

C'est une étude sur le caractère chrétien. Comment gérez-vous la colère?

A. LA COLÈRE ET SES CAUSES

1. Qu'est-ce que la colère?

La colère est un mécontentement extrême devant le mal ou l'injustice, et il a besoin de s'exprimer. Bien que nous ayons le devoir d'exprimer la colère, nous n'avons pas la liberté de le faire comme il nous plaît. La colère s'exprime souvent de façon coupable (elle passe alors à côté du but que Dieu lui a fixé). Il convient de l'exprimer de façon juste (conformément au dessein de Dieu).

Lire 1 Samuel 20.30-33; Éphésiens 4.26; Luc 14.21; Jean 2.13-17; Romains 1.18.

Discussion. Qu'est-ce qu'une colère coupable et qu'est-ce qu'une colère juste?

Notes. La *colère coupable* est une forte émotion de mécontentement, qui vise à faire mal aux gens et à détruire leurs biens.

La *juste colère* est une attitude de juste indignation contre le mal, associée à une action appropriée.

2. Pourquoi les gens se mettent-ils en colère?

Discussion. Quelles sont les différentes raisons qui vous mettent en colère?

Notes.

a. L'injustice.

Lorsque vous constatez l'injustice ou l'oppression, ou que vous en souffrez.

b. L'opposition.

Lorsque vos désirs, vos ambitions, vos objectifs, vos espoirs, etc. sont contrariés.

c. La provocation.

Lorsque vous êtes en face d'un manque de communication, d'exigences déraisonnables, de mauvais comportements, etc.

d. Les blessures.

Lorsque vous êtes blessé par ce que les gens vous disent ou vous font. Lorsque les gens vous traitent de façon injuste ou vous rejettent.

e. La crainte.

Lorsque vous redoutez l'échec ou le rejet.

f. La perte.

Lorsque vous perdez un être cher, des biens, une transaction commerciale, une bonne relation avec quelqu'un, etc.

g. L'impuissance.

Lorsque vous êtes devant des personnes ou des situations difficiles. Vous êtes fatigué, vous ne dormez plus, vous ne vous en sortez plus.

h. Perdre la face.

Lorsque votre interlocuteur explose, vous blâme, vous juge ou vous reprend, surtout en public.

i. La déception.

Lorsque Dieu ou les gens ne répondent pas à vos attentes.

B. LES RÉACTIONS À LA COLÈRE ET LES CONSÉQUENCES DE LA COLÈRE

1. L'illustration de l'échelle de la colère.

L'échelle de la colère illustre les différentes réactions des gens à la colère, et les conséquences de chaque colère.

L'ILLUSTRATION DE L'ÉCHELLE DE LA COLÈRE

Enseignement. *L'échelle de la colère* illustre les réactions humaines devant la colère. Elle est graduée de bas en haut, en partant de la pire réaction pour finir par la meilleure. Voici les sept réactions possibles à la colère.

