

Défi Duchère

Échos du Foyer Protestant de la Duchère

2^e trimestre 2023

309 avenue A. Sakharov—69009 Lyon

Fraternité de la Mission Populaire Évangélique de France

n° 77

TRANSFORMONS NOS COLÈRES !

Ces derniers temps, je me suis plusieurs fois senti en colère. Ce que j'ai ressenti m'a surpris, car il est rare que ça me bouscule aussi profondément. Lorsque Marc a eu son accident (AVC), j'étais très en colère contre la vie et contre Dieu ! Alors, j'ai pris mon vélo et j'ai fait quelques kilomètres. Lorsque j'ai appris le recours au 49.3 pour faire passer la loi sur les retraites, j'étais aussi en colère, mais contre le président et l'exécutif qui méprisent une grande partie des citoyens... Alors j'ai pris mon vélo et j'ai fait quelques kilomètres !

Que faire de cette colère ? Du vélo ? Oui, l'effort physique permet de se calmer à court terme. Cependant, l'enjeu est de ne pas sombrer dans la violence, mais de transformer notre sentiment en une démarche constructive. Il s'agit de ne pas nous renfermer sur nous-même, de ne pas nous laisser dévorer de l'intérieur, mais d'utiliser cette colère comme un moteur dans nos actions.

Le Foyer Protestant est un espace où la colère peut s'exprimer, être entendue et faire naître des projets au bénéfice du vivre ensemble : offrir le café et être disponible, à l'écoute ; donner la parole à des mères révoltées par la mort brutale de deux jeunes près de chez elles et leur permettre de s'engager dans des actions pour les adolescents du quartier ; accueillir des permanences d'Interface 9, équipe de prévention en santé mentale. Tout cela est le quotidien des bénévoles du Foyer.

Membre de la Mission Populaire Évangélique de France, nous accueillerons les 3 et 4 juin son assemblée générale, l'occasion pour les représentants de chaque Fraternité de partager leurs colères, d'échanger sur ce qui les anime et de le concrétiser dans un plan d'orientation 2023-2028. Un beau défi !

SOMMAIRE

Page 2

LA COLÈRE...

Page 3

COLÈRE DANS LES
MANIFS À LYON

Page 4

LA COLÈRE, ÉMOTION
OU RAISON ?

Page 5 à 7

LA COLÈRE SUR LE TER-
RAIN

Page 8

AG DE LA MISSION
POPULAIRE
AGENDA

LA COLERE

De la colère (rage) du nourrisson au ... concerts de casseroles !

« La colère est une émotion, associée à des sensations de frustration, de déplaisir, de souffrances liées à un profond sentiment d'injustice. Elle survient lorsque nous nous sentons abandonnés, incompris, trahis, humiliés, déniés et que nous n'avons ni écoute attentive, ni réponse adéquate à un besoin ou à notre demande et particulièrement lorsque les mots, la verbalisation sont impossibles ou non pris en compte. La colère nous submerge, nous déborde. Elle a toujours une expression corporelle sous plusieurs formes : violente - cris et coups - ou froide, bloquée et potentiellement explosive.

Dès les premiers mois, lorsque le bébé se réveille seul ou lorsqu'il éprouve un fort besoin d'être nourri, et que malgré ses appels personne n'apparaît, les pleurs se transforment en colère. Si l'on se montre empathique, rassurant et bienveillant, la réponse sera apaisante. Sinon sa colère pourra évoluer en véritable « rage ». Il éprouvera alors d'effrayantes sensations « d'effondrement, de détresse absolue ».

En grandissant les enfants auront encore de grands épisodes de colère lorsqu'ils vivront injustes des frustrations, des refus. Ils se sentiront incompris, blessés. Ils déchargeront parfois la violence ressentie en jetant des objets, ou

en tapant d'autres personnes ou eux-mêmes. Si l'environnement familial, éducatif est bienveillant, lorsque l'enfant aura acquis des capacités d'expressions verbales et motrices suffisantes, il pourra utiliser ces médiations pour gérer ses accès de colères.

