

C'EST MALIN

Aurore Aimelet

ARRÊTER DE S'ÉNERVER



**Les 9 étapes pour retrouver
des rapports apaisés avec son entourage**

LEDUC 
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Vous savez que la colère ne résout rien, pourtant, c'est plus fort que vous ; votre mère qui vous rappelle de ne pas sortir sans écharpe, votre conjoint qui n'a pas rebouché le dentifrice, votre collègue qui vous coupe inutilement la parole en réunion... la moutarde vous monte au nez rien que d'y penser !

Voici un programme en 9 étapes, qui vous permettra d'arrêter de vous énerver pour un rien !

Vous allez :

- **Comprendre que la colère** a son utilité et arrêter de culpabiliser.
- **Apprendre à désamorcer** quand vous commencez à vous énerver.
- **Découvrir toutes les astuces efficaces** : pour stopper net la crise de nerfs quand elle est déclarée.
- **À long terme, créer de nouvelles habitudes** pour savourer une sérénité retrouvée !

**TOUTES LES CLÉS
POUR GARDER VOTRE CALME
EN TOUTES CIRCONSTANCES**

Aurore Aimelet est journaliste et travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est l'auteure de *Ne plus se gâcher la vie, c'est malin* et *La pensée positive, c'est malin*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3066-2



6,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC ↗
poche

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Je dope mon narcissisme, c'est malin, 2023

Émotions : quand c'est plus fort que moi, 2019

Ma bible des émotions, 2019

Les petits riens pour changer sa vie, c'est malin, 2017

Arrêter de s'énerver, c'est malin, 2016

Je rôle moins... mais mieux, c'est malin, 2016

Ne plus se gâcher la vie, c'est malin, 2015

La pensée positive, c'est malin, 2014

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Facompo
Illustrations : Fotolia
Design de couverture : Antartik

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 – Paris, France
ISBN : 979-10-285-3066-2
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

AUORE AIMELET

ARRÊTER DE S'ÉNERVER



LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
ÉTAPE 1 JE COMPRENDS MA COLÈRE	15
ÉTAPE 2 JE PRENDS CONSCIENCE DE SA TOXICITÉ	33
ÉTAPE 3 JE DÉCIDE DE ME PRENDRE EN MAIN	53
ÉTAPE 4 JE M'APAISE PHYSIQUEMENT	69
ÉTAPE 5 JE PENSE DIFFÉREMMENT	83
ÉTAPE 6 J'AMORCE LE CHANGEMENT	95
ÉTAPE 7 J'APPRENDS À ME CALMER QUAND IL EST ENCORE TEMPS	115

ÉTAPE 8 J'APPRENDS À ME CALMER EN PLEINE CRISE	143
ÉTAPE 9 JE CULTIVE LE CALME	163
CONCLUSION	181
TABLE DES MATIÈRES	187
BIBLIOGRAPHIE	185

INTRODUCTION

SI VOUS ÊTES COMME NOUS...

« Au commencement était l'émotion. »

Louis-Ferdinand Céline

Parce que nous sommes entre nous, c'est-à-dire entre gens charmants mais légèrement colériques, reconnaissons cette cruelle réalité. On s'énerve, on s'agace, on râle, on se crispe, on s'exaspère, on se fâche, on peste, on s'emporte... pour un rien. À la moindre contrariété. Pour des broutilles. Du matin au soir, 365 jours par an. Même en vacances lorsque le soleil brille. Même malades, quand la fièvre nous terrasse. Nous trouvons toujours d'excellentes raisons pour nous contrarier, maugréer et maudire.



Et c'est plus fort que nous. Nous savons évidemment que ce n'est pas bien. Pas bien du tout, même... Pour notre entourage, qui subit régulièrement les affres de notre courroux ; pour

nous-mêmes, qui ne sortons jamais vraiment indemnes de ces tsunamis émotionnels ; et peut-être bien pour le monde dans son ensemble si l'on considère le nombre et la puissance de mauvaises énergies que nous nous permettons d'envoyer, comme ça, dans l'univers. Quant à notre karma, l'avenir nous le dira, mais il nous semble plutôt mal engagé.

