

**Hets (ies)  
Hautes école de travail social  
(institut d'études sociales)  
Genève**

**CPG 2005-2008**

**Cours postgrade de superviseures et superviseurs  
dans le domaine de l'action sociale et psychosociale**

**Travail de fin de formation  
(module D)**

# **Du bon usage de la colère chez le superviseur**

**Charles-André Durgnat**

**8 janvier 2008**

« A Louis de Funès, Gilles Villeneuve et Karl Grob, des hommes en colère qui m'ont accompagné durant mon enfance »

« Trop souvent la colère est favorable à ce qui l'enflamme. »

Louis Scutenaire

## 1. Introduction et motivation.

Ce travail tire son origine d'une situation que j'ai vécue à mes débuts en tant que superviseur (il y a un peu moins d'un an). La manière dont se passait la supervision m'a fait éprouver une colère que j'ai exprimée à la personne supervisée. Cette colère a eu, à mon avis, un effet sur le processus de supervision. J'ai amené cette situation en analyse de pratique car j'étais conscient de l'importance de ce qui s'était passé durant la séance de supervision. Nous examinerons plus loin les différentes dimensions qui ont entouré cette colère.

Lorsqu'est arrivé le moment de choisir un sujet pour le travail de fin de formation, le thème de la colère s'est imposé quasiment de lui-même. J'avais, au début, une hésitation entre la colère du superviseur et le contre-transfert (des thèmes en fait assez proches, puisque traitant de ce que vit le superviseur dans la rencontre). J'ai opté finalement pour la colère pour plusieurs raisons :

- Traiter le contre-transfert satisfaisait mon envie d'utiliser la psychanalyse comme support théorique, ce que j'avais déjà fait dans d'autres formations (éducateur et praticien-formateur). Mais, depuis le début de la formation de superviseur, j'ai eu la chance de « me frotter » avec d'autres approches théoriques (systémique, gestalt, Rogers) et d'échanger avec des camarades n'étaient pas férus de psychanalyse. Cela m'a parfois déstabilisé, mais aussi ouvert à d'autres manières de travailler et de penser. Le choix du contre-transfert m'aurait fait redémarrer dans un territoire connu et j'avais envie d'autre chose. Malgré cela, il y a un volet psychanalytique (on ne se refait pas !) dans ce travail, mais je n'ai pas poussé plus loin qu'un bref exposé, en raison de la nature du travail demandé (ce n'est pas un travail de diplôme, le nombre de pages est limité et le temps disponible également).
- La colère s'est imposée car ce sujet part d'une situation très concrète que j'ai vécue et sur laquelle je pouvais m'appuyer pour travailler. En ce sens, le sujet du contre-transfert aurait été plus abstrait et intellectuel.
- Le choix d'un affect tel que la colère ne survient pas par hasard. La colère m'accompagne depuis mon enfance. J'étais, paraît-il, un enfant « crisouille » (sic). Je me souviens de colères terribles que j'ai « piquées » quand j'étais petit enfant. Ma colère m'a joué parfois des tours, mais elle m'a également servi de moteur pour entreprendre, m'engager politiquement, pour écrire mon travail de fin de formation de praticien-formateur, par exemple. Cette facette de ma personnalité est importante et ce travail est, probablement, aussi une manière de la rencontrer, d'être plus en confiance et en amitié avec elle.

Telles ont été les motivations qui m'ont poussé à choisir le thème de la colère.

## 2. Démarche.

Pour ce travail, après avoir abordé la situation en analyse de pratique, je me suis mis à la recherche de sources bibliographiques. Désirant élargir mes connaissances théoriques avec d'autres approches et ne trouvant pas d'ouvrages précis sur le thème de la colère en psychanalyse, j'ai examiné des ouvrages traitant du sujet dans différentes approches

(cognitivo-comportementale, de la Communication NonViolente de Marshall B. Rosenberg et de l'approche humaniste d'Isabelle Filliozat). J'ai aussi amené des apports annexes venant de la psychanalyse par un livre de Serge Tisseron sur les émotions, diverses définitions tirées de dictionnaires de psychanalyse et une correspondance avec Cyril Méan, psychanalyste. Tous ces apports constituent le volet théorique de mon travail.

Vient la partie pratique avec les trois récits. J'ai rencontré deux superviseurs dont j'ai écouté et analysé les récits. On y trouve également mon récit et mon analyse.

J'ai introduit ensuite la dimension éthique qui me semble nécessaire par rapport à ce thème. Viendra enfin le moment de conclure avec une synthèse de ce que je pense avoir appris ainsi que quelques réflexions personnelles sur le sujet.

### **3. Hypothèse.**

Après quelques séances lors de mon premier processus de supervision, j'en suis arrivé à exprimer ma colère. La manière dont se déroulait la supervision (la résistance de la supervisée à s'engager davantage dans le processus et sa manière d'attaquer le cadre) m'ont irrité et je lui en ai fait part en séance de supervision en posant quelques exigences pour la suite du processus.

J'ai amené cette situation en analyse de pratique, n'étant pas à l'aise avec ma manière d'intervenir (j'avais l'impression d'avoir été débordé par ma colère) et pensant avoir brisé le peu d'alliance établie avec la supervisée. L'analyse de pratique avec mes camarades de formation et Sylvie Monnier m'a plutôt confirmé le bien-fondé de ma réaction.

Lors des séances suivantes, la supervisée était davantage « présente », amenant du matériel et s'engageant fortement dans le processus.

Mon hypothèse serait donc que la colère éprouvée par le superviseur en supervision peut être un outil favorisant le processus de supervision.

### **4. Aspects théoriques de la colère.**

Nous allons débiter par les définitions de la colère selon les différents ouvrages que j'ai consultés. Sachant qu'il y a bien d'autres ouvrages.

#### **Définitions de la colère.**

Dans un premier temps, je suis allé consulter « Le Nouveau Petit Robert » afin d'y trouver une définition « généraliste » de la colère. Elle y est définie comme un « violent mécontentement accompagné d'agressivité ».<sup>1</sup>

Par rapport à la définition que nous pourrions qualifier de « généraliste » ou non spécialisée du « Nouveau Petit Robert », le « Dictionnaire de la psychologie » de Norbert Sillamy, Membre de la Société française de psychologie, définit la colère de la manière suivante : « émotion subite, de tendance agressive, qui se manifeste par une vive animation expressive, gestuelle et verbale, parfois incontrôlable »<sup>2</sup>. Plusieurs nouvelles notions sont introduites : l'émotion et la manifestation physique de ladite émotion. Mais cette définition reste muette sur les causes et l'utilité de la colère.

#### **La psychanalyse.**

Étant très intéressé par la psychanalyse, j'imaginai pouvoir m'appuyer sur cette approche afin d'explorer le domaine de la colère dans le volet théorique de mon travail. Mais en consultant le fameux « Vocabulaire de la psychanalyse » de J. Laplanche et J.-B. Pontalis, j'ai constaté que la colère n'y figure pas.

J'ai pris contact avec un ancien collègue, M. Cyril Méan, psychologue FSP et psychanalyste lacanien. Ce dernier m'a confirmé qu'en psychanalyse, la colère n'est pas reconnue en tant

---

<sup>1</sup> « Le Nouveau Petit Robert », Ed. Dictionnaires le Robert, Paris, 1993, p.402.

<sup>2</sup> « Dictionnaire de la psychologie », Norbert Sillamy, Ed. Larousse, Paris, 1994, p.55.

que telle mais assimilée à un « affect ». Selon Cyril Méan, dans une cure psychanalytique, « cet affect serait à repérer sur le versant de la haine »<sup>3</sup>.

Dans le « Vocabulaire de la psychanalyse », « affect » est défini comme « tout état affectif, pénible ou agréable, vague ou qualifié, qu'il se présente sous la forme d'une décharge massive ou comme tonalité générale ».<sup>4</sup> S'ensuivent des précisions au demeurant fort intéressantes au sujet de l'affect, mais qui me sont finalement peu utiles dans ce contexte, puisque je ne pratique pas de cure psychanalytique et que l'affect peut être à la fois agréable ou pénible.

Dans le même ouvrage, on peut trouver le mot « agressivité » qui est défini de la manière suivante : « Tendances ou ensemble de tendances qui s'actualisent dans des conduites réelles ou fantasmatiques, celles-ci visant à nuire à autrui, le détruire, le contraindre, l'humilier, etc. L'agression connaît d'autres modalités que l'action motrice violente et destructrice ; il n'est aucune conduite aussi bien négative (refus d'assistance par exemple) que positive, symbolique (ironie, par exemple) qu'effectivement agie, qui ne puisse fonctionner comme agression. »<sup>5</sup>

Le « haine » est une notion que l'on retrouve notamment chez Sigmund Freud, et Mélanie Klein. J'en ai trouvé une définition dans le « Dictionnaire de la psychanalyse » écrit sous la direction de Roland Chemama et Bernard Vandermersch : « Passion du sujet qui vise la destruction de l'objet. »<sup>6</sup> En lisant l'article sur la haine dans ce dictionnaire et en parcourant le livre de Mélanie Klein et Joan Riviere, je n'ai pas trouvé le mot « colère ». Je peux imaginer que la colère peut être incluse dans les notions élaborées dans ces ouvrages. Mais compte tenu de mes compétences dans le domaine, de la place et du temps disponibles pour ce travail, j'estime ne pas être en mesure d'utiliser des sources pour la réflexion et la rédaction de mon travail écrit.

J'ai également songé à consulter « Attachement et perte, tome 2 : séparation, angoisse et colère » de John Bowlby, psychiatre britannique et psychanalyste de formation, bien que le cœur de son œuvre (la théorie de l'attachement) se rapproche davantage de l'éthologie humaine que de la psychanalyse. Au cours de la rédaction de mon mémoire de fin de formation d'éducateur, j'avais eu l'occasion de résumer le tome 1 : « Attachement et perte, l'attachement ». Les deux tomes sont des ouvrages extrêmement « pointus ». Même s'ils peuvent être utiles à des réflexions concernant la colère, ils ne me semblaient pas assez concrets par rapport au travail de fin de formation proprement dite et probablement trop détaillés, poussés pour le travail qui m'est demandé.

Puisque le sujet de mon travail de fin de formation porte sur la colère éprouvée par le superviseur, il me paraît intéressant de me pencher brièvement sur les termes de « transfert » et « contre-transfert ». Toujours dans le « Vocabulaire de la psychanalyse », la définition du transfert est la suivante : « le processus par lequel les désirs inconscients s'actualisent sur certains objets dans le cadre de la relation établie avec eux et éminemment dans le cadre de la relation analytique. »<sup>7</sup> Le contre-transfert est défini ainsi : « Ensemble des réactions inconscientes de l'analyste à la personne de l'analysé et plus particulièrement au transfert de celui-ci. »<sup>8</sup> Comme Freud l'a affirmé à de multiples reprises, on ne trouve pas de manifestations transférentielles uniquement en analyse, mais dans toutes les relations humaines. Donc, à fortiori, dans la relation superviseur-supervisé. Bien que la supervision diffère d'une cure psychanalytique, les notions de transfert et contre-transfert doivent être présentes à l'esprit du superviseur. La conscience de ces phénomènes chez soi et l'autre peut contribuer à se repérer dans la complexité que comporte toute relation humaine.