Mais si certains resteront plus colériques que d'autres, les causes, les manifestations et les conditions d'apaisement de la colère resteront les mêmes tout au long de notre vie, mais cela ne signifie pas que la colère et son expression soient des réactions infantiles.

Le groupe autorise ou décuple les ressentis de colère. Lorsque les paroles ne sont ni entendues, ni possibles, la colère devient rage, les sujets déniés éprouvent d'insupportables tensions internes. Ils auront besoin de décharger la violence qui leur est faite, par des passages à l'acte violents. Récemment, la transformation de la colère en concerts de casseroles peut être comprise comme une tentative assez réussie de symbolisation de la colère groupale : en jouant sur les sens de « casserole », ces concerts, par retournement, empêchent le Président d'être entendu et le mettent, à son tour, très en colère, capable lors de ses déplacements d'interdire ces « Musiques de Casseroles » ...Quelle prochaine sauce nous réserve-t-il ?

Françoise Périn-Dureau, 6 mai 2023

COLÈRE DANS LES MANIFS À LYON

J'ai interviewé des personnes inconnues au cours d'une des manifs à Lyon contre la loi sur les retraites :

« Je fais un papier sur la colère : aujourd'hui, que diriez-vous là-dessus ? »

- « Oui, je suis en grande colère...c'est aussi de la colère froide. En colère contre le système qui, sur le plan écologique, social, économique est injuste ».

- « Je ne suis pas tellement en colère, mais ce qui me met en rogne, c'est cette espèce de mépris que je ressens dans les autorités ».

- « Je suis pas en colère, mais je suis en colère froide. Je ne suis pas habitué aux manifs, c'est la 1ère que je fais, mais je voudrai bien... [inaudible] ...pour que je sois dans la rue, là, trop c'est trop, il faut arrêter ».

- « Oui, je suis extrêmement en colère contre ce système, mais surtout contre Macron parce qu'il a laissé tomber tous les jeunes pendant le covid, et c'est eux qui en traînent les conséquences ... la retraite, oui bien sur, mais surtout le fait que pour les jeunes autour de moi ... [inaudible]... – effectivement, il y en a toute une bande, - et puis je suis ... [inaudible]... de la façon dont les choses se passent au niveau des négociations ».

- *Un des jeunes autour d'elle* : « je

suis là parce que je suis écœuré et en colère, oui, contre la police : la façon dont ils font, moi, je peux pas supporter ».

- « Je suis en colère parce que je comprends pas comment il peut y avoir de tels comportements des élites...

entre les élites qui sont au pouvoir, plein de fric, et les gens qui sont là ».

- « Je suis assez étonné de

voir comment il peut y avoir autant de gens dans ce cortège pour casser du flic ... ils cassent les bancs, pas forcément la boulangerie à côté alors je ne sais plus très bien, mais je suis en colère contre les inégalités ».

- « un chercheur de l'INRAE [Institut national de la Recherche Agriculture, Alimentation et Environnement] : je suis pas spécialement en colère, je suis colère quant à l'usage du 49.3 et la façon dont se prend la décision. Et contre Macron par rapport à la loi sur la Recherche et l'Enseignement il y a deux ans ».



Denis Costil

LA COLÈRE, ÉMOTION OU RAISON ?

Mon propos est d'analyser la colère dans un contexte historique, d'une part et de l'envisager à travers la Bible d'autre part.

Historiquement d'abord je me contenterai de remonter à une première date : 1789.

Le Peuple en colère renverse le régime aristocratique et autoritaire. Si cette période fut riche en avancées sur les droits des individus et leurs libertés, on ne peut passer sous silence les violences qui eurent lieu, notamment en Vendée avec les exactions commises par le général Thureau et ses « colonnes infernales » qui massacrèrent la population civile et effacèrent des villages entiers. On parlerait aujourd'hui de crimes de guerre à l'encontre des vendéens.

