

Bonjour,

Vous connaissez sans doute l'adage qui dit que la colère n'est pas bonne conseillère. Et c'est vrai que prendre des décisions dans cet état n'est pas la meilleure chose à faire. Cependant, je vais commencer cette newsletter en réhabilitant cette émotion.

D'abord, la colère, l'emportement (ou peu importe comment on l'appelle) est une émotion positive. Alors oui, dans certains environnements elle n'a pas bonne presse ; elle y est même parfois (souvent) moralement condamnée. Cependant, elle est positive dans le sens où elle témoigne d'une énergie de vie. Elle est indéniablement le signe d'une certaine effervescence, d'une tentative (parfois vaine), d'une volonté, de changer les circonstances. Dans l'adversité, après un drame ou une violation de nos besoins, la colère nous permet de rester debout, de ne pas flancher, d'essayer de restaurer notre intégrité (physique, morale, psychologique, affective...). Et lorsqu'elle est temporaire (même si la durée peut se compter en semaines ou en mois dans certaines situations), elle est très saine. Je développe cette idée dans un article de mon site, si ça vous intéresse.

Mais (il y a toujours un "mais"), lorsqu'elle s'installe trop longtemps en nous, dépassant le cadre du pourquoi nous l'avons créée (oui, nous créons nos émotions - voir cette vidéo Ted qui explique très bien le phénomène), elle devient hautement toxique. Il est alors temps de s'en débarrasser pour passer à autre chose.

Je vais le reformuler autrement : il est salutaire de se laisser un temps suffisant pour vivre sa colère, afin d'utiliser ce bouillonnement d'énergie pour affronter les éléments mais ensuite, il vient un temps où elle ne sert plus à rien. Reconnaître son inutilité à ce moment-là (et je le répète, il n'y a pas de durée a priori, vous êtes seul.e juge en la matière) est primordial.

Ce n'est qu'en questionnant régulièrement ce qui est en nous que nous pouvons identifier que le moment est arrivé de la déposer tranquillement. Et cela procure un grand apaisement... C'est une phase que je suis en train de vivre à propos d'un événement de ma vie personnelle et le moins que je puisse dire, c'est que ça me fait beaucoup de bien.

Si ça vous dit, je serais heureuse de lire vos témoignages en la matière : comment et quand avez-vous un jour cessé d'être en colère contre quelque chose ou quelqu'un ?

Et sans transition (comme dirait l'autre :-D), voici une petite info en passant et un mini sondage.

Pour des raisons inconnues (les voies de Mark Zuckerberg sont impénétrables), facebook a décidé de bloquer mon compte (et il m'est impossible d'en récupérer l'accès). Du coup, je me suis dit que j'allais me passer de ce réseau. Ce week-end (avant le blocage), j'ai programmé quelques posts que vous pourrez peut-être lire cette semaine mais je ne communiquerai bientôt plus du tout par ce biais. Cela va me laisser plus de temps pour le reste et notamment pour l'écriture !

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous retrouve vendredi prochain,

Marie