

LES AFFECTS ET LES LUTTES



Historiquement, les colères ont joué un rôle central dans les luttes sociales. Il y a une corrélation énorme entre les affects et les luttes. Pour l'historien Julien Dohet, *“c'est toujours un sentiment de colère qui fait que les gens bougent. S'ils étaient satisfaits de leur sort, ils ne se mettraient en effet pas en mouvement”*.

De toutes les émotions, c'est certainement celle qui fait le plus bouger les gens. Il distingue la colère *“individuelle”* de la colère *“sociale”*, les deux fonctionnant toutefois de la même manière. Aussi, lorsqu'on réprime la colère, on étouffe toute possibilité de révolte et de transformation, qu'elle soit individuelle ou collective.

Il souligne que la colère *“résulte toujours d'une accumulation, mais c'est un évènement qui va jouer le rôle de la goutte qui fait déborder le vase”*. Il précise que *“l'évènement déclencheur, celui qui va faire éclater la colère, peut vraiment varier et reste, par nature, imprévisible”*.

Pour le philosophe et économiste Frédéric Lordon, une indignation ou une insurrection ne peut déboucher que si on joint au carburant de lutte qu'est la colère des affects plus joyeux comme l'espoir.



QUE FAIRE AVEC LA COLÈRE ?

Spoiler alert : il n'y a pas de recette *“miracle”*.
C'est propre à chacun·e.



BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

- Dohet, J., Berthier, A. (2017). *La colère fait bouger les gens*. Agir par la culture, n° 50. <https://agirparlaculture.be/julien-dohet-la-colere-fait-bouger-les-gens/>
- Dessins-Animés Vice-Versa 1 et 2 (2015, 2024). Studio Pixar.



À QUOI ELLE SERT ?

La colère est une émotion saine et importante. Elle sert à mettre des limites, à dire NON, à se protéger. Elle est la garante du respect de soi.

BESOINS PRINCIPAUX

JUSTICE

RESPECT

RECONNAISSANCE

ÊTRE
ENTENDU·E

AFFIRMATION
DE SOI

DÉFENDRE
SON INTÉGRITÉ

OBtenir
UN CHANGEMENT

ACTION



LA COLÈRE NOUS DONNE
DU POUVOIR D'AGIR



Colère



Agressivité
Violence
Destructivité

QUELQUES MANIFESTATIONS CORPORELLES



ACCÉLÉRATION
DU RYTHME
CARDIAQUE

COEUR QUI BAT PLUS VITE
POULS RAPIDE

POIDS SUR
LA POITRINE



RESPIRATION
PLUS RAPIDE



HAUSSEMENT
DE TON

NARINES
DILATÉES

COUP
DE CHAUD

AFFLUX SANGUIN
QUI ENVAHIT
LE VISAGE

D'OU L'EXPRESSION
"ÊTRE ROUGE DE
COLÈRE"



MÂCHOIRE
SERRÉE

YEUX
FRONCÉS

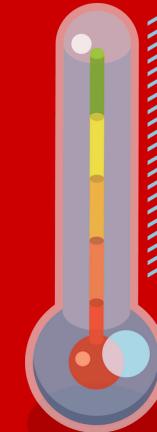
CONTRACTIONS
MUSCULAIRES



LÈVRES
PINCÉES



POINGS
SERRÉS



DE MAUVAISE
HUMEUR

CONTRARIÉ·E

CONSTERNÉ·E

AMER·E

IRRITÉ·E

DÉSABUSÉ·E

ENVIEUX·E

PLEIN·E DE
RESSENTIMENTS

FURIEUX·E

HAINEUX·E

ULCÉRÉ·E

EXASPÉRÉ·E

ENRAGÉ·E

MÉCONTENT·E

RONCHON·NE

IMPATIENT·E

IMPUISANT·E

DÉGOÛTÉ·E

FÂCHÉ·E

TENDU·E

FRUSTRÉ·E

NERVEUX·SE

AGACÉ·E

EN AVOIR
MARRE

ÉCOEURÉ·E

JALOUX·SE

D'HUMEUR
NOIRE

RÉVOLTÉ·E

OPPRIMÉ·E