Plus proche de nous, la défaite de 1870 entraîna les événements de la Commune en 1871. S'ensuivit une répression sauvage qui se termina par les fusillades des révoltés en grande partie dans le cimetière du Père-Lachaise à Paris.

A l'étranger, la révolution du peuple russe en 1917, entraîna la confiscation du pouvoir par un parti unique ; le bilan de toutes ces colères populaires laisse souvent une impression mitigée quant aux résultats.

Sur le plan biblique, la colère est évoquée dans l'Ancien Testament comme

dans le Nouveau Testament. Dans la Thora les témoignages de colère sont nombreux : c'est par exemple celle de Dieu face à son peuple ainsi que celle de Moïse. Dans le désert le peuple se plaint et se détourne de Dieu pour adorer le veau d'or (Exode 32-19). Moïse fracassa les tables de la Loi en constatant cette infidélité. Dieu dans sa colère voulut exterminer tous les israélites et Moïse dut plaider la cause de son peuple devant Dieu. Mais les Proverbes mettent en garde contre la colère et prônent la maîtrise de soi (PR 126- 16).

Le Nouveau Testament parle de la colère de Dieu. Le Christ n'est pas exempt de cette indignation. Sa fureur se déchaînera contre les marchands du Temple. Mais Jésus-Christ interdit à ses disciples de se mettre en colère (Matthieu 5-22). Paul reprend l'avertissement de l'Ancien Testament et demande de ne pas se laisser inciter à pécher sous l'effet de la colère et ordonne de ne pas rester en colère jusqu'au lendemain, c'est à dire de clarifier le motif et de résoudre le conflit le jour même. (Epître 4-26)

On peut en conclure que la colère est un état passager et qu'elle ne peut durer sans dommages. Une phase de réflexion et de discussion est préférable pour apaiser les rapports entre les membres d'une société.

LA COLÈRE SUR LE TERRAIN !

Quelques mots tout d'abord pour vous dire qui nous sommes, et d'où nous vous écrivons : nous sommes une équipe de prévention en santé mentale et d'accès aux soins, Interface9. Notre équipe, composée d'une psychologue, d'une travailleuse sociale, d'une infirmière et d'un médecin psychiatre vient en soutien des travailleurs sociaux du territoire lorsque ceux-ci s'inquiètent, se préoccupent des personnes qu'ils accompagnent.

Nous sommes partenaires du Foyer Protestant depuis de nombreuses années. Ce lieu, emblématique de la Duchère et de son histoire, nous apparaît comme un havre, un des rares espaces proposant encore un accueil convivial.

Nous intervenons actuellement en partenariat à deux moments : un mardi matin par mois pendant le temps d'accueil proposé lors de la permanence des écrivains publics.

Et pour un temps de consultations d'écoute psychologique un après-midi par mois. Cette permanence d'écoute, assurée par la psychologue de l'équipe a pour but de proposer un accueil psychologique de proximité, pour des habitants de la Duchère qui, sans cela, ne feraient pas forcément la démarche d'aller « rencontrer quelqu'un », dans un cabinet ou un autre lien de soin dédié.

Dans le cadre de ce partenariat nous sommes amenées à vous faire part de notre expérience. Les professionnels nous appellent en général quand la situation fait crise, quand on souffre de trouble psychique on parle communément de crise. Nous traversons actuelle-

ment une crise sociale, une crise du social, qui nous semble majeure...

Pour nous, équipe psychosociale, inscrite dans le champ de la prévention et de l'accès au soin, la colère est pourtant une émotion que l'on côtoie. Chaque année, nombreux sont les partenaires qui nous sollicitent pour parler d'une situation d'accompagnement social dans laquelle ils sont bloqués car la personne accompagnée est en colère, cette dernière souvent diffuse et donc difficile à aborder, contenir. Au contraire elle dérange, elle empêche voire même elle finit par agacer et mettre en colère le professionnel à son tour... la colère se transmet car elle est douloureuse. Aussi nous cherchons tous, lorsqu'on la ressent, à l'évacuer, à la refouler. C'est pourquoi il nous a fallu déjà repenser le terme de la colère.

