Le coût élevé de la colère

Robert J.Tamasy

Il y a une semaine, j'ai écrit une Manne du Lundi qui s'intitulait : "La Colère : Un Instrument Inutile et Dangereux". A en juger par le courrier que nous avons ensuite reçu de différentes parties du monde, il est clair que la colère pose problème à beaucoup d'entre nous. Parfois nous pouvons en identifier la cause : par exemple la perte d'un être cher, qui engendre un profond sentiment d'impuissance et d'injustice.ou encore la frustration qui résulte de certains évènements au travail ou à la maison.enfin, peut-être, la douleur d'avoir été traité injustement. Une réaction fréquente consiste à réagir par la colère. Parfois, cependant, on n'est pas capable d'identifier une raison particulière qui justifierait notre émotion, et pourtant on sent quand même la colère nous envahir, une profonde agitation en notre for intérieur.

Nous vivons des temps incertains et difficiles. L'économie mondiale est imprévisible, semblant parfois flirter avec le désordre global. Le terrorisme – l'expression d'une formidable haine de l'autre – a non seulement engendré la peur mais aussi une intense colère. Même une journée normale de travail peut voir le déclenchement de la colère, quand nous devons faire face à trop d'échéances ou à un trop grand changement. Il y a de cela quelques années, dans un film populaire, l'un des principaux acteurs s'écria : "J'en ai marre... et je n'accepte plus cette situation !". Est-ce que cela vous est déjà arrivé de vous sentir ainsi ?

Alors que le sentiment de colère est souvent compréhensible, les paroles et les gestes qui en résultent peuvent parfois causer des dommages bien plus considérables que les évènements qui ont provoqué l'émotion à l'origine. La colère peut causer des blessures physiques et émotionnelles chez les autres. La colère peut nous amener à agir de façon irrationnelle. Et la colère peut grandement influencer la façon dont les autres nous perçoivent.

Etant donné que la colère est une émotion si volatile – et puisque ce sujet intéresse tant nos lecteurs – il serait peut-être bon de glaner encore un peu de sagesse sur ce sujet dans le livre des Proverbes de l'Ancien Testament :

• **La colère engendre l'impulsivité.** Est-ce que ça vous est déjà arrivé de vous "venger" de ce que quelqu'un vous avait dit ou vous avait fait, et qui vous avait mis en colère ? La plupart d'entre nous ont vécu cela, à un moment ou à un autre.et pourtant, une réponse impulsive et insouciante peut aggraver les choses. "Le sage craint le mal et s'en écarte, mais le sot, sûr de lui, s'emporte" (Proverbes 14.16)

• **La colère invite les conflits.** Lorsqu'une personne en colère exprime ses sentiments, les gens autour ne peuvent s'empêcher de

réagir. Alors que certains parviennent à rester calme, d'autres vont vraisemblablement être incités à se mettre eux aussi en colère. "Les charbons donnent de la braise, le bois alimente le feu, et l'homme querelleur attise la querelle" (Proverbes 26.21). "Un homme colérique excite des querelles, et un furieux commet beaucoup de péchés" (Proverbes 29.22)

• **On peut contrôler sa colère.** Après un coup de colère et une fois que le mal est fait, il n'est pas rare d'entendre quelqu'un dire "Je suis désolé, mais je n'ai pas pu m'en empêcher". En vérité, il aurait pu se retenir... mais il a choisi de ne pas le faire. Les émotions – qu'elles soient positives ou négatives – on peut toujours les contrôler et les exprimer d'une façon appropriée. "Rester loin des querelles fait honneur à l'homme, mais tout insensé s'y jette à corps perdu" (Proverbes 20.3)

• **La colère peut être contagieuse.** Si vous êtes colérique – ou si vous voulez éviter de le devenir – arrangez-vous pour éviter de côtoyer ceux qui le sont. La colère a cette faculté d'infecter les autres, tout comme un peu de poison dans un verre rempli d'eau va contaminer le liquide au complet. "Ne te lie pas d'amitié avec un homme coléreux, et ne fréquente pas celui qui s'emporte pour un rien de peur d'acquérir le même comportement et de mettre ta vie en péril" (Proverbes 22.24-25)

• **La colère n'est pas un trait de caractère apprécié chez un leader.** Quel genre de leader aimeriez-vous suivre : quelqu'un qui se laisse aller à ses émotions ou bien quelqu'un qui les contrôle ? La colère peut forcer les gens à agir d'une certaine manière, mais, à long terme, soit elle génère la peur, soit elle détruit la confiance. "Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros, et celui qui est maître de lui-même, que celui qui prend des villes" (Proverbes 16.32). "Les moqueurs soufflent le feu dans la ville, mais les sages calment la

colère" (Proverbes 29.8)

© **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

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

9 PARTAGES

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