7	<p><u>La COLÈRE CONTRÔLÉE</u> est la seule bonne façon d'exprimer la colère. La personne en colère <i>reconnaît et admet</i> devant elle-même, devant Dieu et devant la personne qui l'irrite qu'elle est en colère et elle exprime cette colère de façon appropriée. Elle <i>limite</i> sa colère au sujet qui est débattu et <i>exprime</i> sa colère vis-à-vis de la personne qui l'a provoquée, non plus de façon émotionnelle et désagréable, mais de façon <i>contrôlée et rationnelle</i>. La colère maîtrisée n'est <i>pas</i> un péché (Éphésiens 4.26). Elle recherche la réconciliation et favorise une paix authentique.</p>
6	<p><u>La COLÈRE CONTENUE</u> est une colère désagréable maîtrisée. La personne en colère donne libre cours à son irritation de façon déplaisante (voix forte et visage rouge), mais la limite à la personne qui l'a provoquée et au sujet de désaccord. Elle ne la dirige pas contre d'autres personnes et ne ramène pas sur le tapis des problèmes non résolus du passé.</p>
5	<p><u>La COLÈRE DÉPLAISANTE</u> tous azimuts et bruyante. La personne en colère laisse paraître son irritation à tout le monde de manière très bruyante. Elle crie, hurle, tape du poing sur la table ou trépigne; tout son corps exprime sa colère (visage rouge, poings serrés ou levés, etc.). Elle donne des coups sur la porte, augmente le volume sonore de la musique. Elle dirige sa colère contre des gens qui n'y sont pour rien (famille, amis, voisins, collègues).</p>
4	<p><u>La COLÈRE D'INSULTES</u> est une explosion verbale incontrôlée. La personne en colère exprime son irritation vis-à-vis de tous ceux qu'elle rencontre par des paroles et des attitudes corporelles agressives. Elle débite un flot incontrôlé de paroles qui blessent les sentiments, outragent la décence ou le respect de soi, causent du tort à la réputation. Elle prononce des paroles crues, traite les gens de tous les noms, les accuse, les dénigre, les critique sans amour; ses paroles sont souvent accompagnées de bruits comme des cris ou des hurlements. La personne en colère présente un visage irrité et fait des gestes obscènes.</p>
3	<p><u>La COLÈRE VIOLENTE</u> incontrôlée et destructrice. La personne en colère dirige son irritation contre tous ceux qu'elle rencontre, par des actions, des paroles et des expressions du visage qui trahissent sa furie. Cette colère ne s'exprime pas seulement par un flot incontrôlé de paroles, de malédictions, de jurons, ou de coups, mais également souvent de violence, de destruction des biens d'autrui, de jet d'objets, de coups portés aux gens; la personne peut provoquer des accidents, se montrer très cruelle et même commettre un meurtre.</p>
2	<p><u>La COLÈRE CACHÉE</u> refoulée ou enfouie. Elle fait surface de différentes manières chez la personne en colère. Elle peut prendre la forme de <i>problèmes psychologiques</i>, comme l'apitoiement sur soi-même, la dépression et des idées suicidaires (Jonas 4.3). Les gens en colère ne prennent généralement pas des décisions rationnelles; ils s'en prennent souvent à eux-mêmes (Job 18.4). La colère peut parfois se manifester par des <i>problèmes d'attitudes</i>, comme la haine (contre Dieu, contre un pays ou contre une personne), un esprit qui refuse de pardonner, des pensées méchantes et vengeresses, et même un caractère méchant et violent. Elle peut aussi</p>

	se manifester par des <i>problèmes sociaux</i> , un comportement asocial et contestataire, par exemple par l'habitude d'arriver systématiquement en retard, d'avoir de mauvais résultats scolaires, l'usage d'un humour caustique, la toxicomanie, des grossesses non désirées, des crimes, des ruptures familiales et ecclésiales. Elle peut aussi prendre la forme de reproches adressés à Dieu ou aux autres, rendus responsables des erreurs que la personne en colère commet. Elle peut encore viser des personnes qui n'y sont pour rien (conjoint, enfants, collègues, et même le chien!).
1	<u>La COLÈRE EXCLUE réprimée, non reconnue et niée.</u> Elle se manifeste de différentes manières chez la personne en colère: sous forme de <i>problèmes psychologiques</i> , comme la dépression, l'anxiété et la dépression nerveuse; sous forme de <i>problèmes sociaux</i> , comme une personnalité renfermée ou distante, des relations rigides et froides, des attitudes irritables et critiques; sous forme de <i>problèmes physiques</i> , comme des maux de tête, de la constipation, des ulcères et même des infarctus; sous forme de <i>comportement destructeur</i> , comme l'alcoolisme et la toxicomanie. Cette forme de colère cause surtout du tort à la personne qui est en colère.

2. Les avantages et les inconvénients des différentes réactions à la colère.

Discussion. Pourquoi une forme d'expression de la colère est-elle meilleure qu'une autre?

Notes. Une forme de réaction à la colère est meilleure qu'une autre si ses conséquences sont moins dommageables.

