

COMPRENDRE

LA COLÈRE

CE MOTEUR POLITIQUE ESSENTIEL

Pourquoi vouloir l'éteindre quand tout
devrait nous mettre en colère ?



Sauvegarde. Diffuse. Réponds.



@miaoulenchon



LE DÉBUT DE L'ACTION

Aujourd'hui, la colère et l'indignation sont regardées comme des émotions illégitimes.

Il faudrait rester calme, raisonnable, mesuré·e, même quand tout devrait nous révolter.

Pourtant, l'histoire politique est aussi celle de personnes qui ont refusé de se taire, qui se sont indignées, qui ont dit « ça suffit ».

**La colère n'est pas l'ennemie de l'action.
Très souvent, elle en est même son
point de départ.**



@miaoulenchon →



ÊTRE EN COLÈRE

La colère n'est pas nécessairement
une perte de contrôle.

Ce n'est pas une rage aveugle.

Elle apparaît notamment lorsqu'une situation est vécue comme injuste, évitable ou imposée. En psychologie politique, la colère collective est depuis longtemps identifiée comme l'un des ressorts majeurs du passage de l'injustice ressentie à l'action collective.

Avant d'être un problème à faire disparaître, la colère peut donc être un signal : quelque chose n'est plus acceptable.



@miaoulenchon →



LE LUXE DU REcul

Il faut aussi pouvoir se permettre
de ne jamais être en colère.

**Quand les crises frappent toujours les
autres. Quand les fins de mois passent.**

Quand la chaleur reste supportable.

**Quand les services publics qui
disparaissent ne sont pas ceux dont on
dépend. On peut alors regarder le
monde avec cette tranquillité
confortable de ceulles que le réel
protège encore.**

**Le calme permanent, surtout à notre
époque, est un privilège.**



@miaoulenchon →



DÉCONNECTÉ·ES DU RÉEL

Canicules. Précarité. Services publics détruits. Mensonges politiques. Promesses trahies. Humiliations sociales. Hollandisme. Macronisme. Etc...

**La liste pourrait continuer longtemps.
Le problème n'est pas qu'une partie
du peuple soit en colère.**

**Ce qui devrait nous interroger,
c'est qu'après tout cela, on puisse
encore lui demander pourquoi.**



@miaoulenchon →



DISQUALIFIER LA COLÈRE

Puis vient le renversement... Vous savez dans les médias ou les biens pensants qui aiment faire la morale.

On ne parle plus de ce qui provoque la colère. On parle des gens en colère. Iels seraient excessif·ves. Violent·es. Irrationnel·les. Infréquentables. Incapables de discuter correctement.

C'est terriblement pratique : quand on transforme la colère en problème, on n'a plus besoin de répondre au problème qui l'a produite.



@miaoulenchon →



« CALMEZ-VOUS »

Le « calmez-vous » est
profondément politique !

**Il impose une règle étrange : ceulles
qui subissent devraient expliquer
calmement pourquoi iels souffrent
à ceulles qui peuvent continuer
tranquillement à ne pas les entendre.**

**La forme devient plus importante que
le fond. Le ton plus important que
l'injustice. Et l'indignation elle-même
finit sur le banc des accusé·es.
Sainte-Soline on ne t'oublie pas.**



@miaoulenchon →



ELLE RÉVEILLE

Pourtant la colère brise quelque chose de fondamental : la résignation.

Elle transforme le « c'est comme ça » en « pourquoi est-ce comme ça ? ».
Elle nous oblige à identifier ce qui nous blesse, ce qu'on refuse, ce qu'on ne veut plus accepter.

Elle fait passer de l'inconfort diffus et invisibilisé à une conscience beaucoup plus nette :
quelque chose doit changer.



@miaoulenchon →



ELLE RASSEMBLE

Puis vient une découverte essentielle :
je ne suis pas seule à être en colère.

**Une colère individuelle rencontre
une autre colère. Puis dix. Puis mille.
Ce qui semblait être un problème
personnel révèle parfois
une expérience commune.**

**Et c'est précisément là que la colère
change de nature : elle cesse
seulement d'être ressentie.**

Elle devient collective.



@miaoulenchon →



ELLE MET EN MOUVEMENT

La colère possède une énergie.

**Elle pousse à parler lorsqu'on se taisait.
À chercher lorsque l'on ne comprenait
pas. À refuser ce qu'on acceptait par
épuisement. La psychologie de l'action
collective identifie trois grands ressorts
de l'engagement collectif : le sentiment
d'injustice, l'identité commune
et le sentiment d'efficacité collective.**

**La colère c'est cette étincelle qui
permet d'enflammer le brasier.**



@miaoulenchon →



NE PAS S'Y NOYER

Parce qu'il existe aussi un piège :
rester uniquement en colère.

**Tourner en boucle. S'épuiser. Détester.
Finir par ne plus voir que ce que
l'on combat.**

**La colère indique ce qui est devenu
intolérable.**

**Mais elle ne dit pas encore ce que nous
voulons mettre à sa place.**

**Pour devenir une force,
elle doit trouver une direction.**



@miaoulenchon →



LA TRANSFORMER

C'est là que la colère rencontre l'espérance.

La colère dit :

« Je refuse ce monde-là. »

L'espérance répond :

« Un autre est possible. »

**Entre les deux apparaissent le collectif,
l'organisation, l'entraide, l'imagination,
le sentiment de ne plus être
seul·e et impuissant·e.**

**La colère fournit l'énergie.
L'espérance lui donne un horizon.**



@miaoulenchon →



LE CLASSISME DU CALME

Il y a aussi une hiérarchie sociale
des façons d'être en colère.