---

<sup>3</sup> Correspondance du 22.05.07 entre Cyril Méan et C.-A. Durgnat.

<sup>4</sup> « Vocabulaire de la psychanalyse », J. Laplanche et J.-B. Pontalis, Quadrige-PUF, Paris, 1967, p.12.

<sup>5</sup> Op. cit., p. 13.

<sup>6</sup> « Dictionnaire de la psychanalyse », sous la direction de Roland Chemama et Bernard Vandermersch, Ed. Larousse, Paris, 1998, p. 154.

<sup>7</sup> Op. cit., p. 492.

<sup>8</sup> Op. cit., p. 103.

## **Théorie cognitivo-comportementale.**

### **Définition de la colère.**

Dans son ouvrage « Les colères », Jacques Van Rillaer, professeur de psychologie à l'Université de Louvain-La-Neuve (Belgique) et pratiquant la thérapie comportementale, en donne une définition précise : « La colère est une réaction de mécontentement intense. Elle est suscitée généralement par une frustration qui nous concerne et que nous jugeons – à tort ou à raison – inacceptable, injuste ou inconvenante. Elle prédispose à l'adoption d'une conduite agressive. »<sup>9</sup>. Ce qui apparaît de prime abord est la notion de réaction suscitée par une frustration.

Mais comment la qualifier plus précisément ? L'auteur considère la colère à la fois comme un affect, une émotion et un comportement. Selon lui, le mot « affect » est à utiliser pour désigner les « divers sentiments, agréables ou pénibles, que nous éprouvons tout au long de l'existence : bonne humeur, irritation, ennui, indifférence, inquiétude, envie... »<sup>10</sup>. Le mot « émotion » est appliqué à un « affect relativement intense, accompagné d'une activation sensible du système végétatif et hormonal. »<sup>11</sup> La joie, la peur ou la colère en font partie.

D'après Jacques Van Rillaer, ces deux notions (affect et émotion) peuvent être considérées comme un aspect du comportement. Le mot « comportement » désignant « toute activité signifiante, directement ou indirectement observable. On peut alors distinguer dans tout comportement une dimension cognitive (les processus mentaux), une dimension affective (les sensations de plaisir, de souffrance ou d'indifférence) et une composante motrice (l'action, les expressions corporelles et verbales, les postures et les mimiques). »<sup>12</sup> Lorsque quelqu'un éprouve une forte colère, la dimension affective est dominante, on peut alors parler d'un « comportement affectif », de « conduite émotionnelle » ou d'« émotion »<sup>13</sup>. De même, un « comportement cognitif » peut être évoqué lorsque quelqu'un réfléchit à un problème ou un « comportement moteur » ou « action » si quelqu'un est en train de marcher, par exemple.

Jacques Van Rillaer relève que, dans le quotidien, ces dimensions sont souvent liées entre elles et qu'il n'existe pas une dimension « pure » dans laquelle n'entrerait pas une autre dimension. Par exemple, étudier et restituer les notions du livre de Jacques Van Rillaer autour de la colère n'implique, en théorie, que la dimension cognitive. Néanmoins, le fait que je sois peu féru des théories cognitivo-comportementales amène une dimension affective (irritation, ennui) et un comportement moteur (je ne cesse de me lever pour aller me changer les idées). Nous pouvons constater, par cet exemple très parlant, les interactions qui existent entre des différentes dimensions.

### **Manifestations de la colère.**

Jacques Van Rillaer se réfère à l'étymologie du mot « colère » qui vient du grec « kholê », qui signifie « bile ». Les Grecs Anciens pensaient que la colère était due à un échauffement de la bile. Cette croyance montre que l'on percevait déjà que la colère notamment s'accompagne de manifestations physiologiques.

Jacques Van Rillaer relève que la colère implique une « augmentation du tonus musculaire, du rythme cardiaque et de la respiration ; le champ de la conscience se polarise sur un ou quelques éléments évalués essentiels, de sorte que l'individu ne se laisse plus facilement distraire et peut réagir rapidement. »<sup>14</sup> La colère est associée à une stimulation du système nerveux orthosympathique (responsable de toute activité non volontaire de l'organisme, telle que le rythme cardiaque, par exemple). La colère, comme la peur, est une émotion qui est

<sup>9</sup> « Les colères », Jacques Van Rillaer, Ed. Bernet-Danilo, Meschers, 1999, p.11.

<sup>10</sup> Op. cit., p. 9.

<sup>11</sup> Op. cit., p. 10.

<sup>12</sup> Op. cit., p. 10.

<sup>13</sup> Op. cit., p. 10.

<sup>14</sup> Op. cit., p. 11-12.

accompagnée par une mise en route des ressources physiologiques et psychologiques en vue d'une activité physique vigoureuse.

Au-delà de la dimension physiologique de la colère, les manifestations comportementales de la colère peuvent se caractériser par des conduites violentes et des agressions (coups, dans les cas les plus graves, homicides, paroles énoncées à un fort niveau sonore (cris).

Mais la colère ne conduit pas nécessairement à une agression : les structures psychiques de l'être humain peuvent lui faire adopter des réactions différentes : humour, fuite, auto-apaisement.

### **Causes de la colère.**

Dans son livre, Jacques Van Rillaer fait le constat que la colère ne « tombe pas du ciel ». Même si, par définition pourrait-on écrire, la colère apparaît sans réflexion et souvent de manière soudaine, il faut tenir compte de facteurs déclencheurs facilitant l'apparition de la colère. Nous allons en examiner un certain nombre.

### **L'équipement génétique.**

« La survie de nombreuses espèces animales, y compris l'Homo sapiens, est conditionnée par la capacité de se défendre et d'attaquer. »<sup>15</sup> L'auteur explique que le processus d'évolution des êtres vivants a permis aux individus de « choisir » des comportements en fonction des sensations de plaisir et de douleur. « En un sens, tous les comportements sont tributaires de l'équipement génétique. »<sup>16</sup> Mais chez l'humain, peu à peu dans son évolution, la contrainte génétique dans le domaine du comportement s'est faite de moins en moins prégnante, puisque certains humains sont capables d'adopter un mode de vie non violent et d'autres des conduites extrêmement agressives. On peut constater, d'après Jacques Van Rillaer, que l'être humain dispose d'une certaine liberté, dans notre culture occidentale du moins, pour adopter tel ou tel type de comportement.

Contrairement à certains animaux, il n'y a pas, chez l'humain, de « séquences de conduites agressives typiquement « instinctives », programmées génétiquement, pas plus qu'une véritable pulsion d'agression ou de destruction. L'agressivité n'apparaît pas comme une motivation analogue à la soif, la faim, (...) les besoins de sensation et de contacts sociaux – des tendances qui suscitent de manière cyclique des conduites d'appétence chez tous les hommes, même en l'absence d'incitations du milieu externe. »<sup>17</sup>

### **Les stimuli antécédents.**

Pour analyser une colère, il convient de repérer les stimuli antécédents, que Jacques Van Rillaer nomme également incitateurs environnementaux. Il s'agit de distinguer « les stimuli essentiels (conditions nécessaires à la réaction) »<sup>18</sup> et « les stimuli secondaires (événements favorisant la réaction) ».<sup>19</sup>

Le psychologue belge met en évidence quelques catégories de stimuli pouvant provoquer la colère, tout en précisant la non exhaustivité de cette liste. Selon les situations, les stimuli peuvent jouer le rôle de stimuli essentiels ou secondaires.

- **La douleur** peut faire surgir la colère. Il faut que cette douleur soit « attribuée à une intention délibérée et arbitraire »<sup>20</sup>. Si la douleur ne semble pas être intentionnelle, l'apparition de la colère est moins probable.
- « **Les frustrations** jugées abusives ou inacceptables »<sup>21</sup> sont majoritairement les « détonateurs » de colères. La frustration empêche l'atteinte ou le maintien d'un état agréable ou provoque du déplaisir. Parmi les frustrations fréquentes dans la vie de tous les jours, l'auteur cite la mise en question de l'estime de soi. « Un manque de respect,

<sup>15</sup> Op. cit., p. 23.

<sup>16</sup> Op. cit., p. 24.

<sup>17</sup> Op. cit., p. 26.

<sup>18</sup> Op. cit., p. 27.

<sup>19</sup> Op. cit., p. 27

<sup>20</sup> Op. cit., p. 28.

<sup>21</sup> Op. cit., p. 28

une moquerie, ou une insulte peuvent déclencher des colères. »<sup>22</sup> Jacques Van Rillaer relève que la présence de tiers peut jouer, dans une telle situation, un rôle de stimulus secondaire.

- **Le bruit** peut constituer une source de tension et d'excitation qui peut faire apparaître de la colère. Néanmoins, Jacques Van Rillaer fait remarquer que « l'apparition de la colère (...) dépend (...) de la source du bruit, (...) et, plus généralement, de l'interprétation de la situation. »<sup>23</sup> Lorsque, dans notre voisinage, nous entendons des aboiements réguliers de chien, notre réaction sera différente si nous pensons que ce chien pourrait nous protéger des voleurs (dans ce cas, nous accepterons, bon gré mal gré, les cris) ou que le propriétaire ne nous a pas demandé notre avis et qu'il gâche notre espace sonore (la colère pourrait apparaître).
- **L'observation de modèles.** Chaque humain observe et s'imprègne, en tant qu'enfant, du comportement des adultes qui le côtoient (parents, éducateurs ou personnes significatives). Ce processus d'imitation se poursuit durant l'adolescence avec la fréquentation des pairs. Cet « apprentissage par imitation de modèles »<sup>24</sup> est une arme à double tranchant : « Il a une fonction de survie essentielle, notamment dans l'acquisition de réactions de défense de soi et des siens, mais il peut aussi inciter à l'adoption de conduites destructrices. »<sup>25</sup>
- **Les interprétations.** Jacques Van Rillaer note que les stimuli antécédents nous font réagir en fonction de l'interprétation que nous leur attribuons. « La majorité des êtres humains tendent à réagir par la colère lorsqu'une frustration plus ou moins intense (a) les concerne directement, (b) leur apparaît injuste et délibérée, (c) fait suite à d'autres frustrations du même type. »<sup>26</sup>
- **Le degré d'implication.** « La tonalité et l'intensité d'une réaction affective dépendent étroitement du degré d'implication dans la situation.<sup>27</sup> » L'auteur cite l'exemple d'enquêtes sur des couples en crises : la colère est la plus vive pour le partenaire qui craint le plus de se séparer ou qui a tenté à de multiples reprises de changer la situation du couple.
- **Les attributions de causalité.** L'être humain a besoin d'expliquer ses comportements et ceux d'autrui, ce qui influence les jugements et les réactions affectives qui en résultent. Jacques Van Rillaer expose que l'être humain a tendance à donner des explications simplifiées et unilatérales. « Lorsqu'il rend compte de son propre comportement ou de celui d'autrui, il invoque en général un seul déterminant, alors que le comportement résulte toujours de facteurs personnels (« internes ») et de facteurs situationnels (« externes »).<sup>28</sup>

L'être humain aura tendance à expliquer ses réussites par des facteurs internes (ses qualités ou ses efforts par exemple) et ses échecs par des facteurs externes (le contexte ou son éducation, par exemple).

