Éric la Blanche

Osons la Colère



éloge d'une émotion interdite
par temps de crise planétaire

préface de Pablo Servigne

ACTES SUD

LE POINT DE VUE DES ÉDITEURS

Face à la destruction imbécile et délibérée de notre monde par une clique d'industriels décérébrés, pourquoi avons-nous tant de scrupules à nous mettre en colère, à nommer les coupables et à les mettre hors d'état de nuire ? Pourquoi sommes-nous aussi nuls ? Parce que la colère, c'est mal ? Non, ça, c'est ce qu'on nous a enseigné pour nous rendre dociles et anxieux. Et ça a marché ! Nous avons été amputés d'une émotion vitale, la seule qui pourrait encore nous sauver aujourd'hui, la seule qui ait jamais fait trembler les puissants : la colère. Est-elle réellement aussi mauvaise qu'on le dit ? Est-elle forcément synonyme de violence ? Qui a intérêt à nous faire croire cela ? Le moment n'est-il pas venu de la réhabiliter ? de l'organiser ? d'investir nos colères individuelles dans de grandes "banques de colère" ? Il ne tient qu'aux femmes et aux hommes de bonne volonté de s'emparer de la seule émotion qui puisse changer le monde. Les brutes qui nous assassinent, elles, n'hésitent pas.

Un texte d'espoir et de combat, dans la fureur et dans la liesse.

Garanti sans IA.

OSONS LA COLÈRE

ÉRIC LA BLANCHE

Journaliste, auteur, philosophe et conférencier, Éric la Blanche est passionné de psychologie sociale et spécialiste des biais cognitifs. Il travaille sur les questions environnementales depuis deux décennies.

DU MÊME AUTEUR

Édition :

L'ANTI-MYTHO (80 IDÉES REÇUES DÉCORTIQUÉES ET ANALYSÉES), Michel Lafon, 2025.

LE CONNARD, ENJEUX ET PERSPECTIVES (ENQUÊTE SUR UN PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ MAL COMPRIS ET SOUS-ÉVALUÉ), Michel Lafon, 2022.

SI LES HOMMES AVAIENT LEURS RÈGLES, avec Camille Besse, Le Lombard, 2022.

COLÈRE ! CONTRE LES RESPONSABLES DE L'EFFONDREMENT ÉCOLOGIQUE, Delachaux & Niestlé, 2020.

POURQUOI VOTRE CERVEAU N'EN FAIT QU'À SA TÊTE (COMPRENDRE SES BIAIS COGNITIFS POUR MIEUX LES DÉJOUER), First Éditions, 2020.

LA POLLUTION CACHÉE DES CHOSES, avec Camille Besse, Éditions la Plage, 2020.

Films :

LES SOLUTIONS CACHÉES (26 SOLUTIONS POUR SAUVER LA PLANÈTE), série d'animation, 26 épisodes, Canal+, 2023.

C'ÉTAIT CACHÉ (LA POLLUTION CACHÉE DES CHOSES), série d'animation, 26 épisodes, Canal+, 2020.

LA MINUTE NÉCESSAIRE DE BRIDGET KYOTO, série YouTube, 2011-2018.

© ACTES SUD, 2025
ISBN 978-2-330-20711-3

ÉRIC LA BLANCHE

OSONS LA COLÈRE

ÉLOGE D'UNE ÉMOTION INTERDITE PAR TEMPS DE CRISE PLANÉTAIRE

Préface de Pablo Servigne

ACTES SUD

SOMMAIRE

Préface 11

Coup de gueule 19

PARTIE 1.
UNE ÉMOTION NOMMÉE COLÈRE

Colère ! 49
Six émotions parfaitement utiles 57
Réhabiliter la colère 64
On résume 84

PARTIE 2.
UNE VÉRITÉ NOMMÉE CATASTROPHE

Les raisons de la colère 87
Techno parade 95
Croyances 102

PARTIE 3.
LES COUPABLES EXISTENT

Les grandes entreprises 113
Les riches 119
Les politiques 123
Les lobbies 128
La publicité 132

PARTIE 4.
LES RUSES DU SYSTÈME

Les semeurs de doute 139
Diluer les responsabilités 142
La technique DARVO 148
Délégitimer la colère 151
Les doudous 157
Nolens Violence 161
On résume 171

PARTIE 5.
OSONS LA COLÈRE

Insurrections 175
Sagesse 182

Conclusion 189

ANNEXES

Transformer la colère : mode d'emploi 203
ONG et associations 209
Syndicats 215
Partis politiques 217

Notes 219

Bibliographie 227

Remerciements 231

Une première version de ce livre est sortie
en juin 2020. Elle n'a eu aucun succès.

