

« La vie, mode d'emploi »

23 septembre 2025

Comment vivre sereinement sa colère ?

Préambule

Chers auditeurs et auditrices, c'est avec plaisir que je vous rencontre au sein de ce premier épisode de l'émission intitulée « **La vie, mode d'emploi** » ; une émission mensuelle que j'animerai le 4e mardi du mois à 13.00 en direct sur Fréquence protestante. Vous pourrez écouter l'émission en live, et aussi en différé grâce au podcast mis en ligne après l'émission sur le site www.frequenceprotestante.com.

Cette émission n'est pas tout à fait une première fois puisque certains d'entre vous m'ont déjà entendue sur ces ondes l'année dernière, dans l'émission « Qu'est-ce qui se passe ? », où j'animais une chronique consacrée à la vie relationnelle.

Pour celles et ceux qui me découvrent, je suis Muriel Derouet, Conseillère Conjugale et Familiale. J'accompagne mes patients à chaque étape de leur vie relationnelle, affective et intime, dans le cadre d'entretiens ou d'ateliers. Il m'arrive aussi d'écrire des articles consacrés à la vie affective. Pour devenir Conseillère Conjugale et Familiale, j'ai suivi une formation longue encadrée par l'Etat et inscrite au code de la santé publique.

« **La vie, mode d'emploi** » est une émission mensuelle consacrée à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Convaincue que notre quotidien est autant riche de nos savoirs, que de nos rencontres et expériences, j'aborde ici des thématiques issues de ma pratique professionnelle, que je mets en lien avec des livres, des musiques, des témoignages ou des paroles d'expert. Une **parole vivante** en somme, au service de la **liberté de pensée. Je m'attache à questionner le comment faire, avec des pistes de solution**; plutôt que des directives.

Cette année nous allons vivre ensemble un voyage à travers une rencontre mensuelle, qui sera teintée d'escaliers telles que :

- Comment vivre sa colère ?
- Comment vivre un voyage intérieur ?
- Comment vivre sa solitude ?
- Comment vivre les premières fois du corps féminin ?
- Comment vivre l'intimité au masculin ?
- Comment vivre en ville avec son animal de compagnie...

Vous pouvez réagir ou suggérer des thèmes en écrivant à la radio, sur le site de Fréquence protestante; et également sur mon site internet, www.lamaisonenchantee.fr

Ici et maintenant, de quoi allons-nous parler ?

Pour cette première émission, j'ai longuement hésité avant de me décider à vous emmener en **voyage au pays de la colère**. L'émission d'aujourd'hui se déroule le 23 septembre 2025, légèrement à distance de la rentrée scolaire, mais pas tellement.

Et elle est concomitante à **la rentrée sociale**, intense et chargée. En témoigne la journée du 10 septembre, marquée par des blocages et des manifestations.

A mesure que je me suis penchée sur cette émotion, je me suis aperçue que mes propres patients me parlaient de plus en plus de leur colère, dans un contexte sociétal d'insatisfaction généralisée, pour différentes raisons telles que : la paupérisation des classes moyennes, la crise écologique, l'explosion des inégalités, la peur de l'avenir, de la guerre ...

La colère a mauvaise réputation. Mentionnée sur la liste des sept péchés capitaux, la colère, ou plutôt ses manifestations explosives, sont mal perçues, que ce soit au travail ou dans la vie privée.

Pourtant, la colère, correctement gérée, est indispensable à la vie en commun, pour s'ajuster, tant qu'elle s'exprime sans destructivité.

Aussi je vous propose d'aborder la colère en trois moments que je vais citer rapidement :

- Tout d'abord, qu'est-ce qui caractérise la colère ?
- Ensuite, existe-t-il une colère spécifiquement féminine ?
- Enfin, comment vivre positivement avec sa colère ?

1. Première étape de notre voyage du jour, la colère, qu'est-ce que c'est ?

Un livre posé dans ma bibliothèque depuis un moment a retenu mon attention au printemps dernier. Il s'agit du titre « *Osez la colère - Dis-moi quelle est ta colère, je te dirai qui tu es* », écrit par Monique de Kermadec, psychologue et psychanalyste. Ce livre est issu de sa pratique clinique.

La colère est une **émotion**, ni bonne ni mauvaise. Elle est, tout simplement.

La colère est **un signal d'alarme** qui nous dit qu'une **frontière** a été franchie. Une limite a été dépassée. La personne en colère aura à coeur de défendre son territoire personnel, ce qui implique d'**apprendre à se connaître**.

Cela m'évoque un module de formation que j'ai suivi pour devenir conseillère conjugale et familiale. Ce module s'appelait « **se connaître pour écouter** ». J'ai compris et éprouvé, comment la connaissance de soi est précieuse pour interagir sereinement avec autrui. J'ai aussi appris à mettre en lien l'articulation de mon savoir théorique, avec un positionnement pratique et une manière d'être authentique. Bref, cette formation a changé ma vie et mon rapport à l'altérité.