La colère mais qu'est-ce que c'est ?

En psychologie la colère « est un état émotionnel, associé à des sensations de déplaisir, nous informant de notre désaccord, de nos frustrations et de nos insatisfactions liées au sentiment d'injustice. Cette émotion considérée à tort comme quelque chose de néfaste, est pourtant nécessaire ». Et plus classiquement la colère s'entend comme étant « un mécontentement très vif accompagné de manifestations agressives » ou encore « une émotion forte causée par un sentiment de grief »

Ainsi nous apprenons que la colère, comme toute émotion ressentie, a une fonction informative. Elle nous informe sur ce qui se passe en nous, sur notre état et indirectement sur ce qui se passe

pour nous puisqu'elle est le signe de notre désaccord avec la situation vécue. Elle dit notre insatisfaction et notre frustration liées à un ressenti d'injustice.

Mais alors, que faire de la colère ressentie ?

Dans notre travail de prévention en santé mentale auprès des habitants du 9^e, nous constatons que nombreuses sont les personnes rencontrées qui éprouvent de la colère. Notamment en lien avec des situations sociales (liées au travail, à l'hébergement...) qu'elles vivent comme injustes, frustrantes. Or, notre approche psychosociale des situations pour lesquelles nous sommes sollicités nous amène à penser que la colère est un **signal révélateur du vécu d'injustice**. Comme la peur, la colère est signal. Et nous pouvons nous saisir de ce signal pour nous mobiliser sur la situation qui a engendré cette colère. Car en ravalant notre colère nous intériorisons ce sentiment qui referra surface tôt ou tard sous une autre forme (perte d'estime de soi, passage à l'acte violent etc...) et souvent à mauvais escient.

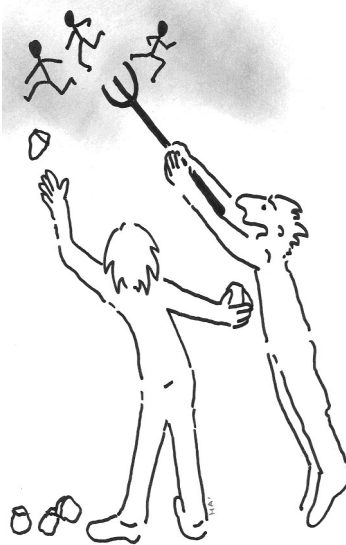
Nous pouvons aussi dire que la colère que nous ressentons tous lorsqu'elle est trop intense et/ou mal interprétée peut nous amener à « exploser » et donc à déployer de l'agressivité et de la violence.

Ce mouvement peut être individuel mais également collectif. Nous le voyons ré-

gulièrement du côté des habitants de la Duchère dans différentes actions menées ensemble pour sortir des sentiments de colère.

Nous vous proposons de prendre deux exemples :

Le premier retracera les origines de notre équipe, Interface9, et le second illustrera comment nous travaillons à prendre en compte ce que peut produire, une opération de renouvellement urbain.



La création de notre équipe tout d'abord parle de la transformation du sentiment de colère en une réponse territoriale qui se décale d'une prise en compte frontale des questions de colère et de violence. Notre équipe a été créée en 2000 suite à une bavure policière qui causera la mort d'un jeune trentenaire et viendra catalyser toutes les colères et les sentiments larvés de relégation. S'affichera alors une volonté politique

de réponse à ce qui s'est exprimé bruyamment, sous forme de ce qui se nommait à l'époque des « émeutes urbaines ». Il fallait alors faire taire cette colère qui s'exprimait dans la violence... C'est ainsi que peut s'entendre à l'origine la commande politique d'un dispositif qui viendrait régler la question de la violence des jeunes, en y apportant une réponse d'ordre [psychiatrique](#) . Or, à l'échelle du territoire, grâce à une rencontre collective de professionnels de la Ville, de l'Hôpital psychiatrique de St-

