LA COLERE

Lorsque nous étions à Paris, Bibi et moi avons décidé d'aller aux courses à Vincennes. J'avais, de mémoire, une 204 coupé bleu ciel métallisé vraiment « fun » comme diraient les jeunes, elle était équipée de phares à longue portée et, bien sûr, d'un autoradio dernier cri.

Nous allions donc aux courses un dimanche en début d'après midi, le temps était au beau fixe, la circulation fluide sur le périphérique, il faisait chaud – nous étions en septembre je crois – tout semblait parfait pour un après-midi festif et sympa... Tout ? C'était oublier un grésillement intermittent de l'autoradio ! Rien de bien méchant mais terriblement énervant pour qui est nerveux de tempérament, impulsif et...coléreux. Au début on « tapote » les touches, puis on monte en gamme en tapant carrément sur ces touches et, pour finir, cette satané radio qui vous nargue en grésillant plus fort au moment même où vous vous concentriez sur l'écoute d'un message, d'une info, d'un tube !!
Insupportable !

J'ai pris une décision radicale, la seule envisageable à mes yeux pour mettre un terme à cette provocation inadmissible : deux grands coups de tatane sur le poste, un grand « chriiiiiic » puis plus rien, le calme absolu, plus un bruit si ce n'est le regard à la fois stupéfait et inquisiteur de Brigitte se demandant si elle avait fait le bon choix de rester avec moi où s'il valait mieux envisager une sortie - un dégageement – vers d'autres horizons plus paisibles. Car imaginez le tableau : un dimanche après midi, sur le périph, un gars au volant d'un coupé 204 accompagné d'une belle blonde de 18 ans, si si, une belle blondette ! et son copain ; donc, tenant le volant d'une main pendant que plié en deux, la jambe droite levée et s'activant férocement sur ce qui ne pouvait être qu'une radio ! Je vous laisse juge de l'effet produit !

Et le résultat : plus d'autoradio, un dimanche après midi foutu, ma copine quelque peu désorientée et ne m'adressant plus la parole et, pour couronner le tout, pas un centime de gagné aux courses !

La colère, c'est de cela que je veux vous entretenir, vous l'avez bien compris !

Mais ne souriez pas, car si je demandais à chacun de vous si au moins une, non, plusieurs fois dans sa vie il ne s'est pas mis en colère, je crois que tout le monde lèverait la main pour me dire que oui.

Comment interpréter la colère ? d'où vient-elle ? Est-elle nécessaire et ou dangereuse ? Comment la canaliser, la dominer, la dompter ?

Il faut bien le reconnaître, la colère est un trait universel de la race humaine !

C'est un sentiment riche en termes : irritation, emportement, rage, exaspération, ressentiment, courroux, acrimonie, indignation, fureur, grogne, énervement, agacement, hostilité, contrariété...les mots ne manquent pas pour décrire ce que nous ressentons tous par moments.

L'hébreu de l'Ancien Testament emploie onze termes différents pour la colère !!

Essayons de donner une définition à ce sentiment que nous appelons la colère :

La colère est un sentiment qui surgit lorsque nos objectifs, nos valeurs ou nos attentes sont bloqués, ou lorsque notre valeur personnelle est atteinte.

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-mêmes, elle est subite, incontrôlable ; cela nous ne pouvons l'empêcher.

Il s'agit donc de comprendre que si la colère est un sentiment, une émotion comme les autres, c'est aussi une expérience émotionnelle qui est neutre en soi, car un sentiment n'a pas de valeur morale – il n'y a pas de "bon" sentiment et de "mauvais" sentiment.

En tant qu'émotion, la colère n'est en fait ni bonne, ni mauvaise.

La colère comme émotion, n'est pas un péché. Combien de psaumes expriment la colère d'hommes de Dieu !

Cependant, là où la colère est mauvaise, là où elle devient péchée, c'est lorsqu'elle entraîne de la violence envers Dieu, envers soi-même, envers les autres. Cependant, c'est la manière que nous choisissons d'exprimer nos sentiments qui pose problème.

Comment maîtriser notre colère ? Le chrétien doit-il se mettre en colère ? Voilà les vraies questions auxquelles nous devons répondre.

Mais la colère n'appartient pas seulement à l'homme, Dieu aussi ressent la colère. Contre Israël par exemple il déclare :

Ezéchiel 7 : 8 « *Maintenant je vais bientôt répandre ma fureur sur toi, Assouvir sur toi ma **colère** ; Je te jugerai selon tes voies, Je te chargerai de toutes tes abominations.* »

Si Dieu peut se mettre en colère par rapport à certaines choses, nul ne peut prétendre que d'être en colère est un péché.

Le point de départ, pour bien gérer notre colère, est de faire la différence entre **l'expérience** de la colère et **l'expression** de la colère, comme le fait :

Ephésiens 4 : 26 « *Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur votre **colère**.* » Ce verset reprend un verset dans le **Psaumes 4 : 4** « *Sachez que l'Eternel s'est choisi un homme pieux ; L'Eternel entend, quand je crie à lui.* »

Cela laisse bien entendre que le fait de se sentir indigné peut être normal et acceptable. Nous avons vu que nous faisons tous l'expérience de la colère, Dieu inclus. Le problème n'est donc pas la colère en soi, mais ce que nous en faisons.

