

## Se désintoxiquer par l'agressivité

Johanne Kemp

Number 25, January–February 1983

Humour et farfelu

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/44129ac>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Les Éditions l'Interligne

### ISSN

0227-227X (print)

1923-2381 (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this article

Kemp, J. (1983). Se désintoxiquer par l'agressivité. *Liaison*, (25), 15–16.

par Johanne Kemp

"Dans notre culture, l'extériorisation de l'agressivité personnelle n'est pas intégrée au processus de socialisation, et nous avons tendance à l'épancher d'une façon sale, répulsive et destructrice, n'importe où et n'importe quand parce qu'il n'existe pas de convention permettant de le faire de façon structurée, inoffensive et amusante(1)".

En lisant cet ouvrage, *L'agressivité créatrice*, des docteurs George R. Bach et Herb Goldberg, je n'ai pu faire autrement que de réfléchir à mon milieu de travail, à celui de Matthieu, de Denise, de Luc, de Paulette et de tous les autres qui croient, à des degrés divers, à la vitalité de la francophonie sur ce continent.

Nous passons tous beaucoup de temps en milieu professionnel. Et dans bien des cas, nous dépensons plus d'énergie au travail qu'à la maison. Ce qu'il y a de fascinant avec cet environnement, c'est que nous sommes liés par des liens de *solidarité, d'intérêts communs et d'affection*. Cet environnement, parce que à la fois social et politique, présente aussi des moments de forte intensité émotionnelle: colère, anxiété, déception, conflits. Avec tous les contrecoups que cela suppose. Je me suis donc demandée comment faire face à ces expériences affectives *sans tomber dans le piège d'exprimer sa frustration de façon passive*, soit en modifiant son comportement par un rendement de moindre qualité (ce que nous ne pouvons nous permettre), soit par manque de solidarité entre nous (ce que l'on doit éviter à tout prix).

### Une nouvelle façon de comprendre l'agressivité

Les auteurs de ce livre ont identifié, au cours des années, trois façons distinctes d'éviter les confrontations directes et par conséquent d'accumuler du stress.

1. recherche d'une consolation et d'une satisfaction personnelle dans les biens de consommation qu'offre la société. Drogue, alcool, télé, chaîne stéréo, évasion dans son automobile, etc.
2. afficher un cynisme total dans ses relations avec les autres. On voit les autres en fonction d'un service immédiat qu'ils peuvent nous rendre et naturellement, on les laisse tomber lorsqu'ils sont devenus inutiles.
3. porter un masque de désespoir: la vie devient laide et déprimante. Attitude de "détachement" qui mène au négativisme et à la dépression.

"Nous devons à tout prix adopter une nouvelle façon de comprendre l'agressivité et d'y faire face et nous devons élaborer une nouvelle éthique pour remplacer les principes irréalistes et impossibles à respecter que nous avions établis dans le passé(2)". Tout être humain est *sainement* agressif, et ça je le crois. Souvent, en milieu de travail, notre peur de communication ouverte et honnête aboutit à des situations de piétinement ou conflictuelles. L'agressivité n'est-elle pas une dimension importante des interactions sociales? Il me semble qu'une équipe de travail *doit évoluer ensemble*: pour ce faire, il faut révéler aux autres ses points sensibles car de cette façon on donne des indications précieuses sur ses attentes. Personnellement, je n'ai aucune envie de devenir

## Se désintoxiquer par l'agressivité ou apprendre à rire

une victime de l'éthique socio-professionnelle en freinant certaines réactions "bien humaines". Voici quelques exercices amusants que nous proposent les auteurs:

### des rituels pour libérer l'agressivité

Il faut bien comprendre, au départ, que le but de ces rituels *n'est pas* de favoriser l'adoption d'un comportement agressif particulier mais ils visent à *structurer* l'expression des sentiments agressifs qui apparaissent *inévitablement* au sein de relations. Cet instinct fondamental de l'être vivant, l'agressivité, est lié, selon les uns à la destruction, selon les autres à l'affirmation de soi. À nous de choisir.

