ET LA COLÈRE DES FEMMES ?

« Hystérique », « folle », « mal baisée ». La colère des femmes est souvent mal reçue. On dira d'un homme qui se fâche qu'il établit ses limites, s'affirme. D'une femme, on dira qu'elle n'arrive pas à contrôler ses émotions. Pour les instigatrices du livre *Libérer la colère*, il était temps de s'affranchir de ce tabou et de laisser sortir cette émotion. Inspirées par cette initiative, nous avons demandé à 12 personnalités québécoises quelle relation elles entretenaient avec la colère.

PAR **ANDRÉANNE MOREAU**

DIANE DUFRESNE,
CHANTEUSE

Je suis quelqu'un de toujours pas mal en crisse. Je trouve que c'est quelque chose de sain, tant que ça n'engendre pas la violence. Pour moi, c'est un instinct. Il y a tellement de choses qui me fâchent. La mer de plastique, les abus à l'égard des enfants, la disparition d'espèces animales… Devant tout ça, je préfère la colère à la tristesse. Mais la colère doit toujours être justifiable. Être en colère pour rien, c'est vraiment trop con.

AGNÈS MALTAIS,
DÉPUTÉE

Quand je suis arrivée à l'Assemblée nationale, il y a 20 ans, on qualifiait les femmes d'hystériques dès qu'elles montraient de la colère. Ça commence à s'améliorer, surtout dans les relations entre députés. Mais il y a un élément nouveau : la quantité phénoménale de commentateurs et d'analystes qui interposent un filtre entre les politiciens et le public. Plusieurs d'entre eux nous jugent plus durement que nos collègues masculins. Je crois qu'il faudra que ces métiers se féminisent pour que le deux poids deux mesures cesse vraiment. Pour l'instant, les tables rondes de nos médias sur la politique sont bien masculines.

MICHELINE LANCTÔT,
ACTRICE, RÉALISATRICE ET PRODUCTRICE

Pour mon plus grand malheur, j'ai hérité du gène colérique de mon père. Et, comme lui, qui est allé jusqu'à entrer chez les jésuites pour combattre ça, j'ai lutté toute ma vie contre ma colère. J'ai déjà brisé une barre à serviettes avec mes dents, je me suis cassé un orteil en tapant contre un pneu. La colère, la vraie, celle qui met un voile rouge devant nos yeux, elle est terrible. On peut s'offusquer, s'indigner, se fâcher, je le fais beaucoup. Ça, c'est productif, ça permet de lâcher un peu de vapeur. Mais les accès de colère me paralysent et il me faut trois jours, après, pour métaboliser cette maudite hormone. Heureusement, j'ai appris à les éviter, à fuir les provocations, si bien que ça doit faire un bon 30 ans que je n'en ai pas eu.

ISABELLE MARÉCHAL,
ANIMATRICE RADIO AU 98,5 FM

Une femme qui parle fort, qui exprime ses opinions et les assume, ça dérange toujours. À mes débuts dans ce métier, je m'inquiétais davantage de la réaction des auditeurs. Maintenant que je l'exerce depuis 10 ans, je ne me pose plus la question. Mais cette colère-là, elle est saine. C'est une colère sociale qui sert à faire bouger les choses. Là où ça me pose problème, c'est quand les gens sont incapables de la gérer et la recrachent au visage des autres. Je trouve ça d'une violence, les colériques ! C'est toxique. Des personnes comme ça, je n'en veux pas dans ma vie. J'en ai eu, et je n'en veux plus.

DJEMILA BENHABIB,
ÉCRIVAINE ET MILITANTE POLITIQUE

Dans l'absolu, la colère est le moteur du changement. Il faut être indigné pour vouloir changer les choses. Sauf qu'on vit à une époque où on est contraint d'être constamment heureux, jovial, alors ce n'est pas facile d'assumer sa colère. En la refoulant, on perd de la complexité humaine, on occulte toute une dimension de notre nature.

GENEVIÈVE ST-GERMAIN,
JOURNALISTE ET AUTEURE

On vit dans un monde où il y a tellement d'injustices. Comment peut-on ne pas être en colère ? Ce n'est pas simple de l'exprimer, ceci dit, même pour moi. Je ne suis pas si différente des autres femmes à qui on a inculqué qu'on devait la retenir, la refouler. Souvent, on la retourne contre nous. Je l'ai fait. Maintenant, elle ne m'envahit plus parce que j'ai accepté qu'elle est là, qu'elle n'est qu'une facette de moi qui cohabite avec la joie et la tristesse.