Que voulez-vous ? Nous sommes nés énervés. Et nous savons combien vous nous comprenez, vous qui fulminez régulièrement, en votre for intérieur parfois, avec force et fracas souvent. Vous nous comprenez parce que vous connaissez parfaitement cette oppression, cette sorte d'onde, faite d'excitation et de tension, qui vous parcourt le dos, puis se répand dans la mâchoire et les bras. Comme vous êtes quelqu'un de bien, vous tâchez de tempérer, de gérer, de canaliser. « Calme-toi, vous dites-vous, ça va aller. »

Oui, ça va aller. Sauf que là, ça ne va pas vraiment. Parce que votre fils traîne pour mettre son manteau alors qu'il est déjà 8 h 12. Parce que, dans le métro, un usager vous bouscule et prend vos pieds pour un paillason. Parce qu'il pleut alors que vous comptiez commencer un entraînement intensif en vue du prochain marathon. Parce que, malgré tous vos efforts, le marché des Chinois est passé à la concurrence. Parce qu'il n'y a plus de shampoing et que vous êtes sous la douche. Parce que vous venez de renverser votre café. Parce qu'un ami vous taquine – vous, vous diriez qu'il vous critique, mais bon... Parce que vous avez appuyé sur la mauvaise touche de l'ordinateur et que le fichier a disparu. Parce qu'à la caisse, un client passe ostensiblement devant vous. Parce que le monde est fou et que des milliers de gens meurent de faim. Parce qu'on vous refuse la priorité au carrefour. Parce que votre conjoint tarde à répondre, alors que vos trois précédents SMS ont bien été « lus ». Parce que l'imprimante n'a plus d'encre. Parce que vous n'avez pas fini la moitié des tâches de votre *to do list*. Parce que votre mère vous rappelle de ne pas prendre froid



alors que vous êtes majeur et vacciné depuis longtemps. Parce que le produit que vous vouliez acheter est en rupture de stock. Parce que le téléphone sonne alors que vous êtes déjà débordé.

Et dans ces moments-là, bien sûr, comme nous, vous sentez la moutarde vous monter au nez.

Certes, vous savez comme il est vain de vous mettre en colère. Épuisant. Pénible. Mais comment apaiser cette agitation intérieure qui va bientôt se transformer en une émotion douloureuse, puis donner lieu à des pensées négatives, pour finalement engendrer un comportement tout à fait inapproprié ? La spirale infernale est lancée, comme à l'insu de votre plein gré, sans qu'il semble possible d'appuyer sur pause.

Parce que, comme vous, nous nous en voulons de nous mettre en colère, nous avons eu une bonne idée : arrêter. Et pour arrêter, nous avons voulu comprendre et tester. Après une enquête au pays des raisons de la colère, nous vous livrons des clés efficaces (sinon à quoi bon ?) et simples (à défaut, l'échec est assuré) pour mieux

accueillir la tension intérieure. Vous ne deviendrez probablement pas un maître zen – quoique nous vous le souhaitons de tout cœur. Mais vous éviterez l'écueil d'être dépassé par la colère et de perdre vos moyens. L'idée est d'éviter que le corps, le cœur et l'esprit ne s'emballent pas à la moindre déconvenue, à la plus petite des contrariétés du quotidien – cf. la liste précédente.

Quel est le programme ? Il s'agit d'abord de faire le tri ! Parce que, bien souvent, sous l'effet de l'émotion, nous mélangeons tout, la bonne et la mauvaise colère. Cessons de culpabiliser et redonnons à l'émotion ses lettres de noblesse pour pouvoir désormais l'entendre et réagir à bon escient (étape 1). Cela nous permettra d'apprendre à reconnaître les colères toxiques, celle que nous exprimons mal comme celle qui, malgré nous, est devenue chronique (étape 2). Nous comprendrons alors notre erreur : notre exigence vis-à-vis de nous-mêmes, des autres et de l'extérieur en général alimente notre insatisfaction



sans pour autant combler nos besoins (étape 3). Nous agissons après sur le corps : car oui, physique et psychisme fonctionnent de concert ; or, mieux on se porte, moins on s'emporte (étape 4). Ensuite, parce que les émotions et les pensées douloureuses s'auto-alimentent et s'entretiennent les unes les autres, il s'agira d'apprendre à penser différemment pour enrayer la spirale infernale (étape 5). Viendra alors le temps de l'investigation : munis d'un stylo et d'un journal de bord de notre colère, armés de tout notre courage, nous traquerons les éléments déclencheurs, ceux qui nous mettent dans tous nos états, nous mènerons l'enquête sur ce que nous ressentons vraiment, nous chercherons comment mieux anticiper les situations délicates et nous nous lancerons un défi afin d'amorcer le changement (étape 6). Puis, nous apprendrons à rester calmes quand il est encore temps, puisqu'une évidence s'impose : mieux vaut prévenir que guérir (étape 7). Cela étant, parce que parfois la situation dégénère et nous échappe, nous exposerons les astuces efficaces pour stopper net la crise de nerfs quand elle est déclarée (étape 8). Enfin, nous savourerons ensemble notre sérénité toute neuve et la cultiverons avec bonheur (étape 9).

