

Une introduction à

LA COLÈRE

***chez les enfants adultes et les
co-dépendants***

Guy T. (un membre EADA)

Attention :

Ce document ne fait pas partie de la documentation officielle de EADA.

© 1990 Guy Thibault

Tous droits réservés. Ce livre ne peut être reproduit sous aucune forme ou moyen sans le consentement écrit de l'auteur. **Toutefois, l'auteur permet aux membres EADA de le reproduire pour eux-mêmes.**

Avertissement

Ce fascicule ne prétend pas traiter le sujet présenté de façon exhaustive. Il a été conçu comme outil de travail utilisé par les participants aux séminaires de fin de semaine animés par l'auteur où il est alors expliqué et élaboré. Ces séminaires s'adressent aux enfants adultes (EADA) et aux co-dépendants. Vous pouvez donc les utiliser en tenant compte de cette limite.

Table des matières

Préface	3
Notre amie la colère	4
On débute !	4
La relation avec nous-mêmes	4
Nos relations avec les autres	5
Notre relation avec un être supérieur, la vie	6
La colère dans la famille d'alcoolique	7
Jalon I	8
Jalon II	9
Jalon III	9
Jalon IV	10
Au travail !	12
Exercice No. 1 – Questionnaire	12
Exercice No. 2 – La colère chez tes ...	14
Partie I – Papa, maman et les autres	14
Partie II – La colère du précieux enfant	16
Exercice No. 3 – Colère d'aujourd'hui ... et d'hier	17
Et j'écris	18
Exercice No. 4 – Les objets de notre colère	24
Conclusion	26
Autres lectures et exercices suggérés sur la colère	27
Notes	28

Préface

On aimerait tant que ne meurent pas avant le temps, minés par la colère contenue, ceux qu'on aime ...

Ma famille d'origine, ma soeur, mes frères, David, Marie-Frédérique, Alexandre, mes enfants, Françoise et les siens,
Vous tous, petites sœurs et petits frères des enfances difficiles ...
g.th.

« Il arrive qu'on ait affaire à des ennemis cachés, à des influences insaisissable qui restent blottis dans les angles les plus obscurs et, de là, exercent un effet de suggestion sur les êtres. Dans de tel cas, il est nécessaire de poursuivre ces éléments jusque dans les recoins les plus secrets pour établir de quelles influences il s'agit – c'est le rôle des prêtres – et pour les écarter – c'est le rôle des magiciens. En raison précisément de leur caractère anonyme, ces menées requièrent une énergie particulièrement inlassable qui pourtant trouve sa récompense. Car une fois que de telles influences incontrôlables ont été mises en lumière et stigmatisées, elles perdent leur pouvoir sur les hommes. »

(Yi King, Hex. 57, ligne 2, Le doux, le pénétrant.)

PREMIÈRE PARTIE

NOTRE AMIE LA COLÈRE

ON DÉBUTE !

Les enfants adultes ou les co-dépendants, j'emploierai indifféremment l'un ou l'autre terme dans ce texte, présentent des difficultés importantes d'ordre émotionnelles manifestées, entre autres, par des sur-réactions ou des sous-réactions aux circonstances qui rendent souvent notre vie à tout le moins insatisfaisante.

Autant dans mon expérience personnelle que dans mon expérience de travail, la colère me semble une des émotions les plus difficiles à gérer pour les co-dépendants, ce qui provoque des comportements et des attitudes qui nous coûtent très cher.

La colère devrait être notre alliée: elle a pour rôle d'assurer notre intégrité physique, émotionnelle, sexuelle, intellectuelle et spirituelle. Elle devrait nous préparer, dans notre corps même, lorsque la situation l'exige, à un état de "fuite ou de combat" (fight or flight) et c'est là un des merveilleux mécanismes de la complexité humaine. La colère, notre essentielle amie.

Et pourtant, chez les co-dépendants, avant et pendant le rétablissement, elle est sans doute à la source même de nos plus grandes pertes comme adultes, autres que celles voulues par la vie.

On pourrait démontrer cela de dizaines de façons. J'aime bien cette constatation de Pia Mellody qui dit que le syndrome dont nous sommes affectés compromet nos trois relations de base: la relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec un Être Suprême, ou la Vie. C'est exactement ce que vient faire chez nous notre colère dans ce qu'elle a de pathologique.

LA RELATION AVEC NOUS-MÊMES

Nous avons développé des réactions d'êtres en survie comme enfants, justement parce que nous nous sentions menacés dans notre être même. C'est un état pathologique: l'enfant devrait pouvoir se développer dans une certaine sécurité, avec une confiance suffisante en ceux qui ont charge de l'autoriser à croître pour qu'il ne soit pas obligé de "sauter" certaines étapes de son développement.

Et, n'ayant pu changer, nous continuons à réagir selon ces apprentissages d'autrefois. Nous nous poserons tantôt ces questions: Comment notre colère était-elle traitée lorsque nous étions enfant? Quels modèles de gestion de la colère avons-nous pu observer? Quel message avons-nous retenu de tout cela et comment y avons-nous réagi?

Il nous semble évident que nos relations, "comment nous nous arrangeons", avec notre santé physique, avec notre santé émotionnelle, sexuelle, intellectuelle, spirituelle ne sont pas ce que nous voudrions qu'elles soient: dépendances, compulsions diverses, anxiété, peurs irrationnelles, phobies, dépression, sentiments d'incapacité, de désespérance ...

Notre rétablissement nous obligera à prendre conscience du rôle d'agent que joue chez nous la pathologie de notre colère dans toutes ces dysfonctions, qu'elle semble absente ou omniprésente. Nous saurons enfin qu'aucune relation saine ne peut s'établir en nous sans elle: sans le réappropriement et/ou le réaménagement de notre colère, la recherche de notre identité n'est qu'un

rêve. C'est elle qui nous indiquera que tel besoin n'est pas comblé, que telle limite physique, émotionnelle, sexuelle, intellectuelle, spirituelle est envahie par d'autres, que nous sommes abusés et que tel désir n'est pas réellement satisfait alors qu'il pourrait l'être... Et c'est encore notre colère qui sera un des moteurs pour établir ces limites, trouver le moyen de satisfaire ces besoins et ces désirs

NOS RELATIONS AVEC LES AUTRES

Si vous fréquentez un groupe d'enfants adultes vous avez sans doute, comme moi, été frappé par l'intensité de la souffrance, la préoccupation omniprésente que nous avons face aux relations avec les autres, tout particulièrement les relations de travail, d'amitié et celles dites intimes. Notre faim à ce plan semble aussi insatiable que nos échecs sont nombreux et éclatants. Et ça se comprend! Pour survivre, nous avons fait de l'échec des relations de notre enfance un "compte à régler avec la vie".