- a. La colère exclue est celle qui est la plus néfaste, parce que la personne en colère refuse de reconnaître ou d'admettre qu'elle est en colère. Elle persiste à prétendre qu'elle n'est *pas* irritée! Elle *nie* l'existence d'un problème; celui-ci ne peut donc pas être abordé et résolu. Cette colère cause de plus en plus de dégâts chez la personne en colère sans qu'elle se rende compte que les torts qu'elle subit sont provoqués par sa colère.
- b. La colère cachée est également très néfaste parce que la personne en colère se rend compte qu'elle explose et elle rumine intérieurement son problème, mais elle le *cache* aux yeux des autres. Parce qu'elle refuse de faire face ouvertement à son problème, elle ne peut être guérie des effets de sa colère.
- c. La colère violente cause des torts à tout le monde, parce que la personne en colère s'en prend à tous de façon violente et détruit leurs biens. Mais comme sa colère est *exprimée*, on peut au moins l'aborder et empêcher qu'elle ne produise les effets destructeurs internes caractéristiques de la colère exclue et de la colère cachée.
- d. La colère d'insultes cause également des torts parce qu'elle blesse les autres par ses paroles. Mais elle marque un progrès par rapport à la colère violente parce que la personne en colère exerce un contrôle sur ses *actions* violentes et destructrices.
- e. La colère désagréable est certainement une mauvaise façon d'exprimer la colère. Elle constitue cependant un progrès par rapport à la précédente dans la mesure où la personne en colère exerce également un contrôle sur ses *paroles* destructrices.
- f. La colère contenue vaut mieux que toutes les formes précédentes de la colère. Elle marque un progrès sur *l'échelle de la colère*, car la personne en colère parvient à limiter sa colère au *sujet* d'irritation, à la *personne* irritante et qu'elle *mesure* sa façon de l'exprimer.
- g. La colère contrôlée est la seule forme de colère qui n'est pas entachée de péché. La personne en colère a acquis la maîtrise de soi quant à la *manière* d'exprimer sa colère. C'est ainsi que Dieu veut que les chrétiens expriment leur colère. En agissant ainsi, ils ne pèchent pas contre Dieu, car ils ne font pas de tort aux autres ni à soi-même. Elle accomplit les désirs de Dieu.

C. GÉRER LA COLÈRE

Enseigner. Comment vous devez ou pouvez gérer la colère.

1. Examiner les conséquences de la colère qui est un péché.

Découverte et discussion. Quelles conséquences devez-vous supporter si vous ne maîtrisez pas la colère coupable?

Notes. La colère coupable fait de vous un insensé (Ecclésiaste 7.9); elle vous fait commettre le mal (Psaume 37.8); elle ne produit pas la vie de justice que Dieu désire pour vous (Jacques 1.19-20); elle influence vos prières (1 Timothée 2.8); elle vous disqualifie pour le leadership (Tite 1.7); elle attriste le Saint-Esprit (Éphésiens 4.30-31). La personne animée de cette colère devra affronter le jugement de Dieu (Matthieu 5.22).

2. Apprendre à monter sur l'échelle de la colère.

Discussion. Comment s'élever sur l'échelle de la colère?

Notes. N'ayez pas peur de montrer votre colère, mais apprenez à l'exprimer *de façon biblique et acceptable*. Excluez la furie et la colère qui est un péché (Éphésiens 4.31). Exercez-vous la prochaine fois à exprimer votre colère en adoptant une réaction supérieure sur l'échelle de la colère. Soyez encouragé par tout progrès accompli dans ce domaine.

3. Exprimer la colère de façon bien contrôlée.

Découverte et discussion. Comment exprimez-vous votre colère de façon contrôlée?

a. Exprimer le contrôle de soi en assumant la responsabilité de ses actions.

Quelle que soit la blessure que vous ressentez, Dieu vous tient responsable pour la manière dont vous exprimez vos émotions envers les autres (Matthieu 5.22). Si vous sentez que vos émotions sont sur le point d'exploser, *refoulez-les pendant un certain temps*. Par exemple, faites un tour, méditez un verset de la Bible, priez, écrivez ce que vous pensez et ressentez, mais avant d'exprimer votre colère, attendez que vous ayez acquis la maîtrise de vos émotions.

b. Exprimer le contrôle de soi par la patience à l'égard de l'autre.

Essayez de comprendre l'interlocuteur (Proverbes 14.29). Au lieu d'accentuer le désaccord, apaisez la querelle (Proverbes 15.18). Au lieu de vouloir avoir raison, maîtrisez-vous (Proverbes 16.32). Au lieu de vous venger, pardonnez l'offense (Proverbes 19.11). Au lieu de donner libre cours à la colère, maîtrisez-vous (Proverbes 29.11).

c. Exprimer le contrôle de soi en parlant lentement et de façon positive.