Qu'en pensez-vous ? C'est alléchant, non ?
Avouez que si vous parvenez à garder le sourire
dans tous les moments délicats précités, vous
serez radieux. Et votre avenir le sera d'autant.
Arrêtons de voir rouge : baissons d'un ton et
voyons la colère en rose !

Étape 1

Je comprends ma colère

*« Considérez les occasions où votre chagrin
et votre colère vous ont causé plus
de souffrances que les faits eux-mêmes. »*

Marc Aurèle

Quand on évoque la colère, on dit et on lit bien des poncifs. Il y aurait la bonne colère, celle qui permet à chacun de s'affirmer et d'exister, et la mauvaise, qui surgit alors qu'aucun danger n'est véritablement à déplorer. Cela dit ou lu, on continue de se fâcher. Émotion mal aimée, la colère est pourtant riche de sens. Mais il faut d'abord la comprendre, l'accueillir et la reconnaître, pour l'appriivoiser et s'en libérer.

JE N'AJOUTE PLUS DE COLÈRE À MA COLÈRE

Commençons par le commencement. Nos colères nous laissent un goût amer et c'est pour cette excellente raison que nous avons décidé de changer. Nous en avons assez d'avoir les nerfs à vif, de vivre sous pression, de nous entendre hurler, de nous agiter à la moindre contrariété. La colère engendre bien trop de conséquences douloureuses : cette tension intérieure permanente et cette stupeur chez les autres doivent disparaître au profit d'une nouvelle sérénité. Nous ne supportons plus la colère, nous ne nous supportons plus en colère.

Nous sommes nombreux à nous faire ainsi la morale, à nous presser de calmer ces sentiments oppressants. « Arrête de t'énerver, bon sang ! » s'entend-on reprocher... et se reproche-t-on soi-même intérieurement. Pour sortir du problème, nous essayons alors plusieurs solutions :

- On culpabilise de se sentir en colère.
- On se calme de force.
- On en veut à l'autre ou au monde de nous avoir mis en colère.

Eh bien, nous avons... tout faux ! Ces trois mouvements sont des pistes sans issue pour s'en sortir. Car, alors, sans même en avoir conscience,



nous demeurons dans la colère. Ce qui est pénible quand on s'énerve, c'est qu'après s'être énervé, on s'énerve de s'être énervé. On s'en veut, voire on se déteste. Et c'est ainsi qu'on y reste coincés. Avant de nous lancer dans le vif du sujet, au beau milieu de la discorde intérieure, notre premier pas doit donc être de reconsidérer la colère. **De cesser de culpabiliser, et ainsi rajouter de la colère à la colère initiale, puisque ce serait l'entretenir, la renforcer, l'enrichir.**

ANNE, 33 ANS.

« À chaque fois, c'est la même chose. Je m'énerve et ensuite je m'en veux. Je me déteste même, surtout quand je crie sur les enfants. C'est une sensation affreuse, j'ai vraiment mal. Il n'y a pas une semaine sans que je prenne la résolution d'arrêter de râler. Et puis, ça revient. Quelque chose m'agace et ça sort tout seul. Je ne sais plus quoi faire. J'ai beau me raisonner, ça ne fonctionne pas. Comme si ça venait plus de l'intérieur que de la tête... »

Nous avons décidé de changer. Commençons par changer de point de vue et pardonnons-nous d'avoir si facilement cédé à l'emportement jusqu'ici. Nous avons de bonnes raisons de le faire, bonnes pour nous, valables, utiles de nous mettre en colère contre certaines personnes ou dans certaines situations. Notre « mauvais caractère » nous a peut-être permis de nous protéger, de nous sentir exister, de donner du sens à ce qui nous arrivait. Ne le regardons plus de travers, car on ne change que dans la mesure où l'on accepte d'être la personne que l'on a été, celle ou celui que l'on est devenu, bon an, mal an.

Décidez aujourd'hui de ne plus vous en vouloir. La culpabilité est improductive, elle ne vous aidera pas à vous apaiser. En revanche, faire la paix avec vous-même engendre déjà, en soi, un apaisement. C'est une première respiration.