**Une colère dite avec les bons mots,
le bon vocabulaire et le bon ton peut être
entendue. Mais ceux qui gueulent,
jurent, parlent fort, avec leurs mots,
leurs accents ou leurs codes populaires
sont plus facilement renvoyé·es à la
vulgarité, à l'agressivité ou à
l'irrationalité.**



@miaoulenchon →



Les sciences sociales montrent que les normes qui définissent les émotions et comportements « convenables » peuvent fonctionner comme des marqueurs de distinction sociale.

On exige alors du peuple qu'il rende sa colère respectable avant de la rendre audible.

Et pendant qu'on juge sa manière de parler, on évite encore d'écouter ce qu'iel dit.



@miaoulenchon →



DISCRÉDITER **L'ADVERSAIRE**

La colère peut aussi devenir une arme rhétorique contre ceux qui l'expriment : plutôt que répondre à ce qui provoque leur indignation, on suggère qu'ils ont « perdu leurs nerfs ».

En 2007, lorsque Ségolène Royal s'indigne sur la question du handicap, Nicolas Sarkozy lui répond : « Pour être président de la République, il faut être calme. » Royal réplique : « Non, pas quand il y a des injustices. »



@miaoulenchon →



**Le déplacement est redoutable :
l'objet de la colère disparaît derrière
le comportement de la personne
en colère. On ne débat plus
de l'injustice dénoncée.
On débat de sa légitimité à s'indigner.**

**Et dans le cas de Royal, cette
disqualification était aussi traversée
par un double standard de genre :
la colère politique est plus facilement
lue comme autorité chez un homme
et comme perte de contrôle chez une
femme... La fameuse "hystérie".**



@miaoulenchon →



LIBÈRE TA COLÈRE

Lis ce texte à haute voix :

Je refuse d'avoir honte de ma colère.

Je refuse qu'on m'explique qu'il faudrait parler doucement pendant que tout brule autour de moi.

Je refuse qu'on transforme mon indignation en défaut, ma révolte en vulgarité, mon cri en faute de goût.

Ma colère existe parce que je regarde.

Parce que je vois. Parce que je refuse de m'habituer. Et ma colère ne s'arrête pas à ce qui me touche personnellement.

J'ai aussi cette colère empathique, celle qui naît lorsqu'on voit quelqu'un d'autre être humilié·e, précarisé·e, discriminé·e, abandonné·e.

Je refuse cette époque qui voudrait nous apprendre à souffrir en silence.



@miaoulenchon →



Nos colères ne sont pas identiques, mais elles
peuvent se reconnaître et s'entendre.

La colère de ceux qu'on méprise. De ceux qu'on
exploite. De ceux qu'on invisibilise. De ceux qui
regardent les injustices commises contre d'autres
et refusent de détourner les yeux.

Je ne veux pas d'une colère solitaire qui tourne
en rond jusqu'à me consumer.

J'ai une colère qui comprend. Une colère qui écoute
les autres colères. Une colère capable
de devenir solidarité, conscience, espérance.

Parce que ma colère dit encore une chose
essentielle : je n'ai pas renoncé.

Je n'accepte pas que l'inacceptable devienne
ordinaire. Je n'accepte pas que le silence soit
présenté comme une vertu. Je n'accepte pas que
la résignation soit mon horizon.

Ma colère est vivante.

**Et tant qu'elle l'est, quelque chose en moi refusera
toujours de céder à la résignation.**



@miaoulenchon →



LES SOURCES :

- Van Zomeren, M., Postmes, T. & Spears, R. — Toward an Integrative Social Identity Model of Collective Action: A Quantitative Research Synthesis of Three Socio-Psychological Perspectives, Psychological Bulletin, 2008.
- Van Zomeren, M., Spears, R., Fischer, A. H. & Leach, C. W. — Put Your Money Where Your Mouth Is! Explaining Collective Action Tendencies Through Group-Based Anger and Group Efficacy, Journal of Personality and Social Psychology, 2004.
- Friedrich, J. — The Bellwether of Oppression: Anger, Critique, and Resistance, Hypatia, 2024.



@miaoulenchon →



Vous aimez mon travail ?
Soutenez-moi sur Tipeee ❤️
Même 1 €, ça m'aide à continuer.

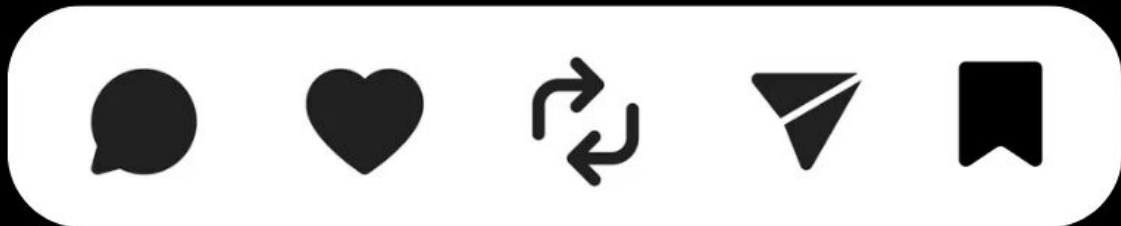
Lien dans ma bio.

<https://fr.tipeee.com/miaoulenchon/>



**SAUVEGARDE CE CHARROUSEL
ET DIFFUSE-LE LARGEMENT.**

Commentez, partagez et sauvegardez.



Et en 2027, faisons enfin **gagner l'alternative.**

**MELENCHON
2027.fr**



@miaoulenchon