Les causes expliquant des comportements peuvent être variables (un événement qui survient de manière unique, par exemple) ou stable (le caractère d'une personne impliquée dans la situation).

L'auteur explique que « le degré de contrôle que l'individu peut exercer sur un comportement est un critère essentiel pour l'expliquer et le juger. »<sup>29</sup> Une réaction de colère sera plus fréquemment adoptée si nous pensons que l'autre agit volontairement

---

<sup>22</sup> Op. cit., p. 29.

<sup>23</sup> Op. cit., p. 30.

<sup>24</sup> Op. cit., p. 31.

<sup>25</sup> Op. cit., p. 31.

<sup>26</sup> Op. cit., p. 33.

<sup>27</sup> Op. cit., p. 34.

<sup>28</sup> Op. cit., p. 34-35.

<sup>29</sup> Op. cit., p. 35.

dans le but de nous frustrer que si nous estimons que « cette frustration résulte de circonstances qui échappent à son contrôle. »<sup>30</sup>

- **Le réseau des associations.** La réaction de colère est dépendante de la fréquence des stimuli. Une série de frustrations peut générer une réaction plus forte qu'un événement isolé. Jacques Van Rillaer met l'accent sur le « caractère subjectif de la perception des fréquences. »<sup>31</sup> L'individu peut percevoir des frustrations répétées comme rares ou, au contraire, estimer comme récurrent un événement occasionnel. Ces événements répétitifs ou exceptionnels mettent en action le « réseau d'associations cognitives » de l'individu. « Une frustration peut nous rappeler d'autres griefs et des propos incitant à nous venger. Une tonalité affective de mécontentement peut se développer conjointement à ces cognitions »<sup>32</sup>.
- **L'essentialisation.** Est appelée « essentialisation » la tendance que peut avoir l'être humain à déterminer l'essence d'une personne à partir de certains de ses comportements. Cette essentialisation « peut être « globalisante », c'est-à-dire s'appliquer à la totalité de la personne (« il n'est qu'un... »), ou « partielle », c'est-à-dire porter seulement sur un secteur de la personne (« il est ceci, mais également cela ») »<sup>33</sup> Dans les conflits de personnes, on peut remarquer que les comportements agressifs d'une des parties sont attribués à son « être » (facteurs internes) par l'autre partie et les comportements positifs sont attribués à des facteurs situationnels (externes).
- **Les désirs conçus comme des « musts ».** Dans le but de survivre et de se développer, les humains tentent de souffrir le moins possible, d'éprouver du plaisir, de contrôler leur environnement ou d'être valorisé. Jacques Van Rillaer relève que ces désirs proviennent à la fois d'une programmation génétique et d'un apprentissage. Mais ce phénomène peut comporter des inconvénients « lorsqu'un individu conçoit certains de ces désirs comme des exigences absolues – ce que certains psychologues appellent des « musts »-, il éprouve inévitablement de fréquentes et fortes frustrations, qui entraînent, selon les circonstances, des réactions de colère, d'agression, d'angoisse ou de dépression. »<sup>34</sup> L'auteur note que certaines personnes désirant se contrôler parfaitement (de manière pathologique) et n'y parvenant pas, peuvent éprouver de la colère à la suite d'une première manifestation de colère. On pourrait dire qu'ils éprouvent de la colère d'avoir été en colère.
- **L'état physiologique.** La colère s'accompagne d'une stimulation de système nerveux végétatif comprenant notamment une sécrétion accrue d'adrénaline. « La stimulation physiologique qui résulte d'un vif mécontentement « alimente » la colère et mobilise l'ensemble de l'organisme en vue de la possibilité d'une action énergique. »<sup>35</sup> La manifestation d'une vraie colère sera toujours accompagnée d'une activation du système nerveux, entraînant une impulsion à l'action.  
L'activation physiologique provoquée par une émotion associée à une situation passée peut, en partie, déterminer l'intensité d'une émotion présente. Cet « enclenchement » des composantes physiologiques entraînant la colère par exemple, peut être provoquée également par des « microstresseurs » (bruit, promiscuité, interruptions diverses, compétitions, intensité des activités, etc...), l'effort physique, l'hypertonie musculaire et l'hyperventilation. Cette dernière peut avoir un effet amplificateur au niveau émotionnel si ces effets (« oppression, gêne thoracique, impression paradoxale de manquer d'air (incitant à respirer encore plus), palpitations, bouche sèche, sensation de vertige »<sup>36</sup>) surviennent dans un état de colère et sans rapport avec une activité physique.

---

<sup>30</sup> Op. cit., p. 35.

<sup>31</sup> Op. cit., p. 35.

<sup>32</sup> Op. cit., p. 36.

<sup>33</sup> Op. cit., p. 36.

<sup>34</sup> Op. cit., p. 38.

<sup>35</sup> Op., cit., p.39.

<sup>36</sup> Op. cit., p. 41.



Evidemment, certaines drogues et l'alcool peuvent contribuer à des réactions de colère. Néanmoins, certaines personnes ne réagissent pas forcément par la colère en ayant consommé de l'alcool. « Les effets de l'alcool dépendent des facteurs biologiques (poids corporel, tolérance physiologique), psychologiques et sociaux. »<sup>37</sup> En effet, l'auteur estime que les sociétés admettant que l'alcool réduit la responsabilité connaissent davantage de violence due à la consommation excessive d'alcool. Dans ces sociétés, la consommation d'alcool est utilisée comme excuse pour adopter des comportements normalement interdits. « L'effet « agressogène » de l'alcool est en partie conditionné par la croyance que la boisson libère des tendances agressives. »<sup>38</sup>

Enfin, Jacques Van Rillaer signale que « certaines altérations cérébrales et des modifications hormonales (sérotonine, testostérone) favorisent des changements d'humeur et l'irritabilité, elles intensifient les réactions émotionnelles. »<sup>39</sup> Les réactions de colère peuvent être alors plus nombreuses et plus intenses. Néanmoins, ces facteurs ont des effets qui peuvent être différents selon les individus en fonction de l'histoire de l'individu avec son environnement (société, famille, éducation, etc.).

### **Effets escomptés de la colère.**

Même si ce n'est pas toujours de manière consciente ou réfléchie, une personne adopte un comportement afin d'obtenir un effet. « Nous pensons et agissons de manière à éprouver des satisfactions et à éviter des désagréments ou la douleur. »<sup>40</sup>

Selon Jacques Van Rillaer, la colère a pour fonction de tendre à une suppression la plus immédiate possible d'une frustration, d'imposer sa volonté à autrui.

L'intensité de la colère est déterminée par l'anticipation d'effets négatifs (ou punitifs) de la colère. Dans notre société, en effet, la colère est plutôt mal considérée et dès notre plus jeune âge, la manifestation de la colère de l'enfant est en général peu encouragée. Les réponses de l'environnement conditionnent peu à peu une anticipation d'effets négatifs de la colère. L'auteur explique qu'une personne peut tout à fait ne pas renoncer à un comportement aux effets apparemment négatifs car cette personne y trouve des avantages plus importants que les inconvénients.

### **Mon avis.**

Bien que n'étant pas un adepte des théories cognitivo-comportementales j'ai trouvé intéressant de m'y pencher au sujet de la colère. Jacques Van Rillaer fait preuve d'une grande rigueur dans sa manière d'exposer la colère et ce qui l'entoure. Il aborde la colère sur un mode scientifique et parvient à mettre en évidence assez clairement les mécanismes de « mise en marche » de la colère, les éléments qui favorisent sa manifestation.

Toutefois, je ne peux être d'accord avec l'auteur lorsqu'il tente de démontrer que la cognition prime sur l'émotionnel, même s'il admet, par ailleurs, qu'il existe une interaction des différentes dimensions (cognitive, émotionnelle et motrice). C'est pourquoi je n'ai pas résumé la dernière partie de son ouvrage dans laquelle il expose la mise en pratique de la théorie cognitivo-comportementale. Dans ce contexte, j'admets volontiers que percevoir de manière plus performante les conséquences de nos conduites, observer, analyser le contexte, « gérer l'activation physiologique »<sup>41</sup> sont des démarches positives pouvant aider chacun d'entre nous dans des situations difficiles. Mais cette approche ne tient pas compte de la part inconsciente qui existe, selon moi, en chacun d'entre nous, et qui s'exprime parfois à notre insu et peut nous conduire à adopter des comportements contraires à nos intérêts. Je pense qu'il ne suffit pas de nous donner des instructions et de « piloter le dialogue intérieur »<sup>42</sup> pour améliorer notre rapport aux autres. Pour moi, il s'agit d'explorer cette « part d'ombre ». Je décele dans cette approche une vision mécaniste (bien dans l'air du temps) et moraliste de

---

<sup>37</sup> Op. cit., p. 41.

<sup>38</sup> Op. cit., p. 42.

<sup>39</sup> Op. cit., p. 42.

<sup>40</sup> Op. cit., p. 45.

<sup>41</sup> Op. cit., p.52.

<sup>42</sup> Op. cit., p.54.

l'être humain dans laquelle je ne peux me reconnaître. J'y vois également la peur de ce qui n'est pas maîtrisable et de qui est irréductible (l'inconscient et ses manifestations) chez chacun d'entre nous.

### **Théorie de la colère selon Isabelle Filliozat.**

Comme précisé dans l'introduction, il me paraissait important d'exposer plusieurs théories de la colère. Je me suis penché aussi sur les ouvrages « Que se passe-t-il en moi ? » et « Au cœur des émotions de l'enfant » d'Isabelle Filliozat, psychologue et psychothérapeute française qui se rattache au courant de la psychologie humaniste et auteure notamment de « L'intelligence du cœur ». Elle s'appuie sur les approches de l'Analyse transactionnelle et de la Programmation neuro-linguistique (PNL).