Et, compulsion à répéter, nous avons accumulé tant de pertes relationnelles que notre handicap, tout subjectif qu'il soit, s'est accru à cet égard: notre faiblesse grandit justement là où nous percevons notre besoin comme étant le plus grand.

Or, il ne peut y avoir de relation saine sans une saine gestion de notre colère: encore une fois c'est l'alliée garante de la satisfaction de nos besoins, de nos désirs, de la protection et de l'ajustement de nos limites et de notre identité!

Si elle est inconsciente, notre colère fera à la fois de nous des victimes et des abuseurs. Ce n'est pas parce qu'elle est inconsciente qu'une émotion n'est pas agissante! En apparence, nous serons surtout des victimes, mais des victimes "actives" et nous utiliserons à outrance les pouvoirs que nous confère ce rôle, surtout ce pouvoir énorme de contrôle par la culpabilisation, l'irresponsabilité et la torture mentale. Il y a tant de ces co-dépendants qui sont de "gentilles personnes en colère", dont les souffrances au plan de leurs relations nous émeuvent et qui, en réalité, sont eux-mêmes des bourreaux très efficaces.

Si notre colère semble omniprésente, très visible, irrationnelle, difficile à contrôler, c'est aussi que de cette façon, pour nous, elle remplit encore son rôle de survie. N'oublions pas que de quelque façon dysfonctionnelle qu'on la gère, notre colère, dans ce qu'elle a d'inadaptée aux situations présentes, est toujours la continuité de la gérance de notre colère d'enfant à fin de survie.

Dans ce cas nous sommes devenus ce que j'appellerais des "adrénaliniques", nous sommes dépendants de notre état d'être en colère. Et bien sûr nous sommes abusifs, sur bien des plans et parfois très abusifs.

Selon les personnes, les circonstances, la plupart d'entre nous oscillons entre ces états avec une dominante pour l'un ou l'autre. Nous sommes affectés à des niveaux divers par un type de personnes, de situations, tout étant fonction de la détérioration de nos limites dès l'enfance suite aux abus subis. Mais quels que soient nos points de fragilité, n'est-il pas intéressant de se demander quelle relation pourrait résister et se développer un peu harmonieusement dans ces conditions.

NOTRE RELATION AVEC UN ÊTRE SUPÉRIEUR, LA VIE

Nous avons appris dans l'enfance une notion "d'être supérieur" qui nous est propre, selon les modalités de relation que nous avons eues avec notre principale figure d'autorité. C'est là que notre mode de réaction au "supérieur" s'est établi et notre relation avec Dieu risque fort de n'être pas plus confiante que celles de notre enfance, du moins tant que le deuil de cette dernière ne sera pas sérieusement amorcé.

Or la colère bien gérée est partie essentielle du processus de deuil. Voilà donc au moins une raison pour laquelle il est important de se réapproprier sa colère.

Qui plus est, cette relation dépend aussi du sens de notre identité comme être humain, ce que la tradition chrétienne nomme humilité. Ainsi, tout ce qui fait obstacle à notre relation avec nous-même et avec les autres fait aussi obstacle à notre développement spirituel.

Je ne voudrais pas laisser l'impression que la colère soit une dimension autonome de notre développement. Nous ne pouvons pas isoler notre colère de nos autres émotions, nous ne pouvons pas "travailler sur" notre colère en dehors de notre démarche globale de rétablissement, car c'est en suivant le chemin qui autorise nos émotions, qui nous permet de les ressentir, à nous les approprier, à mieux les gérer que nous allons aussi rencontrer notre colère.

Alors pourquoi s'attacher plus particulièrement à cette émotion?

Pour plusieurs raisons, chez les enfants adultes. C'est sans doute, dans un foyer alcoolique, l'émotion la plus maltraitée, c'est sans doute celle qui fut la moins bien modelée, la plus réprimée, la plus souvent dissociée. La colère a mauvaise figure dans un foyer alcoolique: ou bien elle nous fait cruellement défaut ou bien on en abuse, compromettant dans les deux cas le développement normal de l'enfant que nous avons été, que nous sommes.

DEUXIÈME PARTIE

LA COLÈRE DANS LA FAMILLE ALCOOLIQUE

On ne peut pas être abusé que ce soit physiquement, émotionnellement, sexuellement, intellectuellement ou spirituellement sans que ces abus n'engendrent de la colère, qu'on en soit conscient ou pas.

Un enfant ne peut pas voir ses besoins de base insatisfaits (se sentir abandonné) et ainsi ressentir de la honte (sentiment d'être défectueux comme être humain, de n'être pas un bon enfant) sans que cela ne provoque de la colère, consciente ou pas.

Rappelons-nous que la colère dans l'homme sert à assurer sa survie (combat et fuite) et que cela se vérifie bien, même au plan physiologique. Si vous lisez ce texte et qu'il y ait des chances qu'enfant vous ayez grandi dans un foyer alcoolique vous aviez sans doute un bon potentiel de survie, donc de colère!

La famille alcoolique, probablement comme nulle autre, est génératrice d'abus, de sentiments d'abandon, rend honteux: quotidiennement la vie y est source de frustration pour l'enfant. Les besoins les plus essentiels de sécurité, d'apprentissage des habiletés de la vie, de l'estime de soi, le besoin d'être respecté, d'avoir le sentiment d'être aimé tel qu'on est, d'être validé dans sa beauté physique, émotionnelle, intellectuelle, sexuelle, spirituelle y sont régulièrement négligés.

L'imprévisibilité devient une façon de vivre provoquant un constant besoin de réagir en survivant. L'enfant que nous étions ne savait jamais ce que serait demain, ou même tantôt. La fratrie y devient souvent une véritable jungle où chacun doit tenter de sauver sa peau en adoptant des rôles rigides: on tente à la fois de maintenir la cellule familiale, de la cacher aux autres et d'y obtenir son minimum vital, à n'importe quel prix.

