : J. Van Rillaer (1975) *L'agressivité humaine. Approche analytique et existentielle*. Mardaga, 268 p. — Pour une critique de la conception psychanalytique : J. Van Rillaer (1981) *Les illusions de la psychanalyse*. Bruxelles : éd. Mardaga, p. 280 à 297.

interpersonnelle et la gestion de soi. À vrai dire, elle a trouvé une partie de son inspiration dans la philosophie et les psychologies non scientifiques. La spécificité de sa démarche consiste à procéder à des observations et des expérimentations soigneusement contrôlées de façon à mettre en évidence, parmi le grand nombre des conceptions, celles qui expliquent le mieux la réalité des faits observables et qui permettent des changements concrets, quand ils sont souhaitables. C'est la perspective que nous adoptons ici.

Face aux colères et aux actions agressives, nous sommes aujourd'hui comme les médecins face aux maladies : nous ne pouvons espérer leur élimination totale, mais nous disposons désormais de moyens pour réduire leur intensité, leur durée et leur fréquence. Ainsi nous sommes en mesure de diminuer des souffrances, d'améliorer la qualité de notre vie quotidienne et de contribuer au bonheur des autres.

Ch. 1. Signification des colères et des conduites agressives

Beaucoup de discussions stériles et de conceptions erronées sur la colère et l'agressivité tiennent à des usages ambigus ou malencontreux des mots. Il est donc très important de s'accorder sur le sens de quelques termes.

Comportement, affect, cognition

La colère peut être considérée comme un affect, une émotion ou un comportement.

Le mot **affect** désigne les divers sentiments, agréables ou pénibles, que nous éprouvons tout au long de l'existence : bonne humeur, irritation, ennui, indifférence, inquiétude, envie... À tout moment, nos pensées et nos actions s'accompagnent de tonalités affectives, fugaces ou relativement durables.

Le terme **émotion** est parfois utilisé comme synonyme d'affect« affect». Dans la psychologie actuelle, il désigne plus souvent un affect relativement intense, accompagné d'une activation sensible du système nerveux végétatif et hormonal. Exemples : la joie, la peur, la colère, la haine.

L'affect et l'émotion peuvent être envisagés comme un aspect du comportement. Dans ce cas, le mot **comportement** est entendu au sens large, il ne désigne pas seulement une action observable, mais toute activité signifiante, directement ou indirectement observable. On peut alors distinguer dans tout comportement une **dimension cognitive** (les processus mentaux), une **dimension affective** (les sensations de plaisir, de souffrance ou d'indifférence) et une **composante motrice** (l'action, les expressions corporelles et verbales, les postures et les mimiques).

On parle de « comportement cognitif » ou de « cognition » si la première composante s'avère prédominante (par exemple quand on réfléchit à un problème), de « comportement affectif », de « conduite émotionnelle » ou d'« émotion » si la deuxième dimension est la plus frappante (par exemple lorsqu'on éprouve une forte colère), de « comportement moteur » ou d'« action » si la troisième apparaît à l'avant-plan (par exemple quand on fait de la course à pied).

Au niveau de l'existence concrète, il n'y a pas d'actions motrices « pures », il n'y a pas d'affects sans dimensions cognitives et motrices, il n'y a pas de **cognitions** (c'est-à-dire des perceptions, des images mentales, des pensées) sans affects et activités motrices concomitants. Cognitions, affects et actions ne se distinguent que par une opération d'abstraction — fort utile pour la recherche scientifique et pour la gestion de soi.

Il est essentiel de ne pas substantialiser les affects et les émotions, de ne pas les considérer comme des « choses » autonomes, qui mèneraient une vie indépendante à l'intérieur de nous. Nos affects se développent en fonction de l'état de notre organisme, de la situation dans laquelle nous nous trouvons, de nos processus de pensée et de nos actions.

La colère

La colère est une réaction de mécontentement intense. Elle est suscitée généralement par une frustration, qui nous concerne et que nous jugeons — à tort ou à raison — inacceptable, injuste ou inconvenante. Elle prédispose à l'adoption d'une conduite agressive.

L'étymologie du mot « colère » fait référence à des changements physiologiques. Ce mot vient du grec « kholê », qui signifie « bile ». Les Anciens croyaient que la colère correspondait à un échauffement de la bile. On parle encore aujourd'hui de « décharger sa bile ». En fait, la colère s'accompagne d'une stimulation relativement intense du système nerveux orthosympathique et donc de réactions de l'ensemble de l'organisme. Comme d'autres émotions, en particulier la peur, elle va de pair avec une mobilisation des ressources physiologiques et psychologiques requises pour une action vigoureuse : il y a une augmentation du tonus musculaire, du rythme cardiaque et de la respiration ; le champ de la conscience se polarise sur un ou quelques éléments évalués essentiels, de sorte que l'individu ne se laisse plus facilement distraire et peut réagir rapidement.

L'ensemble des réactions qui constituent la colère présente des avantages et des inconvénients. La colère favorise la lutte énergique, elle réduit la réflexion sur la diversité des réactions possibles et sur les conséquences lointaines des réactions. Ceci explique la variété des jugements moraux sur la colère. Dans les sociétés guerrières et machistes, elle est généralement glorifiée, elle apparaît comme un moyen quasi obligatoire de s'affirmer comme un « homme » et de ne pas perdre la face. Par contre, les personnes pacifiques et les philosophes — les « amis de la sagesse » — déplorent le court-circuitage de la pensée au profit de l'action. Horace parlait de « brève folie ». Montaigne observait : « Il n'est passion qui ébranle tant la sincérité des jugements que la colère (...) C'est une passion qui se plaît en soi et qui se flatte. Combien de fois, nous étant ébranlés sous une fausse cause, si on vient à nous présenter quelque bonne défense ou excuse, nous dépitons-nous contre la vérité même et l'innocence. » (*Essais*, livre 2, ch. 31). Socrate disait à l'esclave coupable : « Je te battrais si je n'étais en colère » et il attendait d'avoir retrouvé sa sérénité pour choisir le châtiment (Sénèque, *De Ira*, I: 15, 3).

Les conduites les plus violentes et les homicides se produisent le plus souvent au cours d'une dispute en état de colère. Il faut toutefois souligner que la colère ne déclenche pas nécessairement une agression. Alors que nous sommes en colère, nos structures psychiques nous permettent d'adopter d'autres réactions : la fuite, l'humour, une conduite d'auto-apaisement... Par ailleurs, une colère peut avoir précisément pour fonction de prévenir des actes violents. C'est le cas lorsqu'elle sert à faire respecter des normes sociales ou à se faire entendre avant que la situation ne dégénère. Souvent il suffit qu'un parent se fâche ou feigne la colère pour que l'enfant comprenne qu'il exagère et pour qu'il change de conduite, au moins provisoirement.

L'agression et l'agressivité

Le mot « agresser » vient du latin *ad gradi*, « marcher vers », « marcher contre ». En français, le terme correspond à la deuxième signification. Une agression est un comportement qui porte atteinte à autrui de façon intentionnelle. L'éventail des modalités est large : il va de la petite négligence volontaire ou de la remarque déplacée jusqu'au meurtre sadique et à la guerre totale. Quand quelqu'un nuit à un autre sans le savoir ou sans le vouloir, la victime peut percevoir la situation comme une « agression », mais ce mot n'est pas adéquat pour désigner le comportement de l'auteur de la souffrance.

Le substantif « agressivité » désigne communément (a) des comportements agressifs (au lieu de dire : « j'ai subi ses remarques blessantes », on peut dire, plus abstraitement : « j'ai subi son agressivité »), (b) la disposition à se conduire de façon agressive en de multiples occasions (« son agressivité a augmenté depuis un an » signifie : « il adopte plus fréquemment des actions agressives ») (c) une « chose » située à l'intérieur de l'individu et qui serait la cause de tous les comportements agressifs (« Pierre se conduit agressivement parce qu'il y a en lui beaucoup d'agressivité »).

L'usage de ce mot est problématique. Il convient pour caractériser un individu et prédire des réactions. Quand on dit que « Pierre manifeste beaucoup d'agressivité », on indique qu'il se conduit souvent de façon agressive ou que ses réactions sont violentes. Le terme « agressivité » présente hélas l'inconvénient de faire croire facilement à l'existence d'une entité naturelle : un besoin, une pulsion, une énergie, une force. L'agressivité apparaît alors comme une substance, comparable au cholestérol ou à l'acide gastrique, des réalités qui varient selon les individus et qui rendent compte de troubles observables.

Des maladies cardio-vasculaires s'expliquent par la quantité de cholestérol. On peut observer et mesurer, d'une part, des troubles cardiaques et, d'autre part, des taux de cholestérol. On peut montrer qu'il y a un rapport entre ces deux variables, observées séparément. Par contre, l'agressivité et la conduite agressive ne peuvent s'observer indépendamment l'une de l'autre. L'explication de comportements agressifs par l'agressivité n'est qu'une pseudo-explication : elle donne l'illusion de rendre compte de conduites observables par une réalité sous-jacente, mais elle n'est qu'une pirouette verbale.