### **Diverses définitions.**

Isabelle Filliozat commence par distinguer les termes « sensation », « émotion », « sentiment », « humeur » et « tempérament ». Il me paraît important d'en donner les diverses définitions afin de gagner en clarté.

**Sensation** : « une sensation est l'information procurée par les organes des sens. Elle dure tant que dure la stimulation. Elle n'est pas nécessairement consciente. »<sup>43</sup>

**Emotion** : « une émotion est une réponse physiologique à une stimulation. E-motion : E=vers l'extérieur, motion = mouvement. C'est un mouvement qui sort. Les émotions font partie de notre équipement de survie. Leur fonction biologique est double :

- Produire une réaction spécifique à la situation déclencheur ;
- Réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité. »<sup>44</sup>

Selon Isabelle Filliozat, les émotions de bases sont : peur/terreur, **colère/rage**, tristesse/douleur, plaisir/joye, amour, dégoût.

**Sentiment** : « un sentiment est un état affectif complexe, combinaison d'éléments émotifs et imaginatifs, plus ou moins clair, stable, qui persiste en l'absence de tout stimulus. »<sup>45</sup>

**Humeur** : « une humeur est un état passager, une ambiance affective qui colore le vécu. Elle dure de quelques heures à une journée. Elle peut s'installer progressivement ou changer brusquement. »<sup>46</sup>

**Tempérament** : « Un tempérament est une habitude émotionnelle apprise dans l'enfance. Il peut marquer la personne toute une vie. Convaincus de la véracité de nos croyances sur nous-mêmes (je suis un colérique, un timide...) nous les entretenons pas nos réactions stéréotypées... »<sup>47</sup>

Nous constatons donc que, pour Isabelle Filliozat, la colère est une émotion. Nous allons examiner comment elle l'aborde.

**La colère** : « La colère est une émotion de réparation face à la frustration et à la blessure. »<sup>48</sup> Elle vise à restaurer l'intégrité de l'organisme face au manque et à la frustration.

---

<sup>43</sup> « Que se passe-t-il en moi ? », Isabelle Filliozat, JC Lattès, Marabout, Paris, 2002, p. 20.

<sup>44</sup> Op. cit., p. 22.

<sup>45</sup> Op. cit., p. 24.

<sup>46</sup> Op. cit., p. 27.

<sup>47</sup> Op. cit., p. 27

<sup>48</sup> Op. cit., p. 54

Isabelle Filliozat fait la distinction entre colère « ordinaire » qui « alerte sur la frustration d'un besoin et se libère simplement en exprimant à la personne ses besoins »<sup>49</sup> et « une colère plus forte qui demande une décharge physique ».<sup>50</sup>

Dans cette démarche de clarification, Isabelle Filliozat distingue également la colère de la violence. Selon elle, on a tendance à confondre ces deux termes, ce qui a pour conséquence de discréditer la notion de colère. En effet, la psychologue française estime que « la violence est destructive et la colère constructive ».<sup>51</sup> La manifestation de la colère ne fait que de parler de soi, alors que la violence parle sur l'autre, en cherchant à blesser et détruire. Par la violence, on tente de se protéger des affects en les projetant sur l'autre. « La violence est en fait le résultat du refoulement de la colère. »<sup>52</sup> Comme nous pouvons le constater, Isabelle Filliozat souligne l'importance de l'expression des émotions, notamment la colère.

Ce qui est frappant (pardonnez-moi l'expression !), c'est que l'auteur considère que « la colère est une réaction saine. »<sup>53</sup> Il s'agit d'une vision positive de cette émotion qui est souvent mal considérée.

### **Manifestation de la colère.**

Comme dans le livre de Jacques Van Rillaer, Isabelle Filliozat démontre que la colère est une émotion qui se manifeste aussi d'un point de vue physiologique. Elle cite des sensations associées à la colère. En voici la liste :

« Forte accélération cardiaque. Importante augmentation de la température de la peau. Sensation de chaleur, le sang afflue dans les mains. La mâchoire inférieure avance. Tension dans la mâchoire. Sourcils froncés. Expir plus long que l'inspir. Poings serrés. Envie de frapper. »<sup>54</sup>

Isabelle Filliozat relève que l'émotion est là avant que nous le sachions. Nos cinq sens perçoivent ce qui se passe à l'extérieur et envoient à notre cerveau des informations. Le cerveau reçoit aussi des informations de l'intérieur de notre corps et réagit en conséquence. « L'émotion est une réaction physiologique d'adaptation. »<sup>55</sup>

Evidemment, la colère se manifeste de manière comportementale par un besoin de l'exprimer de manière verbale ou physique (distinction entre colère ordinaire et colère forte comme décrit plus haut).

### **Causes de la colère.**

Isabelle Filliozat cite trois raisons qui amènent à la manifestation de la colère : la frustration, l'injustice et une blessure. Par blessure, Isabelle Filliozat entend une blessure que je qualifierais de narcissique, qui porte à l'estime de soi.

### **Ressentir ce qui se passe en soi.**

Isabelle Filliozat relève que nombre de personnes peinent à ressentir les émotions qui les traversent. Si c'est le cas, il s'agit, selon elle, d'entamer un processus permettant à chacun de reconnaître les émotions qu'il vit et d'en tirer profit. Je pense que cela présente un grand intérêt dans le domaine de la supervision puisque nous sommes en contact avec l'autre et que notre outil principal est nous-même. « Connais-toi toi-même » disait Socrate. Il ne le disait probablement pas comme on peut le comprendre aujourd'hui. En tout cas, avoir une meilleure connaissance de moi, comprendre les enjeux qui me mettent en mouvement ou me freinent et mieux ressentir ce qui se passe en moi dans la rencontre avec l'autre, me paraît être un aspect important dans la palette des compétences d'un superviseur. Durant la formation de superviseur, j'ai également constaté que c'était une facette que j'avais encore à

---

<sup>49</sup> Op. cit., p. 56.

<sup>50</sup> Op. cit., p. 56.

<sup>51</sup> « Au cœur des émotions de l'enfant. », Isabelle Filliozat, JC Lattès, Marabout, Paris, 1999, p. 180.

<sup>52</sup> Op. cit., p. 181.

<sup>53</sup> Op. cit., p.175.

<sup>54</sup> « Que se passe-t-il en moi ? », p. 50.

<sup>55</sup> Op. cit., p. 46.

travailler. Voici donc les principales étapes de ce processus menant, selon Isabelle Fillozat, « l'illettrisme émotionnel à l'intelligence du cœur »<sup>56</sup>. Ce processus est valable pour toutes les émotions, y compris la colère.

- **L'anesthésie.** La personne se coupe de ses émotions. Les réactions physiologiques dues aux émotions éprouvées (accélération cardiaque ou tension du visage) sont bien présentes, mais hors de sa conscience. Ce qui pourrait paraître comme du détachement, de la sagesse est en réalité du déni. « Les personnes qui s'anesthésient ainsi ont l'impression d'être « fortes ». En réalité, elles sont déconnectées d'elles-mêmes, et à *fortiori* des autres. »<sup>57</sup>  
D'autres personnes adoptent un comportement compulsif pour éviter de ressentir l'émotion (fumée, nervosité, achat compulsif, etc.). Elles n'ont pas conscience de réprimer leurs émotions et portent leur attention sur des stimuli externes.  
Ces personnes « ne savent pas/ne veulent pas savoir que quelque chose se déroule en elles. Elles s'anesthésient. »<sup>58</sup>
- **Perception de sensations diffuses.** La personne éprouve toutes sortes de sensations corporelles qui l'inquiètent : pression dans la poitrine, accélération cardiaque, nœud à l'estomac, tremblements, chatouillement, douleurs. Mais elle ne parvient pas (encore) à relier ces manifestations physiologiques à une ou des émotions. Le mode d'expression de ces personnes est rarement axé sur le « Je » mais sur le « on » ou la 3<sup>ème</sup> personne du singulier afin de poser une distance entre la personne et l'émotion.  
« Les émotions restent en dehors de la conscience, camouflées par les sensations mêmes qui pourtant les indiquent voire les soulignent. »<sup>59</sup>
- **Expérience émotionnelle chaotique.** C'est l'étape suivante vers une meilleure connaissance et intégration des émotions. La personne parvient à associer ses sensations à des émotions. Mais elle ne parvient pas encore à vraiment les identifier et en saisir les causes. Isabelle Fillozat parle de personnes « hyperémotives »<sup>60</sup>. Elles sont « envahies de turbulences émotionnelles »<sup>60</sup> qui ne sont guère bénéfiques.
- **Identification.** C'est l'étape qui amène à la verbalisation permettant l'organisation et la structuration du chaos interne. « Je peux analyser. Je parle de ce que je ressens, c'est déjà une prise de distance. Je ne suis plus englué(e) dans l'émotion, je la nomme. »<sup>61</sup> La verbalisation permet à la fois de prendre de la distance et de donner du sens à ce qui nous arrive. Un aspect important de cette étape me semble être le fait que non seulement l'émotion est reconnue mais qu'elle peut être utile et utilisée : « C'est permettre à nos émotions de participer à la construction de notre relation à autrui, et ne plus les laisser nous diriger inconsciemment. »<sup>62</sup>
- **Causalité.** Nous arrivons à l'étape suivante. La capacité à « distinguer si l'émotion est réactive, donc adaptée et proportionnée à l'événement, ou s'il s'agit d'un déplacement ou d'une projection. »<sup>63</sup> S'il s'agit d'un déplacement ou d'une projection, il y a lieu alors d'en élucider les causes et déclencheurs de manière plus poussée (en psychothérapie). Au

---

<sup>56</sup> Op. cit., p. 32.

<sup>57</sup> Op. cit., p. 33.

<sup>58</sup> Op. cit., p. 33.

<sup>59</sup> Op. cit., p. 34.

<sup>60</sup> Op. cit., p. 35.

<sup>61</sup> Op. cit., p. 35.

<sup>62</sup> Op. cit., p. 35.

