La colère m'envahit...Seigneur que faire?

Hélène Cazaban

Tout récemment, à un jour d'intervalle, j'ai entendu ces deux témoignages à peu près identiques qui m'ont interpellée et fait réfléchir.

Le premier : je me mets toujours en colère et je vous assure je ne le prémédite pas. Mon mari en a assez. J'ai été élevée dans un milieu " sans calin " et je ne sais comment montrer mes sentiments. Je voudrai changer mais je ne sais comment faire. J'en souffre.
Le second : une femme, en pleine maturité s'exprime. J'ai lutté toute ma vie contre un état de colère permanent. J'ai été élevée dans une

famille où l'on me donnait peu de compliments. Par sa grâce, Dieu m'a aidée à en être délivrée.

La colère est une émotion. Comme la douleur, elle nous envoie un message.
Elle signale que quelque chose ne va pas, elle révèle une blessure.
Comme toute émotion, tristesse, joie, peur... elle fait irruption spontanément en nous-même, elle est subite, incontrolable.
Cela nous ne pouvons l'empêcher.

Par contre nous devons et nous sommes responsables de la " gérer ", d'en faire quelque chose et de ne pas la laisser nous submerger.
En tant qu'émotion, la colère en soi n'est ni bonne, ni mauvaise. La colère comme émotion, n'est pas un péché. Combien de psaumes expriment la colère d'hommes de Dieu !

Par contre, là où la colère est mauvaise, là où elle devient péché, c'est lorqu'elle entraine de la violence envers Dieu, envers soi-même, envers les autres.
Dans la Bible, Job exprime sa frustration à Dieu, il se plaint de ses malheurs mais n'use jamais de violence verbale envers Dieu, sa femme, ses amis. Puis, au fur et à mesure du déroulement de son histoire, un dialogue s'entame avec Dieu. Jamais Dieu ne le condamne.

Alors, comment concrètement pouvons-nous la " gérer " ?

Choisissons une situation de vie.
A la prochaine crise de colère, contre son mari par exemple, alors que nous prenons conscience qu'elle dépasse les bornes acceptables, voici comment nous pourrions y faire face.

► Je me tourne vers Dieu et dans la prière je lui dis ma faiblesse, cette colère qui m'envahit si facilement.
► J'expose devant lui les motifs ponctuels et précis qui l'ont motivée et l'offense que j'ai faite à mon conjoint.
► J'éprouve alors qu'une relation avec Dieu, mon Père s'établit. « Si nous reconnaissons péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner et pour nous purifier de tout mal. » 1 Jean 1, 9. Quel poids enlevé ! Quelle libération ! Je retrouve la relation avec Dieu.
► Ensuite je laisse le Saint Esprit faire son oeuvre d'apaisement en moi.
► J'accepte que mon mari n'apprécie pas ma colère et même qu'elle lui fait mal.
► La source de ma colère clairement identifiée en moi et pour moi, je la lui explique.
► Je lui demande pardon pour le mal que je lui ai fait.
► Et ensemble nous essayons de trouver une solution, de résoudre notre conflit.
► Ainsi, le pouvoir destructeur de la colère est désamorcé sans que la colère-émotion soit niée.

Selon notre tempérament, le motif de la colère, la personne envers qui elle est dirigée, chacune de nous saura trouver les mots, l'attitude dictée par l'amour de Dieu et de son prochain pour retrouver une juste relation avec Dieu, la paix avec l'autre et la libération pour soi-même.

" Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas.
Que le soleil ne se couche pas sur votre colère.
Et ne laissez aucune place au diable. " **Ephésiens 4, 26.**

En partenariat avec www.famillejetaime.com

Hélène Cazaban

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

10 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com