Molière a joliment fustigé cette utilisation de mots, à la fin du *Malade imaginaire*, dans la scène de l'intronisation du médecin. Lorsque le Président demande pourquoi l'opium fait dormir, le récipiendaire répond : « Quia est in eo Virtus dormitiva » (parce qu'il y a en lui une force dormitive) — ce qui lui vaut les applaudissements de tout le jury. Certes il est légitime et intéressant de dire que l'opium a la propriété de faire dormir. L'erreur réside dans le « quia », le « parce que », l'attribution d'une valeur explicative à un énoncé descriptif. Nous pouvons déclarer : « Pierre est agressif, il va sans doute critiquer nos propositions », mais non : « il va sans doute critiquer nos propositions parce que qu'il est agressif, parce qu'il a une forte agressivité ». De même, nous pouvons dire : « Marie est timide, elle va probablement se taire durant la réunion », mais non : « Marie va sans doute se taire à cause de sa timidité ». Nous pouvons dire : « Nicolas soulève facilement 50 kilos, il est fort », mais nous n'expliquons pas réellement son comportement en disant : « Nicolas soulève facilement 50 kilos parce qu'il est fort » ou « parce qu'il a de la force ».

Pour parler valablement de l'agressivité, il faut éviter de la « chosifier », il faut insister sur la variété des comportements agressifs, de leurs significations et de leurs fonctions. Ces fonctions peuvent être : se défendre, se faire respecter, se valoriser, prouver sa masculinité, intimider, contraindre, punir, rétablir la justice, venger l'honneur familial, accomplir un ordre donné, assurer le pouvoir de décider, monter dans la hiérarchie d'un gang, s'appropriier des biens d'autrui, rompre la monotonie et l'ennui, éprouver des sensations fortes ou un plaisir « sadique », etc. Expliquer toutes ces conduites comme la manifestation d'une seule et même entité, l'Aggressivité, c'est couper court à toute recherche sur le sens concret et les facteurs des comportements agressifs. On peut parler de « manifestations agressives », mais on devrait s'abstenir de parler des « manifestations de l'Aggressivité ».

Tout comportement — agressif ou autre — résulte toujours de plusieurs facteurs. Pour l'analyser et l'expliquer, il convient d'examiner la situation dans laquelle il est suscité, la manière dont la personne perçoit et interprète cette situation, les affects qui découlent des processus cognitifs mis en œuvre, l'état physiologique (notamment le fonctionnement du système végétatif), le répertoire des actions dont la personne dispose, l'anticipation d'effets de conduites, les conditionnements subis dans le passé (les modèles observés, les punitions et les

récompenses qui ont suivi des actions). Ces divers éléments du comportement et de l'environnement dans lequel il se produit constituent l'**équation comportementale**³.

Pour modifier durablement des réactions impulsives ou très automatisées, il faut observer et gérer différentes variables de l'équation comportementale. L'être humain dispose en principe de ces possibilités. Il peut observer ses propres conduites, découvrir des facteurs qui les contrôlent et agir sur ces facteurs. Dans certaines limites, il peut se faire l'artisan de sa propre existence.

Ch. 2. Facteurs de colères et de conduites agressives

Analyse d'une gifle

En consultation, Pierre raconte que sa femme, Marie, « menace de le quitter s'il ne modifie pas son caractère ». Marie a fait cette mise en demeure après qu'il l'a giflée. Pierre ne se sent pas vraiment responsable : « Ma gifle, dit-il, est partie d'un coup, provoquée par une insulte ». Il veut sincèrement que cela ne se reproduise plus, mais redoute la répétition d'un acte « impulsif », « si on le provoque ».

Pierre avance une explication purement « externe » ou « situationnelle » : un stimulus a provoqué une réaction incontrôlée. Sa femme opte pour une explication « interne » ou « personnelle » : la gifle est l'expression de l'être ou de la personnalité de son mari. Le psychologue d'orientation scientifique admet que l'action a été accomplie sans réflexion, mais il pense que l'explication doit prendre en compte l'ensemble de l'équation comportementale, c'est-à-dire les variables environnementales, cognitives, affectives et physiologiques.

- Les circonstances qui ont précédé la gifle sont les suivantes. Pierre est rentré fatigué du travail. Les embouteillages de la ville l'ont indisposé. À peine chez lui, Marie lui a demandé de pendre un tableau. En fixant le crampon dans le mur, Pierre s'est blessé à un doigt. Loin de compatir, sa femme a lancé : « J'aurais mieux fait de demander au voisin ». La gifle a suivi.
- La parole de Marie est le stimulus « essentiel », celui qui a déclenché la réaction. Des stimuli « secondaires » — la douleur au doigt, la fatigue et l'irritation de la journée — ont toutefois contribué à la production du comportement.
- En règle générale, un stimulus n'a pas un effet « mécanique » sur la conduite. Son impact affectif dépend de la façon dont la personne le perçoit et le décode. Pierre a interprété la remarque de Marie comme un « comble » : sa femme, qui selon lui a le « privilège » de pouvoir rester à la maison, le met à l'ouvrage dès qu'il rentre d'une journée harassante et le « ridiculise » à la moindre maladresse. Pour Pierre, c'est une « agression », une agression d'autant moins admissible qu'elle fait suite à beaucoup d'autres. Il éprouve dès lors de la colère.

Si Pierre s'était dit : « C'est vrai, je fais tout de travers ; je n'en peux plus », il aurait ressenti de la tristesse, peut-être un sentiment de dépression. S'il avait pensé : « Marie dit n'importe quoi, la pauvre, elle déraille », il aurait eu plutôt un sentiment de pitié ou de mépris. S'il s'était simplement demandé pourquoi sa femme faisait une remarque inamicale, il n'aurait pas ressenti d'affect intense, mais sans doute de la curiosité. S'il s'était expliqué la réaction de Marie comme l'expression des frustrations d'une femme coincée à la maison entre les biberons, les nettoyages et la cuisine, il aurait pensé : « Elle va mal, elle a un problème », il serait peut-être resté tout à fait calme...

³ Pour plus de détails, voir J. Van Rillaer (1992) *La gestion de soi*. Mardaga [Éd. entièrement remaniée : *La nouvelle gestion de soi*. Mardaga, 2012, 332 p.]

La perception et l'interprétation d'un événement varient d'une personne à l'autre et, chez une même personne, selon les circonstances. Les réactions cognitives sont modulées par plusieurs facteurs, notamment l'appartenance culturelle, des expériences antérieures et l'humeur du moment. Par contre, la réaction affective est étroitement déterminée par l'interprétation de l'événement : celui qui juge la situation comme totalement injuste éprouve, de façon quasi automatique, du mécontentement ou de la colère ; celui qui n'y voit qu'un incident insignifiant ne ressent pas d'émotion intense.

- La réaction affective est également déterminée par l'état de l'organisme au moment où la personne interprète sa situation. L'état de l'organisme influence plus particulièrement l'intensité de l'affect. Ainsi la vivacité de la réaction de Pierre résulte en partie de son degré d'excitation physiologique. Pierre boit beaucoup de café et fume toute la journée. Son système nerveux végétatif était encore suractivé au moment de l'incident. Par ailleurs, la fatigue lui a donné le sentiment de manquer de contrôle et a induit une humeur maussade. Pierre vit ses journées de travail comme de longues suites de frustrations (lenteurs administratives, conflits, bruits). Quand il rentre chez lui, il n'arrive pas dans une oasis de paix, mais dans un autre lieu conflictuel.
- Le lien entre l'état affectif et un type d'action n'est pas fixé de façon rigoureuse. Certes, une émotion forte polarise les pensées et incite à agir dans une direction déterminée, mais l'être humain — à la différence de l'animal — peut « choisir » de mettre en oeuvre l'impulsion première ou de s'orienter dans une autre direction. Ainsi la colère favorise une conduite agressive, mais laisse la possibilité d'actions très différentes : quitter la situation, ne pas agir malgré la tempête émotionnelle, boudier, plaisanter pour diminuer la tension, dialoguer pour résoudre le problème, etc.

D'autre part, le « choix » d'une réponse agressive peut prendre de multiples formes, directes ou indirectes, verbales ou physiques. Pierre ne s'est pas contenté de paroles, il a donné une gifle, mais pas un coup de poing. Son comportement a été déterminé par son évaluation du dommage subi et par des normes de son milieu social (donner une gifle à une femme peut se concevoir ; lui donner un coup de poing apparaît totalement inacceptable).

- Toute action, même impulsive, est fonction d'effets escomptés. Ce processus n'est pas toujours conscient. Les conséquences produites sont loin d'être toutes anticipées. Cependant un comportement moteur vise généralement à exercer un certain contrôle sur les affects et sur la situation. Pierre s'est senti humilié, il a éprouvé de la colère. Il a voulu rétablir la justice (à sa façon), il a voulu empêcher sa femme d'encaisser le ridicule. Il vit dans un milieu où des conduites agressives permettent couramment d'imposer sa propre volonté et d'intimider. Lui-même a déjà expérimenté maintes fois les « bénéfiques » d'actes agressifs, en particulier dans le contexte familial.

La gifle a eu des conséquences négatives, que Pierre n'avait pas envisagées au moment de son action et qui ne sont apparues qu'après un délai. Par contre, les effets visés (faire taire, se venger, restaurer son pouvoir) semblaient devoir se produire immédiatement.

L'adoption d'un autre type d'action dans la même situation aurait eu d'autres « coûts » et « bénéfiques ». C'est leur prise en compte, après l'incident, qui a motivé Pierre à consulter un psychologue en vue d'éviter, à l'avenir, le même enchaînement de réactions. Si Pierre veut gérer efficacement des automatismes qu'il juge à présent trop « coûteux », il doit apprendre à mieux comprendre et mieux réguler une série de déterminants de ses réactions.

Une séquence de « choix »

Comme l'illustre la gifle de Pierre, une réaction de colère et un acte agressif peuvent s'analyser comme une séquence d'événements et de « choix » (nous mettons des guillemets pour indiquer que les possibilités de choisir sont le plus souvent méconnues ou sous-estimées).