<sup>63</sup> Op. cit., p. 36.

terme de cette étape, « Les réactions d'autrui, nos propres attitudes nous deviennent compréhensibles. Nous retrouvons du pouvoir sur notre quotidien et sur nos relations. »<sup>64</sup>

- **Empathie.** Une fois que nous avons adopté la capacité à saisir nos propres émotions, il nous devient plus aisé de saisir celles des autres. « C'est la naissance de l'empathie. Empathie pour soi, pour celui que nous avons été, puis empathie pour l'autre en face de soi. »<sup>65</sup>  
L'empathie permet de se décentrer de soi-même et de se centrer sur son interlocuteur. « Se connaître, s'accepter soi-même dans ses émotions est fondamental pour permettre à autrui de s'exprimer dans sa vérité, (...), sans chercher le calme à tout prix. »<sup>66</sup> Isabelle Filliozat estime que cette empathie permet de porter à l'autre une écoute sans jugement ni excuse.
- **Interactivité.** A mesure que notre conscience de la réalité émotionnelle de l'autre croît, nous parvenons à mesurer l'impact que nous avons envers l'autre. Si chacun est responsable de lui, nous sommes néanmoins en interaction et « nos comportements, nos attitudes, provoquent des réactions chez les autres. En assumer la responsabilité nous garantira des relations harmonieuses plus sûrement que l'attitude de renvoyer systématiquement l'autre à lui-même. »<sup>67</sup>

### Eloge de l'émotion ?

J'ai trouvé les deux ouvrages d'Isabelle Filliozat très positifs et ouverts. L'approche de l'auteur me paraît plus accueillante et moins propice à juger l'autre que l'approche de Jacques Van Rillaer. J'y trouve une volonté de tirer profit de la colère et de moins la juger comme foncièrement mauvaise.

« Qui suis-je ? Je suis celui que je me sens être. Les émotions sont à la racine du sentiment de soi, de la conscience de soi »<sup>68</sup> Cette phrase pourrait être une des idées forces de ces ouvrages. Je suis assez d'accord avec cette affirmation. Toutefois, au cours de la formation de superviseur, j'ai eu la chance de résumer le livre du psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron, « Vérités et mensonges de nos émotions ». En s'appuyant sur son expérience clinique, Serge Tisseron nous rend attentif au fait que les émotions que nous éprouvons ne sont pas forcément les nôtres. Sans trop entrer dans le détail, citons :

- **Les émotions prescrites** sont apparemment personnelles mais sont transmises à l'enfance de manière inconsciente par les parents ou grands-parents. Elles sont répétitives et peuvent être invalidantes. Ces émotions (terreur, colère, tristesse, etc.) concernent l'adulte et non l'enfant, mais ce dernier va les ressentir de manière intense et ce phénomène peut se poursuivre durant l'âge adulte.
- **Les émotions de proximité** proviennent aussi des adultes significatifs dans l'entourage de l'enfant. Mais dans ce cas, c'est l'enfant qui se les approprie en s'alignant sur celles qu'il voit chez les adultes. L'enfant tente de donner du sens à ce que l'adulte éprouve. Il peut même aller jusqu'à éprouver les mêmes émotions que l'adulte en s'imaginant l'aider et les soulager.
- **Les émotions provoquées par des désirs gênants** sont des émotions qui nous troublent et que nous voulons absolument écarter. Par exemple, les désirs agressifs envers les parents. Un enfant peut « s'interdire d'agresser les parents en pensée, ce qui peut le rendre malade physiquement ou perturber son développement (grande soumission, incapacité de se protéger ou alors agressivité incontrôlable). »<sup>69</sup> Cette

---

<sup>64</sup> Op. cit., p. 36–37.

<sup>65</sup> Op. cit., p. 37.

<sup>66</sup> Op. cit., p. 38.

<sup>67</sup> Op. cit., p. 39.

<sup>68</sup> Op. cit., p. 32

agressivité incontrôlable peut être nommée « colère » dans une autre approche que l'approche psychanalytique dont nous avons vu qu'elle ne reconnaissait pas ce terme.

Etant donné que « le bébé a la capacité innée de capter les états émotionnels de ceux qui l'entourent et de se les approprier »<sup>70</sup> et que ces états émotionnels peuvent continuer à être actifs à l'âge adulte, nous devons être attentifs à nous, nous rendre compte des scénarios intérieurs qui nous habitent et des situations récurrentes que nous vivons. Pour certains, ce travail ne pourra se faire qu'en psychothérapie, pour d'autres un travail d'introspection et de dialogue avec l'entourage sera suffisant. Le propos de Serge Tisseron est d'être bien à l'écoute de nos émotions, mais en ne les idéalisant pas comme aurait parfois tendance à le faire Isabelle Filliozat à mon avis et en repérant les pièges éventuels. « Vouloir « faire confiance à ses émotions » mène souvent droit à l'impasse. Nous nous privons de la possibilité de les interroger et de questionner leur origine. »<sup>71</sup>

### **Exprimer pleinement la colère selon Marshall B. Rosenberg.**

« L'expression juste de la colère » est le titre d'un chapitre du livre d'Isabelle Filliozat « Que se passe-t-il en moi ? ». Dans ce chapitre, l'auteur expose la manière la plus juste d'exprimer sa colère. Elle fait référence à l'ouvrage de Marshall B. Rosenberg « Les mots sont des fenêtres (ou des murs). Introduction à la Communication NonViolente ». J'ai donc consulté ce livre et, plus particulièrement, le chapitre 10, intitulé « Exprimer pleinement la colère ». Il me paraît approprié d'aller directement à la source de la référence citée par Isabelle Filliozat. Marshall B. Rosenberg est psychologue clinicien, fondateur d'un processus de communication appelé la « Communication NonViolente » (CNV).

### **Eviter la confusion entre la cause de la colère et le facteur déclenchant.**

Pour Marshall B. Rosenberg, la plupart des personnes confondent ces deux éléments. Le facteur déclenchant est l'événement qui amène à l'insatisfaction de nos besoins. La cause de la colère est le fait que nos besoins n'ont pas été satisfaits. L'auteur donne l'exemple très parlant de quelqu'un qui arrive à un rendez-vous en retard. Nous pouvons nous sentir frustrés et nous mettre en colère si nous avons besoin d'utiliser notre temps de manière plus adéquate ou que ce rendez-vous était particulièrement important pour nous. Mais si nous avons, à ce moment-là, envie de solitude, nous serions probablement très contents. « Ce n'est donc pas le comportement d'autrui, mais bien notre propre besoin qui suscite notre sentiment. »<sup>72</sup>

### **Les besoins non satisfaits.**

Comme Isabelle Filliozat, Marshall B. Rosenberg postule que la colère possède une fonction. Cette fonction est à prendre comme un signal nous avertissant que nos besoins ne sont pas satisfaits, dans une relation notamment. « Au cœur de toute colère, il y a un besoin insatisfait »<sup>73</sup> Pour satisfaire nos besoins, il faut de l'énergie. Mais cette énergie est accaparée par la colère qui vise à punir l'autre. Selon Marshall B. Rosenberg, il est préférable de faire preuve d'empathie envers nos besoins et ceux des autres. Nous pouvons y parvenir de manière progressive « à force de remplacer systématiquement l'expression « Je suis en colère parce qu'ils... » par : « Je suis en colère parce que j'ai besoin de.. »<sup>74</sup> Cela permet de dégager l'autre personne de toute responsabilité de notre colère et cela nous ramène à nous et nos besoins. « Le comportement d'autrui peut certes faire naître en nous

<sup>69</sup> Fiche de lecture sur « Vérités et mensonges de nos émotions, de Serge Tisseron, C.-A. Durgnat, 2007, p. 2.

<sup>70</sup> « Vérités et mensonges de nos émotions », Serge Tisseron, Albin Michel, 2005, p.17.

<sup>71</sup> Op. cit., p. 208.

<sup>72</sup> Op. cit., p.182.

<sup>73</sup> « Les mots sont des fenêtres (ou des murs). Introduction à la Communication NonViolente », Marshall B. Rosenberg, Ed. Jouvence, Genève-Bernex, 2005, p.183.

<sup>74</sup> Op. cit., p.183-184.

tel ou tel sentiment, mais en aucun cas, il n'en est la cause. »<sup>75</sup> Marshall B. Rosenberg estime que la violence survient lorsque l'on croit que l'autre est la cause de nos douleurs et qu'on doit le punir. En pensant et agissant de la sorte, nous nous comportons de manière violente envers l'autre. Nous pouvons éventuellement le contraindre à satisfaire nos besoins. Certes « nous avons résolu notre problème à court terme, mais en avons engendré un autre. »<sup>76</sup> Car, au fond, l'autre n'aura pas réellement entendu nos besoins, il se sera juste « plié » à une exigence.

D'après l'auteur, lorsque quelqu'un nous fait vivre un moment difficile, nous avons quatre choix de comportements possibles

1. « Nous sentir fautifs;
2. rejeter la faute sur l'autre ;
3. chercher à percevoir nos sentiments et nos besoins ;
4. chercher à percevoir les sentiments et les besoins de l'autre. »<sup>77</sup>

### **L'expression de la colère en quatre temps.**

Marshall B. Rosenberg a élaboré une stratégie afin de pouvoir exprimer notre colère de manière constructive, positive et non violente pour l'autre et nous-même.

Un événement, une parole, un comportement venu de quelqu'un d'autre se produit. Nous sommes frustrés, blessés ou victime d'une injustice à notre égard. La colère apparaît en nous :

1. Nous nous arrêtons pour respirer profondément. Il faut nous abstenir de critiquer l'autre ou de tenter de le punir.
2. Nous recherchons les pensées qui ont suscité notre colère. Mais nous allons au-delà de l'accusation que nous pourrions adresser à l'autre car nous savons que cette pensée est l'expression d'un besoin qui n'est pas satisfait.
3. Nous nous questionnons afin « d'identifier quels sont les besoins sous-jacents à ces pensées. »<sup>78</sup>
4. « Une fois notre colère traduite en terme de besoins et de sentiments, nous ouvrons la bouche pour exprimer ce qui est au fond de nous. »<sup>79</sup> Nous pouvons interroger l'autre sur le ressenti qu'il éprouve lui, après nous être exprimé.

L'auteur explique que, pour que l'autre puisse s'intéresser à nos besoins, il est nécessaire de s'intéresser à ses besoins à lui et offrir de l'empathie. C'est une condition indispensable pour qu'il en fasse autant pour nous. « Lorsque nous fixons notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre, nous renouons avec l'humanité qui nous est commune. »<sup>80</sup>

Pour que ce processus soit assimilé, il faut du temps et de la pratique. Car il est souvent difficile de modifier « les comportements que notre conditionnement a rendus automatiques. »

### **Mon avis.**

Au niveau de la mise en pratique de cette approche, je retrouve un aspect très proche de la théorie cognitivo-comportementale. Il s'agit d'apprendre à penser et à s'exprimer d'une autre manière afin de s'extraire des automatismes acquis depuis notre enfance et installés dans notre mode de relation avec les autres. Cependant, même s'il constate et en déplorant les effets négatifs de la colère pour toutes les parties et vise un changement, Marshall B. Rosenberg part du principe qu'il faut accepter ce qui est, et ce chez chacun. Cette approche accorde une large place à l'accueil de soi et de l'autre tels qu'ils sont. Cette vision humaniste

---

<sup>75</sup> Op. cit., p.180.

<sup>76</sup> Op. cit., p.188.