J'ai réalisé combien une **estime de soi correctement établie**, est fondamentale à la construction de liens satisfaisants. A travers la valeur que je m'accorde, que puis-je accepter, tolérer ou refuser de la part d'autrui ?

La colère est **affaire de frontières** et participe à la construction de la personne. La colère de l'enfant est une expérience de différenciation. L'enfant doit accepter de perdre un lien exclusif, fusionnel et inconditionnel avec sa mère. Il s'agit d'une étape du processus de séparation, dans un travail de renoncement et de deuil. Dans une fratrie, la colère des aîné-e-s est d'ailleurs souvent déclenchée par la naissance d'un autre enfant.

La colère n'est pas la manifestation d'une perte de contrôle de soi, mais exprime un **refus** : la mise à distance d'une situation ou d'une personne, le rejet d'un événement ou d'un comportement insupportable. La colère vient répondre à un déséquilibre, à un empiètement. Aussi, une personne en colère est une personne en souffrance.

Selon Monique de Kermadec : « *La seule colère qui trouve une résolution saine est la colère assumée et passagère qui identifie bien sa cible, et ne confond pas le comportement ou le problème qui l'ont déclenchée avec la personne qui l'a déclenchée.* »
page 65

La colère peut alors être un **chemin de vérité**, qui nous fait éprouver l'**authenticité** de nos choix, de nos liens, de nos actes. Cette expérience révèle qui nous sommes, tout en dévoilant nos limites et nos forces.

Capsule sonore 1 : Survivor - Eye of the tiger
<https://www.youtube.com/watch?v=btPJPFnesV4>
De 0,47 mn à 1,46 mn (59 secondes)

2. Chers auditeurs et auditrices, nous voici maintenant arrivés au deuxième chapitre de notre voyage au pays de la colère et je vais nous questionner quant à la colère au féminin.

Pour ouvrir cet espace, il me faut vous préciser d'où je vous parle dans cette émission.

Je m'adresse à vous en tant que femme bien sûr, **conseillère conjugale et familiale**; mais également en tant qu'**ancien aumônier en hôpital psychiatrique**. J'ai exercé cette fonction qui vise à garantir la **liberté de conscience** dans un établissement public de santé pendant plusieurs années.

Je m'inscris enfin dans une **lignée de soignants, soignants du féminin et soignants de l'âme**.

Je suis bien consciente que la frontière entre ce qui est considéré comme normal et ce qui est considéré comme pathologique varie d'une époque à l'autre, en particulier pour les femmes.

La place du soin et de l'attention portée aux plus vulnérables donne le pouls du degré d'humanité d'une société, de son rapport à l'autre et à la fragilité.

Cet été, j'ai été saisie par la lecture du très remarqué « *Mon vrai nom est Elisabeth* », écrit par Adèle Yon et publié aux éditions du sous-sol en 2025.

Cet ouvrage est issu de la thèse de doctorat de l'autrice, qui enquête sur la vie de son arrière-grand-mère diagnostiquée schizophrène, internée sans son consentement en hôpital psychiatrique durant 17 ans; durant lesquels elle subira des électrochocs, une cure de Sakel, une lobotomie.

Dans ce livre « *Mon vrai nom est Elisabeth* », Adèle Yon nous emmène dans une période sombre de la psychiatrie du XXe siècle, qui défendait la **croissance en une origine organique de la maladie mentale**. Cette représentation a servi de justification à des pratiques telles que l'hystérectomie et la lobotomie.

Pour faire simple, la **lobotomie** est une opération chirurgicale du cerveau qui consiste à effectuer une section chirurgicale des fibres nerveuses unissant une partie du cerveau ou un lobe aux autres régions. Cette intervention, interdite aujourd'hui, a été pratiquée à des fins psychiatriques pendant des décennies, en très grande majorité sur des femmes.

Ce livre met en lumière **une psychiatrisation de la santé des femmes**, au service de l'ordre social, à travers des internements abusifs et des lobotomisations pratiquées sur des femmes qui voulaient exister librement ou se rebellaient : des filles de familles bourgeoises, des soeurs encombrantes pour l'héritage, des épouses rétives à accomplir ce qu'on appelait « le devoir conjugal », des mères originales, des artistes ou des femmes considérées comme des sorcières.

Dans cette perspective, le corps féminin était assimilé à une propriété de l'homme, de la science, ou de l'institution. Une femme libre ou qui prétendait être l'égale de son mari était recadrée par la société, dont la psychiatrie fut un instrument parmi d'autres.

Selon Adèle Yon et je cite ses mots, « *La lobotomie, comme les opérations sur la sphère génitale avant elle, traduit médicalement une violence sociale et institutionnelle par laquelle une partie de la population s'arroge légalement des droits sur le corps d'individus considérés comme inférieurs.* » p 279

- Ce livre m'a beaucoup interrogée quant à **la transmission entre les générations**. Qu'héritons-nous de nos ancêtres, en particulier dans la lignée féminine ?