Tout y est secret. On n'y enseigne pas les habiletés de vie, on n'y apprend pas la résolution de problèmes, chacun s'y sent responsable de tout de telle sorte que personne n'assume vraiment rien. On doit agir à sept ans comme si on avait quarante ans, on y est constamment soucieux, hyper vigilant, aux aguets. On devrait s'y sentir en sécurité, pouvoir être l'enfant merveilleux qu'on est: on s'y sent traqué, on saute des étapes de son développement, on est victime de sous-apprentissage. La colère d'un enfant dans un foyer alcoolique, dites-vous? Y avez-vous souvent entendu ces phrases?

- "On t'aime, tu es un enfant correct parce que tu es notre enfant."
- "A chaque fois que tu auras besoin de nous, on sera là pour toi: quand tu auras de la peine, tu auras peur, nous allons t'aimer quand même et nous allons te consoler, te sécuriser."
- "On aime tellement ça te prendre, t'embrasser, tu es un si bel enfant."
- "Tu peux faire des erreurs, c'est comme ça que l'on apprend... Veux-tu que je te montre comment faire?"
- "Nous aussi on a peur, on a de la peine; on trouve certaines choses difficiles; voici comment on fait dans ces cas-là. "

En plus d'être omniprésente, la colère est aussi très mal gérée ou modelée dans la famille alcoolique.

Comme les autres émotions, pour contribuer à notre développement et à notre fonctionnement, la colère doit être autorisée, validée et elle doit pouvoir se manifester adéquatement. Elle est essentielle au développement normal. A tous les âges du développement humain elle sert à établir notre identité, à nous différencier des autres. C'est l'outil qui nous permet de dire "Ça, j'aime, et ça, je n'aime pas," "Ça, je veux, et ça, je ne veux pas.". Et c'est ainsi que je deviens un être humain unique.

Ce rôle essentiel de la colère dans le développement normal est particulièrement évident à la fin de la période de dépendance à la mère, lorsque l'enfant doit constater qu'il a une identité propre, et à l'adolescence, lorsqu'il doit rejeter les acquis de l'enfance, les examiner et se les réapproprier pour les faire siens et devenir un adulte autonome. Mais, tout au long de la vie cette émotion sert à affirmer et à préserver notre identité.

Or, le plus souvent, pour l'enfant dans la famille alcoolique, la colère est l'émotion la plus réprimée, la plus dangereuse à reconnaître et à exprimer. Les parents alcooliques vivent eux-mêmes une honte profonde (le sentiment d'être défectueux, inadéquats, avec toute l'irresponsabilité, l'immatunité et l'insécurité que cela implique). Le patron, l'hôtel de ville, le téléphone, les voisins, l'école, leurs émotions, tout est une menace et ils y répondent, pour survivre, souvent par la grandiosité: ils s'imaginent un personnage et un monde plus acceptables. Cela est multigénérationnel. Combien connaissez-vous d'enfants adultes qui, au début de leur rétablissement, parlent presque de la gloire de leur famille, racontant avec une fierté triste toutes sortes d'histoires épiques, alors qu'on sait bien qu'il s'agit là d'une longue suite de déménagements, d'emplois perdus, de faillites financières, scolaires, d'inquiétudes quotidiennes, de tares cachées, d'abus de toutes sortes, de chicanes, de terreurs jour et nuit, longue plainte des foyers alcooliques.

La colère n'y est pas tolérable parce qu'elle viendrait révéler au grand jour les vérités cachées qui, dévoilées, risqueraient de démolir le dernier refuge: la négation de la dysfonction de cette famille.

Les messages sur la colère que nous y recevons comme enfant ne vont jamais dans le sens de la gérance saine de cette émotion, i.e., de la reconnaître comme telle, de l'accepter et de l'exprimer sainement.

Il y a bien des façons d'aborder notre colère dans le cadre d'un programme de rétablissement. Aucune n'est facile puisqu'elles impliquent toutes d'aller au-delà de la négation qui nous a, jusque-là, servi de protection et de survie. Il nous faut donc, pour faciliter ce genre de démarche, nous poser quelques jalons, quelques règles qui nous éclaireront et nous protégeront.

JALON I

Il est toujours souffrant et difficile de se départir d'un outil de survie et cela ne peut se faire que graduellement.

Il se peut que nous ayons deux attitudes face à la colère qui nous créent un problème conscient: ou bien nous nous sentons envahis "possédés" par elle, effrayés par sa disproportion face aux stimuli, nous avons peur de commettre des gestes qui nous feront perdre des gens ou des choses que nous ne sommes pas consentants à perdre. Ou bien, nous sommes bouleversés, lors de contacts avec d'autres gens en rétablissement, par notre apparente absence de colère face aux

abus que nous avons subis ou subissons. Dans les deux cas nous nous sentons "anormaux" et avons le sentiment que notre progrès est entravé. Nous devenons confus devant le fait que, selon les personnes ou les circonstances, nous allons d'un état à un autre: nous passons de la rage à l'apathie, craignant autant l'une que l'autre.

Il faudra se rappeler, tout au long de ce travail, que ce n'est pas le fait que nous possédons un potentiel de colère (émotion saine de fuite et de combat) reçu à la naissance qui rend certains de nos gestes et attitudes dysfonctionnels, mais la façon de gérer cette colère que nous avons apprise dans notre famille. Nous n'avons pas de prise sur ce qui nous est inné (heureusement!), mais tout ce qui est appris peut être modifié (heureusement aussi!).

JALON II

La colère des co-dépendants se cache sous de nombreux masques mais nous pouvons aussi la reconnaître dans nos gestes quotidiens.

Nous avons souvent vu que notre colère semble nous faire défaut, ou ne pas être stimulée au bon moment ou par le bon événement. C'est tout à fait logique selon ce que nous avons appris sur la gérance de cette émotion pour survivre dans un foyer alcoolique. Rappelons-nous que si nos façons de masquer les déformations de notre colère nous étaient conscientes, elles ne seraient pas "efficaces", en ce sens qu'elles n'atteindraient pas leur but de nous couper de notre réalité émotionnelle dans un foyer alcoolique (survie). C'est pourquoi ce sera une longue démarche que d'identifier chacun pour soi ces masques et nous y arriverons en étant attentifs à nos réactions quotidiennes, surtout dans nos relations avec les autres où les modèles de comportement autodestructeurs sont particulièrement actifs: n'ont-ils pas été appris pour survivre avec les autres, justement?

