

LA COLERE : Les aventures de la famille Gérard !



La famille Gérard a 3 enfants de 5 à 12 ans. Pour Pierre et Marie les parents, la famille est importante. Ils ont donc décidé d'un commun accord que Marie resterait à la maison pour s'occuper des enfants et faire de la maison un lieu agréable et accueillant.

C'est dimanche après midi et toute la famille est allée rendre visite à l'oncle et la tante de Pierre. Sur la route du retour, Pierre engage la conversation, pour meubler le temps au milieu des embouteillages :

- *"C'était sympa cette visite chez l'oncle et la tante ;*
- *Mise à part la réflexion de l'oncle sur ma façon d'éduquer les enfants...Je n'ai rien répondu pour ne pas faire d'histoires, mais quand même de quoi il se mêle ?* Pierre ne répond pas.

Le silence se fait pesant.

Le trajet n'en finit pas, et les voici coincés dans un bouchon... Les enfants qui trouvent le temps long s'énervent, se bagarrent. Pierre au volant s'impatiente de ne pas voir la fin de cet embouteillage, et la tension monte à cause du chahut des enfants. Exaspéré, il se met à hurler pour que les enfants se calment.

- Marie intervient : « *Pourquoi te mets-tu pareillement en colère ?* »
- *Mais je ne suis pas en colère, ce sont les enfants qui me fatiguent. Pourquoi tu ne t'en occupes pas toi, tu n'as que ça à faire...* »

Alors, tranquillement, Marie propose de raconter l'histoire de ce petit berger qui avait tué le lion et l'ours pour protéger le troupeau de moutons de son père...

Finalement, la situation se débloque et notre famille Gérard arrive à la maison. Après avoir couché les enfants, Pierre et Marie se retrouvent ensemble pour prendre une dernière tisane !

« *Tu sais, Marie, pour ce qui s'est passé dans la voiture... je ne suis pas très fier de moi ! Pardonne-moi d'avoir été si violent mais quand la colère me prend, je ne sais pas comment faire pour me contenir !* »

« Oui, répond Marie, je vois quand tu es en colère. J'ai l'impression que tu gardes tout pour toi. Si tu ne me dis pas ce qui te met en colère, je ne peux pas le deviner... Mais j'ai aussi quelque chose à te dire : quand tu m'as dit que je pouvais m'occuper des enfants et que je ne faisais rien, cela m'a terriblement blessée. C'est comme si je ne m'occupais pas bien des enfants et donc que je ne vauais rien ! Ton oncle m'a fait une remarque identique sur ma manière d'éduquer les enfants et toi, tu n'as rien dit... tu as laissé faire ! »

Qu'est-ce que la colère ?

C'est une expérience individuelle et personnelle. Nos sentiments et nos réactions sont personnelles, et ce qui met l'un en colère n'aura pas nécessairement le même effet sur l'autre. Pierre réagit très fort dans les embouteillages et Marie, sans les apprécier est davantage patiente. Nous explosons donc à des degrés différents. Pourquoi ? Parce que chacun vit l'expérience de la colère selon sa personnalité, ses croyances, ses attentes et son vécu.

Cependant, l'expérience de la colère n'appartient pas qu'à l'homme. Dieu aussi ressent de la colère. Contre Israël il déclare : « *Maintenant je vais bientôt répandre ma fureur sur toi, Aller jusqu'au bout de ma colère contre toi ; Je te jugerai selon tes voies, Je te chargerai de toutes tes horreurs* » (Ezéchiel 7:8).

Si Dieu ose se mettre en colère par rapport à certaines choses, nul ne peut prétendre qu'être en colère est un péché. Il doit quand même y avoir des situations où la colère est justifiée comme Jésus avec les marchands du temple.

Ainsi la colère n'est pas toujours mauvaise. En fait, elle n'est ni bonne, ni mauvaise car la colère est une émotion. C'est un sentiment qui surgit quand **nos objectifs**, **nos valeurs**, ou **nos attentes** sont bloqués, ou quand notre valeur personnelle est remise en cause. La colère est donc un révélateur de ce que nous considérons comme important !

MAIS ATTENTION :

L'expérience de la colère - sa présence en tant qu'émotion - n'est pas la même chose que son expression - c'est à dire ce que nous en faisons !

Un jour ou l'autre, nous expérimentons tous le sentiment de colère mais ce n'est pas cela qui nous met dans les difficultés. Ce qui nous pose le plus de problèmes c'est bel et bien comment nous exprimons ce sentiment de colère que nous ressentons. Pour apprendre à bien gérer notre colère, il est donc nécessaire de bien faire la différence entre l'expérience de la colère (ce que vous ressentez) et l'expression de la colère. (comment vous montrez votre émotion).

Dans Ephésiens 4:26

« *Mettez-vous en colère et ne péchez pas !* »

(Version Darby)

C'est un impératif qui reprend le Psaume 4:4

« *Agitez-vous mais ne péchez pas* ».

Cela laisse entendre que le fait de se sentir indigné par certaines choses est normal, voir même désirable lorsqu'il s'agit du péché.

En fait Paul 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. Une des raisons pour cela : ne pas laisser des racines d'amertume s'installer dans nos vies. Il faut donc chercher à en clarifier le motif et résoudre le conflit le jour même. « *Ne laissez pas le soleil se coucher sur votre colère !* » Ephésiens 4 : 26

Dans la famille Gérard, Pierre et Marie expriment le sentiment de colère différemment. Pierre explose et dans notre histoire, ce sont les enfants qui en font les frais. Tandis que Marie ne dit rien mais garde son sentiment de colère dans son cœur. Elle va peut-être la laisser couvrir pendant un temps - peut-être des années au point même qu'elle pensera ne plus s'en souvenir.