Au départ apparaît généralement un stimulus externe. Celui-ci est interprété en fonction de structures cognitives innées et d'expériences personnelles. Il en résulte des cognitions, qui à leur tour entraînent des affects et des modifications physiologiques. Les affects prédisposent à

certain types d'actions, surtout s'ils sont intenses. Les actions accomplies sont déterminées à la fois par les affects vécus et par l'anticipation d'affects possibles. Beaucoup d'actions agressives sont accomplies parce que la personne se sent frustrée et qu'elle veut faire cesser la frustration.

Lorsqu'un acte agressif est accompli en état de colère, on parle d'agression « émotionnelle » ou « coléreuse ». Une agression peut se produire sans frustration ni colère. C'est le fait de militaires qui obéissent à des ordres ou de délinquants qui utilisent la force pour s'approprier des biens d'autrui et obtenir un statut dans un gang. Les psychologues parlent d'agressivité « instrumentale » ou « utilitaire » pour désigner des agressions accomplies sans colère, sans haine, sans plaisir de faire souffrir, et qui sont seulement un moyen « pratique » de réaliser des objectifs.

Lorsque la conduite agressive vise à éprouver, par elle-même, du plaisir, on parle d'agression « hédonique ». C'est le cas chez des adolescents désœuvrés qui attaquent un joueur « pour s'amuser ». Quand le plaisir d'agresser a manifestement une connotation sexuelle, on le qualifie de « sadisme ».

Nous examinons à présent des éléments essentiels des réactions de colère et des conduites agressives. Nous évoquons en premier lieu des structures biopsychologiques innées qui les sous-tendent.

L'équipement génétique

La survie de nombreuses espèces animales, y compris l'*Homo sapiens*, est conditionnée par la capacité de se défendre et d'attaquer.

Des animaux tuent d'autres animaux pour se nourrir. Certains luttent pour se défendre ou pour protéger leurs petits. Ils se battent pour s'assurer un territoire, ce qui permet une meilleure répartition des individus à travers l'espace. Des luttes entre mâles — et parfois, comme chez certains oiseaux, entre femelles — favorisent la sélection des reproducteurs les plus robustes. Des combats débouchent sur l'instauration d'une hiérarchie sociale qui permet, en définitive, de réduire la probabilité de batailles destructrices. C'est le cas chez les poules et les babouins.

Ces différents types de comportements n'apparaissent pas chez tous les animaux. Des espèces résolvent leurs problèmes sans combat. Ainsi les grenouilles se répartissent dans l'espace grâce à des croassements. Les bonobos, ces anthropoïdes qui nous sont génétiquement aussi proches que les chimpanzés, constituent des groupes égalitaires (et érotiques). Leurs affrontements sont réduits au minimum. Après une compétition alimentaire, ils se pacifient en usant d'une large variété de conduites de « soft sex », qui rappellent le catalogue du *Kâma sûtra*.

Il y a des analogies entre certaines luttes chez des animaux et chez des humains, mais il y a également des différences considérables. Seul l'homme se bat pour des questions d'honneur ou d'orgueil, lui seul tue pour glorifier une religion ou imposer une idéologie. Il peut décider de rester impassible face à des frustrations. Il a inventé des règles astucieuses pour résoudre des conflits d'intérêt et partager des ressources limitées. Par exemple, si plusieurs hommes se rencontrent à une fontaine, ils peuvent faire la file en fonction de l'ordre d'arrivée, plutôt qu'en fonction de leurs rapports de force.

Les processus de mutation et de sélection des êtres vivants, qui ont fonctionné pendant des millions d'années, ont produit des individus qui réagissent facilement à certaines stimulations et qui « choisissent » leurs comportements en fonction des sensations de plaisir et de douleur produites. En un sens, tous les comportements sont tributaires de l'équipement génétique. Cependant, tous les comportements émis sont aussi déterminés par les interactions de l'individu avec ses environnements passés et présents. Par exemple, lorsqu'un rat, enfermé dans une cage, reçoit un choc électrique douloureux en présence d'un congénère, il peut attaquer celui-ci. Sa réaction dépend toutefois du contexte : la réaction est moins agressive dans une grande cage que dans une petite, elle n'est pas agressive si les animaux peuvent facilement s'échapper. La réaction dépend également d'expériences antérieures : les rats qui ont subi préalablement

une longue série de chocs sans pouvoir s'échapper n'attaquent pas le congénère, tandis que ceux qui ont eu l'occasion d'apprendre à faire cesser des chocs se montrent combattifs. Plus généralement, lorsque des expériences ont induit un sentiment durable d'impuissance, les réactions agressives diminuent, que ce soit chez le rat, le singe ou l'homme.

Chez certaines espèces, l'équipement génétique fournit la possibilité de variations comportementales et d'apprentissages considérables ; chez d'autres, le programme génétique est en quelque sorte fermé, les réactions sont stéréotypées. Chez l'être humain, la programmation de réactions innées est beaucoup moins contraignante que chez les animaux. Elle lui permet d'adopter aussi bien des conduites de destruction massive qu'un mode de vie non violent.

Il y a, en différents endroits de la planète, des peuples qui se caractérisent par la rareté ou l'absence d'agressions physiques : les Abrons de la Côte d'Ivoire, les Arapeshs de Nouvelle-Guinée, les Bochimans du désert de Kalahari (Afrique Australe), les Eskimos Utku, les Lepchas de l'Himalaya, les Semaïs de Malaisie. Ces hommes considèrent les conduites agressives comme une faiblesse, une réaction infantile, dangereuse pour la cohésion du groupe. Ils règlent leurs tensions et leurs différends par la discussion, la dérision, l'induction de la honte, l'humour ou d'autres conduites d'apaisement.

Un instinct ou une pulsion d'agression ?

Les comportements agressifs peuvent-ils s'expliquer par un instinct ? Pour répondre, rappelons d'abord deux sens différents du mot « instinct ». Il désigne tantôt une « pulsion », une sorte de poussée surgissant du dedans de l'organisme, tantôt une séquence d'actions stéréotypées, programmée génétiquement et déclenchée par des stimuli spécifiques.

Chez les animaux, on observe des réactions agressives de type instinctif. Nous avons cité plus haut les principales (prédation, lutte pour une femelle, défense de soi, du territoire ou de la progéniture, instauration d'une hiérarchie sociale). Toutefois, les observations scientifiques ne permettent pas d'affirmer l'existence d'un besoin pulsionnel d'agresser, comparable aux besoins de respirer, boire, manger, bouger, dormir, avoir des contacts sexuels. Les attaques sont liées à des stimulations environnementales et hormonales, elles ne sont pas produites par une pulsion endogène unitaire, que l'animal devrait satisfaire sous peine de troubles physiologiques ou nerveux.

Chez l'être humain, il n'y a guère de séquences de conduites agressives typiquement « instinctives », programmées génétiquement comme chez les animaux. Il n'y a pas non plus une véritable pulsion d'agression ou de destruction. L'agressivité n'apparaît pas comme une motivation analogue à la soif, la faim, les besoins d'activités, de sensations et de contacts sociaux — des tendances qui suscitent de manière cyclique des conduites d'appétence chez tous les hommes, même en l'absence d'incitations du milieu externe. L'agressivité n'est pas une substance ou une énergie produites par l'organisme, que l'individu devrait extérioriser pour ne pas se détruire lui-même. Pour comprendre son apparition, son renforcement ou son absence, il convient d'observer des conduites agressives concrètes, les situations où elles se produisent, les effets visés par ces conduites, les expériences antécédentes qui leur sont associées, les processus cognitifs, affectifs et physiologiques impliqués dans les interactions sociales. On peut dire « J'ai frappé, j'ai éprouvé une forte (im)pulsion à me venger », mais on n'explique pas réellement une agression en disant : « J'ai frappé parce que j'avais une pulsion d'agression, parce que j'éprouvais le désir d'agresser ». Il faut expliquer l'impression de pulsion ou le désir. Ceci requiert la prise en compte des facteurs que nous examinons dans les paragraphes suivants.

Les stimuli antécédents

L'analyse d'une colère ou d'une conduite aggressive commence par le repérage des incitateurs environnementaux, les « stimuli antécédents ». Dans l'exemple de la gifle : la douleur au doigt et

surtout la parole interprétée comme une moquerie. Il importe de repérer les stimuli essentiels (conditions nécessaires à la réaction), sans négliger les stimuli secondaires (événements favorisant la réaction).

La mise en évidence de stimuli, même « essentiels », n'est jamais une explication suffisante. Le schéma « stimulus-réponse » n'est qu'un maillon de l'équation comportementale. Il faut toujours tenir compte des autres facteurs : la façon d'interpréter les stimuli, l'état physiologique, la disposition affective du moment, le répertoire des comportements appris, l'expérience des conséquences de conduites possibles.

Nous passons en revue quelques catégories de stimuli incitant à la colère et/ou à l'agression, tantôt comme stimuli essentiels, tantôt comme stimuli secondaires. Cette présentation n'est pas exhaustive.

La douleur

Chez les animaux, la douleur (p.ex. un choc électrique intense) provoque une réaction d'alerte, qui induit l'attaque ou la fuite, selon les circonstances (état hormonal, expériences antérieures, rapport des forces en présence, capacité de contrôler ou non le stimulus aversif, possibilité ou non de s'échapper). Chez les humains, la réaction à la douleur dépend également de diverses variables, dont une des plus importantes est la perception de la cause de la souffrance. Lorsque cette sensation apparaît comme un événement accidentel indépendant de la volonté de quelqu'un d'autre, elle suscite facilement l'irritation, mais peu la colère. Par contre, si la douleur est attribuée à une intention délibérée et arbitraire, la colère surgit quasi automatiquement. Le stimulus peut alors être qualifié de frustration.