JE COMPRENDS CE QU'EST UNE ÉMOTION

Et voici déjà la deuxième respiration. S'il est inutile de nous en vouloir autant, c'est parce que nous ne pouvons pas partir en guerre contre notre colère.

Ce n'est pas ainsi que nous en viendrons à bout. Tout simplement parce que c'est impossible ! Elle est aussi simple que naturelle, et profondément humaine puisqu'elle est nécessaire à la survie de l'individu. Chercher à la faire taire serait tenter de modifier notre nature biologique. C'est impossible, tout autant qu'absurde. **Une émotion n'est jamais une mauvaise réaction puisqu'elle recèle toujours un sens et une fonction.**

Nous ne pouvons pas lutter contre la lutte ! Autant vous le dire tout de suite pour éviter d'éventuels malentendus. Si vous pensez pouvoir vous débarrasser de votre agacement chronique en prononçant une formule magique, en misant sur la méthode Coué ou en faisant preuve d'angélisme, vous n'y arriverez pas. Mais ne refermez pas ce livre. À défaut de vous vendre du rêve, nous allons vous aider à comprendre la colère pour mieux vous libérer.

Commençons par un petit rappel des faits. **La colère est l'une des quatre émotions primaires**, dites de base, avec la peur, la tristesse et – heureusement pour nous, pauvres mortels – la joie. Laissons de côté cette dernière, source de bien-être, de bonheur, d'épanouissement, pour nous concentrer sur les trois émotions humaines restantes, jugées à tort « négatives ».

Car nous avons l'habitude de parler d'émotions « négatives » dès lors que nous sommes en proie à des sensations douloureuses provoquant des sentiments désagréables et des pensées toxiques. Nous classons les ressentis selon qu'ils sont « bons » ou « mauvais ». Seulement, c'est là une méprise tout autant qu'un jugement. **Une émotion n'est ni bonne, ni mauvaise.** Elle est toujours une réaction du corps d'abord, qui envoie un signal au cerveau, lequel va produire une pensée qui engendrera un comportement, une réaction. C'est un mécanisme logique qu'il serait absurde de qualifier de négatif.

EXERCICE PRATIQUE :
CHANGEZ DE VOCABULAIRE

Votre premier engagement devra être de changer de vocabulaire pour changer de point de vue : il n'y a pas d'émotion « négative » ; il y a des émotions désagréables, difficiles, douloureuses. Lorsque vous sentez la colère vous gagner, tâchez de ne pas la charger de négativité et décrivez-la avec d'autres mots, plus nuancés, plus justes, plus adaptés. Une bonne façon de se familiariser avec son ressenti est de l'examiner et d'en faire une sorte de portrait chinois :

→

› Si ma colère était une couleur, elle serait.....

.....

› Si ma colère était un climat, elle serait.....

.....

› Si ma colère était un paysage, elle serait.....

.....

› Si ma colère était une musique, elle serait...

.....

› Si ma colère était un objet, elle serait.....

.....

Ce premier mouvement vous invitera
à mieux écouter ce qui se passe en vous.

Au regard de l'évolution humaine, **la peur, la colère et la tristesse nous ont en effet permis de survivre**, tant physiquement que psychiquement, dans les petits tracasseries comme les plus gros soucis. Rappelez-vous des misères du quotidien que nous avons listées dans l'introduction. Eh bien, ces trois émotions principales sont **nos trois moyens de nous adapter à la situation pour retrouver l'équilibre**.

Ils sont un peu notre kit de survie, comme l'écrivait en 1976 le biologiste Henri Laborit¹ : « Confronté à une épreuve, l'homme ne dispose que de trois

1. Henri Laborit, *Éloge de la fuite*, Folio (1985).

choix : **combattre, ne rien faire ou fuir** ». Le biologiste, qui étudiait des rats en situation de stress, avait constaté que l'animal, face à un rival agressif, n'avait d'autre issue que d'affronter son adversaire, de détaier ou de courber l'échine et se soumettre. Tels les rats, face à un problème quel qu'il soit, nous n'avons que trois solutions.

Car voilà comment, tous, nous fonctionnons : un événement survient et fait choc. Il nous contrarie, c'est un bâton dans nos roues. Cet événement peut être lié à l'autre (quelqu'un nous marche sur les pieds), au monde extérieur (il pleut) ou à nous-mêmes (nous sommes complètement débordés). Toujours est-il que nous nous retrouvons en déséquilibre. Là, le corps réagit et trois « possibilités » émotionnelles s'offrent à nous :

Nous détectons une menace		
Nous avons peur	Nous nous mettons en colère	Nous sommes tristes et abattus
... et tâchons de fuir le problème, de l'éviter.	... et décidons d'attaquer, de lutter contre l'adversité.	... et nous tétanisons, nous replions sur nous-mêmes.
Mauvaise foi, humour.	Paroles ou gestes agressifs, culpabilisation de l'autre.	Silence, pleurs, excuses.