<sup>77</sup> Op. cit., p.188.

<sup>78</sup> Op. cit., p.188-189.

<sup>79</sup> Op. cit., p.189.

<sup>80</sup> Op. cit., p.191.

qui paraît simple au premier abord ne va pas de soi, en tout cas pour moi. Je me réjouis de me replonger dans ce livre une fois mon travail terminé. Je pense avoir beaucoup de choses à apprendre tant sur moi que sur une autre manière d'être en relation avec les autres avec cet ouvrage. Je pense qu'il pourra m'être utile en supervision.

## **5. Les récits des superviseurs.**

Ainsi que je l'ai signalé dans l'introduction, j'ai rencontré deux superviseurs : un superviseur qui suit la formation avec moi et un superviseur expérimenté. J'ai écrit mon propre récit en m'efforçant d'être le plus concis et neutre possible. Je vais me baser sur ces trois récits afin de faire des liens avec la théorie et de vérifier mon hypothèse : la colère éprouvée par le superviseur peut favoriser un processus de supervision. J'ai fait le choix d'un récit libre (oral et écrit) et non d'une interview avec des questions précises afin de ne pas orienter le témoignage dans le sens de mon hypothèse. Les récits ont été énoncés ou écrits tels qu'ils apparaissent ci-dessous. Je me suis permis de supprimer les répétitions qui sont inévitables dans un récit oral

J'ai choisi de raconter mon récit en premier car c'est le point de départ de mon travail de recherche et il a servi de « fil rouge » à toute la mise en route de ce travail.

### **Récit no. 1.**

« J'ai commencé une supervision avec une femme qui suit la formation complémentaire pour avoir son diplôme d'éducatrice de la petite enfance. Il s'agit de mon premier processus de supervision et de la troisième séance (jusqu'alors, nous avons fait des séances d'une heure). Les deux premières séances ont été difficiles pour moi car la supervisée n'a pas amené de situation comme convenu lors de notre première rencontre (précédant la première séance). Elle parle de son quotidien personnel, en accumulant les anecdotes, dans un flot de paroles. Je sens qu'elle ne perçoit pas d'utilité à cette supervision. Quelques jours avant cette séance, la supervisée m'a envoyé un mail me demandant de rallonger la durée des séances de une heure à une heure et demie. Je lui ai répondu par mail que j'en parlerais volontiers avec elle à la prochaine séance.

Ce mail me trouble profondément : pourquoi ne me pose-t-elle pas la question en séance ? Cet élément ajouté aux faits qu'elle n'a apporté aucune situation pour les deux premières séances et qu'elle montre son peu d'enthousiasme me met en colère. Je suis décidé à lui parler lors de la troisième séance de ce qui ne (me) convient pas dans cette supervision.

Lors de la troisième séance, la supervisée arrive avec dix minutes de retard et n'amène pas de situation, mais pose d'emblée la question du changement de durée de séance. Ma colère surgit et je lui dis, sans crier mais de manière très ferme, qu'il s'agit maintenant de reprendre tout à zéro. Je lui répète l'exigence posée dès le départ d'amener une situation précise et questionne sur le fait d'envoyer un mail pour un changement de cadre au lieu d'en discuter en séance. J'ajoute que je ne continuerai pas le processus s'il n'y a pas un changement dans son attitude car je n'ai pas envie de m'ennuyer en supervision. La supervisée est surprise par ma réaction et ne sait que dire. Je me calme et reprends avec elle sur sa représentation de la supervision. Elle n'est visiblement pas au clair sur ce qu'est une supervision. Je lui fais part de ma conception de la supervision et de ce qui est attendu d'elle et de moi. Nous passons le reste de la séance à parler de ce qu'elle vit en supervision et du changement de durée de séance que j'accepte tout en exigeant un engagement plus grand de sa part. C'est le premier moment où je sens la supervisée moins sur la défensive et plus ouverte.

Entre cette séance et la suivante, j'ai profité de présenter cette situation en analyse de pratique car j'avais de grands doutes sur ma manière d'agir. J'avais l'impression d'avoir subi ma colère et d'avoir été débordé par elle. Je reprendrai dans l'analyse du récit certains éléments évoqués durant ce moment d'analyse de pratique. Mais j'ai été plutôt rassuré par le « retour » de mes camarades et de Sylvie Monnier, formatrice. Cela m'a permis de me préparer pour la séance suivante avec l'intention de reparler de ce qui s'était passé.



La séance suivante, nous reparlons de notre vécu de la dernière séance. Je peux évoquer ma colère. La supervisée arrive avec une situation et déclare s'être renseignée auprès de camarades de formation sur ce qu'est une supervision. La plupart lui en ont dit du bien. Elle dit se sentir rassurée. Depuis lors, son engagement a été plus fort. S'il lui est arrivé à une reprise de venir sans situation, nous avons pu en parler calmement et ouvertement, c'était davantage une liberté qu'elle se permettait qu'une manière d'attaquer le cadre. »

### **Analyse du récit no. 1.**

Comme évoqué plus haut, cette situation a été abordée au cours d'une analyse de pratique avec six camarades de formation et Sylvie Monnier, formatrice.

Un des premiers éléments évoqués en analyse de situation est le fait que cette séance intervienne en début de processus de formation. « La phase initiale »<sup>81</sup>, nommée ainsi par un groupe de contrôle de supervision dans le texte « Processus de la supervision », est un moment important dans le processus de supervision au cours duquel « se concrétisent les résistances ou l'adhésion à la démarche. Le matériel apporté peut être non impliquant au possible ou d'une implication massive. »<sup>82</sup> L'auteur relève que la personne supervisée a besoin d'être réassurée dans un climat de confiance et de reconnaissance mutuelle. Dans la situation présentée, l'alliance thérapeutique telle que la nomme Yves de Roten n'était pas encore active. Je crois que nous étions alors pleinement dans cette phase du processus de supervision. C'est un élément que je n'avais pas du tout à l'esprit pendant toute cette période (de la première rencontre à cette troisième séance).

Je réalise maintenant que j'étais très centré sur ce que je pensais être une supervision « idéale » (rencontrer une supervisée motivée, en confiance, voulant se remettre en question et amenant des situations à travailler). Il s'agissait de mon premier processus et, en tant que novice, je me faisais un devoir d'être un bon superviseur, actif dans une supervision gratifiante. Quelques années plus tôt, J'avais été moi-même impliqué massivement en tant que supervisé dans la phase initiale de ma supervision. Je m'attendais donc à une reproduction de ce type de relation supervisée-superviseur. J'étais frustré et déçu que les choses ne se passent pas comme je l'avais prévu. Le décalage entre la supervision « mythologique » et la supervision réelle était important et la déception en proportion. Je me sentais peu en confiance, ne disposant encore d'aucune expérience. Me référant à Marshall B. Rosenberg, mes besoins d'être gratifié, réassuré n'étaient de loin pas satisfaits. La frustration et l'insécurité m'ont poussé à réagir et c'est la colère qui a surgi.

Une autre dimension qui est apparue est celle du contre-transfert. Sans entrer trop dans le détail, j'ai réalisé, pendant l'analyse de pratique, que la supervisée me rappelait une personne significative issue de mon milieu familial, par son attitude très déterminée et impulsive, son aspect physique. Dans cette situation où je me sentais peu en sécurité, je me suis retrouvé en train de revivre des moments passés et des affects pénibles de mon enfance que j'avais déjà eu l'occasion d'explorer au cours de ma psychanalyse.

J'étais très mal à l'aise avec ma réaction une fois la séance achevée. Je pense avoir été trop accusateur dans ma manière de m'adresser à la supervisée. Mais, étonnamment, mon attitude a poussé la personne supervisée à questionner à nouveau le sens de la supervision (des camarades de formation, moi dans cette séance et la suivante et elle-même). J'ai le sentiment que cette colère lui a permis de se responsabiliser et de prendre une place plus active et moins réactive dans la suite du processus.

Quant à moi, je reste persuadé que la manifestation de ma colère n'était pas satisfaisante. Elle était accusatrice, jugeante et était dirigée sur l'autre. Mais, par chance, je m'en suis rendu compte, j'ai travaillé cet aspect en analyse de pratique et seul. Cela m'a permis de revenir en séance suivante avec la volonté de reprendre le sens de la supervision avec la supervisée qui, de son côté, avait travaillé ses questions. Néanmoins, je reste convaincu que l'expression de cette insatisfaction était nécessaire pour les deux personnes et pour le processus de supervision.

---

<sup>81</sup> « Processus de la supervision », Françoise Ribordy et al, p.70.

<sup>82</sup> Op. cit., p. 70.

Affirmer que cela ne se reproduira pas serait puéril. Toutefois, cette expérience a été très utile. Je suis depuis lors très sensible à cet aspect de ma personnalité et à ce que me font vivre à la fois les processus de supervision et les personnes supervisées elles-mêmes. J'ai revécu des moments d'attaque de cadre, de contre-transferts difficiles. J'ai pu garder mon calme, réfléchir et exprimer mes besoins et mon insatisfaction. J'ai découvert l'approche de la Communication NonViolente, qui me sera très utile dans la manière de formuler mes insatisfactions sans être accusateur, mais en parlant de moi et de mes besoins.

## **Récit no. 2.**

Il s'agit du récit d'un superviseur expérimenté.

« Il ne m'est pas arrivé souvent de me mettre en colère. Je me souviens d'une fois. C'était une supervision d'équipe, trois infirmières scolaires. Elles ne se parlaient plus depuis un an, une situation très tendue. Le responsable m'avait appelé pour que je fasse le pompier de service. Cela devenait ingérable.

Dès la première séance, je me suis rendu compte qu'une de ces femmes était vraiment la cause de cette situation. Les deux autres essayaient plutôt de collaborer, d'arranger les choses, mais l'autre était complètement fermée. Evidemment, c'est contre cette infirmière que je me suis mis en colère car elle annulait absolument tout, tout, tout. Tout ce que je pouvais dire, proposer. Tout ce que les autres pouvaient amener, tout était annulé, voire méprisé. Et je m'étais effectivement foutu en colère. Pas une colère simulée que je peux utiliser parfois en supervision, mais une colère réelle. Cette femme m'énervait complètement, elle m'a fait sortir de mes gonds. J'avais pourtant déjà quelques années de route comme superviseur, mais elle avait une attitude tellement négative que je l'ai engueulée. Je lui ai dit : « Mais ce n'est pas possible d'être une professionnelle et d'avoir ce type d'attitude. » Je gueulais. Je n'ai pas été grossier, mais tout juste. Après la séance, je n'étais pas très fier. Je me suis dit que je m'étais peut-être laissé avoir, que j'aurais pu exprimer ça différemment. Mais l'effet, c'est qu'effectivement cette femme a été un peu plus positive à la séance suivante. A la fin de la supervision, elle a fini par démissionner. Ce n'était pas lié à ma colère, mais peut-être à la supervision. Elle n'avait plus que cela à faire dans cette situation. Mais, en tout cas, cela a été positif car elle a recommencé à parler à ses collègues. Car elle ne leur parlait plus, y compris dans la supervision. Elle me parlait à moi, quitte à parler de ses collègues à travers moi. Elle leur a reparlé, avec beaucoup de reproches, il y a beaucoup de choses qui sont sorties, mais la communication a été rétablie. Donc, finalement cela a eu un effet positif.