Cyr, du Conseil Général et d'acteurs associatifs c'est une réponse décalée qui va voir le jour par la création d'une équipe mobile de prévention en santé mentale et d'accès au soin. Bien sûr cette réponse n'a pas annulé le travail des autres acteurs mais elle a permis une prise en compte de la colère exprimée du fait d'un vécu d'injustice très fort et d'un besoin pour une partie des habitants d'être écoutés et entendus, pour peu à peu imaginer d'autre destin que la violence et l'agressivité comme réponse à ce sentiment ressenti. Ainsi, plutôt que de proposer du soin à des personnes qui n'en faisaient absolument pas la demande, parti a été pris de venir soutenir les propositions d'aide déjà existantes. En étayant les travailleurs sociaux du territoire dans l'accompagnement de situations complexes, nous soutenons depuis plus de 20 ans que la souffrance, quelles que soient ses formes, dont la colère évidemment, a à être accueillie et transformée à l'endroit même où elle s'exprime.

Dans le cadre de nos missions, nous accompagnons les opérations de renouvellement urbain. Nous proposons un appui aux professionnels en charge de ces opérations et, dans certains cas, nous pouvons rencontrer les habitants concernés par ces opérations et pour lesquels cette situation très particulière s'avère parfois complexe à vivre. Pour certains habitants, être confronté à une opération de renouvellement urbain et donc à la nécessité de quitter son appartement par contrainte et non par choix, provoque pour la personne une situation d'injustice. De cette situation peut naître de la colère et du ressentiment envers le projet. Cela peut se traduire

par un refus de rencontrer les conseillers du bailleur pour coconstruire un projet de relogement, par des emportements lors de permanences tenues par ces mêmes conseillers, voire aussi à une colère intériorisée et un repli de la personne chez elle. Car en effet il arrive parfois que la colère ne puisse même s'exprimer, se verbaliser. Dans ces situations, qu'il serait si facile d'oublier, renforcer les accompagnements, travailler en réseau et en concertation se révèle primordial. Nous sommes alors à disposition des professionnels du territoire, et quand cela le nécessite, des habitants, pour le favoriser. Nous pouvons ainsi proposer des accompagnements individuels ou groupaux. Ces derniers ne sont pas évidents à mettre en place mais ils portent l'ambition de proposer aux habitants des espaces d'expressions au sein desquels tout peut être exprimé de son vécu de la situation de relogement. Nous comptons alors sur le groupe et sa dynamique pour accompagner ces sentiments, qu'ils soient partagés ou non par les autres personnes présentes. Mais en tous les cas chacun est amené à respecter le ressenti de l'autre et peu à peu à faire l'expérience du groupe comme espace ressource pour construire une réponse commune à cette expérience. Dans l'histoire du relogement de ces 12 dernières années nous avons pu ainsi voir des habitants se mobiliser et transformer des colères larvées en prises de positions dans les réunions publiques, donc en transformant la colère en paroles et en revendications ou encore en groupe créatif au travers des implications dans des expériences culturelles / artistiques...

Interface9

ASSEMBLEE GENERALE DE LA MISSION POPULAIRE

Le Foyer protestant de la Duchère a l'honneur de recevoir cette année l'Ag (Assemblée générale) 2023 de la MPEF (Mission populaire évangélique de France) les 3 et 4 juin prochains. Trois sujets importants :

1. Une résolution de l'AG 2022 de la MPEF invitait à « **définir ensemble un plan d'orientation pour la période 2023-2028** ». Un comité de 5 membres, dont notre ami Abel Gago, bénévole et coordinateur d'activité du foyer, a pu discuter avec chaque CA de chaque lieu d'implantation de la MPEF - trois thèmes : « où en est chaque Foyer ou Frat' » ; « les liens au sein du mouvement » ; « construire notre avenir ensemble ». Une synthèse de ces entretiens et d'autres documents permettront de présenter un plan d'orientation à notre AG.
2. Le **renouvellement statutaire de la moitié des membres du CA de la MPEF**
3. Quelques moments sont prévus pour **fêter avec nos amis de la MPEF les 60 ans du Foyer** ! Ça c'est important !!!

