

La colère qu'on retient

Une émotion qui a, elle aussi, le droit d'exister.



La colère fait partie des émotions les plus fréquentes face à la maladie, et des moins acceptées. On attend souvent de toi du courage, de la gratitude, de la douceur. Pourtant, la colère est une réaction normale face à une injustice ou à une perte. Elle ne fait pas de toi quelqu'un d'ingrat-e. Elle a sa place, comme les autres.

LE CERCLE DE LA COLÈRE RETENUE

1	2	3	4	5
Quelque chose te semble injuste.	La colère monte.	Tu la juges déplacée, tu la retiens.	Elle ressort ailleurs : irritabilité, larmes.	Puis vient la culpabilité de l'avoir ressentie.

IL EST NORMAL DE...

- en vouloir à la maladie, à la vie, au monde
- être en colère et reconnaissant-e à la fois
- être agacé-e par des phrases bien intentionnées
- être en colère sans savoir contre quoi

Premier pas. La lettre qu'on n'envoie pas

5 MIN • UNE FEUILLE

Donner un endroit à ta colère, pour qu'elle n'ait plus à ressortir n'importe où.

- 1 Prends une feuille, ou les notes de ton téléphone.
- 2 Écris tout ce qui te met en colère, sans trier ni être juste.
- 3 Garde-la, déchire-la ou efface-la. Personne n'a à la lire.

Inspirée de l'écriture expressive. Elle peut soulager, et parfois réveiller des émotions fortes : tu peux t'arrêter à tout moment. Si écrire te coûte trop, dire à voix haute « *je suis en colère* » peut déjà aider.

Cher toi qui es en colère,

moi aussi, j'en ai voulu au monde entier de me faire vivre ça.
Tu n'es pas seule. Ta colère a le droit d'exister, et tu n'as pas à t'excuser de la ressentir.

Chloé

POUR LES PROCHES

Tu n'as pas à éteindre sa colère. L'écouter sans la juger aide souvent plus qu'une solution.

Si c'est trop lourd. Si ta colère te fait peur, ou se retourne contre toi ou contre d'autres, parles-en à ton médecin ou à un ou une psychologue. En cas de détresse, le 3114 répond 24 h/24.

© 2026 Chloé Bougo • My Dear Cancer. Fiche offerte : tu peux l'imprimer et la transmettre gratuitement, telle quelle, sans modification. Toute revente est interdite. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.