

# Vaccins irascibles...

**A**ujourd'hui, je suis cool, promis ! Pourtant le mail, le sms ou l'aléa du quotidien brise ma belle promesse du matin. J'ai beau me dire que chaque jour apporte son lot de surprises et de déconvenues, rien n'y fait. Si ce n'est pas moi qui râle, c'est le collègue, le voisin, l'informatique ou le téléphone qui ont décidé d'une grève technologique pleine de revendications muettes. Je le sais, persistant à me dire que ce n'est décidément pas le bon jour ? Ca n'est d'ailleurs jamais le bon. Evidement !



Que faut-il faire de cette colère ? Peut-on en faire quelque chose ... L'ignorer, tenter de la diluer ou plus simplement l'utiliser ? La laisser faire serait un signe de dépendance envers soi, signe d'une faiblesse latente envers l'autre. Il suffirait plus simplement de se mettre à la place de l'autre afin de canaliser cette force du dedans. Elle devrait faire agir ou réagir. Cette action peut être intérieure ou externe. Je suis en rage contre moi-même, ou ma collègue de travail. De l'injustice à l'affront, la colère agit comme un moustique. Il énerve par nature.

Reste à savoir le degré de tolérance. Jusqu'où sommes-nous capables de la recevoir ou de la provoquer. Sans s'écarter de la réalité, l'analyse concrète de son état suggère deux conséquences. La première est de se « poser » afin de prendre le recul nécessaire : « Qu'est-ce qui m'irrite tant ? », « Pour quelles raisons objectives, me suis-je mis dans cet état ? ».

**« Tu as l'avantage sur la colère quand tu te tais. »**

En divisant les phases de ma colère, je pourrai tenter de mieux déterminer l'objet même de mon tourment et tenter de canaliser mon état. Reste la volonté de faire, de défaire voire de ne rien faire...

Ainsi, je suis conscient de ma condition et réalité du moment. Je provoque des colères, j'en crée parfois. Certaines sont anodines, d'autres pleines de fiel et attristent. En fait, Elles n'ont qu'une utilité et une conséquence : faire réagir et/ ou soulager. Ceci n'arrange rien : » mais ça aide. »

Le vaccin à la colère ? La patience de la poser sur la table de son égo, le réflexe de la recevoir, enfin se mettre en lieu et place de l'autre. « Tu as raison car... Pourtant, il serait bon de ... ».

J'utilise deux antidotes : la patience pour éviter d'être ce que je subis de l'autre et qu'il ne voudrait recevoir et le silence, arme ultime d'un recul « intérieur » afin de se calmer ou de tempérer l'émetteur colérique. Pourtant mon téléphone ne fonctionne toujours pas. ■