

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 2 – NUMÉRO 2 – FÉVRIER 2007

«Commencez par féliciter et apprécier honnêtement l'autre personne. Appelez l'attention des gens qui font des erreurs indirectement. Parlez de vos propres erreurs avant de critiquer les autres. Demandez des questions au lieu de donner des ordres directement... Faites en sorte que la faute soit facile à corriger. Aidez l'autre à être heureux de corriger son erreur.»

- Dale Carnegie

Bonjour chère lectrice! Et cher lecteur!

Ce mois-ci, je vais vous parler de colère.

J'ai le plaisir de répondre à une femme que je nommerai 'Rachel' qui me confiait savoir qu'elle avait des problèmes relationnels mais que durant son SPM, sa bête noire sortait de son ombre et lui faisait ressentir presque de la haine envers son mari. Elle me dit 'se mordre la langue' afin de répondre à la situation avec moins d'agressivité, mais elle sait que son ton de voix doit laisser paraître ce qu'elle ressent.

Bien sûr me dit-elle, que son mari n'est pas parfait mais elle ne veut surtout pas laisser sortir son 'venin' pour une situation qui ne le mérite pas.

Ma chère Rachel, tu vis ce que nombreuses femmes vivent à cette phase de leur SPM. Que ce soit tes deux jeunes ados ou ton mari, tu dois en premier lieu savoir qu'ils ont aussi une part de responsabilité dans cette situation. Je vais y revenir à fond plus loin.

L'hiver représente aussi pour elle une restriction de sortir dehors et de pouvoir s'éclater dans son jardin, endroit qui me paraît être un lieu de fuite paisible pour plusieurs, y compris celle qui vous écrit.

Par contre, se peut-il que l'hiver qui nous entraîne à nous 'encabaner' fasse ainsi qu'il soit un moment qui nous bouscule à vraiment regarder, introspecter une réalité que nous risquons de camoufler par maintes fuites extérieures.

Pour Rachel qui me partageait qu'étant donné qu'elle ne veut pas exploser toutes ses frustrations envers son époux, elle ne trouve autre choix que de se la 'fermer'!

Quoi faire avec ce monstre qu'est la colère ?

*Tout d'abord, j'aimerais vous inspirer à l'idée que la colère peut dans certaines occasions, devenir une émotion totalement parfaite.
Oui, vous avez bien lu !*

Un peu d'histoire thérapeutique...

Il m'arrive fréquemment d'avoir à recadrer ce qu'est la colère avec mes clients. Depuis quelques décennies, notre société a fait de grands pas afin de sensibiliser les humains à ce que la violence (conjugale ou autre) ne soit pas tolérée parmi nous, et elle a bien fait.

Par contre, je trouve que le pendule s'est tiré à l'extrême de par tous les slogans et les croyances balancées à gauche et à droite, et surtout que les hommes avaient tous

[Recherche sur le SPM -](#)

[Université de Yale, Dr.](#)

[Yonker.](#)

le potentiel d'être violents ! La littérature, de même que certains enseignements religieux et spirituels, prônent que nous devons enrayer, voire effacer, la colère de notre quotidien, car celle-ci nous traînera aux enfers !

Je suis tout à fait d'accord si cette colère est devenue une réaction quotidienne dirigée contre tout ce qui bouge, qu'il faille s'enlever du chemin de ces personnes. Toutefois, nous en sommes arrivés à ne plus faire la distinction entre ce que je nomme une colère saine et une réaction dite agressive dirigée contre soi-même ou envers autrui.

De plus en plus de groupes d'aide ou d'entraide se portent volontaires d'enseigner aux hommes, surtout, car c'est à eux qu'on a posé l'étiquette enflammée de 'violents' de par leurs excès de colère ou d'agressivité envers leur entourage. Je suis tout à fait d'avis qu'il faille les aider, certes, mais non parce qu'ils sont des monstres, mais bien parce qu'ils n'ont jamais appris et compris ce qui se passait en eux et surtout, d'où venait cette colère. Et quand les femmes sont en colère, elles sont soit en SPM ou elles sont 'folles' ou hystériques ! On parle rarement des statistiques de la violence des femmes envers les hommes. Cela sera peut-être un autre bulletin.

Souvenez-vous qu'il faut toujours être deux pour jouer un jeu psychologique !