C'était la troisième séance, donc au début de processus.

C'était une situation spéciale : j'avais été mandaté par la responsable cantonale et les 3 infirmières n'avaient rien demandé du tout. On leur avait imposé cette supervision. A l'époque, je devais sûrement me sentir un peu responsable d'obtenir des résultats. Et elle me mettait en échec systématiquement. Je crois que c'est contre ça que je me suis mis en colère. J'aurais voulu qu'elles communiquent à nouveau, qu'elles se parlent. Les autres lui parlaient et elle leur parlait à travers moi. Je l'ai fait remarquer, j'ai tout essayé, mais rien à faire. Donc, j'ai eu un sentiment d'impuissance, d'échec. Je pense que c'est ce qui m'a foutu en pétard. Je n'étais pas déçu par rapport à un idéal de supervision, je voulais juste qu'elles se parlent, je trouvais que c'était le minimum pour bosser ensemble. C'était une femme qui avait une cinquantaine d'années. Je pouvais attendre qu'elle se comporte comme une adulte. Je pense le lui avoir dit.

Me mettre en colère a permis un déblocage, mais cela ne m'a pas fait le bien que cela aurait dû me faire à moi. La colère, je la considère comme une amie. Je ne vois pas cela d'une manière négative. J'avais d'ailleurs suivi un stage nommé « Célébrer sa colère » avec un thérapeute Steven Vasey. La célébrer comme une amie qui vient me dire quelque chose sur ce que je sens, sur ce que je vis. Donc, d'être en colère, ça ne me gêne pas trop. Cela ne m'a pas fait du bien, je ne me sentais pas bon superviseur. Finalement heureusement qu'on a des groupes de contrôles pour en parler. Mais, en théorie, je pense que c'est une bonne chose, de laisser parler ses sentiments, pour autant que ce ne soit pas trop dirigé sur l'autre. C'est ce qui m'a gêné, c'est que cette colère était très dirigée sur cette femme.

Le sentiment d'impuissance, il faut apprendre à vivre avec quand on fait de la supervision. Mais surtout qu'elle me mettait en échec systématiquement, c'est cela qui m'énervait. Alors que dans une supervision pédagogique, c'est différent. On voit que l'autre est en train d'apprendre.

J'ai pas réussi à avoir une position assez « meta » en me demandant que faire avec le fait qu'elle me mette en échec.

J'ai un peu dépassé les limites dans le sens que c'était une colère « vous, vous, vous » alors que c'aurait dû peut-être être une colère « Je me sens en échec. » Non, c'était « Finalement, quelle est votre responsabilité de professionnelle ? Vous êtes payée pour faire ce boulot ! ». C'était très accusateur, très jugeant.

Dans ce cadre-là, elle m'attribuait moins de pouvoir qu'une jeune étudiante. Elle avait peut-être plus de moyens de se défendre, à la limite de m'envoyer sur les roses. Même si elle sentait que ça commençait à sentir le roussi puisque la responsable avait demandé une supervision. Elle a mérité ma colère, pour autant qu'on puisse la mériter. Moi, je ne l'ai pas digéré quand même. Mais, l'un dans l'autre, je pense que cela n'a pas été négatif pour le processus. C'est ce que je trouve super dans la supervision, c'est qu'on peut se le permettre finalement, ce qu'on ne pourrait pas se permettre dans une relation thérapeutique. Moi, j'aime bien ça, exister, de pouvoir rire.

Cela fait plus de vingt ans que je supervise et c'est la seule fois que cela m'est arrivé. C'était dans mes débuts de supervision d'équipe. Je n'étais pas trop rassuré. Ce n'était pas des travailleuses sociales, mais des infirmières. Je devais passer pour un rigolo comme travailleur social. De ne pas connaître leur boulot, leur culture ne m'a pas donné suffisamment de légitimité. Je ne sentais pas qu'elle me donnait une légitimité. J'étais arrivé assez désécurisé. Depuis, j'ai fait pas mal de supervisions d'autres professions et cela ne me gêne plus, j'ai pris de la bouteille. »

## **Analyse du récit no. 2.**

Ce qui me frappe d'emblée au début du récit c'est que le superviseur doit faire « le pompier de service ». Il explique plus loin qu'il se sentait responsable d'obtenir des résultats. On sent une pression, une exigence de « rendement » autant chez le mandataire, que chez le superviseur lui-même. C'est un élément qui n'aide pas à être sécurisé dans un début de processus. Et ce, d'autant plus que, comme le superviseur le dit plus loin, il s'agissait d'une de ses premières supervisions de groupe, de surcroît dans un milieu professionnel inconnu de lui. Il ne se sentait pas légitimé par ce groupe. Nous pouvons voir une série d'éléments insécurisants pour le superviseur.

Cette insécurité est encore accrue par le comportement de l'infirmière qui repousse tout ce que le superviseur et les deux autres collègues peuvent amener pour améliorer la situation. Le superviseur explique bien ses besoins (une communication renouée entre les trois infirmières) et le fait qu'il n'y parvienne pas. Cette série de facteurs a amené le superviseur à éprouver de l'impuissance, un sentiment d'échec amplifiés, me semble-t-il, par l'insécurité liée aux exigences qu'il s'était fixées, à la légitimité dont il se sentait privé et à sa relative inexpérience dans les supervisions de groupe dans un autre milieu professionnel que celui du social. Lorsque je me penche sur cette série d'éléments, en me référant aux théories tant d'Isabelle Filliozat que celles de Marshall B. Rosenberg, il me semble inévitable que la colère apparaisse chez le superviseur.

Et la colère a surgi ! Je suis mal placé pour juger de la manière dont le superviseur a réagi car j'ai agi dans un registre proche. L'aspect intéressant est de constater que, comme dans mon cas, le superviseur était très mal à l'aise avec sa réaction. Lui qui espérait être un bon superviseur se voyait encore plus « mauvais » après sa réaction. Nous voyons bien que la manifestation de la colère du superviseur de manière « brute », accusatrice, sans parler en « je » ne soulage même pas le superviseur. Cela a conduit à un sentiment de culpabilité du superviseur par rapport à son action.

Si, par la suite, l'infirmière en question a pu « réintégrer » le processus de supervision, cela est sûrement dû à la réaction du superviseur, mais je pense qu'il faut tenir compte également de la dynamique dans ce groupe de quatre personnes (trois infirmières et le superviseur).

Dans un groupe, il y a des « témoins » qui assistent aux interactions. Dans le récit du superviseur, j'ai l'impression que la colère manifestée devant les deux autres infirmières a, à la fois, contraint et aidé l'infirmière en question à changer de position, à se mettre à communiquer.

### **Récit no. 3.**

C'est le récit d'un camarade de formation (superviseur novice).

« Pendant plusieurs séances, nous avons travaillé ensemble pour que la supervisée fasse un travail personnel de type psychothérapeutique car elle a de grosses difficultés dans la relation, notamment avec son PF. Je ne lui ai pas fourni des noms de psychothérapeutes, je suis resté neutre. Elle m'a dit vouloir interroger son médecin dans lequel elle a entièrement confiance. J'avais confiance, nous avons travaillé dans le sens de la demande.

J'ai ressenti de la colère, en tout début de séance, quand la supervisée me dit être allée voir son médecin. Je m'attendais à ce qu'elle entreprenne un travail thérapeutique sur la durée. Mais elle m'annonce que son médecin va lui trouver un RV chez une kinésologue qui est aussi radiesthésiste. Le médecin estime qu'avec ce que la supervisée vit, il ne sert à rien de rechercher dans le passé. En quelques fois, cela sera suffisant, cela ne sert à rien de tout ressortir, selon le médecin.

A l'intérieur de moi, j'ai ressenti une colère que je n'ai pas pu exprimer. Cette colère était d'autant plus embêtante que j'avais envie de soutenir la démarche de la supervisée. J'ai pris note, j'étais fâché non contre la supervisée mais contre le médecin qui n'allait pas dans le même sens que moi (« ne pas travailler dans le lien, ne pas voir un psychothérapeute, aller voir une kinésologue»). J'étais très fâché. Avec le recul, il y avait peut-être une pointe, un résidu de colère contre la supervisée. Pendant la séance, j'étais avec cela à l'intérieur. J'ai tenté d'écouter. J'étais très habité par cela. On a travaillé, mais je n'étais pas bien et je ne sais pas si la supervisée s'en était aperçue. Durant cette séance, l'étonnement, la stupéfaction ont amené la colère. Colère contre le médecin et contre moi (qui n'étais pas allé assez loin dans le soutien). J'étais frustré que ce que j'avais bâti ait été cassé par un médecin qui ne travaillait pas du tout dans le même sens que moi.

J'ai fait tout un travail sur moi entre les deux séances : lui rendre sa responsabilité, je ne suis pas tout-puissant, elle doit sûrement passer par là. Je me suis demandé ce qui était utile à la supervisée. Ma colère m'a fait réfléchir sur la liberté, mon impuissance, la responsabilité, les limites de l'orientation, du soutien, l'engagement et l'empathie (me mettre à la place de l'autre).

La séance suivante, je n'ai pas fait part de ma colère mais de ma surprise. J'ai éprouvé le besoin de lui dire : cela m'étonne qu'on puisse travailler de manière ponctuelle sur les difficultés relationnelles, mais aussi que c'était sûrement une bonne kiné et qu'elle s'appuie sur ce qu'elle sent de la relation. La colère n'était plus présente dans cette séance, je l'avais digérée. J'avais décidé de dire à la fois mon encouragement et mon étonnement. J'avais choisi des mots. J'ai voulu reconnaître sa prise de position tout en communiquant mon étonnement.

A partir de là, les positions ont un peu changé. Elle est dans une position plus active en supervision. Peut-être que le fait d'aller oser voir son médecin, de s'être positionnée, de faire cette démarche, c'est ce qu'elle voulait ou pouvait et je n'ai pas à juger cela. Cela a changé car dans le stage, elle a eu un positionnement différent. Elle a passé de victime passive à une position plus active.

Par ma prise de position dans la séance suivante, je l'ai aidée à se responsabiliser.»

### **Analyse du récit no. 3.**

Je relève dans le récit de mon camarade de formation un fort investissement de sa part dans l'accompagnement de la personne supervisée à entreprendre une démarche de travail personnel.

