

## Est-ce possible de gérer sa colère?

Je dirais d'abord, qu'il y a y a colère et colère ! L'une sournoise et lancinante, l'autre spontanée et bruyante ! La colère est la manifestation d'une insatisfaction due ou provoquée par une situation que l'on ne maîtrise plus ou qui est contraire à notre manière de voir. Certaines situations de la vie sont irritantes et provoquent même une " tempête intérieure " qui se traduit, le plus souvent sous forme de colère.

Quand la " **moutarde nous monte au nez** ", comme le dit ce slogan bien connu, un déclenchement physiologique et émotionnel se produit. Ce qui engendre une réaction de protestation intérieure plus ou moins affirmée.

Laquelle d'entre nous, dans son quotidien, n'est pas confrontée à des contrariétés de tous ordres ? Une critique, un retard, une malhonnêteté, un abus de pouvoir, un voisin grincheux, une parole injuste, un patron irrespectueux, une file d'attente trop longue, un conjoint qui ne voit pas notre fatigue, un enfant difficile, un célibat lourd à porter, des profs qui ne sont pas cool ! Et tant d'autres situations encore !

Toutes, nous pouvons mettre des mots dans notre vécu quotidien, de femme, d'épouse, de mère, de jeune femme, d'adolescente ! Ce n'est pas un problème d'éprouver des émotions, Dieu nous a créées avec une sensibilité et des émotions. Ce qui est un problème c'est de laisser vivre en nous ces émotions fortes sur lesquelles nous faisons une fixation ; lesquelles enlèvent notre lucidité et nous empêchent de " garder la tête froide " et de garder notre calme. Car il y a toujours un moyen de régler un problème. Un des meilleurs moyens c'est d'apprendre à dire ce que je ressens, et le faire avec les mots appropriés avant que la situation ne dégénère. J'ai le droit d'être indignée, désappointée, et de dire que je ne suis pas d'accord ou que je n'accepte pas telle ou telle chose. Ce qui importe c'est d'apprendre à gérer sa colère.

La colère, la Bible en parle ! Jésus lui-même a eu une colère mais elle était maîtrisée. Comment réagir face au péché, à la haine, au mépris de l'autre, à la violence, etc... Que se passe-t-il si c'est la colère qui me domine ? Vais-je passer pour faible si je ne dis rien ou si je ne fais rien ? Non

Dieu sait et voit tout et il comprend le fond de mon cœur,  
Je ne laisserai pas gagner par des sentiments d'orgueil en pensant que c'est moi qui ai raison !  
Je ne veux pas me laisser bernier par ces bouffées d'adrénaline qui montent en moi chaque fois que je fais face à l'imprévu ou que des vents contraires soufflent !  
Non, je veux que Dieu soit fière de moi, je désire l'esprit de pardon et d'amour dans mes réactions, car je sais qu' " *une personne qui se met en colère facilement fait des bêtises.* " **Proverbes 14/17**  
Je ne veux pas que ma colère soit une faiblesse mais une force, un tremplin qui me permettra d'acquérir " les sentiments qui étaient en Jésus Christ. "  
Je veux apprendre à gérer mes émotions et mes sentiments.  
Dieu va m'y aider ! J'ai envie de changer et de progresser car je veux plaire à mon Dieu.

" *Vous devez savoir ceci: chacun doit être rapide pour écouter, mais lent pour parler, lent pour se mettre en colère. Un homme en colère ne fait pas ce qui est juste aux yeux de Dieu.* " **Jacques 1.19-20**

[Marie-Reine Savigny](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**

9 Partages

**Partager par email**

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)