CATHERINE PERRIN,
ANIMATRICE À ICI RADIO-CANADA PREMIÈRE

Je me considère comme très privilégiée. Je suis blanche, canadienne, j'ai eu un père féministe qui nous encourageait à prendre notre place, alors je n'ai pas beaucoup de raisons personnelles de ressentir de la colère. Je m'autorise ce sentiment seulement si je peux l'investir pour changer quelque chose, pour agir, pour aider les autres. La colère doit mener à l'action, sinon, dans mon cas, ce ne serait que du tapage.

LAURE WARIDEL,
ÉCOSOCIOLOGUE

Si la colère n'est pas facile à gérer, c'est en partie parce que, socialement, on a tendance à la considérer comme une émotion négative. Mais elle peut aussi être positive. Quand je visitais les plantations de café, je ressentais beaucoup de colère et de tristesse devant les inégalités que j'y voyais. C'est ce qui m'a menée à m'engager dans le commerce équitable et à essayer de changer les choses. La colère peut nous donner l'énergie nécessaire pour transformer ce qui la cause.

NATALIE-ANN ROY,
CODIRECTRICE DU COLLECTIF LIBÉRER LA COLÈRE

« Ne te fâche pas comme ça. » « Voyons, souris, ma belle. » Si on ne m'a pas enseigné à gérer ma colère ou même à y avoir droit, mon corps, lui, reconnaît sans hésitation cette émotion de base. Et ne sachant pourquoi il n'est pas permis de l'expulser, il l'imprime dans des endroits sombres. Les ténèbres n'attendent que le « pop », le couvert de la maladie, le débordement, pour ressortir…

(EXTRAIT DU LIVRE)

DENISE BOMBARDIER,
CHRONIQUEUSE

Il y a un prix à la colère. Il faut accepter qu'elle provoque des réactions. Je me suis fait traiter de tous les noms, de « pas baisable », mais je n'ai jamais accepté d'être une victime. J'étais perçue comme agressive parce que je prenais littéralement la place des hommes. Mais si je m'étais mise à pleurer et à me fâcher, je n'aurais jamais accédé à la liberté dont j'ai pu jouir. On disait que les femmes devaient être modestes. J'ai décidé que ça s'arrêtait à moi. J'en ai pris plein la gueule, mais je n'ai fait que ce que j'aimais dans la vie.

DENISE BOUCHER,
ÉCRIVAINE

La colère est une vertu. Pour moi, ç'a été le moteur de ma création, avec l'amour. Mais c'est la grande interdiction. On n'a pas le droit, comme femme, de se fâcher. Ils veulent qu'on soit docile et gentille, qu'on sourie, comme la Sainte Vierge. Avant, je souffrais. C'est quand je me suis mise en colère que j'ai arrêté de souffrir. Mais la colère ne peut pas être juste un cri dehors, contre les autres. Il faut qu'elle vienne avec une joie intérieure, il faut être contente de la faire pour ne pas qu'elle se retourne contre nous et qu'on en ait honte. Alors, que la colère vous soit douce et bonne.

JOHANNE FONTAINE,
ACTRICE

Eh Seigneur ! J'ai tellement dû travailler là-dessus ! Contrairement à bien des gens qui la gardent en travers de la gorge, mon problème à moi, c'était que je n'avais aucune difficulté à l'exprimer. Ça sortait tout croche, de façon impulsive et, on va se le dire, j'avais l'air d'une maudite folle. Maintenant, je l'observe, je l'accueille et je la transforme en indignation. Parce qu'il faut être écologique par rapport à soi, la colère demande beaucoup d'énergie. Mais il faut aussi s'autoriser à exprimer ce qui ne va pas. Il y a tellement d'injustices. Aujourd'hui, j'arrive à dire ce que j'ai à dire sans me rouler par terre de rage. ◆

LIBÉRER LA COLÈRE, SOUS LA DIRECTION DE GENEVIÈVE MORAND ET NATALIE-ANN ROY, ÉDITIONS DU REMUE-MÉNAGE, 208 PAGES

ILLUSTRATION : ISTOCK.COM/SAUL HERRARA.
PHOTOS : CAROLINE LABERGE (DIANE DUFRESNE), ASSEMBLÉE NATIONALE (AGNÈS MALTAIS), PRESSE CANADIENNE/DENIS BEAUMONT (MICHELINE LANCTÔT).

PHOTOS : GENEVIÈVE CHARBONNEAU (ISABELLE MARÉCHAL), STÉPHANIE LEFEVRE (GENEVIÈVE ST-GERMAIN), RADIO-CANADA (CATHERINE PERRIN), CARL LESSARD (LAURE WARIDEL), ALEXANDRE LEDUC (NATALIE-ANN ROY), MAUDE GAUVIN (DENISE BOMBARDIER), MICHEL PAQUET (DENISE BOUCHER), JULIE DESSUREAULT (JOHANNE FONTAINE).