Les frustrations

La majorité des colères trouvent leur point de départ dans des frustrations jugées abusives ou inacceptables.

Une frustration est un événement qui provoque des sensations pénibles ou qui empêche d'atteindre ou de maintenir un état agréable. Les notions d'abus et d'inacceptabilité renvoient au système des valeurs et aux normes sociales. Ainsi, la plupart des Occidentaux s'irritent ou se fâchent lorsqu'ils sont fréquemment interrompus au cours d'un travail urgent ou d'une activité qui les passionnent. Chez les Balinais, pareille situation ne provoque guère d'hostilité, ni même un sentiment de frustration.

L'expérience classique de Mallick et McCandless (1966) illustre bien que la façon d'expliquer la frustration est un déterminant crucial du type de réaction et de son intensité. Des psychologues s'organisent pour qu'un enfant de 9 ans, à qui ils ont préalablement appris comment se montrer exaspérant, interrompe désagréablement une activité très motivante d'un enfant de même âge et de même sexe. Immédiatement après cet incident, les expérimentateurs soumettent l'enfant-victime à une des trois conditions suivantes : soit il est invité à jouer de façon agressive (en tirant au fusil sur des cibles), soit il est incité à exprimer verbalement son irritation à un adulte, soit il entend un adulte lui expliquer que l'enfant irritant est malheureusement perturbé et n'est pas responsable de ce qu'il fait. Remis ensuite en présence de l'enfant perturbateur, les sujets des deux premiers groupes se montrent ouvertement hostiles, tandis que ceux du troisième ne manifestent guère d'agressivité.

Un type de frustration particulièrement important dans la vie quotidienne est la mise en question de l'estime de soi. Un manque de respect, une moquerie ou une insulte peuvent déclencher des colères et des conduites agressives. Ces réactions sont d'autant plus probables et intenses que la personne est plus dépendante de l'opinion des autres pour évaluer sa propre valeur.

La présence de tiers est un stimulus secondaire qui peut faire la différence. Les réactions peuvent être exacerbées si l'individu se sent dévalorisé en présence de témoins et s'il croit

devoir faire une démonstration de force pour ne pas perdre la face. C'est souvent le cas dans les sociétés machistes, là où les hommes doivent se montrer « virils » et courageux pour être respectés. Au contraire, si l'individu redoute d'être étiqueté violent ou infantile en adoptant ouvertement des réactions hostiles, il peut inhiber sa colère et « choisir » d'autres conduites que l'attaque.

Le bruit

Le bruit intense et répété provoque une excitation physiologique et une augmentation de la tension artérielle. L'apparition de la colère et de l'agressivité dépend toutefois de la source du bruit (soi-même, quelqu'un que nous aimons, un voisin jugé irrespectueux), du nombre de décibels, de la possibilité de s'y soustraire et, plus généralement, de l'interprétation de la situation.

Des aboiements bruyants et réguliers du chien d'un voisin peuvent irriter de plus en plus au fil du temps. Ce processus d'intensification de réactions affectives et physiologiques, suite à la répétition d'un stimulus, est appelé **sensibilisation**. Il se produit si nous estimons que le voisin n'a pas le droit de gâcher la qualité de notre environnement et qu'il aurait dû demander notre accord avant d'acheter son molosse. Par contre, si nous estimons que la présence de ce gardien nous protège des voleurs, ses aboiements provoquent peu d'irritation et encore moins des colères. Avec le temps, ce bruit apparaît de moins en moins dérangeant. On observe alors le processus d'**habituation**, la diminution ou la disparition de réactions affectives et physiologiques lorsqu'un stimulus reste présent ou se répète.

L'observation de « modèles »

Nous apprenons beaucoup de comportements en observant les actions d'autres personnes. Durant l'enfance, les parents et les éducateurs sont des modèles souvent imités. À partir de l'adolescence, les copains et les amis les concurrencent largement. Le rôle des médias est également important, de l'enfance à l'âge adulte.

L'« apprentissage par imitation de modèles » permet d'éviter de nombreux dangers et fait gagner un temps considérable. Il a une fonction de survie essentielle, notamment dans l'acquisition de réactions de défense de soi et des siens, mais il peut aussi inciter à l'adoption de conduites destructrices.

Une question qui a été largement débattue est l'effet des spectacles de nature violente. Jusque dans les années 60, beaucoup de pys estimaient que ce type d'observation permet aux spectateurs de « déjouer » leur agressivité par procuration, donc sans danger. Ils concevaient alors l'agressivité comme un fluide qui s'accumule dans le réservoir de l'inconscient et qui devient d'autant plus dangereux qu'il n'a pas ou peu d'exutoires. Cette théorie « hydraulique » ou « psychodynamique » de l'agression allait de pair avec une théorie de la « catharsis » selon laquelle l'expression de l'agressivité, par des actions concrètes ou des activités imaginaires, permet de « décharger » la pression interne.

Aujourd'hui, de nombreuses recherches scientifiques contredisent ces théories simplistes, elles montrent que les spectacles agressifs favorisent des conduites agressives, du moins chez les individus qui usent facilement de cette « solution » pour se valoriser ou pour éprouver des sensations fortes. Citons deux recherches à titre d'illustration⁴.

- Des enseignants ont évalué le degré d'agressivité de leurs élèves. La moitié de ceux-ci ont assisté à un film violent, l'autre moitié à un film sans violence. Immédiatement après le

⁴ Josephson W. (1987) Television violence and children's aggression. *J. of Personality and Social Psychology*, 53: 882-90. — Phillips D. (1986) Natural experiments on the effects of mass media violence on fatal aggression. In L. Berkowitz (ed.) *Advances in experimental social psychology*, 19 : 207-50.

spectacle, les enfants ont joué au hockey. Au cours du jeu, les garçons du premier groupe se sont montrés plus violents que ceux du second. L'effet du film a été particulièrement net chez les enfants que les instituteurs avaient considérés, avant la séance, comme les plus agressifs.

- Une étude américaine a montré une augmentation significative du taux d'homicides dans les jours qui suivent les championnats de boxe. Le taux dépend étroitement de l'importance de la rencontre et de son degré de publicité. Entre 1973 et 1978, il a été le plus élevé après un combat entre Mohammed Ali et Joe Frazier.

Les modèles violents exercent leur influence via plusieurs processus et, bien sûr, en fonction des autres variables de l'équation comportementale. Ils induisent des « normes » (des conduites agressives apparaissent comme des façons plus ou moins légitimes de se valoriser et d'arriver rapidement à ses fins). Ils suggèrent des moyens d'action (il est courant que l'idée d'une « technique » d'agression ou d'assassinat trouve son origine dans un scénario de film). Ils habituent à la violence et réduisent la peur qui pourrait l'inhiber (« désensibilisation »).

Les interprétations

Nous avons déjà noté que les événements extérieurs nous « stimulent » en fonction des significations que nous leur attribuons. Explicitons ce processus.

Au début de l'ère chrétienne, Epictète enseignait déjà : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements relatifs aux choses (...) Souviens-toi que l'auteur d'un outrage n'est pas celui qui injurie ni celui qui frappe, mais le jugement qui fait croire que l'on est outragé par eux. Quand donc on t'a mis en colère, sache que c'est ta propre opinion qui t'a mis en colère. Aussi efforce-toi avant tout de ne pas te laisser emporter par ton idée. » (*Manuel*, §§ 5 & 20). Les formules du stoïcien peuvent sembler caricaturales. Elles sous-estiment l'importance de l'environnement comme tel, mais elles ont le mérite de souligner la part de l'interprétation personnelle dans les réactions aux événements.

La majorité des êtres humains tendent à réagir par la colère lorsqu'une frustration plus ou moins intense (a) les concerne directement, (b) leur apparaît injuste et délibérée, et (c) fait suite à d'autres frustrations du même type. On peut reconnaître, dans ces trois facteurs, des processus cognitifs intervenant dans un grand nombre de conduites. Leur compréhension facilite la gestion de soi.

Le degré d'implication

La tonalité et l'intensité d'une réaction affective dépendent étroitement du degré d'implication dans la situation. Sénèque notait : « Ce qui cause votre colère et votre folie est d'attacher trop de prix à de menues choses » (*De Ira*, III: 34, 2).

Des enquêtes sur des couples en crise montrent que le partenaire qui réagit avec le plus de colère est d'habitude celui qui est le plus engagé dans la relation et qui redoute le plus la séparation. On observe également que la colère surgit facilement lorsqu'un conjoint (ou un parent) constate qu'il ne réussit pas, en dépit d'efforts répétés, à obtenir de son partenaire (ou de son enfant) un changement de conduite qu'il juge très important (p.ex. manger proprement, ranger ses vêtements, cesser de se soûler).

Les attributions de causalité

Les jugements et les réactions affectives, qui en résultent, dépendent largement des attributions causales, c'est-à-dire les façons d'expliquer les événements, en particulier les propres comportements et ceux d'autrui. L'expérience relatée plus haut, dans laquelle un enfant joue à irriter un autre, illustre bien que l'explication d'une frustration détermine la façon d'y réagir.