PRÉFACE

C'est étrange, non ? Qu'on me propose d'écrire la préface d'un livre sur la colère, moi, le personnage public "gentil", "sympathique" et "doux".

La colère ? Je ne vois pas de quoi vous parlez. Enfin si, maintenant oui. Mais jusqu'à mes trente-six ans, je me vantais de ne *jamais* m'être mis en colère. De toute ma vie ! Je considérais ça comme une qualité. Quand j'ai enfin pu contacter ma colère et l'exprimer, je me suis vite aperçu que c'était une erreur. Un grand manque.

Avec le recul, je crois que depuis mon adolescence j'ai bel et bien eu ce sentiment sourd d'injustice et de mépris envers tous les "connards" (comme les nomme si bien Éric la Blanche dans un autre livre[1]) auxquels j'avais été confronté et qui se nomme "colère". Dès vingt ans, quand j'ai compris le bazar de notre monde, j'ai utilisé cette énergie (que je ne savais évidemment pas nommer) pour nourrir les mouvements contestataires : contre l'État, contre les multinationales, contre les religions, contre les injustices, contre les pollueurs, contre, contre, contre. Et j'ai gueulé, et j'ai agi, ça m'a fait du bien, et ça avait du sens. Mais au fil des années, j'ai perdu cette énergie. Je me suis épuisé.

Depuis quelques années, je travaille d'arrache-pied à une reconnexion à mon corps et donc à mes émotions car je suis largement dissocié et polytraumatisé (accident de la route). J'ai plus de quarante ans d'éducation émotionnelle à rattraper ! C'est vraiment dur de se mettre en colère quand on a appris très jeune

à la réprimer, ça met des années, mais c'est possible, j'en suis la preuve vivante. Bien sûr, j'ai encore du mal, mais je crois que ce livre m'aide.

À vrai dire, j'envie Éric, qui a su convertir sa colère, l'énergie du "contre", en énergie créative. Tout est là. C'est ça finalement la vraie sagesse.

Je suis certain que ce livre participera à la nécessaire "alphabétisation émotionnelle" dont nous avons tant besoin pour continuer à lutter et à créer. Bien sûr, il faut faire marcher son ciboulot, il faut *comprendre* les enjeux ou *comprendre* comment fonctionnent les émotions (par exemple pour éviter de confondre la colère et la violence).

Mais malheureusement comprendre ne suffit pas pour agir. Pour passer à l'action – une action alignée et juste –, il est aussi nécessaire de traverser ses émotions, sans les refouler, sans en avoir peur, juste en les laissant couler. Et ça, c'est une autre affaire…

Les émotions, c'est *terra incognita* pour plein de gens, surtout les hommes et les scientifiques. Les émotions peuvent être désagréables, certes, mais elles ne sont jamais négatives. Une émotion désagréable, c'est notre corps qui nous signale qu'un besoin fondamental n'est pas satisfait, et que nous ferions bien de l'écouter. Une émotion, c'est le signal qu'il faut bouger. Si nous les étouffons (par peur de gêner, par peur de ressentir, etc.), alors notre corps finira par péter un câble, et notre vie sera pénible.

Il faut donc en prendre soin, apprendre à les respecter, à les écouter, à les aimer, à les accueillir. Si on les enferme à la cave, elles nous reviennent sous forme de monstres, par-derrière et par surprise, ce qui est très désagréable, vous en conviendrez.

Mais revenons à la colère. Personnellement, je crois que beaucoup de gens sont en colère, mais qu'ils la rentrent, la retournent contre eux-mêmes, sous forme d'exigence, de culpabilisation, de somatisation (maux de tête, ulcères, dépressions, maladies, etc.). Ce livre

propose exactement l'inverse, de la sortir, et ça fait du bien ! Mais comment l'exprimer en public ? Toute notre culture nous dit que ce n'est pas poli, que ça ne se fait pas, ou que ça va à l'encontre de la démocratie (qui a besoin de calme, à juste titre d'ailleurs).

La colère sert à dire non, à poser les limites, à ne pas se faire marcher sur les pieds, à dire haut et fort que nos valeurs ne sont pas respectées, à montrer notre sensibilité à l'injustice, etc. Par exemple, si quelqu'un venait avec un bulldozer détruire votre maison… c'est évidemment l'énergie de la colère qui sortirait ! Et lorsque la maison est la Terre, c'est cette même colère que le philosophe Glenn Albrecht nomme l'"écofurie". Une magnifique et indispensable énergie de protection.

