

Derrière chaque masque, une colère !

Lorsque l'on aborde le thème des émotions en Process Com, après avoir évoqué les besoins psychologiques, c'est du côté des problématiques des types de personnalités que l'on se tourne. À l'exception de la problématique d'auto-direction du type Rêveur les cinq autres problématiques sont, soit directement une émotion, *colère, peur, chagrin*, soit indirectement liées au champ émotionnel pour *l'amour de soi* et le *lien*.

Encore faut-il définir ce que recouvrent ces mots déjà chargés de sens.

La colère, la peur et le chagrin sont de plus souvent présentées comme émotions de base. La joie envisagée comme l'autre face du chagrin ou comme émotion de base elle aussi à part entière.

Cette année, lors de la certification des nouveaux consultants en Process Com au Moulin du Béchet, Taïbi Kahler a apporté son éclairage sur la notion de colère.

« Ne confondons pas, dit-il, la colère authentique, qui s'avère être la problématique de la phase Empathique et la colère qui apparaît lorsque nous portons nos masques de deuxième degré de stress. »

Il ajoute : « Il existe trois autres formes de colère qui elles, ne sont pas authentiques.

En Analyse Transactionnelle on les appelle des rackets.

Ce sont ces trois expressions inappropriées de la colère authentique qui déclenchent nos mécanismes d'échec lorsque la problématique de la phase n'est pas résolue. »

Ces trois expressions inappropriées de la colère nous sont familières puisqu'il s'agit de :

1. la colère vers ceux que nous considérons sans valeur, nous observons alors un masque d'attaquant.
2. la colère vers ceux que nous considérons responsables des expériences désagréables que nous traversons, nous observons alors le masque de blâmeur.
3. la colère retournée contre soi, nous observons alors le masque de victime.

La problématique de la phase Persévérant est la peur.

Non gérée, nous observerons une série de comportements inappropriés provoqués par la méconnaissance d'une peur authentique ressentie.

Dans le cas d'une personne en phase Persévérant qui ne gère pas cette problématique, c'est la peur de ne pas être à la hauteur de son rôle que la personne refuse, ou méconnaît. Alors elle exprimera un colère dirigée vers les êtres aimés sous la forme de croisades quotidiennes ou de convictions imposées avec brutalité, de bonnes leçons qui sont supposées nous apprendre la vie.



Dit autrement : J'ai peur, je ne sais pas que j'ai peur, et à la place, je ressens ce que je crois être de la colère parce que les « autres » ne veulent pas comprendre à quel point j'ai raison. Voilà pourquoi je les attaque. Plus j'ai peur, plus je veux que tu aies peur de moi. Voici la colère racket, la colère *inappropriée*.

La problématique de la phase Empathique est colère authentique.



Non gérée, nous observerons une série de comportements inappropriés provoqués par le refus de ressentir ou d'exprimer cette colère authentique.

Dans cette situation la personne va « s'attaquer » à elle-même. Elle retourne ainsi le masque d'attaquant vers son elle. Accablée par cette attaque, elle va avoir du mal à concentrer sa pensée claire et à se focaliser sur ce qu'elle fait. Elle fera alors des erreurs de plus en plus énormes. Ce phénomène amplifiera la colère des autres à son égard. La boucle inconsciente est alors bouclée et la personne se dira cette fois consciemment : « Décidément, tu es un(e) incapable ! »

Avez-vous déjà essayé de réaliser une tâche importante pendant que quelqu'un vous accable de reproches ? Voilà ce que vit une personne de type Empathique de l'intérieur quand les choses vont mal.

La problématique de la phase Travaillomane est le chagrin lié à une perte.

Non gérée, nous observerons une série de comportements inappropriés provoqués par le refus méconnu de ressentir ou d'exprimer ce chagrin.

La personne va alors concentrer toute son attention sur ce qu'il faut organiser, planifier, expliquer, mettre en œuvre, puis rapidement risque de concentrer son attention sur ce que les autres font d'inadéquat dans ce domaine.

L'impact émotionnel du chagrin sera alors « purgé » dans l'attaque des autres sur leur manière de faire. Ce surcontrôle devient ainsi un moyen de déplacer

inconsciemment le chagrin vers une colère inappropriés dirigée le plus souvent vers les êtres qui sont les plus chers.



La problématique de la phase Rebelle est l'amour de soi. Il s'agit pour la personne concernée de ne plus avoir besoin du regard de l'autre pour se sentir de la valeur, de considérer qu'elle est seule responsable de ce qu'elle ressent.

Non gérée, nous observerons une série de comportements inappropriés provoqués par le besoin pressant de blâmer autrui pour les moments difficiles vécu par cette personne.



La frustration ressentie alors devient un blâme qui en substance veut dire : « Si je me sens mal c'est parce que tu n'as pas su me faire me sentir bien. Si je ne me sens pas bien, c'est de ta faute, tu devais me donner du contact et tu ne l'as pas fait. Tu vas me le payer ! »

Dit autrement : « Si je suis en colère c'est normal et tout ce qui m'arrive quand j'exprime ma colère, c'est de ta faute. »

Cette dynamique de colère blâmante se retrouve chez le type Promoteur.

La problématique de la phase Promoteur est le lien.

Non gérée, nous observerons une série de comportements inappropriés provoqués par la peur inconsciente de créer de l'intimité puis d'être abandonné.

Lorsqu'une opportunité de créer une intimité authentique avec quelqu'un se présente, la personne va faire en sorte de manipuler l'être aimé pour que leur rupture soit de son fait (de sa faute) : « Tu vois bien que c'est toi qui as tout gâché : » Cette forme de

colère inappropriée se cache sous le masque de 2^{ème} degré de blâmeur manipulateur du type Promoteur en phase.



La problématique de la phase Rêveur est le l'auto direction. C'est à dire l'occurrence de décisions importantes à prendre pour sa vie.

Non gérée, nous observerons une série de comportements inappropriés provoqués par l'incapacité ressentie à prendre une décision et à se situer dans sa propre existence.



Même si la problématique ne recèle pas une émotion initiale, elle provoquera si elle n'est pas gérée une colère paralysante, inhibant l'action et l'accès à la pensée claire. Ceci viendra renforcer le sentiment d'isolement au lieu de combler le besoin naturel de solitude. La personne concernée va attendre passivement que cette colère étouffée s'en aille et immergera au plus profond de soi l'impuissance ressentie.

Comment faire la différence entre le mécanisme d'échec du à l'insatisfaction du besoin psychologique et celui déclenché par une problématique non gérée ?

Une des réponses, et il en y a certainement beaucoup d'autres est que nous observerons que les mécanismes d'échec touchent plus souvent et plus violemment ceux qui nous sont chers.

Dans le cas du besoin psychologique non satisfait, le masque est montré indifféremment aux êtres aimés et à tous les autres.

Pour boucler sa présentation, le docteur Kahler lance : « La colère authentique est le deuxième plus beau cadeau d'intimité que nous puissions offrir à ceux que nous aimons... » Quelqu'un alors

demande : « ...et quel serait le premier ? »

« L'amour ! », sourit-il.