L'être humain peut se tromper radicalement dans ses attributions causales. C'est le cas lorsqu'il souffre d'un délire de persécution et qu'il interprète des conduites innocentes des autres comme des menaces contre lesquelles il doit se défendre. Plus souvent, l'être humain commet l'erreur de s'en tenir à des explications simplifiées ou unilatérales. Lorsqu'il rend compte de son propre comportement ou de celui d'autrui, il invoque en général un seul déterminant, alors que le comportement résulte toujours de facteurs personnels (« internes ») et de facteurs situationnels (« externes »). Lorsque ses actions ne l'honorent pas, il a tendance à se justifier par des facteurs externes (p. ex. l'éducation qu'il a subie, la pression des événements, un manque de vigilance dû à la fatigue ou à l'alcool). Lorsqu'il a accompli des actions qui suscitent l'éloge, il a tendance à invoquer des facteurs personnels (ses qualités ou ses efforts).

Les explications de comportements peuvent se référer à des causes variables ou stables. Pour expliquer la gifle que Pierre a donnée à Marie, le mari invoque un facteur externe et variable (une parole blessante), la femme un facteur interne et stable (le caractère violent).

Le degré de contrôle que l'individu peut exercer sur un comportement est un critère essentiel pour l'expliquer et le juger. Si nous croyons que quelqu'un nous frustre de façon intentionnelle (p.ex. pour le plaisir d'affirmer son pouvoir), nous réagissons beaucoup plus facilement par la colère que si nous pensons que cette frustration (p.ex. une longue attente à un rendez-vous) résulte de circonstances qui échappent à son contrôle.

Le réseau des associations

Les réactions dépendent de la fréquence des stimuli. Une frustration qui suit beaucoup d'autres a plus d'impact qu'une frustration exceptionnelle.

Il est important de noter le caractère subjectif de la perception des fréquences : il nous arrive de percevoir des phénomènes à répétition comme occasionnels et, inversement, d'amplifier l'importance d'événements peu courants parce qu'ils activent notre réseau d'associations cognitives. Une frustration peut nous rappeler d'autres griefs et des propos incitant à nous venger. Une tonalité affective de mécontentement peut se développer conjointement à ces cognitions. Cet affect va entretenir ou alimenter les ruminations agressives... Ainsi, dans la vie quotidienne des couples en difficulté, les désaccords sur l'organisation du ménage, les dépenses, la vie sexuelle ou l'éducation des enfants sont des occasions continuelles de ressasser une collection de reproches, qui peut aller en s'amplifiant.

L'essentialisation

À partir de l'observation de quelques comportements, l'être humain en arrive rapidement à étiqueter son semblable et à expliquer ses actions par une « essence ». Il suffit qu'un partenaire se mette quelques fois en colère pour conclure — à tort — qu'il « est » colérique.

La détermination de l'essence d'une personne à partir d'un de ses aspects ou de certains comportements s'appelle une « essentialisation ». Elle peut être « globalisante », c'est-à-dire s'appliquer à la totalité de la personne (« il n'est qu'un ... »), ou « partielle », c'est-à-dire porter seulement sur un secteur de la personne (« il est ceci, mais également cela »). On peut dire d'un collègue : (1) c'est un agressif, (2) c'est un agressif, mais il sait être généreux, (3) il devient facilement agressif, (4) au sein de l'équipe, dans les situations où il n'est pas valorisé, il réagit trois fois sur dix par des paroles ironiques ou provocantes. Les jugements (1) et (2) portent sur l'identité de la personne, (3) porte sur un secteur comportemental plus ou moins large et (4) sur un type précis de comportements.

Quand autrui est défini en fonction d'une essence, les circonstances de son comportement sont rarement prises en compte. Les conduites qui viennent contredire l'étiquetage sont considérées comme occasionnelles ; celles qui y correspondent de près ou de loin apparaissent comme autant de confirmations du diagnostic.

Dans les relations conflictuelles, chacun tend à attribuer les comportements déplaisants du partenaire à son « être » et les comportements agréables à des facteurs situationnels. Les propres conduites hostiles sont expliquées par des états affectifs passagers (fatigue, peur, agacement, colère) ou comme des réactions au comportement de l'autre (on fait alors des attributions de type « externe », « variable », « involontaire »). Au contraire, dans les relations harmonieuses, chacun envisage les conduites désagréables de l'autre comme l'effet de facteurs occasionnels, tandis que les comportements appréciés sont attribués à son identité. Dans les couples qui se déchirent, les partenaires considèrent volontiers leur conjoint comme un être égoïste qui ne se montre affectueux que par calcul. Dans les couples heureux, les partenaires pensent que leur conjoint est un être affectueux qui, sous la pression de circonstances, adopte parfois des conduites désagréables qui ne le caractérisent pas vraiment.

Les désirs conçus comme des « musts »

Les êtres humains éprouvent des désirs qui contribuent à leur survie et à leur développement : fuir la souffrance, éprouver du plaisir, exercer un contrôle sur l'environnement, être valorisé, être aimé, se contrôler.

Ces aspirations résultent d'une programmation génétique (l'Homo sapiens n'aurait pas survécu s'il n'éprouvait pas par exemple le désir de contrôler, au moins en partie, son cadre de vie). Elles résultent également d'apprentissages (p.ex. le désir de se valoriser apparaît sous des formes variées et avec des intensités différentes, selon les peuples et les éducations).

Lorsqu'un individu conçoit certains de ces désirs comme des exigences absolues — ce que certains psychologues appellent des « musts » —, il éprouve inévitablement de fréquentes et fortes frustrations, qui entraînent, selon les circonstances, des réactions de colère, d'agression, d'angoisse ou de dépression.

Les personnes qui se mettent facilement en colère, qui se conduisent de façon impulsive ou antisociale, adhèrent étroitement à des croyances du genre de celles qui suivent.

- « Il faut que je puisse satisfaire mes désirs. Ce sont des besoins irrépessibles. Je ne puis les limiter, ni même différer leur satisfaction. Je ne suis pas responsable de mes pulsions. C'est plus fort que moi. »
- « Je ne peux absolument pas supporter d'être frustré et de souffrir. Il faut que je contrôle mon entourage et que j'obtienne toujours ce que je veux. Le monde est une jungle dans laquelle il faut se débrouiller. Tant pis pour les perdants. »
- « Les autres doivent m'accorder de l'attention et du respect. Ils doivent reconnaître ma valeur. S'ils ne le font pas, ils me blessent gravement et méritent d'être sévèrement punis. »
- « Ceux que j'aime doivent m'aimer et le montrer. Il ne peut en être autrement. Ne plus m'aimer est totalement inadmissible ».

Chez des personnes qui éprouvent, non simplement le désir (utile) de se contrôler, mais le « must » (pathogène) de se contrôler parfaitement, les propres réactions d'irritation et de colère engendrent souvent la culpabilité et parfois le redoublement de la colère. À eux s'applique cette remarque du philosophe Alain : « L'homme qui n'est mécontent que des autres les ménage encore, mais l'homme qui est mécontent de lui-même ne ménage rien (...) La plus redoutable colère vient de l'impatience de ne pouvoir maîtriser la colère. » (*Sentiments, passions et signes*, 1935, p. 53)

L'état physiologique

Nous avons déjà noté que la colère s'accompagne d'une **stimulation du système nerveux végétatif**, qui comprend notamment une sécrétion accrue d'adrénaline. La stimulation physiologique qui résulte d'un vif mécontentement « alimente » la colère et mobilise l'ensemble de l'organisme en vue de la possibilité d'une action énergique. Sans activation du système

nerveux, il peut y avoir des colères feintes et des agressions instrumentales, mais non de véritables colères. Plus le système nerveux (ortho)sympathique est stimulé, plus la colère risque d'être forte et plus l'impulsion à l'action augmente.

Une activation physiologique plus ou moins intense se produit dans toutes les émotions fortes. Elle peut être encore importante alors que la situation qui l'a provoquée a déjà changé. Si une autre émotion se produit pendant la période de décroissance de l'activation, la nouvelle stimulation physiologique s'additionne à celle qui reste de la précédente. C'est le processus du **transfert d'excitations**.

Supposons qu'un étudiant soit encore physiologiquement activé à la sortie d'un examen stressant, qui s'est cependant bien déroulé, et qu'il se trouve à ce moment-là nargué par un rival. Il se mettra plus facilement en colère dans ces conditions, que s'il venait de faire une séance de relaxation ou d'assister à un film sur la botanique.

L'intensité d'une émotion peut être déterminée, en partie, par l'activation physiologique provoquée par une situation passée et l'émotion qui lui était associée. Elle peut également être déterminée par l'accumulation de **microstresseurs** (surpopulation, bruit, densité de la circulation, interruptions, attentes imposées, rythme de travail intense, compétition, désaccords conjugaux, petites vexations, etc.), la consommation de **substances stimulantes** (caféine, nicotine, vitamines à haute dose, amphétamines), l'**effort physique** (les colères peuvent être vives sur les terrains de sport et dans les vestiaires), l'**hypertonie musculaire** et une **respiration excessive**. Insistons sur le dernier facteur.

La réaction d'alerte et surtout la colère entraînent une augmentation de la respiration. Si la personne ne déploie pas à ce moment-là une activité motrice importante, sa respiration devient dysfonctionnelle. Or une simple hyperventilation d'une ou deux minutes, même en l'absence d'émotion, peut déjà produire des sensations perturbantes : oppression, gêne thoracique, impression paradoxale de manquer d'air (ce qui incite à respirer encore plus), palpitations, bouche sèche, sensation de vertige. De telles sensations ont peu d'impact émotionnel si elles sont perçues consciemment et sont attribuées à une activité physique (p.ex. le gonflement à la bouche d'un ballon). Par contre, si elles apparaissent dans un état d'irritation ou de colère, leur effet est celui de l'huile sur le feu, elles amplifient l'orage émotionnel.