Entrer dans le monde des affects, c'est aussi se rendre compte qu'il y en a une incroyable diversité. La colère ? Les colères ! Froides, sanguines, aveugles, sacrées, noires… Certaines sont sombres et mènent à la rancœur, la vengeance ou la violence. D'autres sont claires, posent les limites, protègent le clan, expriment un désir de justice. Certaines sont des tempêtes, d'autres sont maîtrisées. La colère verte est blanche.

Mais il y a un problème : pour arriver à exprimer sa colère, il faut des ressources. Ce n'est malheureusement pas encore à la portée de tout le monde. Et pire, après avoir exprimé sa colère, il faut aussi être entendu, sinon la colère grandit et finit par se retourner : c'est le mode "autodestruction" (suicide/kamikaze/terroriste). Mais ce monde dissocié est-il capable d'entendre ? On comprend donc pourquoi la colère ne s'exprime pas plus… et c'est ça qui chagrine Éric la Blanche.

Le constat de notre indigence émotionnelle est là : si nous ne mettons pas en place des ressources et de l'écoute, nous entrerons dans un tourbillon de chaos à cause de notre impuissance, c'est-à-dire de notre inaction, c'est-à-dire fondamentalement de notre peur de

la peur, de notre peur de la tristesse, et de notre peur de la colère.

Alors oui, il est temps de "réhabiliter la colère", la bonne colère. Pour être plus précis, je dirais qu'il faut même nourrir la colère des femmes et des hommes *qui bossent sur leurs émotions.* Sans cela, on récoltera de la colère mal alignée, et l'histoire nous a montré à quel point elle peut s'agréger en "puissance des masses" à tendance fasciste. Quand les affects collectifs sortent inconsciemment, ça peut être très moche. Ce livre invite à une sortie *consciente* de la colère[1].

La Blanche est révolté par l'apathie, le déni et la lâcheté de ses pairs (pères ?). Il a réussi l'exploit de pousser un coup de gueule sans être caricatural. Un coup de gueule juste. Celui d'un père qui se rend compte que sa fille va grandir dans un monde de merde. Un coup de gueule sympathique aussi : il prend le temps de nous expliquer patiemment les causes de son courroux… et d'y glisser des traits d'humour. Il arrive à exposer toutes les subtilités et tous les écueils de la colère… sans se couper de ses affects. Franchement, chapeau. Et, disons-le carrément, il ne fait pas que réhabiliter la colère, il pointe aussi du doigt les coupables et met au jour les mécanismes qui empêchent les choses de bouger dans le bon sens. Certaines idées sont vraiment géniales, comme ce plaidoyer pour une "banque de colère" et son "accumulation de capital thymotique" dénichée chez Peter Sloterdijk, et on

1. Au passage, ne critiquez pas trop le développement personnel, car dans le gloubi-boulga psychologique et spirituel que la société nous propose, il y a aussi beaucoup de bonnes choses, il faut juste apprendre à trier. Au reste, si les dirigeants de ce monde avaient un peu bossé leurs émotions et leurs blessures d'enfance, on n'en serait pas à détruire notre planète et à se faire la guerre comme des couillons. Pour moi, ce livre est du dév' perso aussi bien qu'une philosophie collective. Et c'est très bien comme ça. On en a besoin.

saute allègrement de la science aux actus en passant par les traditions anciennes (la "juste" et "saine" colère), toujours à partir d'un discours authentique.

J'ai lu ce livre au moins quatre fois, et à chaque lecture je kiffe toujours plus la colère. J'ai eu mal au cœur, j'ai ri, et j'ai compris des trucs. Ce livre me met en mouvement, il me file la pêche ! Comme une sorte de rejeton du petit livre de Stéphane Hessel *Indignez-vous !*, en plus marrant, en plus accompli et en plus vénère. Merci Éric !

Ce livre donne envie de vivre conscient, aligné avec ses valeurs, les pieds ancrés à la Terre. C'est une parole sincère, de celles qu'on aimerait dire à ses petits-enfants sur son lit de mort : "Voilà qui j'ai été, c'était ma vérité. Bonne chance, les enfants." Exprimer notre vérité, avec le cœur, je nous le souhaite aussi.

Pablo Servigne

J'ai écrit ce livre pour que, dans quelques années,
ma fille ne me crache pas au visage.

COUP DE GUEULE

AHURIS

Qu'est-ce qui ne va pas chez nous ?

