**Consigne :** Voici un petit texte paru dans la presse sur le thème **"Eloge de la colère".**

 Nous en avons enlevé l'introduction et la conclusion. A vous de les réécrire.

**La colère n'est pas toujours mauvaise conseillère**

Quand on voit rouge, on n'est plus soi-même. On perd (plus ou moins) la raison et le contrôle de ses actes. On dit, on fait n'importe quoi. Après, on regrette, mais c'est souvent trop tard. Socialement, il est mal vu de se mettre en colère (surtout les filles). Pourtant, comme la peur, la colère est nécessaire à la survie, à l'adaptation. Grâce à elle, nous sommes capables d'agir d'instinct, très vite, de mieux résister aux agressions, au danger. Ses mécanismes neurophysiologiques sont aujourd'hui bien connus. On a identifié dans le cerveau un circuit de la colère (son trajet est pratiquement le même que celui de la peur). Ce circuit se déclenche quand on est frustré ou restreint dans sa liberté d'action. A ce moment-là, l'organisme libère des flots d'hormones (corticoïdes, adrénaline...) qui stimulent toutes les capacités corporelles (puissance, vitesse) et permettent de faire face (ou de prendre ses jambes à son cou). Colère aidant, "hors de soi", on peut réaliser de véritables exploits physiques. En psychiatrie, par exemple, on estime qu'il faut bien une dizaine d'infirmiers pour maîtriser un gringalet qui pique sa crise.

**Décharger sa bile de temps en temps, c'est bon pour la santé.**

Imaginons que la moutarde ne vous monte jamais au nez. Toujours gentille, béni-oui-oui, jamais contrariée (en apparence), vous la jouez docile. Vous acceptez tout, vous avalez tout. Au bout d'un moment, forcément, ça vous ronge. Vous vous aigrissez sous la bile (qui vient du grec "kholê" et qui, par extension, signifie colère). Vous somatisez (ulcère, eczéma...).

Piquer sa crise de temps en temps, c'est indispensable pour rester en bonne santé physique et morale. Une petite colère, ça vaut toujours mieux qu'une grande rancune. Pas question, bien sûr, de jouer les folles furieuses ou d'être agressives en permanence. Aux Etats-Unis, une étude menée pendant vingt-deux ans a montré que l'hostilité tue aussi sûrement (et plus souvent) qu'un révolver (maladies cardio-vasculaires, cancers..). Mais ça fait du bien de sortir de ses gonds même si ça n'est pas politiquement correct. Bougonnez, pestez, enragez, fulminez, jurez (évitez les insultes), il en restera toujours quelque chose. Aux Etats-Unis encore, une autre étude a montré que les couples qui durent sont ceux qui savent se disputer (souvent).

**L'injustice, c'est une bonne raison de faire une colère.**

"L'homme prompt à la colère fait des sottises", dit "Le Livre des Proverbes". Mais la Bible exalte aussi la juste colère de Moïse contre les idolâtres (épisode du Veau d'or dans "Les Dix Commandements" de Cecil B. DeMille) ou celle de Jésus chassant les marchands du Temple. Dieu, lui-même, est capable de colère, par justice et par bonté. Ce n'est pas comme l'Onu. On oublie trop souvent que la colère est parfois aussi une vertu, une obligation morale. On s'emporte pour des queues de cerises, une place de parking, un mot malheureux (votre partenaire qui vous traite de menteuse), une baby-sitter en retard. Mais on s'indigne mollement quand on voit une mamie en train de mendier ou les épurations ethniques qui recommencent. On engueule ses gamins, son chéri, sa femme de ménage, son assistante. On ferme sa gueule devant les petits chefs, un patron odieux ou un flic raciste. Nos colères sont souvent un peu minables, rarement "divines". C'est vrai qu'il est plus facile de se dire qu'on n'y peut rien (surtout quand ce sont les autres qui se font tuer ou violer), plus facile d'expulser des Maliens par charter que de virer les Serbes de Bosnie. Il est peut-être temps de faire une grande colère.