

Comment maîtriser la colère ?



Question d'un Internaute :

"Souvent je me mets très vite en colère et après je le regrette. J'ai prié pour ça et je tombe toujours dans le piège."

Votre problème est une question de **maîtrise de soi**. Vous avez franchi la première étape vers la maîtrise de soi, par le fait que vous dites : "**Je me mets très vite en colère**", ce qui exprime que vous reconnaissez cette colère comme venant **de vous-même**, et non de circonstances extérieures. Certains, en effet, diraient : "**Cela me met en colère**".

Mais il faut évidemment aller plus loin. Tout d'abord par un acte de volonté. Interdisez-vous de "*partir au quart de tour*" lorsque quelque chose vous dérange. Accusez le choc, respirez profondément, et réfléchissez. Voilà pour le côté psychologique.

Il y a aussi le côté spirituel. Faire une simple prière pour régler le problème est bien, mais c'est loin d'être suffisant. Paul nous enseigne que la maîtrise de soi fait partie du fruit de l'Esprit :

"Mais ce que l'Esprit-Saint produit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la **maîtrise de soi**" ([Gal 5.22](#), Français courant).

Il est donc nécessaire de vivre dans une vraie communion avec le Seigneur, afin de permettre au Saint-Esprit de développer son fruit en nous.

Cela dit, il existe différentes sortes de raisons de se mettre en colère. Il faut avoir assez de lucidité pour savoir exactement la raison de sa colère : Est-ce à cause d'une atteinte à ma susceptibilité ou mon orgueil ? À cause d'une injustice qu'on me fait subir, ou dont quelqu'un d'autre est victime ? Une attitude inacceptable qui me révolte ? La liste peut être longue. On peut dire que certaines colères sont justifiées, mais elles ne doivent jamais échapper à notre contrôle. Une montée d'adrénaline n'est pas nécessairement négative. Mais l'apôtre Paul nous exhorte à renoncer à la colère :

"Que toute amertume, toute animosité, **toute colère**, toute clameur, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté, disparaissent du milieu de vous." ([Eph 4.31](#) ; voir aussi [Col 3.8](#) ; [1Ti 2.8](#))

Mais, en fin connaisseur de l'âme humaine et de ses faiblesses, il nous prévient contre la rancune, colère renfermée qui dure :

"Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère, et ne donnez pas accès au diable." ([Eph 4.26-27](#))

Quant à Jacques, il préconise aussi la maîtrise de soi :

"Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, **lent à se mettre en colère ; car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu.**" ([Jac 1.19-20](#))

[Jean-Claude Guillaume](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

27 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - www.topchretien.com