Denis Costil, 5 mai 2023

Agenda du Foyer

Conseiller numérique : jeudi après-midi, en individuel et sur rdv (fin des permanences pour cette année le 7 juin)

Cultes les 01/06, 06/07, 07/09 à 19h suivi d'un repas partagé (pas de culte au mois d'août)

Groupe Abraham : 07 juin avec repas tiré des sacs. Bilan et perspectives

Groupe de maison (autour de la Bible) le 3ème lundi du mois : 19/06

Groupe œcuménique le 2ème mardi du mois : 13/06

Attention ! Durant les mois de juillet et août les programmes habituels vont changer. Suivez- nous sur Facebook ou appelez- nous !

Évènements :

Poésie, Dîner et Débat 23/06 : Débat autour de la question « l'anarchie ne serait pas une liberté du "pour moi" mais des libérations "pour l'autre"... »

Rencontre de la Mirly : Travail et vie personnelle le 13 juin à 20h avec le Pasteur Jean-Pierre Sternberger

Assemblée Générale de la MPEF à Lyon : 3 et 4 juin

Quartiers d'été : du 11 juillet au 3 août, café contes, café art plastique et café jeux

Pour mener à bien l'ensemble de ces activités, un grand nombre de personnes s'engagent ! Venez rejoindre notre équipe bénévole !

Défi Duchère

N° 76—Mars 2023

ISSN : 1773-3529

Directeur de la publication : Isabelle Sagnard - Rédacteur en chef : Jacques-Henri Fréalle - Secrétaire de rédaction : Françoise Weité
Mise en page : Bernard Pillet - Images : © Martine Bacher
Distribution : Denis Costil & l'équipe des mercredis.

Foyer protestant de La Duchère - 309 avenue A. Sakharov - 69009 Lyon - foyerprotestant@lyon-duchere.com

- 04 78 35 30 66 <https://www.missionpopulaire.org/foyer-protestant-de-la-duchere/>

Défi Duchère - juin 2023

"La colère : réflexe de survie"

Le plus connu des réflexes de survie est la fuite, mais la colère est pour moi un autre réflexe de survie, adopté souvent instinctivement par celui qui a décidé de faire face. Je montre les dents. En tant que médiateur professionnel j'ai identifié plusieurs niveaux dans le degré de spontanéité des colères.

1. Les "soupe au lait"

Ils perdent très vite tout contrôle. Ça ne dure pas très longtemps et il leur arrive de s'excuser : "mes mots ont dépassé ma pensée".

Ceux-là sont plutôt des victimes, car il est facile de les manipuler.

Quand je ne suis pas très sûr d'avoir raison, j'appuie là où ça fait mal, en sachant qu'ils vont se mettre en tort.

Ils vont même souvent se ridiculiser devant les témoins en déclenchant une tempête dans un verre d'eau.

Ils partent avec un handicap pour bien négocier.

2. Les simulateurs

Ceux-là commencent à discuter normalement et lorsqu'ils réalisent qu'ils ont tort, trop orgueilleux pour l'avouer, ils partent en claquant la porte. C'est une manière bien connue de mettre fin à une discussion qui tourne à leur désavantage.

Il n'y a pas lieu de paniquer. Leur colère est un aveu de défaite. J'ai gagné la négociation.

3. Les entre-deux

La colère leur vient assez spontanément, comme les premiers.

Ils seraient capables de la contrôler mais ils laissent plus ou moins volontairement monter un soufflé qui d'ailleurs continue à s'auto-alimenter même si je ne dis plus rien.

Dans tous les cas, la sagesse consiste à laisser passer l'averse, car toute réponse consiste à mettre une pièce dans le Juke Box.

Quand la colère fait partie des jeux de la comédie humaine, rien n'oblige à jouer.

Oncle Jacques

PS : En tant que médiateur professionnel j'ai pu observer qu'il est assez rare qu'un stratège de la colère exprime ses talents en présence d'un tiers qui en connaît les mécanismes. La peur d'être démasqué."