

La colère : une arme dangereuse et inutile



Il y a longtemps de cela, je travaillais à la section 'Informations' d'un quotidien de banlieue. On me préparait pour que je remplace l'éditorialiste qui devait quitter le journal pour suivre des études de 3e cycle à l'université. Comme c'était lui le vétéran, j'avais hâte d'observer tout ce qu'il faisait et comment il s'y prenait afin de suivre son exemple lorsque je serai amené à lui succéder.

Cet homme avait cependant un caractère imprévisible et parfois violent. Je me rappelle en particulier d'un beau matin où il vérifiait un article juste avant sa publication – article qui aurait d'ailleurs bien pu être le mien. Pour je ne sais quelle raison, l'éditeur se mit soudain en colère et lança à toute volée la règle de bois qu'il tenait dans sa main. Cette règle disposait d'un côté métallique et elle vola à quelques centimètres seulement de l'oreille d'un des reporters. S'il y avait eu contact, je savais que les conséquences auraient été dramatiques pour le reporter ; mais l'éditorialiste semblait tout à fait inconscient de la blessure potentielle que sa colère avait failli infliger.

Il se trouve qu'à cette époque-là j'étais moi aussi en proie à des accès de colère. Je me rendais compte du risque que représentait le jet d'objets contondants, mais mon sentiment à ce moment-là c'était que le fait d'exprimer sa colère montrait qu'on s'impliquait à fond dans son travail pour qu'il soit fait à la perfection. Depuis cet épisode vécu en direct, inutile de dire que ma perception de la colère et de son expression sur le lieu de travail ont bien changés.

Très souvent, la colère sert à forcer les autres à faire ce que nous, nous voulons. La colère peut générer la peur chez l'autre et les gens craintifs deviennent souvent plus conciliants. La colère peut provenir de l'accumulation de frustrations qui sont le résultat d'attentes inassouvies, ou bien de projets qui ont échoué, ou quand tout va mal au pire moment... ou pour toutes sortes

d'autres raisons. Ressentir de la colère, c'est une émotion naturelle et compréhensible, mais l'une des caractéristiques d'un vrai professionnel, d'un vrai dirigeant, c'est la façon dont il exprime cette colère.

Le livre des Proverbes de la Bible nous offre de sages conseils en ce qui a trait à la colère et à ses dangers. Voici quelques principes qu'il vaut la peine d'analyser :

- **Faites preuve de self-control.** Lorsque quelqu'un vous offense, au lieu d'exprimer votre colère, gardez le contrôle de vous-même et montrez votre force de caractère en ne répliquant pas sur le même registre. "L'insensé laisse voir à l'instant sa colère, mais celui qui cache l'outrage est un homme prudent" (Proverbes 12.16)
- **Une colère contenue démontre de la sagesse.** La colère peut entraîner certaines personnes à réagir avec impulsivité, les empêchant d'évaluer correctement les circonstances qui ont déclenché cette colère. "Celui qui est lent à la colère a une grande intelligence, mais celui qui est prompt à s'emporter proclame sa folie" (Proverbes 14.29). "L'insensé exprime sa colère de façon ouverte, mais le sage la contient" (Proverbes 29 ;11)
- **Garder son calme permet d'éviter l'escalade du conflit.** Avez-vous remarqué ce qui se passe lorsqu'on répond doucement et calmement à quelqu'un qui parle très fort ? La tension baisse tout de suite. "Un homme violent excite des querelles, mais celui qui est lent à la colère apaise les disputes" (Proverbes 15 ;18)
- **La colère amène à dire des choses qu'on regrette après.** Quand on est sous l'emprise de la colère, on prononce facilement des paroles blessantes que l'on aimerait – plus tard – n'avoir jamais dites. "Celui qui retient ses paroles connaît la science, et celui qui a l'esprit calme est un homme intelligent" (Proverbes 17.27)
- **Protéger un colérique peut s'avérer futile.** On cherche parfois à être des artisans de paix auprès de personnes en colère qui ont perdu le contrôle d'eux-mêmes. Cela ne fait que retarder les inévitables conséquences de leur comportement. "Celui que la colère emporte doit en subir la peine ; car si tu le libères, tu devras y revenir" (Proverbes 19.19)
- **N'imites pas l'attitude des colériques.** Quand je travaillais avec cet éditeur caractériel, je me suis mis à imiter son comportement. Cela ne m'a absolument pas aidé à accroître ma performance ni ma réputation. "Ne fréquente pas l'homme colère, ne va pas avec l'homme violent, de peur que tu ne t'habitues à ses sentiers et qu'ils deviennent un piège pour ton âme" (Proverbes 22.24-25)

© **MANNE DU LUNDI** est un article hebdomadaire de CBMC INTERNATIONAL, un ministère évangélique à but non lucratif qui a pour objet de servir les gens d'affaires et les professionnels qui veulent suivre Jésus, de présenter Jésus-Christ en tant que Seigneur et Sauveur auprès des autres gens d'affaires et professionnels.

Robert J. Tamasy [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



48 PARTAGES