Apprenez à vous mettre en colère lentement, à ne pas exploser à la moindre occasion, et à ne pas prendre tout comme une attaque personnelle, ce qui est caractéristique de l'égoïsme (Jacques 1.19). Que votre colère ne se prolonge pas au-delà de la journée (Éphésiens 4.26). Éloignez-vous des gens qui se mettent facilement en colère et qui pourraient vous influencer (Proverbes 22.24-25). Sans supprimer, nier ou ignorer votre colère, concentrez-vous sur les qualités de la personne contre laquelle vous êtes en colère (Romains 12.10). Ne conservez pas trace des torts que l'autre vous a infligés (1 Corinthiens 13.5).

4. Exprimer la colère de façon rationnelle.

Découverte et discussion. Comment exprimer votre colère de façon rationnelle?

a. En prenant l'initiative de la réconciliation avec l'autre.

Lire Matthieu 5.23-24; 18.15. Quel que soit le fautif, prenez *vous-même* l'initiative de la réconciliation et indiquez votre désir de résoudre le problème.

b. En admettant devant vous-même, devant Dieu et devant l'autre que vous êtes en colère.

Lire 1 Jean 1.9. Demandez à Dieu la sagesse pour savoir comment parler à la personne contre laquelle vous êtes en colère (Jacques 1.5).

c. En parlant à la personne qui vous a irrité.

Lire Éphésiens 4.15, 29. Votre façon de parler doit être vraie, utile et empreinte d'amour.

- Votre façon de parler doit être *vraie*. Ne vous attribuez pas davantage de torts que ce dont vous êtes coupable, rien que pour apaiser l'autre. Chacun des deux protagonistes doit assumer la responsabilité de ses actions.

- Votre façon de parler doit être *utile*. Exprimez votre juste colère, vos critiques ou vos reproches avec tact et de manière utile. Pensez d'avance à ce que vous allez dire, au moment et à la manière de le dire. Abordez avec votre interlocuteur la question qui vous oppose, sans remettre sur le tapis des histoires du passé qui n'ont aucun lien avec le problème présent. Écoutez l'autre jusqu'au bout sans l'interrompre. Essayez de comprendre son point de vue et ses sentiments. Soyez disposé à reconnaître que vous êtes partiellement fautif. Recherchez une solution jusqu'à ce que vous tombiez d'accord tous les deux sur les mesures que chacun doit prendre.

- Votre façon de parler doit être *empreinte d'amour*. L'amour est patient, aimable, généreux, modeste, humble, courtois, altruiste, doux, il pardonne, est sincère, protège, est digne de confiance, plein d'espoir et persévérant (1 Corinthiens 13).

5. Exprimer la colère de manière acceptable.

Enseigner. Assurez-vous que vos paroles, le timbre et le niveau de votre voix, les traits de votre visage et vos gestes n'expriment pas le rejet de l'autre, mais plutôt l'acceptation (Proverbes 15.13).

6. Ne pas se venger, mais pardonner et aimer.

Découverte et discussion. Que faire pour la personne contre laquelle vous êtes en colère?

a. Pardonnez sans mesure et de tout votre cœur (Matthieu 18.21-35).

b. Aimez-la, bénissez-la, priez pour elle et faites-lui du bien (Luc 6.27-28).

c. Ne vous vengez jamais (Romains 12.14-21).

7. Laisser Dieu guérir vos blessures émotionnelles.

Découverte et discussion. Que faire de vos blessures émotionnelles?

a. Priez et confiez à Dieu vos blessures émotionnelles.

Lire Psaume 62.9; 34.19. Demandez-lui de transformer vos émotions et de vous libérer de vos continues pensées et sentiments de colère. Demandez-lui la grâce de pardonner et d'aimer l'offenseur.

b. Parlez à un conseiller ou priez avec un groupe d'amis.

Lire Jacques 5.13-16. Si vous luttez et trouvez difficile de pardonner et d'aimer, parlez de vos sentiments avec un conseiller, ou demandez à un ou deux autres chrétiens de prier avec vous pour votre guérison.