Mais tout d'abord, je veux vous rassurer que je comprends que certaines personnes (hommes et femmes) en soient arrivées à une gérance absolument néfaste, voire meurtrière, de leur colère. A cela, je ne consentirai jamais mon approbation. Je ne veux surtout pas ici parler de cas extrême qui peuvent sembler irrécupérables. Tant qu'à moi, si la personne veut s'en sortir, elle s'en sortira.

Par contre, je crois profondément que nous avons tous cette émotion de colère mais que la grande majorité de nous ne savons pas d'où elle vient, quoi en faire et comment la gérer.

J'ai décidé, il y a plusieurs décennies, d'étudier et de faire la différence entre la colère saine et la colère qui ne s'exprime jamais ou si peu, qu'elle finit par s'accumuler à un point tel que son contenant (la personne) va finir par déborder ou 'exploser' n'importe comment. C'est loin d'être beau, j'en conviens. Je ne peux m'empêcher de constater que presque toute ma clientèle, (surtout des femmes) a une colère accumulée et ne sait surtout pas quoi faire avec, mis à part de la refouler.

Maintenant, qu'en est-il de cette colère que plusieurs femmes ressentent lors de leur SPM ?

[Remplissez un sondage:](#)

[Femme et Homme](#)

Mes apprentissages et mes propres expériences de la vie, mes constatations de comment l'humain vit ses émotions, me portent à voir combien l'éducation de notre enfance nous a modelées à réagir selon le catalogue émotionnel de nos parents.

En principe, il est reconnu qu'il nous fut enseigné comment exprimer nos émotions. Si nos parents avaient eux-mêmes de la difficulté avec une émotion (colère ou autre - ou qu'ils pensaient bien faire en nous montrant qu'il ne faut pas se fâcher), alors nous avons incorporé ces attitudes, et en sommes maintenant devenus la marionnette; trop souvent, nous n'avons pas appris à réviser tout ce catalogue des émotions.

Je rapporte souvent qu'il nous a été enseigné (majoritairement) qu'il était 'normal' pour les petites filles de pleurer, et 'normal' pour les petits gars de se choquer. Et de là, de voir les femmes pleurer et non se choquer, et de voir les hommes se choquer et non pleurer. Nous continuons le train de la vie sans avoir révisé ces croyances. Cela change mais très lentement. Mais avant de changer, nous nous retrouvons pris dans le carcan de ce 'racket' émotionnel de ne presque jamais libérer la bonne émotion.

Dans mon enseignement à mes clients, je prône que toutes les émotions sont bonnes, et qu'il est de meilleure santé de savoir comment les reconnaître, quoi faire avec

chacune, et enfin comprendre quoi et comment guérir ce qui se passe. Trop souvent **les femmes pleurent leur colère** et **les hommes 'colèrent' leur peine**. Le résultat n'est jamais guérissant et ne contribue qu'à aider à accumuler davantage !

Reprenons la colère

Cette émotion est très présente lorsque nous rencontrons une frustration dans notre quotidien. Que faisons-nous avec cette frustration ? N'avons-nous pas entendu dire autour de nous de 'ravalé' notre réaction, que ce n'était pas important, que l'on paraîtrait plus mature si nous ne réagissions pas, ainsi de suite... et quoi d'autre encore... ?

Mais en réalité, je retiens ce qu'un mentor m'a enseigné, il y a fort longtemps et que je n'ai jamais entendu, ni lu ailleurs, **que la colère saine faisait partie de l'affirmation de soi !** Je vous invite à méditer sur cette phrase car elle vaut son pesant d'or.

Si quelqu'un vous pile sur le pied à répétition, n'allez-vous pas un certain moment hausser le ton et dire à l'autre d'arrêter ? Ou du moins, vous enlever de là ! Même les gestes silencieux peuvent très bien représenter de la colère saine. J'espère que vous réagirez pour vous protéger. Cette colère saine envers quelqu'un qui vous manque de respect est un signe fondamental que vous avez RAISON de cesser d'accepter qu'on vous fasse du mal, que ce soit psychologiquement, émotionnellement ou physiquement. C'est ce que Carl Jung aurait appelé : *une saine dose d'égo*.