### le volcan

Ce rituel permet à l'individu de décharger frustration, ressentiment, souffrance, hostilité qu'il a accumulés en "crachant" littéralement ce qu'il a sur le coeur. Il ne peut le faire qu'avec la permission des personnes concernées. Il est entendu que l'explosion de colère se fait à sens unique devant un auditoire qui écoute calmement sans jamais répondre. Chaque membre peut disposer de trois minutes. Le volcan a un but préventif, il nous aide à garder l'air suffisamment pur pour prévenir les crises de mutisme opiniâtre et les attaques qui se produisent lorsque la goutte fait déborder le vase.

### attrait-retrait

Ce rituel amène les participants à exprimer ouvertement leurs impressions face à un aspect qui leur plaît chez l'autre personne et un aspect qui les incite à s'éloigner d'elle. Il est bon d'accomplir ce rituel au début d'une relation. Il peut s'agir de points superficiels qui touchent à des manies gestuelles, à l'apparence physique ou une simple mauvaise habitude.

## LE TEMPS DES FLOCONS



### persistance-résistance

Ce rituel oblige les participants à peser le pour et le contre avant d'accéder à une demande ou de la refuser. Il a un double but: d'une part encourager l'affirmation de soi; d'autre part, il facilite le contrôle de ses tendances à la fausse complaisance qui incitent l'individu à dire "oui" quand il a envie de dire "non". Ce rituel s'accomplit aussi avec l'assentiment des deux parties dont l'une *persiste dans sa demande* à l'autre qui *doit lui opposer un refus et le justifier*. Le rituel prend fin lorsque la personne qui persiste abandonne la partie ou lorsque l'autre se dit persuadé et accepte. Les participants peuvent fixer une limite au préalable et par exemple, interrompre le rituel lorsque celui qui persiste dans sa demande a invoqué sept raisons.

### les points sensibles

Pour ce rituel, chaque participant établit une liste de coups bas, qu'il échange avec celle de l'autre participant. Ces coups peuvent englober les points sensibles, les comportements, les critiques, les réactions qui dévastent affectivement une personne. Ce qui laisse une personne indifférente peut être très pénible pour une autre. Il est essentiel que les personnes reconnaissent et respectent ces points sensibles chez l'autre s'ils veulent établir une bonne relation.

### entraînement au reflet

C'est une forme d'écoute active qui exige de l'auditeur qu'il répète sans l'interpréter d'aucune façon l'essence de ce qu'il vient d'entendre d'une manière qui satisfasse totalement la personne dont il reformule les paroles.

### Adaptez vos propres rituels

Les auteurs considèrent ces rituels comme des structures transitoires, des moyens de rapprocher les individus. Au fur et à mesure qu'on se familiarisera avec ces rituels, on voudra peut-être les abandonner pour créer des structures adaptées à nos besoins. En proposant ces rituels, les auteurs voulaient surtout nous donner la "permission" d'éprouver des sentiments agressifs et de les exprimer d'une façon saine. Les auteurs nous proposent une dizaine d'autres approches: l'insolence, le savon, le club d'insulte, le rejet, etc. etc. Loin d'élargir le fossé, *comme on pourrait le croire, ces échanges structurés d'agressivité* semblent favoriser la franche communication. "Les groupes doivent d'abord accepter de s'écouter; un groupe est alors capable de voir l'autre groupe comme des êtres humains aux prises avec leurs problèmes propres; ils expriment leurs pires sentiments l'un envers l'autre, et créent un climat de confiance; puis ils reconnaissent les préjugés et les malentendus qui résultaient de leur étroitesse d'esprit. Ce n'est qu'une fois les sentiments d'animosité épanchés que les germes fragiles de la communication peuvent se développer(3)."

Bonne lecture et, à tous ceux et celles qui créent la participation, lancent de nouvelles idées et font réagir les gens dans un désir de changement et de vie meilleure, l'équipe de Direction Jeunesse vous souhaite une bonne année et des activités remarquables en Ontario français!★

(1) Bach, George R.; Goldberg, Herb. *L'agressivité créatrice*. Le jour, éditeur, Montréal, 1980  
 (2) Ibidem  
 (3) Ibidem