Certaines **drogues** facilitent des réactions violentes. Parmi elles, l'alcool fait le plus souvent des ravages. Une large proportion d'actes brutaux commis en famille et dans des lieux de délasserment (bars, dancings) le sont après quelques verres ou en état d'ébriété. À une certaine dose, l'alcool est un excitant (à forte dose c'est un déprimeur qui peut mener au coma) et il rétrécit le champ de la conscience (qui tend alors à se limiter à des satisfactions immédiates).

Beaucoup de personnes qui abusent d'alcool n'en deviennent pas pour autant violentes. Certaines dépriment, d'autres se montrent affectueuses. C'est que les effets de l'alcool dépendent de facteurs biologiques (poids corporel, tolérance physiologique), psychologiques et sociaux. Des chercheurs ont fait boire à des sujets soit une boisson contenant de l'alcool sans que cela apparaisse, soit une boisson ne contenant pas d'alcool mais présentée comme alcoolisée. Placés alors dans des situations frustrantes, les sujets du second groupe se montrés plus agressifs que ceux du premier. Autrement dit, les réactions agressives sont apparues davantage chez des personnes qui s'imaginaient avoir bu de l'alcool, que chez celles qui en avaient réellement consommé sans le savoir⁵.

L'effet « agressogène » de l'alcool est en partie conditionné par la croyance que la boisson libère des tendances agressives. C'est dans les sociétés où il est admis que l'alcool réduit la responsabilité, que ce breuvage favorise le plus la violence. Dans ces sociétés, des individus utilisent la boisson comme une excuse pour adopter des conduites socialement réprouvées. Ils considèrent que le temps de l'imprégnation alcoolique est une parenthèse pendant laquelle ils peuvent se permettre des actes normalement interdits.

⁵ Marlatt G. & Rohsenow D. (1981) The think-drink effect. *Psychology Today*, 15: 60-93.
Marlatt G. & Gordon J. (1985) *Relapse prevention*. Guilford, 558 p.

Certaines **altérations cérébrales** et des **modifications hormonales** (sérotonine, testostérone) favorisent des changements d'humeur et l'irritabilité, elles intensifient les réactions émotionnelles et limitent les ressources cognitives (qui permettent d'anticiper des conséquences à long terme, de différer et d'élaborer des stratégies positives de résolution de problèmes). Il en résulte un accroissement des réactions de colère et/ou d'agression. Toutefois, ces facteurs biologiques n'ont pas un effet stéréotypé : ils influencent les comportements en fonction de facteurs psychologiques et sociaux. L'histoire des interactions de l'individu avec ses environnements est toujours déterminante.

Les possibilités d'action

La réaction adoptée dans une situation dépend, entre autres choses, du répertoire habituel des comportements et des moyens d'action disponibles.

Le répertoire des comportements

Une large proportion des agressions coléreuses est le fait de personnes dont l'éventail des possibilités de réaction est limité, vu les conditions dans lesquelles ces personnes se sont développées. Par exemple, elles perçoivent facilement des intentions hostiles chez tout individu rencontré (« préjugé d'hostilité »), elles ignorent qu'elles pourraient attribuer aux conduites d'autrui d'autres significations que celles qui leur viennent spontanément à l'esprit. Elles n'ont pas développé l'art de s'apaiser soi-même, de manière à rester calme au moment où un interlocuteur se met en colère. Elles n'ont guère l'expérience des attitudes qui permettent de freiner un processus d'escalade chez un adversaire surexcité. Elles ne savent pas expliquer leurs frustrations de façon à ce que les autres tiennent compte de leurs souffrances et de leurs aspirations.

Il arrive aussi que le jeu des conduites possibles soit temporairement rétréci par une situation qui désoriente de façon brusque ou intense, et qui stimule le schéma primitif d'attaque ou de fuite (« *fight of flight reaction* »).

Un grand nombre d'actes violents, qui surviennent au cours de relations tendues, pourraient être évités si les individus disposaient de plus de compétences sociales et de stratégies efficaces de gestion de soi.

Le cas de certains meurtriers illustre ce qui précède. Il arrive que des individus sensibles, inhibés et passifs tuent brusquement un de leurs proches. Chez eux les frustrations ne provoquent pas d'actions immédiates, mais en quelque sorte s'additionnent jusqu'à atteindre un seuil critique. Ce n'est qu'après une longue série d'humiliations et de provocations qu'ils réagissent, de façon soudaine et brutale. Après l'acte violent, ils redeviennent dociles et apathiques. Incarcérés, ce sont des prisonniers modèles, aimables et coopérants. Leur histoire antérieure compte très peu d'actions agressives ou de délits. Ils n'ont pas assez développé l'habileté à affirmer pacifiquement leurs droits. Les criminologues les appellent parfois des « agresseurs hypercontrôlés »⁶. Psychologiquement, ils sont aux antipodes des « psychopathes » ou « sociopathes », égoïstes, centrés sur leur plaisir, manipulateurs, agressifs, auteurs de multiples délits et faisant souffrir les autres sans culpabilité ni remords.

Les moyens d'action

Les actions très violentes, notamment les homicides, se produisent plus souvent dans des milieux où les armes sont d'un accès facile.

C'est aux Etats-Unis que le taux de meurtres est le plus élevé. En 1987, sur cent mille hommes de 15 à 24 ans, 22 avaient tué en Amérique, contre 1,7 en Belgique, 1,4 en France et 0,5 au Japon. C'est précisément aux Etats-Unis que les détenteurs d'armes à feu sont plus nombreux

⁶ Megargee E. & Hokanson J. (1970) *The dynamics of aggression*. Harper, 271 p.

que partout ailleurs. Plus de 60 % des homicides y sont commis par ce moyen (77 % des meurtres commis dans les écoles)⁷. Des études statistiques sur une période de 40 ans montrent que l'augmentation des homicides y est étroitement parallèle à celle des ventes d'armes à feu à des civils. L'arme à feu est assurément le moyen le plus facile et le plus efficace pour tuer. Le fait d'en avoir une à portée de main, alors qu'éclate une dispute violente, rend la situation particulièrement dangereuse.

Plus simplement, une grande force physique se prête à l'usage de la violence pour « résoudre » des conflits interpersonnels. La comparaison de délinquants et de non-délinquants montre que la proportion d'individus particulièrement musclés est plus élevée dans le premier groupe que dans le second.

Les conséquences des réactions

Le comportement s'effectue en fonction d'effets anticipés. Ces anticipations ne sont pas toujours bien conscientes et réfléchies, mais n'en constituent pas moins un déterminant essentiel. Dans une situation donnée, nous « choisissons » nos conduites en fonction de leurs répercussions affectives : nous pensons et agissons de manière à éprouver des satisfactions et à éviter des désagréments ou la douleur.

En règle générale, chacun de nos comportements est contrôlé par **une pluralité de conséquences**, positives (incitatrices) et négatives (inhibitrices). Un individu peut développer l'habitude de faire des démonstrations de colère parce que celles-ci apportent, dans un certain nombre de cas, un ou plusieurs des « bénéfiques » suivants : éviter le sentiment d'humiliation, sauver la face, avoir le dernier mot, se sentir le plus fort, imposer sa volonté sans devoir recourir à une véritable agression... L'intensité de la colère ou le choix d'une autre réaction (la fuite ou le compromis) sont déterminés par l'anticipation d'effets négatifs (ou « punitifs ») de la colère : réprobation sociale, peur de l'escalade, culpabilité...

La répétition ou la modification d'un comportement dépendent de ses conséquences (perçues, observées ou imaginées). Lorsqu'un ou plusieurs effets changent, la conduite a tendance à changer. Quand les colères tonitruantes des patrons commencent à susciter davantage le mépris que la crainte, la fréquence de ces réactions diminue.

Si une personne déclare ne pas parvenir à changer un comportement, malgré ses bonnes intentions et ses efforts, c'est qu'elle est, en définitive, moins sensible aux inconvénients qu'aux bénéfiques : des plaisirs (valorisation de soi, sentiment d'exercer du pouvoir, etc.) et l'évitement ou la diminution rapide de souffrances (tension, angoisse, tristesse, ennui, sensation de vide, sentiment de rejet ou d'injustice, etc.).

L'impact d'une conséquence est modulé par plusieurs variables, en particulier son **délai d'apparition** et sa **fréquence**. Les conséquences évidentes et à court terme (p.ex. la restauration immédiate du sentiment de sa propre valeur par une action violente) ont en règle générale plus de poids que les conséquences éloignées ou simplement possibles (p.ex. la rupture de la relation, une amende, un emprisonnement). D'autre part, la conséquence d'une action a davantage d'impact si elle apparaît souvent. Il n'est cependant pas nécessaire que chaque comportement soit suivi d'un effet positif pour que l'individu ait tendance à le reproduire.

Les mêmes lois du comportement s'observent pour la colère et pour l'action agressive. Cette dernière est produite quand, globalement, les bénéfiques anticipés « pèsent » davantage que les coûts. Ceci explique par exemple qu'il y ait très peu d'agressions « ostentatoires » dans les petites communautés, où chacun se connaît, et qu'il y en ait beaucoup plus dans les grands ensembles, où les jeunes constatent que la violence des « durs » confère un statut et est rarement sanctionnée.

⁷ Kachur S. et al. (1996) School-associated violent deaths in the United States, 1992-94. *J. of the American Medical Association*, 275: 1729-33.

Il est utile de rappeler ici la distinction entre les agressions instrumentales et les agressions émotionnelles. Les effets visés par ces dernières sont évidemment beaucoup moins calculés. Leur fonction est surtout de supprimer immédiatement une frustration, d'imposer sa volonté à autrui ou des croyances auxquelles on adhère étroitement.

