

Colère : un messenger



Garder le contrôle de soi-même est utile dans toutes les situations. La colère est un des moyens stupides qui nous le fait perdre.

Lorsque nous perdons notre sang froid, nous employons des paroles qui font mal et que nous regrettons par la suite.

Bien sûr la colère nous défoule, mais la plupart du temps elle aggrave la situation. Lorsque la colère se termine, nous sommes embarrassées de voir comment nous avons réagi.

La Bible nous dit que la plupart du temps il est insensé d'être en colère et il est plus sage de maintenir le calme. D'où **l'importance d'apprendre à contrôler notre colère avant que ce soit elle qui nous contrôle.**

Le Seigneur veut que nous remplacions notre colère par un coeur plus tendre, un coeur qui peut aimer, un coeur qui peut montrer de la compassion envers les autres !

Ephésiens 4.31-32 : " *...amertume, irritation, colère, éclats de voix, insultes : faites disparaître tout cela du milieu de vous, ainsi que toute forme de méchanceté. Soyez bons et compréhensifs les uns envers les autres. Pardonnez-vous réciproquement comme Dieu vous a pardonné en Christ* ".

La colère est un messenger !

Sous la colère il y a des sentiments forts qui sont cachés et qui la nourrissent. La colère est le messenger de ces sentiments.

Dieu lui-même a montré sa colère par exemple contre le péché. Mais il y a toujours mis une limite et donné sa grâce. **Voir le Psaume 103** .

C'est notre responsabilité de régler nos colères, afin de ne pas blesser, à notre tour, ceux que nous aimons. De même Dieu veut que nous remplacions notre colère par un coeur tendre. Un coeur qui veut aimer, pardonner, avoir compassion. Les épreuves de notre vie ne sont pas là pour nous détruire. Elles ont pour objet de nous faire grandir en nous rendant plus compatissants, plus compréhensibles aux souffrances des autres.

Dans ce dossier nous aborderons une petite partie des émotions qui se manifestent lorsque nous sommes en colère.

Notre colère peut être une réponse à trois raisons

1. *Quelqu'un a péché contre nous.*

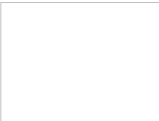
2. *Nous avons été blessées et déçues par quelqu'un.*

3. *Nous essayons de contrôler les événements, les personnes, les autorités... que nous ne pouvons pas contrôler*

C'est quoi la colère ?

Je rumine, je marmonne, je tempête, j'interprète, j'extrapole, je déforme la vérité ...tout cela peut mener à la colère.

Voici une petite situation de vie dans laquelle plusieurs d'entre nous peuvent se retrouver :

 *Il est 20h, mon mari n'est toujours pas de retour de son travail et ne m'a pas prévenue. J'attends, je tourne en rond, des pensées commencent à m'envahir du genre : " s'il se souciait de moi, il aurait appelé. Il sait bien que je dois me mettre en quatre pour que le souper soit prêt à l'heure. Il ne pense pas à moi. Tout ce qui l'intéresse, c'est son travail. De toute évidence, je ne représente pas grand-chose pour lui. Pourquoi ai-je épousé un homme égoïste ? »...et doucement, insidieusement la colère m'envahit. "*

Derrière cette colère il y a une blessure, un sentiment d'injustice, une fausse interprétation de la situation. Cette femme se sent blessée et pense que son mari ne s'intéresse pas à elle.

La colère de départ, qu'elle ressent, peut engendrer une montée en crescendo lors du retour de son mari.

Définition de la colère : La colère est une émotion commune qui est déclenchée quand une injustice est perçue, à tort ou à raison.

C'est une grande irritation, un violent emportement qui se traduit par l'agressivité.

Elle peut être provoquée par un événement, par des blessures mais aussi par le fait de vouloir contrôler ce qui ne peut pas l'être.

Dieu et la colère :

Souvent nous oublions que la colère est un des attributs de Dieu bien sûr avec l'amour, la patience, l'omniscience, l'omniprésence, la miséricorde..

Dans de nombreux passages bibliques nous pouvons lire que Dieu s'est mis en colère. **Lire Genèse 19.24, Nombres 22.20-23, 2 Samuel 6. 6-7**

Dieu peut se mettre en colère mais il ne néglige pas sa compassion.

Le Psaume 103.8 nous dit que Dieu est lent à la colère

Voyons maintenant quelques motifs de colère :

1°) La colère quand quelqu'un a péché contre nous :

Le fait que quelqu'un a péché contre nous, nous blesse énormément et provoque en nous des émotions qui sont difficiles à gérer.