- "Au souvenir de tel événement malheureux, j'ai beaucoup de peine, mais peu ou pas de colère."
- "Je ne me rappelle pas de ce que j'ai ressenti lors de tels abus."
- "Lorsque tu me blesses ou que tu es en colère je préfère m'en aller, ou m'isoler".
- "Je n'en reviens pas de voir jusqu'à quel point j'ai surréagi à tel événement."

JALON III

Les connaissances théoriques sur la colère, sa nature, son rôle, sa genèse, ses déformations, sa gestion nous sont nécessaires pour nous aider d'abord à sortir de la négation et ensuite à utiliser plus efficacement dans nos vies cette émotion.

À mon point de vue, les co-dépendants, pour se rétablir, ont tout particulièrement besoin d'information tant sur la nature de leur maladie que sur le fonctionnement de l'être humain. Nous avons grandi dans le secret, la négation même de ce que nous étions et de ce qu'était la réalité en dehors de notre milieu familial déformant. Notre niveau de confiance en nous-mêmes et aux autres est très bas. Nous percevons inconsciemment le rétablissement comme une menace à notre vie même puisqu'il tend à nous débarrasser progressivement de certaines attitudes et comportements que nous avons appris à considérer comme essentiels à notre survie.

L'information, lorsque nous la percevons comme sérieuse, a sur nous plusieurs effets bénéfiques. Elle nous permet d'abord de cesser de nous considérer comme uniques, fondamentalement

défectueux et incurables, nous facilitant ainsi la sortie de notre isolement. Nous sommes ce que nous sommes devenus par l'apprentissage et cela n'est ni moralement mauvais ou bon: ce n'est que dysfonctionnel sur certains plans. Nous ne sommes plus de "mauvais enfants".

L'information nous donne aussi de l'espoir. Ce que nous vivons, d'autres l'ont vécu. Ils avaient, face au rétablissement, les mêmes peurs, les mêmes paniques parfois que nous et ils s'en sont tirés meilleurs, plus forts, mieux adaptés. L'information nous sécurise dans notre rétablissement et nous laisse entrevoir les étapes du chemin à parcourir.

JALON IV

Cette démarche ne se fait pas seul.

Nous avons besoin de reconnaître dans le regard de quelqu'un d'autre que les difficultés de gérance de notre colère ne font pas de nous des espèces d'êtres inhumains et bizarres. Nous avons besoin de voir que ces démarches peuvent être efficaces chez ceux qui nous ressemblent. Nous avons besoin d'être validés dans nos excès, nos peurs, nos paniques, nos espoirs. Nous avons souvent besoin d'être réconfortés de nous sentir "acceptables", d'admettre devant quelqu'un notre état d'être souffrant, notre humanité.

Nous avons aussi besoin pour sortir de la négation d'être confrontés, par quelqu'un que nous avons choisi pour ce faire, à la réalité de nos réactions ou de nos absences de réaction de colère. Cette confrontation est ordinairement un choc et ... source de colère! Mais sans elle toutes les chances sont que nos mécanismes de défense jouent à fond devant le changement le rendant impossible (rationalisation, projection, suppression, dissociation, etc...).

Nous devons donc choisir avec soin notre ou nos confident(s). En aucun cas ils ne devront nous remettre dans la situation de notre enfance en nous rendant honteux de ce que nous sommes, de notre maladie, de la nature de notre démarche ou de son rythme. Ces personnes devront aussi présenter des qualités exceptionnelles au plan de la confidentialité: nous nous sommes souvent sentis trahis comme enfants ou comme adolescents. Il ne faut surtout pas se remettre dans ce genre de situation qui réactivent nos réactions dysfonctionnelles de survie.

C'est donc progressivement que nous trouverons un confident, en essayant de partager un peu de nous-mêmes et en vérifiant ensuite le résultat pour, si nous en sommes satisfaits, aller un peu plus loin.

Selon moi, il est aussi très risqué de chercher un confident de l'autre sexe. Très souvent il s'agit beaucoup plus d'une compulsion à répéter, d'une tentative inconsciente de réussir là où nous avons échoué dans nos relations d'enfance que d'une démarche de rétablissement. Ainsi, surtout si nous avons été abusés sexuellement, les carences de nos limites au plan émotionnelles et sexuelles risquent fort de nous embarquer dans des aventures très pénibles et sans lendemain, même si, au départ, nous nous étions juré qu'il n'en serait pas ainsi.

Enfin, la plupart d'entre nous auront besoin d'aide professionnelle. Pour plusieurs, parce que nous avons subi des abus graves, tant physiques, qu'émotionnels et sexuels (bien qu'au début ils ne nous soient pas toujours accessibles au plan conscient), et que ces abus ont déclenché des mécanismes de défense importants, entre autres la répression et la dissociation, nous avons besoin de l'aide d'un spécialiste de la santé mentale.

Ici aussi la prudence est de mise. Quel danger que de confier ce genre de problèmes à certains gourous, thérapeutes improvisés dont, malheureusement, foisonnent les milieux reliés à l'alcoolisme et aux autres toxicomanies. Notre démarche implique des retours à des événements tellement traumatisants que ce chemin ne peut se faire, en sécurité, qu'avec un professionnel compétent (qualifié académiquement en clinique, d'abord!), ouvert aux problèmes de dépendance et de co-dépendance et qui a, lui-même, entrepris une sérieuse démarche personnelle.

Notre histoire nous prédispose à être victimes de toutes sortes de charlatans, d'abus de la part de "thérapeutes", de sectes, de gens qui promettent des miracles rapides et sans souffrances! Il n'existe pas une telle chose qu'un changement profond sans souffrances, sans moments pénibles. Ce spécialiste devra lui aussi ne pas nous rendre honteux de ce que nous sommes. Il apparaît de plus en plus évident que les "short therapy" et les thérapies de conditionnement n'atteignent vraiment pas leur but avec nous, alléguant quelques symptômes mais laissant le problème de se réapproprier notre enfance et notre adolescence dans une réalité nouvelle, entière.

Tout cela est bien court! Vous profiterez sûrement d'autres lectures plus exhaustives sur le problème de la colère chez les co-dépendants. Mais il faut bien commencer quelque part... Je vous suggère alors de passer à la partie suivante où vous seront proposés certains exercices qui, à la manière douce, nous aideront à commencer à apprivoiser cette grande amie dont on a tant été séparée, notre colère.