Le fait que la supervisée fasse un choix auquel il ne s'attendait pas a fait vivre, tout d'abord, de la surprise et de l'étonnement au superviseur. La colère s'est ensuite installée durant toute la séance en la parasitant passablement. Puis le superviseur a travaillé sur lui afin d'aller plus loin et de continuer à pouvoir l'accompagner en acceptant la décision de la supervisée. Ce processus rappelle fortement les étapes du travail de deuil, évoquées notamment par Isabelle Filliozat dans son livre « Au cœur des émotions de l'enfant ». « Les étapes menant à l'acceptation sont :

- o Le déni
- o La colère
- o La négociation
- o La tristesse
- o L'acceptation. »<sup>83</sup>

La surprise, la stupéfaction constituent, chez le superviseur dans cette situation, la première étape (la place du déni) de son acceptation du choix de la supervisée. Puis la colère intervient. Le superviseur entame une négociation (entre les deux séances) par un travail de réflexion autour de ces questions. Il ne cite pas la tristesse, mais peut revenir en séance suivante en ayant accepté la décision de la personne supervisée.

Par rapport à sa grande implication auprès de la supervisée, il me semble que le superviseur a dû éprouver une grande frustration en assistant à la perte de la toute-puissance qu'il avait imaginé détenir. Ne dit-il pas : « J'avais confiance. Nous avons travaillé dans le sens de la demande. » C'est ce qui a déclenché sa colère.

Je pense que la colère du superviseur a joué un rôle important dans le processus de supervision qui a pris une autre direction après ces deux séances. La grande différence avec les récits no.1 et 2 est que le superviseur n'a pas exprimé sa colère sur le moment. Il l'a accueillie, travaillée, transformée pour l'exprimer en termes de surprise et d'encouragement envers la supervisée. Je pense qu'on n'est pas loin de la démarche décrite par Marshall B. Rosenberg dans la mesure où le superviseur a pris son temps pour accueillir son ressenti, le reconnaître. Il a évité de réagir de manière immédiate et s'est exprimé en séance suivante non pas en termes accusateurs, mais en se centrant sur sa surprise et en encourageant malgré tout la supervisée. J'estime que c'est une manière très professionnelle d'agir (et non plus de réagir). Cela a demandé beaucoup d'efforts, tant pour ne pas réagir pendant la séance, que pour élaborer une pensée dans la perspective de la prochaine séance. Et cela a permis aux deux parties de continuer la supervision et à la supervisée de jouer un rôle plus actif dans ce processus.

## **6. Dimension éthique.**

La notion éthique intervient, me semble-t-il, dans mon questionnement sur l'intérêt de la personne supervisée. Car, au fond, c'est la personne supervisée qui est au centre. En tant que superviseur mandaté par une école et choisi par la personne supervisée, je ne suis pas totalement responsable du processus de la supervision, certes, mais responsable de faire le maximum afin de veiller au bon déroulement du processus (être garant du cadre, garantir l'anonymat et le sentiment de sécurité de la personne supervisée).

Evidemment, le superviseur doit penser à ses besoins, être le plus confortable pour accueillir l'autre et le matériel qu'il amène, mais cela dans l'intérêt de la personne supervisée.

Je suis maintenant certain qu'en supervision, la colère exprimée par le superviseur de manière directe, brute et dirigée, sans transformation en quelque chose de plus élaboré nuit à l'intérêt du processus, de la personne supervisée et du superviseur. Elle n'est pas utile. Il s'agit d'en faire quelque chose d'autre, de la travailler.

---

<sup>83</sup> « Au cœur des émotions de l'enfant », p.177.

Il me paraît donc indispensable de m'interroger sur la manière de réagir lorsque une émotion telle que la colère apparaît en moi. La démarche décrite par Marshall B. Rosenberg (« l'expression de la colère en quatre temps »), la réflexion sur les effets du contre-transfert sur ma relation avec la personne supervisée (réflexion alimentée chez moi par trois ans d'analyse), le processus décrit par Isabelle Filliozat pour apprendre à mieux ressentir les émotions dont la colère (« de l'illettrisme émotionnel à l'intelligence du cœur ») me semblent être de bons outils pour dépasser l'expression brute de la colère qui ne sert ni l'intérêt du supervisé, ni ceux du superviseur. Ces approches diverses (et il en existe sûrement d'autres) permettent de développer une pratique dans laquelle l'aspect éthique est pris en compte.

## **7. Conclusion.**

Les trois récits ci-dessus ont confirmé, chacun à leur manière, l'hypothèse que j'ai émise en début de travail, à savoir que la colère éprouvée par le superviseur en supervision peut être un outil favorisant le processus.

Dans deux situations (no. 1 et 2), la colère a été exprimée sur l'instant, de manière spontanée et plus ou moins « brute ». Cette manifestation de colère du superviseur a été suivie d'effets favorisant le processus de formation (communication renouée, plus forte implication dans le processus, apport de situation). Pour le récit no. 2, je pense que la présence de témoins a favorisé l'évolution du processus dans un sens positif. Pour les deux récits, il y a eu une réflexion des deux superviseurs après leur accès de colère (les deux étaient mal à l'aise avec cela) et j'estime que cette réflexion a contribué à ce que le processus prenne une bonne direction. Sans ce travail d'élaboration et de réflexion, je doute que les choses se soient aussi bien passées. Les personnes supervisées n'auraient eu que le sentiment d'être agressées, ce qui n'aurait pas contribué à les rendre plus actives dans le processus, mais plutôt à les faire se sentir victimes ou les pousser à agresser à leur tour.

Le récit no. 3 a démontré l'importance de la transformation de la colère du superviseur en quelque chose qui soit « understandable » par la personne supervisée. Le travail qu'a fait le superviseur entre les séances est un travail d'élaboration qui a porté ses fruits. Au regard de mon hypothèse, cette situation est, selon moi, un modèle.

Ce que je retiens, c'est que la colère du superviseur peut être légitime et exprimable. Mais elle ne devrait pas être dirigée contre quelqu'un car elle agresse et « victimise » les personnes qui en sont les cibles. De plus, le superviseur n'est en rien soulagé une fois sa colère exprimée. Il aura tendance à se sentir coupable et risque même de se mettre encore plus en colère. Si je raisonne en termes de besoins non satisfaits, je peux m'exprimer en « Je », parler de moi : ainsi la confusion chère à Marshall B. Rosenberg entre la cause et le facteur déclenchant disparaît. L'autre est respecté et traité comme une personne responsable qui peut évoluer. Voilà ce que j'ai appris de ce travail et que j'espère pouvoir mettre en pratique dans mes prochaines supervisions.

Depuis l'épisode raconté dans ce travail, je dois dire que j'ai évolué : j'ai vécu des moments difficiles durant lesquels mes besoins n'étaient pas satisfaits et j'ai été à plusieurs reprises dans l'insécurité, mais j'ai réussi à transformer les moments de colère que je sentais arriver en pensant à cette situation. Il y a donc un changement et j'espère continuer dans ce sens.

Sur un plan plus personnel, ce travail m'a permis d'explorer à nouveau ma colère. C'est un des terrains dans lesquels j'ai grandi, un des moteurs qui me meuvent depuis tout petit comme je l'ai dit plus haut. J'ai beaucoup combattu cette colère qu'enfant j'ai souvent subie. Le travail en analyse, l'élaboration dans l'écrit biographique, le cheminement de formation, la lecture de « Vérités et mensonges de nos émotions » de Serge Tisseron ont mis en évidence à la fois la présence active de la colère en moi et le fait que cette émotion pourrait bien être une « émotion prescrite ». En effet, certains membres de ma famille (grands-parents, parents) ont été et sont des personnes en proie de grands accès de colère et j'ai eu beaucoup d'occasions d'en être le spectateur avant de devenir moi-même parfois acteur dans ce registre si particulier.

Aborder la colère de manière théorique puis pratique ne pourra que m'aider à en tirer profit, à essayer de la transformer en quelque chose de positif tant pour moi que pour la personne supervisée.

L'apprentissage du ressenti de mes émotions, tel que je l'avais amorcé en trois ans de psychanalyse, au cours de cette formation de superviseur, au fil des lectures, des rencontres et des expériences professionnelles et personnelles va se poursuivre. Ce travail en constitue une étape importante, m'aidant à reconnaître mes émotions (dont la colère), à m'en faire des alliées et également à les interroger au sens où Serge Tisseron l'entend car s'il faut ressentir, il faut aussi continuer à penser.

## **8. Bibliographie.**

### **Livres.**

- Le Nouveau Petit Robert, Ed. Dictionnaires le Robert, Paris, 1993.
- Dictionnaire de la psychologie, Norbert Sillamy, Ed. Larousse, Paris, 1994.
- Vocabulaire de la psychanalyse, J. Laplanche et J.-B. Pontalis, Quadrige-PUF, Paris, 1967.
- Dictionnaire de la psychanalyse, sous la direction de Roland Chemama et Bernard Vandermersch, Ed. Larousse, Paris, 1998.
- Les colères, Jacques Van Rillaer, Ed. Bernet-Danilo, Meschers, 1999.
- Que se passe-t-il en moi ?, Isabelle Filliozat, JC Lattès, Marabout, Paris, 2002.
- Au cœur des émotions de l'enfant, Isabelle Filliozat, JC Lattès, Marabout, Paris, 1999.
- Fiche de lecture sur « Vérités et mensonges de nos émotions », de Serge Tisseron, C.-A. Durgnat, 2007.
- Vérités et mensonges de nos émotions, Serge Tisseron, Albin Michel, 2005.
- Les mots sont des fenêtres (ou des murs). Introduction à la Communication NonViolente, Marshall B. Rosenberg, Ed. Jouvence, Genève-Bernex.

### **Documents divers.**

- Correspondance du 22.05.07 entre Cyril Méan et C.-A. Durgnat.
- Processus de la supervision, Françoise Ribordy et al.

### **Livre consulté mais non cité.**

- L'amour et la haine, Mélanie Klein et Joan Rivière, Payot, Paris,

## **Remerciements.**

Je tiens à remercier Olivia Durgnat de son aide dans la relecture du travail et ses réflexions stimulantes.

Merci à Cyril Méan de son apport sur le plan psychanalytique, à Fernando Mari Soucas, Marco Allenbach et Sabine d'Amico pour le matériel bibliographique.

Toute ma gratitude à mon camarade de formation et au superviseur « chevronné » pour leurs récits.

J'ai une pensée pour mes filles Rebecca et Mathilde ainsi que pour Jesmina, ma femme. Elles ont supporté avec patience mes absences et mes états d'âmes (sinon mes colères) durant l'élaboration et la rédaction de ce travail.