Je suis tentée de réagir par la révolte, le jugement, la contrariété, l'envie de me venger, l'envie de contrôler tout autour de moi pour éviter que je sois de nouveau blessée.

Des sentiments contradictoires me submergent.

Il est important que nous mettions des mots sur ce que nous ressentons et de ne pas rester seules. Lorsque ces offenses sont très graves, cherchez l'aide auprès d'un pasteur ou d'un conseiller pour exprimer ces injustices et ainsi trouver des pistes qui vous permettront d'avancer.

Dans le livre « **Furieux et Furieuse** » de **Gary Chapmann**, nous sommes amenées à nous poser deux questions primordiales :

- l'action que j'envisage est-elle constructive et bénéfique, autrement dit, a-t-elle le pouvoir de corriger le mal et de rétablir la relation ?
- Est-elle inspirée par l'amour, autrement dit, recherche-t-elle le bien de la personne contre laquelle je suis irritée ?

2°) La colère quand nous avons été blessées et déçues par quelqu'un.

La colère sert à couvrir d'autres émotions.

Par exemple le fait de se sentir : négligée, abattue, découragée, insultée, utilisée.

Il est vrai que nous pouvons nous sentir justifiées dans notre colère parce que nous avons été blessées, déçues ou maltraitées.

Deux possibilités peuvent s'ouvrir à nous :

- soit nous restons dans un état de victime : " pauvre petite moi ", " je ne vais jamais sortir de cette situation "...
- soit nous continuons à blâmer les autres, la société et parfois même Dieu pour notre état misérable.

Le danger est que ne nous ne résoudrons jamais le problème avec ces attitudes.

La colère est comme une croûte sur une blessure. Elle masque le problème réel.

Poser cette colère une fois pour toutes est nécessaire si nous voulons être vraiment libres en Christ. Nous pouvons demander au Seigneur les racines de cette colère et ensuite les déposer devant lui. Discerner d'où vient la racine est difficile mais important. Son origine se trouve parfois dans le besoin d'exister. C'est un processus qui prend du temps.

Dieu nous a donné toutes les ressources par son Esprit, par la parole de Dieu, par le corps de Christ pour nous relever, pour nous aider à poser notre colère.

En **Luc 15.31** nous avons une réponse. La réponse du père à son fils aîné " ...tout ce que j'ai est à toi, mon fils. ". Dieu fait de même pour nous.

En nous approchant de Dieu, nous avons non seulement un consolateur mais aussi un guide. Le Seigneur nous enseigne à réagir autrement :

Ephésiens 4.26- 32 : "*Si vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère, et ne donnez pas accès au diable. Que celui qui dérobait ne dérobe plus ; ... Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent. N'attristez pas le Saint Esprit de Dieu...que toute amertume, toute animosité, toute colère, toute clameur, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté, disparaissent du milieu de vous. Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ*".

3°) Nous essayons de contrôler les personnes et les événements que nous ne pouvons pas changer.

Nous rencontrons souvent des situations ou des personnes qui nous semblent insupportables et nous utilisons toutes sortes de moyens pour les changer : douceur, fermeté, autorité, chantage...et tout cela parfois sans résultats.

Quelle est notre réaction si nous ne voyons pas de changement : la colère car nous réalisons que nous ne pouvons pas contrôler la situation.

En conclusion :

Comment faire face à la colère ?

1) Commencez en admettant que vous êtes en colère. Faire face à notre colère est un processus qui nous amène à poser notre colère.

2) Vous êtes en colère contre qui (toi-même, les autres, Dieu) ? Contre quoi (la société, le quotidien) ?

3) Qu'y a-t-il dans mon cœur qui nourrit ma colère ?

Ai-je du mal à accepter la responsabilité de mes choix ?

Est-ce que je fais le choix d'assumer les événements difficiles sans me mettre en colère ?

4) Dieu permet des épreuves difficiles dont nous ne saisissons pas le pourquoi, il nous demande de les accepter. Mais Dieu nous aime, il prend soin de nous, il ne nous abandonne pas. Il nous aide alors à les traverser : **2**

Corinthiens 4.8-9 : " ... Nous sommes désemparés, mais non désespérés...nous sommes terrassés mais non anéantis. "

5) Quand vous arriverez à faire cette démarche de confiance dans l'amour de votre Père, vous serez capable de vraiment poser votre colère une fois pour toute !

En partenariat avec : www.famillejetaime.com

[Ginette Gaasch Patricia Stuart](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

12 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2021 - www.topchretien.com