L'émotion exprime toujours un besoin vital. Elle nous informe, et informe autrui, sur la nécessité de le combler. Quelque chose cloche, nous devons réagir. Ce mécanisme, cette suite logique, ou plutôt biologique, commune à tous, même aux animaux, le rat comme le lion, est archaïque. Dès qu'un événement est considéré comme une menace, que ladite menace soit réelle ou simplement le fruit de notre représentation toute personnelle de la réalité, nous nous défendons. Nous n'avons pas le choix, il y va de notre survie !

Que défendons-nous par la peur, la colère ou la tristesse ? Notre existence, rien de moins ! L'émotion est donc une réaction intérieure et instinctive, atavique, non consciente. Elle se manifeste spontanément. Dès lors que nous nous sentons en danger, si notre intégrité est menacée, notre équilibre fragilisé, notre corps se mobilise et enclenche un processus de défense qui mènera, nous l'avons vu, à adopter un comportement visant à écarter le danger.

JE RECONNAIS LE SENS DE MA COLÈRE

Notre kit de survie se compose donc de trois outils pour nous protéger, en cas de menace. Deux de ces mécanismes de défense sont « **réactifs** » : la **fuite, liée à la peur** et la **lutte, liée à la colère**.

Le repli sur soi, lié à la tristesse est un mécanisme **passif**. Quand nous sommes tristes, nous ne bougeons plus, nous sommes effondrés, effacés, en retrait, retirés et attendons que le danger s'éloigne. Impuissants, nous n'osons plus le mouvement et ne sommes plus dans l'action. C'est un moyen de survie tout aussi efficace que la fuite ou la lutte, utilisé par les personnes mélancoliques, les grands silencieux, les dépressifs, les introvertis. Ils ne font rien contre la menace : ils se contentent de s'en protéger.

Pour les autres, restent deux solutions : fuir le danger ou lutter contre. C'est la fameuse réponse « *fly or fight* », décrite dès 1915 par le physiologiste américain Walter Bradford Cannon.

Et l'équation est relativement simple : si nous ne sommes pas en mesure de fuir le danger,

nous allons lutter contre lui. Et passerons en mode agression. Comme dans le monde animal, l'homme en colère perd le contrôle de sa pensée pour se focaliser sur son but : ne pas se faire dominer, ou plutôt reprendre le contrôle de la situation. S'il le faut, il ira jusqu'à se battre. Ce comportement est un vestige de l'évolution et vise l'essentiel : la survie.



Là encore, nous n'avons guère le choix tant ces réactions sont inscrites dans nos habitudes. Et pour la bonne cause ! Car, si nous ne luttons pas, le risque est de sombrer dans la déprime (inhibition, retrait, repli) ou de retourner cette violence contre nous-mêmes : quand l'énergie n'a pu être employée, extériorisée par une bonne vieille colère, elle reste en soi et se transforme en culpabilité ou en exigence démesurée, par exemple.

Nous tenions à vous présenter ce processus émotionnel très simplement pour que vous l'apprivoisiez. Mais, parce que tout se

passer très vite, les émotions se mélangent, se confondent. Derrière la colère, il y a toujours la peur : nous craignons de ne pas être reconnus, nous avons peur des autres, peur de ne pas être respectés, entendus, compris. La colère peut aussi survenir dans un moment de grande tristesse, une accumulation de stress ou au contraire de mélancolie ; tout à coup, on se réveille et on explose.

Il n'y a donc ni bonne, ni mauvaise colère puisqu'elle est toujours émotionnellement justifiée. Vous doutez encore ? Vous admettez que l'on s'énerve en cas de menaces avérées, mais ne parvenez pas à comprendre comment une broutille peut vous déstabiliser à ce point ? Pourquoi le silence d'un ami vous met-il dans tous vos états ? Pourquoi les contraintes du quotidien vous rendent-elles si furieux, parfois ?

Sachez que ce qui vous bouleverse aujourd'hui est né bien avant hier. Quelque chose du même ordre s'est déjà produit dans le passé et se réactualise. **L'événement présent qui déclenche la colère entre toujours en résonance avec une situation analogue du passé.** Nous n'en avons pas forcément conscience, et c'est sans doute