Ch. 3. Comment changer ?

Dans leurs relations interpersonnelles, les êtres humains disposent d'un large répertoire de réactions possibles. La colère et les multiples formes d'agression se justifient dans certains contextes, notamment dans des cas d'injustices graves ou d'échecs répétés de tentatives honnêtes de négociation. Dans beaucoup d'autres situations, ces réactions ne sont pas les plus heureuses, tant pour des raisons d'éthique, que de confort, de santé et d'efficacité à long terme.

A ceux qui souhaitent mieux réguler leurs colères et réactions agressives, le dernier chapitre présente des lignes d'action. Elles s'appuient sur le contenu du chapitre précédent. La compréhension des différents facteurs qui déterminent les réactions problématiques permet de les désautomatiser et de mieux les gérer. Les déterminants étant multiples, la solution ne peut être une simple recette. Seule une approche « plurimodale » (axée sur plusieurs facteurs) a des chances d'être réellement efficace.

1. Mieux percevoir les conséquences des conduites

Le moteur essentiel d'un changement psychologique se trouve dans la perception des effets négatifs de comportements et dans la perception d'effets positifs de conduites « alternatives ». Plus les conséquences d'une habitude apparaissent néfastes, plus nous sommes motivés à faire des efforts de changement, à moins d'être convaincus de son impossibilité ou de son « prix » excessif.

Pour réduire la propension à la colère, il importe d'abord d'inventorier ses « coûts » : honte, détérioration de la relation, paraître un piètre parent, etc. Sénèque conseillait : « Nous trouverons un moyen de ne pas nous irriter en nous mettant de temps à autre sous les yeux tous les vices de la colère et en l'estimant à sa juste valeur. Il faut faire son procès, la condamner, enquêter sur ses méfaits, les apporter à la barre. » (*De Ira*, III: 5, 3). Il faut également prendre conscience des « bénéfiques » de la colère (p.ex. se faire respecter, contrôler ses employés), voir si ces bénéfiques en valent vraiment la peine et, si oui, quels autres comportements permettraient de les obtenir (p.ex. se faire respecter en adoptant avec persévérance une attitude ferme mais non violente).

On peut augmenter le pouvoir motivant de la perception d'effets de conduites par la notation de ces effets dans un carnet, l'observation d'autrui (« modèles » et « antimodèles »), le dialogue intérieur, la visualisation mentale régulière de réactions et de leurs effets.

Le changement de comportement a plus de chances de se produire et de se maintenir s'il est conceptualisé comme une **libération** (de réactions néfastes) que comme une obligation (de respecter des normes).

2. Observer et analyser

Si l'attention constante à soi-même est nuisible, l'observation méthodique, pendant un temps défini, de comportements et de leurs facteurs, est un levier essentiel pour opérer des changements solides. Bien souvent, il ne suffit pas de comprendre les processus généraux évoqués au chapitre précédent : il faut aussi **concrétiser** les réactions problématiques et effectuer des observations systématiques.

Ces dernières doivent porter sur une série de comportements en tant que tels (« je me fâche quand les enfants m'interrompent dans une tâche urgente ») et non sur des entités mentales (« j'ai une forte pulsion d'agression »). Plus précisément, elles doivent porter sur chacune des variables de l'équation comportementale.

1. Quels sont les stimuli antécédents? Quels sont les stimuli essentiels? Quelles sont les « situations-pièges »? Quels sont les stimuli secondaires?
2. Quelles sont les cognitions (pensées, images mentales, souvenirs, anticipations) provoquées par ces stimuli? Quels sont les processus impliqués (p.ex. les attributions de causalité caricaturales) et les croyances sous-jacentes (p.ex. « il faut absolument qu'on reconnaisse tous mes efforts »)?
3. L'activation physiologique est-elle alimentée par d'autres émotions (p.ex. l'anxiété), des tensions, l'hyperventilation, des substances psychoactives (café, etc.), des microstresseurs? L'alcool est-il en jeu?
4. Quelle est l'intensité de l'émotion? Quand augmente-t-elle brusquement? Qu'est-ce qui la fait diminuer? Quelles sont les sensations affectives et corporelles qui annoncent l'orage émotionnel? (Le repérage des signes avant-coureurs est très important, car les stratégies d'autogestion sont d'autant plus efficaces qu'elles interviennent tôt dans la séquence comportementale).
5. Quels sont exactement les mots échangés, les mimiques, les actions accomplies?
6. Quelles sont les conséquences positives et négatives des actions, à court, moyen et long termes?
7. Quelles sont les alternatives possibles (autres façons de percevoir et d'agir)?

Il est généralement très instructif de mettre par écrit l'observation et l'analyse de chaque incident critique pendant une période d'un ou deux mois.

3. Développer le réflexe « résolution de problèmes »

La démarche de résolution de problèmes est à l'antipode des réactions impulsives. On peut la définir comme une séquence de conduites visant à explorer un problème, imaginer des solutions et programmer les actions estimées les plus opportunes.

Chacun a une notion, au moins intuitive, de cette démarche et l'a déjà adoptée. Cependant, beaucoup de personnes ignorent qu'elles pourraient l'employer plus souvent et plus efficacement, en particulier pour remplacer des conduites de colère.

Lorsqu'une émotion surgit brusquement, nous pouvons enclencher immédiatement un **dispositif d'auto-apaisement** du type suivant : inspirer profondément et expirer lentement, en décontractant le visage et le ventre ; se dire, quasi en même temps : « Stop ! C'est un défi. Réfléchis ! ». La durée de cette première étape est très courte (quelques secondes). Bien exercée, elle peut devenir une sorte de réflexe analogue au coup de frein que donne l'automobiliste dès qu'il voit un obstacle sur sa route.

Les étapes suivantes sont : explorer le problème, chercher des solutions, évaluer les solutions en fonction des circonstances, mettre en œuvre la solution retenue, évaluer les résultats de l'action entreprise.

4. Gérer l'activation physiologique

Il est irréaliste de vouloir vivre sans émotions négatives. La question n'est pas de les supprimer, mais de diminuer leur intensité, leur durée et leur fréquence. Quatre stratégies de régulation physiologique y contribuent : diminuer la consommation de produits stimulants (caféine,

nicotine, alcool), contrôler la respiration, adopter le réflexe de détente musculaire et « surfer » sur les impulsions.

Réduire le rythme et l'amplitude respiratoires est une des premières stratégies à enclencher dès qu'on sent « monter » la tension psychique. Les personnes qui souffrent typiquement d'hyperventilation et de crises paroxystiques n'y parviennent que moyennant des exercices méthodiques.

La capacité de diminuer quasi instantanément le **tonus musculaire** facilite considérablement la gestion des émotions. Certaines personnes utilisent spontanément cette stratégie, mais beaucoup n'y parviennent qu'au terme d'un apprentissage structuré (Les livres sont en l'occurrence peu efficaces. Le mieux est de s'adresser à un(e) thérapeute comportementaliste ou à un(e) kinésithérapeute. L'utilisation de cassettes vendues en librairie est une solution intermédiaire).

Il faut accepter que les émotions ne diminuent pas en un clin d'œil. Vouloir étouffer tout de suite la colère est généralement contre-productif. Le mieux est de s'exercer à rester relativement serein alors qu'on se trouve au cœur d'une tempête émotionnelle et qu'on éprouve de fortes impulsions. On peut alors s'aider d'une image mentale : **s'imaginer surfer**, en restant debout sur une grande vague, qui va retomber lentement.

Lorsque l'activation émotionnelle est forte, les capacités d'écouter, de s'exprimer avec nuance et de résoudre des problèmes sont considérablement réduites, tandis que la spirale de l'escalade démarre facilement. Si cet état se développe au cours d'une dispute, il est sage de demander une **suspension de séance**, un temps de désescalade (en anglais : « cooling time »). Lorsque la production d'adrénaline est forte, il faut au moins vingt minutes, sans nouvelles stimulations, pour que l'activation diminue sensiblement. Le dialogue intérieur produit au cours de cette trêve est évidemment crucial. Il devrait viser à la pacification physiologique et à une interprétation dédramatisante des enjeux. S'il sert à ressasser des griefs, son effet est celui de l'huile sur le feu.

5. Piloter le dialogue intérieur

Le contrôle de nos propres cognitions ne va pas de soi. Nous pouvons orienter globalement le flux de nos pensées, comme le marin peut commander son navire. Quand l'activation émotionnelle augmente, nous sommes comme le marin sur une mer démontée. Il devient alors difficile de naviguer et de garder le cap.

Nous ne pouvons pas empêcher certaines idées d'apparaître dans le champ de notre conscience. Par contre, nous disposons du pouvoir de restructurer volontairement les perceptions, interprétations et évaluations qui ont surgi. Une partie de nos cognitions s'impose à notre attention ; une autre partie peut être choisie et modifiée en fonction de nos objectifs personnels. Le pouvoir de développer des pensées réfléchies pour corriger et remplacer des pensées automatiques constitue un des principaux instruments de gestion de soi. Il ne s'exerce pas facilement, mais peut se développer graduellement.

Pour déconstruire l'habitude de la colère, plusieurs types de restructurations cognitives sont nécessaires ou souhaitables. Évoquons quelques pistes.

- Il est essentiel de comprendre que les réactions problématiques résultent d'un décodage subjectif de la réalité. Nous avons tout intérêt à pouvoir prendre distance vis-à-vis de nos propres perceptions et interprétations.
- Les attributions causales spontanées sont souvent simplistes. Nos réactions seront moins violentes si nous reconnaissons que ceux qui nous agressent le font parfois suite à nos propres attitudes et que, de toute façon, leurs conduites sont largement déterminées par des processus qu'ils ne contrôlent pas ou peu. D'autre part, nous faisons bien de reconnaître l'importance des transferts d'activation physiologique, plutôt que d'attribuer l'entièreté de nos réactions émotionnelles aux comportements de nos partenaires.