TROISIÈME PARTIE

AU TRAVAIL!

Je vous propose, comme premier élément de cette partie pratique, un questionnaire traduit du livre "Of course you're angry" qui a été conçu tout spécialement à l'intention des alcooliques en rétablissement et des co-dépendants. Son but est de nous aider à identifier le fait que la colère soit ou non pour nous un problème.

Comme tout questionnaire, son efficacité dépend de l'honnêteté qu'on y investit. Je vous suggère donc d'y répondre lentement, en laissant chaque question mûrir en vous. Vous tirerez profit à conserver ce questionnaire puisque vos réponses à certaines questions vous aideront plus tard à mieux comprendre la nature spécifique de votre colère. Bonne chance!

EXERCICE NO.1 - Questionnaire

Cochez les phrases qui vous représentent.

- ☐ Je ne montre pas ma colère à chaque fois que quelque chose m'enrage, mais quand je le fais ... mention!
- ☐ Ça me met encore en colère de penser au mal que m'ont fait certaines personnes dans le passé.
- ☐ D'attendre en ligne, ou d'attendre après des gens m'ennuie vraiment.
- ☐ Je pique une crise facilement.
- ☐ Je me retrouve facilement dans des disputes enflammées avec les gens qui sont les plus près de moi.
- ☐ Parfois je demeure éveillé la nuit et pense aux choses qui m'ont bouleversé dans la journée.
- ☐ Quand quelqu'un dit ou fait quelque chose qui me bouleverse, habituellement je ne dis rien sur le coup, mais plus tard je prends beaucoup de temps à penser aux remarques cinglantes que j'aurais pu et j'aurais dû avoir.
- ☐ Je trouve très difficile de pardonner à quelqu'un qui m'a fait du tort.
- ☐ Je suis en colère contre moi quand je perds le contrôle de mes émotions.
- ☐ Les gens m'irritent vraiment quand ils ne se conduisent pas comme ils le devraient, ou quand ils se conduisent comme s'ils n'avaient pas ce bon sens que Dieu donne même aux oiseaux.
- ☐ Si je suis vraiment bouleversé par quelque chose, j'ai tendance à me sentir malade par la suite, soit que je me sente faible, que j'aie mal à la tête, que j'aie l'estomac tout à l'envers ou que j'aie la diarrhée.
- ☐ Les gens à qui j'ai fait confiance me laissent souvent tomber, me laissant avec un sentiment de colère ou d'être trahi.

- ☐ Quand les choses ne vont pas à ma façon, je deviens déprimé.
- ☐ La frustration peut m'affecter à ce point, parfois, que je ne puisse pas la chasser de mon esprit.
- ☐ À certains moments, j'ai été tellement en colère que je ne pouvais pas me rappeler de ce que j'avais fait ou dit.
- ☐ Après m'être fâché contre quelqu'un, je me hais.
- ☐ J'ai déjà eu des problèmes à mon travail à cause de mon caractère susceptible.
- ☐ Quand je suis provoqué, j'échappe souvent aux choses que je regrette d'avoir dites.
- ☐ Quand je suis en colère, frustré ou blessé, je me réconforte en mangeant, en utilisant l'alcool ou d'autres produits chimiques.
- ☐ Certaines personnes ont peur de mon agressivité.
- ☐ J'ai été tellement en colère à certains moments que je suis devenu physiquement violent, frappant des personnes ou brisant des choses.
- ☐ À certains moments, je me suis senti assez en colère pour tuer.
- ☐ Parfois je me sens tellement blessé et seul que j'aurais comme le goût du suicide.
- ☐ Je suis vraiment une personne en colère et je sais que j'ai besoin d'aide pour contrôler mon caractère et les émotions de colère parce que cela m'a déjà causé bien des problèmes.

RÉSULTAT/24

Selon les auteurs de "Of course you're angry", si vous avez coché dix ou plus de ces questions, vous faites face à de sérieux problèmes de colère et c'est le temps d'un changement. Si vous avez coché cinq questions, vous êtes dans la moyenne en ce qui concerne vos émotions de colère, mais d'apprendre quelques techniques de gestion de la colère ne pourrait que vous aider à vivre plus heureux. Si vous avez coché ne fut-ce qu'à une seule des quatre dernières questions, alors votre colère a atteint un niveau dangereux!

Mais il est tout un aspect de la colère dans le rétablissement des co-dépendants dont le questionnaire ne tient pas compte et qu'il faut aborder. Si vous n'avez pas répondu à la plupart de ces questions, et que vous proveniez d'un foyer alcoolique, vous êtes sans doute socialement bien perçu, mais votre apparente absence de colère pose un sérieux problème à votre rétablissement! Voilà donc posé ce paradoxe quotidien auquel ont à faire les co-dépendants.

Quelle que soit la forme de notre colère déformée, qu'elle soit envahissante ou perçue comme absente, il est clair, je le répète, qu'elle est dysfonctionnelle dans nos relations avec nous-mêmes et les autres, ne fut-ce qu'en nous privant d'établir des limites saines et nous privant de nos devoirs nécessaires.

EXERCICE No. 2 - La colère chez les _____ (inscrire votre nom de famille)

Lorsqu'on a de la difficulté à reconnaître sa colère d'enfant abusé, ce qui, au début, pour certaines personnes est presque impossible durant un certain temps, il est quand même très important d'aller retrouver les racines de la déviation de notre colère d'aujourd'hui, ne fut-ce, pour tout de suite, que de façon intellectuelle. Cela "autoriserà", à plus ou moins brève échéance, la colère à réapparaître graduellement.

Cet exercice est divisé en deux parties l'une examinant sommairement les modèles de gérance de la colère que nous avons eus, l'autre s'attardant au traitement qui a été fait à notre propre colère d'enfant ou d'adolescent dans notre foyer alcoolique.

Partie I - Papa, maman et les autres

Il est possible, même probable, que chez vos parents, ou d'autres adultes importants pour vous, la colère n'ait jamais été verbalisée en disant par exemple "Ça me met en colère lorsque...". D'autres expressions étaient sans doute employées. Voyons les plus courantes, et cette liste ne sera pas exhaustive.

Notez celles qui chez vous étaient employées et rajoutez à la liste celles qui y manquent.

