

Quand la moutarde vous monte au nez!

"Celui qui est lent à la colère a une grande intelligence, mais celui qui est prompt à s'emporter proclame sa folie". **Proverbes 14 verset 29.**

Quel type de tempérament avez-vous ? Certaines gardent une colère rentrée qui ne laisse rien paraître à l'extérieur, d'autres au contraire explosent lorsqu'elles sont contrariées.

Et oui, les occasions de se mettre en colère dans la vie quotidienne sont nombreuses : un chauffard sur la route, une personne qui vous manque de respect, un individu qui ne respecte pas son tour dans la file d'attente et j'en passe...

La colère fait partie de nos émotions et n'est pas mauvaise en soi, elle traduit une insatisfaction ou une frustration. Ainsi lorsque nous visons un objectif et que nous devons faire face à un obstacle, le voyant rouge de la colère s'allume. Certaines colères sont légitimes. Comment ne pas s'insurger contre l'injustice, lorsque des limites inacceptables sont franchies ?

Ce verset des Proverbes fait plus référence à la gestion de la colère qu'à la colère elle-même.

Dieu nous demande de la gérer de façon intelligente afin que le fruit de l'Esprit (galates 5 verset 22) et en l'occurrence la maîtrise de soi, soit visible dans nos vies. Ainsi des temps de tension sont parfois utiles afin de développer en nous ce fruit si précieux.

Une bonne gestion de la colère nous permet de grandir dans l'amour véritable, qui ne s'irrite point (1 corinthiens 13 verset 5) la patience et la douceur. Ainsi, quand la colère monte, soyons lents à parler, éloignons nous un moment, et prenons le temps de réfléchir à ce que nous allons dire.

La colère refoulée, peut se transformer en tristesse ou en maux de toutes sortes. A l'opposé, une colère qui explose, peut avoir des effets dévastateurs sur notre propre estime de soi et

notre témoignage chrétien (éphésiens 4 verset 31). Lorsqu'elle est exprimée dans l'amour, elle clarifie nos rapports avec les autres et nous aide à vivre dans la vérité.

Alors, la prochaine fois que la moutarde vous monte au nez, pensez-y !

Prière : Seigneur, tu sais ce qui me met en colère. Aide-moi à exprimer cette émotion d'une manière juste dans le respect de ta parole, des autres et de moi-même.

Corinne Montout

[S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



23 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 - www.topchretien.com