Cette dissimulation habile joue des mauvais tours. Un jour cette colère refoulée, sortira probablement d'une manière ou d'une autre : dépression, amertume, ulcères, ... et sera destructrice contre elle-même. C'est là le péché !

Pierre lui, extériorise sa colère en la laissant exploser comme une bombe. C'est un peu comme le roi Saül qui, en colère contre David, essaie de le tuer plusieurs fois. Cette colère explosive et violente peut être destructrice et

dévastatrice contre les autres. C'est là aussi le péché !

Attention donc de ne pas laisser l'expression de la colère nous égarer vers le péché en l'exprimant aux autres ou à nous-mêmes d'une manière destructrice ! Il est impératif de considérer l'expression de la colère comme un choix !

Nous ne sommes pas responsables du mal qu'on nous fait mais nous restons responsables de notre réaction au mal.

Etre en colère n'est pas forcément un choix que nous faisons, mais l'exprimer de telle ou telle manière est un choix dont nous devons être conscients.

Mais pour la plupart d'entre nous, nous ne réagissons ni tout à fait comme Marie, ni tout à fait comme Pierre : nous prenons le chemin du milieu entre les 2 extrêmes.

En effet, nous arrivons à dissimuler notre colère et la laissons bouillonner sous la surface comme un volcan et puis à un moment donné, nous prenons le risque de la laisser sortir.

Souvent son expression est indirecte ou passive car nous avons développé (ou appris) toute une panoplie de moyens pour l'exprimer.

- En dominant l'autre
- En évitant la personne
- En boudant
- En adoptant une communication non directe caractérisée par de petites confrontations
- En employant un humour qui dévalorise l'autre
- En minimisant la douleur de l'autre, peut-être en se moquant de lui ou en paraissant désinvolte
- En adoptant un ton monotone ou une façon de parler excessivement contrôlée
- En cherchant la perfection chez l'autre ou en pinaillant lorsque les choses ne sont pas à leur place
- En refusant de coopérer, en faisant la sourde oreille
- En faisant de quelqu'un un bouc émissaire
- En faisant des rêves agressifs ou violents, en souffrant d'insomnie
- En faisant une dépression, en étant physiquement tendu
- En laissant échapper des petits éclats de colère contre d'autres automobilistes contre le personnel de service, contre des objets ou contre des animaux domestiques
- En étant continuellement irritable et impatient
- En évitant toute forme de confrontation ou en refusant de dialoguer pour régler le problème
- En refusant de donner des explications
- En ayant des comportements autodestructeur (négligence de soi, automutilation, etc...)
- En souffrant de problème de coeur, de dos, ou d'estomac, maux de tête, hypertension, la diarrhée...

Il existe donc une multitude de moyens d'exprimer la colère, et lorsqu'elle monte en nous, nous choisissons de l'exprimer de différentes manières selon les circonstances, selon les personnes autour de nous et selon les lieux.

La manière avec laquelle nous exprimons notre colère reste notre choix personnel !

Si vous êtes en Christ alors le fruit de l'Esprit est à votre portée : « patience, douceur, maîtrise de soi » (Gal. 5:22) Dieu ne vous demande pas de faire quelque chose par vos propres forces mais dans la puissance du Saint Esprit qui vous habite !

Comment faire quand je sens une émotion de colère envahir mon cœur ?

Reconnaître que je suis en colère, sans pour autant me laisser emporter par l'émotion. Le fait de l'admettre, et de le dire pourra m'aider à chercher un moyen de l'exprimer d'une façon plutôt réfléchi qu'émotive. La meilleure manière est de s'arrêter un instant, de comprendre l'origine ou la cause de la colère et d'en parler si possible à la personne impliquée.

Il s'agit là **d'exprimer davantage le pourquoi de ce que nous ressentons** que le ressenti lui-même.

Si nous nous autorisons à reconnaître que nous sommes en colère, nous pouvons nous donner le temps et l'espace pour réfléchir à la raison de cet état, comprendre, le dire, recevoir les informations et le point de vue de l'autre, supporter les différences de l'autre (c'est très biblique) pour finalement arriver au pardon !!!

Une mauvaise compréhension des Ecritures nous fait croire qu'un chrétien ne doit jamais se mettre en colère. Alors nous ne pouvons que nier, réprimer, ou refouler notre colère.

QUE FAIRE DE NOTRE COLERE ?

Après les causes et certaines façons d'exprimer notre colère comment alors exprimer notre colère de manière biblique et appropriée?

1. Comprendons la différence entre l'expérience de la colère et son expression

Cela nous permettra de reconnaître la réalité de ce que nous ressentons sans chercher à nier, cacher, ou refouler

2. Donnons-nous le temps d'évaluer les choses.

Nos attentes, nos croyances et nos objectifs sont-ils raisonnables et réalistes? Existe-t-il une autre manière de voir les choses? Quelles sont les intentions de celui qui m'a fait mal?

L'a-t-il fait par mégarde, par manque de sensibilité ou vraiment par méchanceté?

Se donner un temps de réflexion qui nous aidera à choisir le moyen d'expression que nous voulons donner à notre colère.

3. Comment allons-nous nous mettre en colère sans pécher ? Eph. 4:26

Comment choisir le moyen d'expression le plus approprié ? Pour cela, prenez l'habitude d'élevez votre cœur vers Jésus Christ en lui demandant : « *Toi et moi Seigneur, comment allons-nous réagir à cette circonstance?* »

Vous connaîtrez au fond de votre cœur l'attitude à choisir. A vous maintenant de décider de manifester l'attitude qui glorifiera votre Seigneur !

www.famillejetaime.com

[Famille je t'aime](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

3 Partages

Partager par email

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