- Nous pouvons nous exercer à remplacer nos « musts » tyranniques (« il faut absolument que... ») par des souhaits (« ce serait bien si... ») nos dramatisations (« c'est scandaleux, insupportable ») par des qualifications plus sobres (« cela m'est pénible »), nos condamnations de personnes (« c'est un salaud ») par des évaluations de comportements (« je désapprouve qu'il ne respecte pas ses engagements »), nos affirmations autodébitantes (« je suis incapable de me contrôler ») par la reconnaissance de difficultés abordables (« c'est dur, je vais devoir faire beaucoup d'efforts et répéter »).
- Nous pouvons diminuer l'intensité de certaines réactions émotionnelles si nous nous dégageons d'une perspective égocentrique et à courte vue au profit d'une vision élargie. Il est sage de suivre ce conseil de Marc-Aurèle : « Lorsque tu t'irrites trop, lorsque tu as de mauvais sentiments, songe que la vie de l'homme ne dure qu'un moment et que, dans peu de temps, nous serons étendus. » (*Pensées*, XI: 18). Nous pouvons en particulier nous rappeler qu'aucun de nos ennemis n'est éternel, que tous passeront comme l'herbe des champs...
- **L'humour** est une forme de restructuration qui consiste à formuler gaiement des choses graves (ou gravement des choses manifestement futiles). C'est un merveilleux lubrifiant psychique des rapports humains. Il est toutefois d'un usage dangereux avec un interlocuteur en état de colère, car celui-ci peut alors l'entendre comme de l'ironie ou de la légèreté déplacée.

6. Se donner des instructions

Marc-Aurèle a souligné l'importance des auto-instructions pour développer la « tranquillité de l'âme ». Il écrivait : « Aie des formules brèves, élémentaires qui, dès qu'elles se présentent, suffiront à écarter tout chagrin et à te renvoyer sans irritation aux affaires quand tu y reviens. » (*Pensées*, IV 3). Des travaux de thérapeutes comportementalistes ont montré l'efficacité de cette stratégie⁸.

Il est essentiel d'élaborer des auto-instructions personnalisées, qui puissent faire pièce aux idées inductrices de colère et d'impulsions agressives. Celles qui suivent sont des exemples.

• Préparation à la situation

Cela va me stresser, mais je sais me gérer.
Dès que je sens venir la tension, je contrôle ma respiration et je me décontracte.
Mieux vaut une frustration maintenant que beaucoup d'ennuis après.
Je suis capable d'encaisser une vexation.
Je vais rester constructif, centré sur le problème.

• Dans la situation

Ma tension (psychique) est de .. (entre 0 et 10). J'essaie de diminuer d'un degré. Ralentis la respiration. Diminue le tonus (musculaire). Tu surfes sur la vague.
Le plus intelligent est celui qui freine l'escalade.
Tu n'as pas besoin de te glorifier. Montre à l'autre que tu l'écoutes et que tu le comprends.

• Après la confrontation, en cas de gestion satisfaisante

J'ai réussi. Je suis capable de me piloter.
J'ai fait du bon boulot. Ma technique fonctionne.
Ma tension n'a pas dépassé 8. Je progresse.

• Après la confrontation, en cas de contrôle insuffisant

Je vais me détendre. C'est mieux que de s'énerver.

⁸ Meichenbaum D. (1977) *Cognitive-behavior modification*. Plenum, 305 p.

Stop ! Inutile de ruminer et de se lamenter : mieux vaut tirer des leçons. Je repasse le « film » des événements. Que s'est-il passé exactement? Quelles idées m'ont perturbé?... Qu'est-ce que je programme pour la prochaine fois?

7. Développer des compétences sociales

Chacun sait écouter, s'exprimer, négocier, mais beaucoup le font de manière inadéquate, en particulier ceux qui sont prompts à la colère. Ces compétences sociales et quelques autres peuvent se développer, comme une nouvelle langue ou une habileté sportive.

Un apprentissage décisif est de pouvoir adopter facilement une **conduite assertive ou affirmée** : pouvoir exprimer ses propres droits, opinions, sentiments et désirs de façon claire, mais non violente. Oser dire « non ». Parler à la première personne et en termes de comportements (« je suis irrité par ce que tu viens de dire ») plutôt que d'accuser l'interlocuteur et d'absolutiser (« tu es énervant, tu n'écoutes jamais »). Cette conduite se situe à égale distance de la passivité et de l'agressivité. Elle évite le développement d'agendas secrets bourrés d'idées d'injustice et de vengeance.

Des lectures peuvent faciliter cet apprentissage⁹. Dans certains cas, une formation spécifique est souhaitable. Les techniques les plus utilisées sont des observations de modèles (via des films ou dans la réalité), des exercices de visualisation mentale, des discussions en groupe, des jeux de rôle et surtout des essais répétés de nouvelles conduites dans des situations réelles de difficulté croissante.

Conclusion

Les réactions de colère et d'agression sont des possibilités génétiquement programmées. Elles n'en sont pas pour autant inévitables. Selon les cultures et les individus, elles sont fréquentes et fortes, rares et faibles. Elles dépendent d'un faisceau de facteurs : l'équipement génétique, des stimuli environnementaux, des processus cognitifs, affectifs, physiologiques.

Les conduites agressives ne s'expliquent pas simplement par une pulsion ou une énergie agressives, pas plus que le tabagisme ne s'explique par une pulsion à fumer ou une énergie tabacogène. La « catharsis » de la colère et de l'agressivité, par des paroles ou des actions, peut modifier une situation et réduire une activation physiologique, mais bien souvent elle renforce les réactions agressives. Au total, elle engendre plus de problèmes qu'elle n'en résout. Dans beaucoup de cas, la meilleure solution est la démarche de résolution de problèmes.

Réduire des réactions de colère et d'agressivité devenues habituelles nécessite souvent plusieurs stratégies : des observations, des changements cognitifs, une meilleure gestion des orages émotionnels, l'amélioration de compétences sociales. Idéalement devraient s'y joindre des changements de l'environnement, en particulier la diminution d'injustices et d'autres incitants à la violence.

L'être humain a le privilège de pouvoir apprendre à mieux gérer les facteurs qui déterminent ses propres comportements. La psychologie scientifique peut aujourd'hui l'aider efficacement dans cette tâche.

⁹ André C. & Légeron P. (1995) *La peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale*. Odile Jacob, 272 p. — Cungi C. (1996) *Savoir s'affirmer*. Retz.

Bibliographie

- Baron, R. & Richardson, D. (1994) *Human aggression*. Plenum, 420 p.
- Berkowitz, L. (1993) *Aggression. Its causes, consequences and control*. McGraw-Hill, 485 p.
- Boivin, M. (1994) Une analyse psychosociale de l'agression. In R. Vallerand (ed.) *Les fondements de la psychologie sociale*. Gaëtan Morin, p. 509-65.
- Compennolle, T. (1997) *Du calme ! Manuel pour l'éducation des enfants hyperactifs*. De Boeck & Belin, 160 p.
- Goldstein, A. & Keller, H. (1987) *Aggressive behavior. Assessment and intervention*. Pergamon, 198 p.
- Karli, P. (1987) *L'homme agressif*. Odile Jacob, 390 p. Rééd. Collection Opus, 473 p.
- Lelord, F. & André, C. (1996) *Comment gérer les personnalités difficiles*. Odile Jacob, 348 p.
- Mallick, S. & McCandless, B. (1966) A study of catharsis of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4: 591-96.
- Milgram, S. (1974) *Soumission à l'autorité*. Trad. Calmann-Lévy, 268 p.
- Moser, G. (1987) *L'agression*. P.U.F., Que sais-je? (2349), 128 p.
- Peeters, J. (1997) *Les adolescents difficiles et leurs parents*. Trad. De Boeck, 206 p.
- Sénèque, *De Ira (De la Colère)*. Trad. in *Dialogues I*. Les Belles Lettres, 1942. Rééd. 1966, 160 p.

Associations de thérapie cognitivo-comportementale

FRANCE

Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC)
<www.aftcc.org>

BELGIQUE

Association pour l'étude, la modification et la thérapie du comportement (AEMTC) :
< <http://www.aemtc.ulg.ac.be>>

CANADA

Association canadienne des Thérapies Comportementales et Cognitives (ACTCC)
< <http://www.actcc.ca>>

SUISSE

Société suisse de thérapie comportementale et cognitive (SSTCC)
<<http://www.sgvt-sstcc.ch>>

L'OUVRAGE

Dans certaines situations, les colères et les conduites agressives apparaissent utiles, voire nécessaires. Dans d'autres, elles ne sont pas les réactions les plus heureuses ni les plus efficaces. L'auteur analyse les colères et les conduites agressives qui se produisent dans les relations interpersonnelles de la vie quotidienne. Il présente des stratégies permettant de les réduire au profit d'autres modes d'interaction, souvent plus positifs.

L'AUTEUR

Jacques Van Rillaer est docteur en psychologie. Il a pratiqué la psychanalyse freudienne pendant une dizaine d'années. Ensuite, il s'est orienté vers les thérapies comportementales et cognitives, qu'il pratique depuis quinze ans. Il est professeur de psychologie à l'Université de Louvain-la-Neuve (Belgique) et à l'Université Saint-Louis (Bruxelles).