Pourquoi acceptons-nous de faire comme si tout allait bien, comme si tout allait continuer pour toujours ? Dans quel monde parallèle vivons-nous ? Tout a été dit, pourtant, sur la magnifique catastrophe environnementale qui vient. Notre pyramide de Ponzi[1] écologique est au bord de la faillite. Nous savons. La possibilité d'un krach écologique n'est pas une opinion. Ses causes ont été analysées, ses conséquences modélisées, des dizaines de milliers de scientifiques sont pendus à la sonnette d'alarme depuis des années. Si nous n'agissons pas, plus vite et mieux, nous n'y échapperons pas. Nous souffrons d'une addiction à l'énergie et nous n'avons plus guère de temps pour la soigner. Alors, pourquoi en faisons-nous aussi peu ? Pourquoi, au lieu de nous remonter les manches, nous laissons-nous mener au désastre ? Pire : pourquoi, en pleine urgence, une partie toujours plus importante de nos semblables vote-t-elle pour des programmes et des personnes qui promettent de faire encore plus de mal à l'environnement ?

Contrairement à tout ce qu'on nous raconte, notre problème n'est ni écologique ni technologique. Il n'est

1. Fraude financière dans laquelle les investisseurs sont rémunérés uniquement grâce aux fonds apportés par de nouveaux investisseurs et qui s'effondre inévitablement lorsque l'afflux de nouveaux investisseurs se tarit.

pas scientifique. Il est cognitif. Nous avons largement les moyens de stopper la catastrophe, nous refusons pourtant de les mettre en œuvre. Nous connaissons le problème, nous avons la solution mais non, rien (ou si peu). Nous sommes ahuris ; ahuris par le discours dominant, ébahis par la pub ; assommés par les écrans, amollis par le confort ; enivrés par le progrès, grisés par la technologie et fanatisés par la croissance ; sidérés par le chômage, affolés par le déclassement et médusés par la crise écologique.

Ahuris.

FIÈVRE

Commençons par le climat. Deux degrés de plus, ce n'est rien, se dit l'imbécile qui confond l'atmosphère terrestre avec son chandail, il fera juste un peu plus chaud. Sauf que ces degrés-là ne sont pas des degrés de météo. Ce sont des degrés de fièvre. Notre planète[1] est malade, elle a déjà 38,2 °C[2] et ça continue à monter. Deux degrés de plus et elle aura dépassé les 40 °C, ce qui en médecine, comme en écologie, est considéré comme un "risque sérieux". Encore deux autres et la plupart des écosystèmes actuels seront morts. Et nous avec, probablement[3].

Notre aveuglement, lui, se porte comme un charme. Après quelques années ayant enfoncé tous les records de température, certains climatologues craignent que

1. Au cours de ce livre, le mot *planète* sera utilisé pour évoquer *l'état de la biosphère terrestre*. Ce n'est qu'une image : il est bien évident que la planète continuera quoi qu'il arrive.

2. La température moyenne réelle de la surface de la Terre n'est, bien entendu, pas de 38 °C, mais d'environ 15 °C.

3. Soyons optimistes, il resterait peut-être quelques poches d'humains disséminées dans les zones encore habitables de la planète.

l'effet de serre ne soit en train de connaître l'emballement[I] que leurs pires cauchemars laissent redouter : "Les modèles climatiques ne peuvent pas expliquer l'énorme anomalie de chaleur de 2023", s'alarme Gavin Schmidt, directeur de l'Institut Goddard de la Nasa. Les émissions ne baissent pas et les puits de carbone terrestres (forêts et sols) qui en neutralisaient une partie s'effondrent peu à peu[II]. Si la tendance se poursuit, il va faire de plus en plus chaud de plus en plus vite… encore plus que ce que les modèles les plus pessimistes prévoient ! C'était l'information la plus terrifiante qu'on puisse redouter en 2024. Elle n'a même pas fait la une des journaux.

TOTALITAIRES

Au contraire, depuis quelques années, un peu partout dans le monde, des partis antiécologiques progressent. La réélection de l'autobronzé Donald Trump à la tête du pays le plus riche du monde en 2024 a été une immense victoire pour les forces du mal, du mal infligé à la planète et à ceux qui l'habitent, qu'ils soient humains ou non. Les mouvements antiécologiques, les citoyens qui les élisent et les médias qui leur servent la soupe et manipulent les plus vulnérables d'entre nous ont décidé de casser le thermomètre pour ne plus voir la fièvre. Ils ont décidé que l'écologie était le problème et la bêtise la solution. À la responsabilité, à la mesure et à la science ils ont préféré la bouffonnerie et ils ont élu des clowns. Mais, au moins, ces clowns-là ne se cachent plus : pour paraphraser Jean Cocteau, ce sont des mensonges qui disent la vérité. Tels les bouffons du roi, ils crient tout haut ce que les porte-parole des multinationales n'avaient jamais osé avouer : qu'ils abattront la science, l'écologie, l'égalité, la justice, la démocratie, la vérité si elles se mettent en travers de leur religion – le profit. Ils reconnaissent