Arrivons maintenant aux couples

Je n'en connais encore aucun, qui n'importe pas dans sa relation présente, des écueils du passé, non résolus, que nous avons tous vécus avec nos parents. Il faut une dose importante de courage et d'introspection afin de reconnaître que notre conjoint nous rappelle ce que Maman ou Papa (ou un autre membre de la famille) nous faisait vivre dans notre enfance, faisant ainsi partie de nos blessures profondes. Il est tout à fait correct de demander à son conjoint d'améliorer ses comportements, mais aussi prenez garde, la solution s'exécute à deux. Lui aussi peut vous demander d'améliorer certains de vos comportements. Je vous recommande fortement de lire : *Getting the Love you want* par le Dr. Harville Hendrix.¹

J'aimerais pouvoir vous parler de vive voix car je pourrais vous donner le ton auditif qui accompagne toute mon explication. Mais bref, l'écriture a ses limites et je vous invite à me questionner si le cœur vous en dit, si vous ne saisissez pas bien ce que je me permets de vous enseigner ici. Somme toute, vous avez à améliorer votre communication, car elle est source à la fois de grandes joies et de grandes blessures, dépendant de la qualité d'expression entre les deux dans le couple.

Et finalement, vous avez une introspection à faire. Si une fois vos demandes clairement exprimées à l'autre (qui cause votre réaction de colère) de changer son comportement ou d'améliorer ses attitudes (qui sont source de déclenchement de colère), vous réalisez qu'aucun changement ne s'effectue pour le meilleur, vous aurez à prendre la décision de continuer à vous fâcher ou bien poser un ultimatum envers l'autre afin qu'il cesse d'agir ainsi.

Si votre colère ne trouve pas sa source dans les gestes de votre conjoint (ou de vos enfants qui peuvent parfois vous manquer de respect), il vous faut alors explorer d'où vient cette colère, et vous avez à vous en guérir, car elle vous appartient de toute pièce et risque d'être devenue une habitude que vous avez empruntée de quelqu'un dans votre passé. Il appartient à la personne qui vit l'émotion d'en investiguer la source.

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

¹ *Le défi du couple*. Hors impression en français pour le moment.

Maintenant, revenons à ce qu'est la 'respons-abilité'

Un mentor de qui j'ai grandement appris, Wayne Dyer, disait : 'La respons-abilité, c'est tout simplement la capacité de répondre.'²

Répondre à quoi, à qui ?

Si mon conjoint ou une autre personne pose un geste ou dit une parole qui n'est pas en accord avec moi, je peux répondre de plusieurs manières. Est-ce que la colère sert à améliorer la situation ? Réponse : quelques fois si l'autre a des oreilles afin de comprendre qu'il est possible que ses propres actions déclenchent de la colère en nous. Mais la colère devrait se passer si nous vivons une frustration de ne pas se sentir entendue, comprise, respectée... surtout pour ceux avec qui nous avons choisi de vivre notre vie. Pour d'autres personnes, les mêmes manques de respect déclencheront de la peine.

Maintenant, ces actions-réactions doivent être examinées avec une loupe qui sort de l'ordinaire du quotidien. Est-ce que votre conjoint déclenche une blessure ancienne que vous n'avez jamais regardée, ou comprise, ou même accueillie ?

Si un étranger sur la rue vous dit une parole déplacée, combien d'énergie allez-vous gaspiller en colère ? Voilà une toute autre situation que vous devez peser dans votre quotidien. Et là encore, ces paroles vous rappelleraient-elles une blessure de l'enfance ? C'est à vous d'en faire l'investigation.

Mon expérience m'a prouvé que c'était presque toujours le cas. Alors, il faut examiner la colère qui appartient à cette ancienne blessure et cesser de l'importer dans le moment présent. Il nous appartient de nous faire aider par quelqu'un d'objectif afin que nous puissions guérir ce passé. Sinon, nous importons toutes ces vieilles blessures dans notre couple (relation) et le mal continue.

Je pourrais continuer mais cela risquerait de frôler la répétition. Je vous offre plutôt de m'envoyer vos questionnements ou commentaires auxquels je me ferai un plaisir de répondre.

LE MOIS PROCHAIN: Je serai revenue d'une fin de semaine où j'aurai donné une conférence et aurai présenté mes livres à Austin, Texas. Je vous ferai part de mon expérience. J'espère aussi que je j'aurai enfin rencontré le Dr. Deepak Chopra qui sera présent à cette fin de semaine. Il m'a été d'une inspiration constante lors de ma recherche sur le SPM.

Je vous souhaite un excellent mois de février.

Chaleureusement vôtre :

Pauline Houle - Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com

[P.S. Invitez vos amies \(femmes et hommes\) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.](#)

[Article sur le SPM - Femmes en Santé.com](#)

² Responsibility is the ability to respond.