"Ce n'est pas juste que..."

"J'en ai assez de ..."

"Ça me fait de la peine de voir que ..."

"Le Bon Dieu n'est pas juste ..."

"C'est donc pas correct ..."

"Vous me rendez malade ..."

"C'est la vie (plaintif) ..."

"Quand on est né pour un petit pain ..."

"C'est toujours les mêmes qui ..."

"C'est un pauvre homme, un malade ..."

"Vous allez me faire mourir avec ..."

"Je vais le battre, le tuer si ..."

"Ça me fait mal quand tu ..."

" _____ "

" _____ "

Et maintenant, rappelez-vous ces façons qu'utilisaient vos parents d'exprimer "autrement" leur colère devant leurs frustrations. Rajoutez ici celles qui ne sont pas sur la liste. Il peut s'agir de langage corporel (pincer les lèvres, laisser glisser une larme, blanchir, etc.).

Mon père (ou substitut): _____

Ma mère (ou substitut): _____

Prenez maintenant une feuille blanche, divisez-la en deux en inscrivant le nom que vous donniez à votre père ou votre mère dans l'enfance (maman, Hélène, pops, dad, etc.) chacun dans sa colonne, et écrivez-y toutes les réactions de chacun de vos parents dont vous vous rappelez devant les situation de frustration.

Nous voici maintenant à la dernière étape de cette partie de l'exercice sur les modèles.

Prenez une autre feuille blanche que vous diviserez de la même façon. Dans la colonne de chacun des parents, écrivez les réactions que vous avez devant vos frustrations d'aujourd'hui, vous, dans la colonne qui rejoint le plus les réactions de papa et maman. Vous pouvez regarder l'étape précédente de votre travail (frustrations des parents). Faites-le de la façon la plus complète possible.

Lorsque vous avez terminé;

- 1) Encerclez vos réactions d'aujourd'hui qui ressemblent beaucoup à celles de vos parents ;
- 2) Faites un "X" à côté de vos réactions qui sont à peu près "**le contraire**" de celles qu'avaient vos parents ;
- 3) Faites un petit carré à côté de vos réactions qui n'ont aucun rapport avec celles de vos parents.

Enfin, sur une autre feuille, en gardant bien en vue ce que vous avez écrit jusqu'ici, écrivez un texte qui commencerait par.

"Lorsque dans ma vie je me sens frustré, je trouve que ce qui m'arrive n'est pas juste, je me sens abusé, la satisfaction d'un besoin important m'est refusé, ou lorsqu'on me dénigre, me rabaisse, comme lorsque...

(donnez deux exemples)

je réagis le plus souvent en
(énumérez vos réactions les plus courantes)

J'espère que vous aurez le goût de partager cela avec d'autres!

Partie II - La colère du précieux enfant

La deuxième partie consiste à regarder certains épisodes de votre enfance et/ou de votre adolescence où il y aurait eu lieu que vous ayez été en colère et que vous ne l'avez pas été, ou bien, des épisodes réels de colère que vous avez eus. Je suggère que vous évitiez pour le moment les abus très graves (inceste, violences physiques graves, etc... qui ont pu être supprimés en tout ou en partie ou qui ont pu provoquer dissociation, à moins que vous ne soyez déjà à examiner ces faits avec l'aide d'un professionnel de la santé mentale).

Il faut d'abord décrire l'abus (physique, émotionnel, sexuel, spirituel, intellectuel), assez complètement, ou l'humiliation, ou la perte. Le texte pourrait commencer ainsi. "J'avais ____ ans et j'étais à (tel endroit, tel moment), avec (les personnes présentes). Racontez ensuite la scène telle que vous en avez souvenir, le plus complètement possible et factuellement.

Relisez ensuite votre histoire et continuez votre texte en commençant par "Je me suis senti ..." et "J'ai réagi en..." décrivant le plus complètement possible, dans un premier temps, ce que vous ressentiez à l'intérieur de l'enfant précieux que vous étiez, ce que vous vous disiez en dedans, et, dans un deuxième temps ce qui s'est manifesté de ces réactions, ce qui était visible de l'extérieur, pour les autres présents.

Relisez lentement ce que vous avez écrit jusque là.

Il est maintenant temps d'écrire les réactions des gens importants pour vous à votre attitude. Qu'ont-ils manifesté à votre égard, de l'approbation? de la désapprobation? De quelles façons, par quelles paroles, quels gestes?

Et terminez en expliquant quelle leçon de gérance de la colère le précieux enfant que vous étiez a appris de cet événement.

La répétition de cet exercice avec des événements différents nous amènera à établir des modèles appris de comportement face à notre colère, sa reconnaissance et sa gestion. S.V.P., conservez ces feuilles, nous y reviendrons plus tard.

Votre "problème" de colère commence-t-il à s'éclaircir?
Peut-être serait-ce le temps de partager cela à d'autres aussi?

EXERCICE No..3 - Colère d'aujourd'hui ... et d'hier

Nous avons maintenant assez regardé l'histoire de notre colère pour commencer à mieux comprendre les visages qu'elle adopte aujourd'hui: c'est elle, dans son absence ou ses excès, dans le sentiment qui nous a amenés à lire ce texte, à faire ces exercices.

Nous sentons déjà que dans les manifestations de notre colère d'adultes, il se glisse une bonne part d'irrationnel. Nous sommes sans doute inquiets de la disproportion, en trop ou en moins, de notre colère par rapport aux stimuli qui l'ont engendrée. Des événements que nous savons n'être pas si graves de conséquences pour nous viennent déclencher des colères que nous percevons comme incontrôlables (rages), même si en vérité elles ne le sont pas, ou bien, encore, une situation que nous savons abusive, que nous reconnaissons comme telle ne vient stimuler aucune réaction de colère, et nous ne disons ressentir que de la peine, de la peur, de la pitié ou, plus dangereux, de la honte (je suis inadéquat) ou de la culpabilité.

C'est cela la part d'irrationalité de la déviation de notre colère de co-dépendant.

Pour arriver à y faire face dans notre ma vie, j'ai élaboré un exercice que j'ai utilisé durant plusieurs mois, en retirant un grand bienfait. Cela pourra vous sembler un peu. astreignant si vous vous y adonnez, mais je vous avoue que cela m'a apporté beaucoup de compréhension de mes comportements et que les efforts requis en valaient la peine. Que de drames peuvent causer les déviations de la colère.