Dans quelle mesure la maladie mentale se transmet-elle, ou pas d'ailleurs ? Par ailleurs, qu'en est-il des émotions éprouvées par nos ancêtres, telles que la colère des femmes sur plusieurs générations ?

- **L'autre question est celle de la pathologisation des revendications féminines.**

Comment dire - non- tranquillement quand on une femme ? Dans quelle mesure ce non est-il audible ? Comment une femme peut-elle être en colère sans être déclarée folle ? Ce questionnement toujours d'actualité est d'ailleurs le thème du prochain film d'Alex Lutz, intitulé « *Connemara* », qui s'intéresse à la colère en milieu professionnel, et au fait que la colère d'une femme n'est jamais perçue comme celle d'un homme.

Ici et maintenant, certaines expressions circulent toujours dans le langage commun, pour illustrer le fait que les femmes seraient spontanément plus enclines aux mouvements de l'âme en raison de leur physiologie. La phrase triviale « *T'as tes règles ?* » en témoigne, pour s'adresser à une femme de mauvaise humeur ou qui ne se laisse pas faire.

L'autrice explique en quoi cette croyance en une cause organique de la maladie mentale, a pu générer la peur d'être folle dans sa lignée. Or, la peur crée de la douleur, de l'inconfort, de l'insécurité. Comprendre d'où vient sa colère ne résout rien en soi mais permet de la transformer. Ce sera le troisième et dernier chapitre de notre voyage du jour.

Capsule sonore 2 - Survivor - Eye of the tiger
<https://www.youtube.com/watch?v=btPJPFnesV4>
De 1,46 mn à 2,26 mn (80 secondes)

3. Dernière étape, comment vivre sereinement sa colère ?

Cette dernière étape sera davantage articulée autour de ma pratique professionnelle, en tant que thérapeute, ancien aumônier en psychiatrie, qualifiée au conseil conjugal et familial.

Je précise que mon positionnement professionnel s'attache davantage à la question du comment, qu'à celle du pourquoi. Comment aller mieux ?

Avec mes patients j'utilise quelques fois la formule suivante :

« *Avec votre compréhension du passé, qu'est-ce que vous pouvez mettre en place aujourd'hui, afin de vivre un avenir plus satisfaisant ?* ».

1. *Il s'agit de comprendre ce qu'il s'est passé.*

- Se connecter à sa colère, accepter de se laisser traverser par elle pour tenter de comprendre ce qu'elle révèle de nous-même est une voie de connaissance de soi-même.
- Parfois un **travail en relation d'aide** sera nécessaire pour démêler le vrai du faux.
- Un outil tel que le **génogramme**, permettant de visualiser les liens d'alliance et de filiation sur plusieurs générations, pourra servir de base de compréhension à la transmission des émotions dans une lignée familiale.

2. Que mettre en place aujourd'hui ?

- **Apprendre à dire non**, afin que le - oui - aie une vraie valeur. Dire non est d'ailleurs un apprentissage pré-scolaire, nécessaire à la vie en commun.
- Oser le conflit, **oser l'adversité**, afin d'établir ou de rétablir des frontières de son espace vital, la réparation d'un préjudice. Un conflit sain, dans le cadre d'un dialogue respectueux vise à trouver une solution ou à re-configurer la relation, pas à prendre le pouvoir.
- **Se réconcilier avec sa colère**, en acceptant d'être traversé-e par elle. Une personne réconciliée avec sa colère est une personne fiable, vraie, solide et responsable.

3. Quels outils, pour aujourd'hui et demain ?

- Outre la **relation thérapeutique** avec un professionnel qualifié, d'autres chemins existent.
- La **sublimation, à travers un acte esthétique** : le dessin, la danse, l'écriture ... Sublimation permet alors de transposer ses pulsions à un plan supérieur de réalisation.
- **Des pratiques psycho-corporelles** telles que le **yoga**, qui implique une meilleure connaissance et un meilleur ressenti de son corps. Dans mon cas personnel, la découverte puis la pratique du hatha yoga m'a permis de retrouver mon corps après mes grossesses.
- **Parfois un accompagnement spirituel sera envisagé.** Tenter de pardonner à autrui et parfois de se pardonner à soi-même, sans oublier, sera un chemin vers la paix.

Vous l'aurez compris, la colère saine peut être un voyage de connaissance de soi et de son histoire. Je vous cite ici quelques mots d'Adèle Yon avant de nous quitter :

« Je remercie enfin toutes les femmes qui, au cours de ce voyage et au-delà, m'ont fait part de leur expérience de la maladie mentale, de la peur, de la menace, du découragement, du poids familial, du silence, de la colère. Je remercie toutes celles et ceux qui apercevront leur histoire dans le creux de celle-ci. Ce livre est pour nous : qu'il nous libère. » page 393.

Ce sera le mot de la fin chers auditeurs et auditrices, au plaisir de vous retrouver le mois prochain.