L'exercice à plusieurs buts. Il veut nous permettre:

- De faire face un peu mieux à ce sentiment "d'incontrôlable" devant un mouvement spontané de colère ou de rage ;
- De reconnaître notre émotion du moment, telle qu'elle se manifeste, et non pas telle que nous imaginons qu'elle devrait être "pour que nous soyons normaux" ;
- D'accepter cette émotion de l'instant, sans la juger sur le plan moral, d'accepter que c'est cette émotion-là qui s'est présentée, telle quelle, pas autrement, et que, sur le coup, je n'y pouvais rien ;
- D'analyser la part de rationnel et d'irrationnel dans ma colère ;
- Enfin, de la gérer de façon plus fonctionnelle.

Et voici l'exercice. J'espère que vous n'hésitez pas, s'il semble pouvoir vous être utile, à le modifier à votre convenance.

ARRÊTE! - REGARDE! - ÉCOUTE! (comme pour les trains)

Avant de parler, d'agir, même si j'ai envie d'arracher la tête à quelqu'un, de gueuler, ou de fuir et de me mettre à pleurer, je vais m'arrêter le temps de cet exercice. Ensuite, je ferai bien ce que je voudrai! (Si nécessaire, je vais même changer physiquement de place, pour 10 minutes.)

Et j'écris :

Je suis en colère contre X ou telle situation, parce que _____

Il faut détailler la situation le mieux possible **avec les mots qui nous viennent**. Ce n'est pas un exercice littéraire : oubliez les règles de courtoisie ou de grammaire!

ou bien ...

On a été injuste envers moi, on m'a frustré, abusé, dénigré en faisant _____

Décrire la situation comme plus haut!

En ce moment-ci, j'ai vraiment envie de _____

[illegible]

Décrire, **sans le censurer**, ce qui vous passe dans la tête: m'enfuir, rompre, pleurer, frapper, etc...

Maintenant, je m'arrête un peu! L'autre personne! Quelles étaient ses motivations, ses intentions en posant ce geste, ou ces paroles. Voulait-elle me blesser dans les faits, est-ce qu'elle me hait, a-t-elle peur de quelque chose, m'en veut-elle, a-t-elle perdu contrôle, etc... ? _____

[illegible]

Dans les faits, quelles sont les conséquences réelles de l'attitude, des paroles ou des gestes de l'autre personne, aujourd'hui? _____

[illegible]

Important: M'est-il arrivé, dans mon enfance ou mon adolescence, des situations semblables?
Énumérer en indiquant comment vous avez réagi à ces situations. (cf. exercices précédents)

Puis-je voir dans ma réaction une part qui n'appartient pas à la situation que je viens de vivre,
même si je ne peux encore la définir exactement? _____

Si oui, comment est-ce que je choisis de réagir après cet exercice? _____

Fin de l'exercice.

Bien sûr, on ne peut pas toujours faire cet exercice avec toutes les situations frustrantes. L'important est de le faire le plus souvent possible, même si c'est après coup, après avoir réagi d'une façon que j'estime me faire tort.

À chaque fois que je fais ce genre d'exercice, je m'assure de gérer un peu mieux la situation suivante, et je viens de faire un pas dans la connaissance de moi. C'est un processus, donc qui se produit graduellement, mais l'essentiel n'est-ce pas que j'acquiers de nouvelles attitudes qui me rendent plus heureux dans mes relations avec moi-même et les autres?

De plus, si je fais cet exercice "après coup", j'ai beaucoup plus de chance de rétablir, de "récupérer" certaines situations en allant voir la personne et lui disant, par exemple:

"Vois-tu, hier j'ai été vraiment très en colère contre toi. Je tiens à te dire que cette colère-là ne t'appartient pas toute. Une partie de ce que j'ai dit (ou fait) s'adressait à ce que tu m'a fait et qui m'a blessé. Mais une autre partie venait profondément de moi, ... de bien loin."

ou bien ...

"Vois-tu, hier, lorsqu'il s'est passé telle chose et que je me suis mis à pleurer (ou que je me suis enfui, etc...), en réalité, j'étais en colère contre toi et j'aurais dû te le dire, mais je n'ai pas pu parce que je n'ai pas appris comment faire. Maintenant je te le dis."

Dans les deux cas, on assainit sa relation un peu avec soi et avec les autres. On regarde et on montre à l'autre la réalité et c'est profitable pour tous.

Souvent, il n'est pas possible d'exprimer sa colère directement à l'autre personne pour plusieurs raisons: il est ivre, enragé et violent, etc... Il importe quand même que cette colère s'exprime, et nous pouvons très bien aller la raconter en entier à quelqu'un en qui nous avons confiance, une personne qui réponde aux critères du Jalon IV, malgré la honte apprise dans notre enfance devant l'expression de nos colères ou de nos autres émotions.

Rappelons-nous que tout le monde a peur, a de la peine, s'émerveille ou a de la colère!

EXERCICE No.4 • Les objets de notre colère

Je vous propose un dernier exercice à la fois plaisant et très profitable. Il est inspiré du cahier d'exercices de Claudia Black, "Repeat after me".

Jusqu'ici, les exercices que nous avons faits voulaient passer par l'intelligence pour atteindre l'émotion, la reconnaître, l'examiner. Ce nouvel exercice est de type projectif et veut laisser place, le plus possible, à votre inconscient. On entre dans le domaine de la découverte, de l'ouverture au profond de soi-même.

Il s'agit d'un collage ayant comme thème notre colère.

L'état d'esprit dans lequel on abonde cet exercice conditionne donc beaucoup son efficacité. Je l'emploie régulièrement auprès des enfants et les résultats sont étonnants. Il ne s'agit pas de vouloir produire un chef-d'oeuvre au plan plastique, ce n'est pas en premier lieu une question d'agencement de formes et de couleurs, il faut vraiment admettre au départ que "ça donnera ce que ça

donnera". On doit aussi le plus possible rester "hors de sa tête" et ne pas essayer de comprendre tout de suite pourquoi on fait tel choix d'image: **Laissez les choix s'imposer d'eux-mêmes.**

Matériel

- Un carton d'environ 35 cm x 42 cm
- 4 ou 5 revues abondamment illustrées (Je préfère des revues comme Paris-Match, Life, Elle, Vogue, National Geographic, etc...).
- Une paire de ciseaux.
- Un tube de colle à papier.

Procédure

Important: Le collage ne devrait pas prendre plus de 90 minutes pour éviter le perfectionnisme.

Dans un endroit calme et isolé, je me mets en état de réceptivité face à ma colère, mais sans "penser" à des objets précis de colère; pour y arriver, je repasse brièvement dans ma tête ce que je sais sur la colère, sa relation avec les abus, avec ce qui est perçu comme injuste, avec les pertes.

Je feuillette lentement les revues en observant seulement les images et les mots, sans essayer d'analyser leur lien possible avec ma colère. Je découpe les images et/ou les mots qui me donnent la sensation d'avoir un rapport avec ma colère et je les dépose à côté ou sur mon carton. Il vaut mieux avoir un peu plus de découpures que nécessaire pour couvrir la surface du carton: je pourrai par la suite choisir les découpures que je sentirai comme plus importantes. J'agence ensuite sur le carton les découpures choisies et je termine le collage.

Important: Il ne faut pas censurer ce que nous allons découper, surtout pas sur la base de ce que les autres pourraient en penser!

Et voilà l'exercice technique terminé. Le restant peut durer des années: de fait, j'ai un tel collage affiché chez moi depuis plus de deux ans et j'y découvre encore parfois des choses!

Mais pour le moment, je suggère qu'il est temps pour vous d'expliquer à quelqu'un en qui vous avez confiance (jalon no.4), image par image, quel lien il y a entre chaque découpe et votre colère. On peut prendre note, à l'endos du collage, de ces premières découvertes ajoutant les nouvelles trouvailles à mesure qu'elles se présenteront.

Vous serez sans doute étonné de constater jusqu'à quel point vous êtes beaucoup plus près que vous ne l'aviez cru des causes et des objets profonds et réels de votre colère. C'est un pas énorme que vous aurez fait: vous êtes en partie sorti de la négation qui vous masquait de votre douleur.

Mais la nature même de la négation fait qu'elle cherchera rapidement à se réinstaller, vous coupant à nouveau de votre réalité. Je suggère donc d'afficher le collage en un endroit où vous le verrez souvent. L'esthétique n'a rien à voir, vous venez de créer un chef-d'œuvre avec votre rétablissement. D'ailleurs, entre nous, n'est-ce pas que vous le trouvez "assez beau"? Comment pourrait-il en être autrement puisqu'il représente une partie de la vérité de l'être le plus précieux que vous connaissiez ... vous!

Conclusion

Suite à ces quelques exercices, il est maintenant probable que vous soyez plus près de vous-même, que vous connaissiez mieux "celui que vous étiez destiné à être". Il est très possible, aussi, que vous vous sentiez inconfortable, anxieux, en colère, confus, effrayé de quitter ce territoire connu que vous fréquentiez jusqu'alors: il ne vous apportait sûrement pas ce que vous désiriez, il ne satisfaisait pas vos besoins, sinon pourquoi être allé voir plus loin?

Ces réactions, déroutantes pour qui amorce une démarche de changement, sont normales. Comment se fait-il que je me sente plus mal que lorsque j'ai commencé?

On ne démasque pas des attitudes habituelles apprises dans l'enfance pour survivre sans craindre, inconsciemment, pour cette survie. C'est le secret de nos déviations, le fait qu'elles soient inconscientes qui fait que nous les percevons comme efficaces. De les mettre à nu, graduellement, même si nous savons que c'est là le chemin vers un mieux-être, est ressenti comme une menace à notre intégrité.

Et pourtant, de garder au niveau inconscient ces modèles de comportement autodestructeurs exige une énergie énorme. Chaque nouveau pas vers la conscientisation nous investit d'une force qui n'était pas autrement disponible et dans laquelle nous puisons maintenant pour rendre nos vies plus harmonieuses.

C'est devant ces peurs et cette négation de notre progrès que devient tellement évident qu'on ne fait pas ce travail seul. Pour plusieurs d'entre nous, cela voudra dire de l'aide professionnelle; pour tous, le besoin de partager nos craintes, nos hésitations, notre confusion, notre colère, nos progrès avec d'autres. Un groupe de soutien comme E.A.D.A. me semble un lien privilégié pour ce faire.

Le fait d'aborder les masques de sa colère est un pas énorme pour un co-dépendant. Mais ce n'est aussi qu'un élément d'une démarche plus globale. Tout cela se tient. Vous n'aurez pas pu faire et vous ne pourrez pas continuer à faire ces exercices sans rencontrer, et cela est inévitable, tout le merveilleux être humain que vous êtes. Le déblocage graduel de cette émotion autorisera, sans même que vous en ayez conscience, la réapparition de bien d'autres émotions et parmi elles, la joie, la sécurité, la paix ... graduellement.

Enfin, puisque d'aller vers la santé mentale c'est d'aller vers plus de réalité, il sera important de reconnaître les limites et de ce fascicule et des exercices qu'il comporte: c'est un moyen incomplet, partiel vers une tâche sans doute jamais complétée vraiment: redevenir celui que nous aurions dû toujours être n'eût été d'accidents de parcours sur lesquels nous ne pouvions rien. C'est la route qui y mène qui est intéressante! Bonne route et puissiez-vous y être accompagné de deux amies essentielles, l'espérance et votre saine colère.

Autres lectures et exercices suggérés sur la colère

Black, Claudia, Repeat after me, chap.2, théorie et exercices, (disp. en français).

Black, Claudia, It will never happen to me, pp 77 et sq, pp 109 et sq, théorie et pratique.

Bradshaw, John, Bradshaw on: The family, théorie et pratique.

Bradshaw, John, Healing the shame that binds you, théorie et pratique (les liens entre la honte et la colère).

Mellody, Pia, Facing codependence, pp 7-102, pp 170-171, théorie.

Mellody, Pia, Breaking free, tout le livre, théorie et pratique.

Rossellini G., Worden.M, "Of course you're angry", (Hazelden), théorie et pratique.

Travis, Carol, "Anger: the misunderstood emotion", théorie et pratique_(recherches récentes).

The twelve steps a way out, pp 38-39, théorie et pratique.

Whitfield, Charles L., Healing the child within, p 85 et sq, théorie, le rôle de la colère dans le processus de deuil.

Notes

[illegible]