L'origine de la colère est très diverse et très variée :

Très souvent, elle sert à forcer les autres à faire ce que nous, nous voulons et peut générer la peur chez l'autre et les gens craintifs deviennent souvent plus conciliants.

La colère peut aussi 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.

La colère non maîtrisée est une émotion négative qui a des répercussions désastreuses :

1. Elle brise la relation avec Dieu.
2. Elle brise la relation avec les autres.
3. Elle brise la relation avec des êtres qui nous sont chers, cette relation par la colère peut être détruite définitivement.
4. La colère ouvre une grande porte à la rancune, l'amertume, le non pardon, à la vengeance, et peut conduire jusqu'au meurtre.
La bible nous en donne un exemple avec Caïn qui tua son frère dans sa rage à cause de la jalousie. Ici nous le voyons sur le plan physique, mais cela existe aussi sur le plan spirituel et peut aussi tuer, c'est-à-dire détruire la vie spirituelle d'une personne.
5. La colère nous amène dans des pensées injustes par rapport à la situation qu'elle a provoquée, elle nous amène à déformer les propos prononcés, elle nous amène à la confusion. Il nous arrive même à ne plus savoir ce qui s'est passé exactement. Elle ferme la porte à toute possibilité de dialogue.
6. La colère amène chaque partie à se fermer l'une envers l'autre. Le dialogue devient impossible, elle empêche la vérité d'être exprimée, exposée. Car la personne colérique ne veut rien entendre de ce que son interlocuteur veut lui dire. Son seul but c'est de régler son compte avec cette personne, puisque pour lui elle a été offensée.

Nous exprimons indirectement notre colère :

- en évitant la personne
- en adoptant une communication non directe et caractérisée par de petites confrontations
- en employant un humour qui dévalorise l'autre
- en riant ou en souriant lorsque la personne a un malheur
- en usant de sarcasme ou de cynisme
- en minimisant la douleur de l'autre, peut-être en se moquant de lui ou en paraissant désinvolte
- en cherchant la perfection chez l'autre, ou en pinaillant lorsque les choses ne sont pas à leur place
- en refusant de coopérer

Et cette liste n'est pas exhaustive !

Ressentir de la colère, c'est donc une émotion naturelle et compréhensible, mais ce qui importe c'est la façon dont on exprime cette colère.

La colère mal exprimée :

- Produit le désir de vengeance,
- Peut conduire à l'isolement et à la solitude,
- Engendre la violence et la haine
- Fait éprouver de la tristesse et des regrets,
- Peut susciter un sentiment de culpabilité.

Comment apprendre à gérer sa colère ?

Lorsque nous sommes en colère, trois options se présentent à nous : Éviter, agresser ou résoudre.

Lorsque nous choisissons d'éviter l'autre, nous adoptons en général des comportements passifs comme la bouderie, la non-coopération, la sourde oreille, le sarcasme, etc.

Lorsque nous choisissons d'agresser l'autre, nous cherchons la vengeance.

La solution biblique est de résoudre notre colère. La meilleure manière de la faire est d'en comprendre l'origine et la cause, et d'en parler à la personne.

- **Essayer de mieux comprendre la situation :**

Jacques 1 : 19 - 20 : « *Sachez-le, mes frères bien-aimés. Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère ; car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu. »*
Il faut savoir écouter attentivement. »

1 Corinthiens 13 : 4 : « *L'amour est patient...* » et **Galates 5 : 22** : « *Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi...* »

La patience va repousser la colère.

- **La prière**

La colère et la violence sont le produit d'une difficulté par rapport à la communication. Nous avons le privilège de pouvoir communiquer avec Dieu par le moyen de la prière. C'est aussi un moyen de décharger notre colère par ce canal.

On assiste dans les psaumes à la transformation des sentiments de David pendant qu'il exprime sa colère à Dieu :
Psaumes 139 : 22-24 « *Je les hais d'une parfaite haine ; Ils sont pour moi des ennemis. Sonde-moi, ô Dieu, et connais mon cœur ! Epreuve-moi, et connais mes pensées ! Regarde si je suis sur une mauvaise voie, Et conduis-moi sur la voie de l'éternité ! »*

Dans le psaume 58, on voit la violence qui était dans son cœur : « *Ô Dieu, brise-leur les dents dans la bouche ! Eternel, arrache les mâchoires des lionceaux ! »*

- **Accepter que l'on puisse avoir tort et que les autres puissent être à la fois faillibles et aussi avoir raison**

Nous devons être indulgents et ne pas attendre la perfection des autres :

1 Pierre 3 : 8 « *Enfin, soyez tous animés des mêmes pensées et des mêmes sentiments, pleins d'amour fraternel, de compassion, d'humilité. »*

Savoir regarder à soi, en toute honnêteté, accepter que nous ne détenions pas toujours la vérité et que nos jugements, nos appréciations ne sont pas forcément ceux de Dieu, que nos frères et sœurs peuvent eux aussi avoir raison c'est faire preuve d'humilité et le commencement de la sagesse.

Savoir pardonner et se pardonner :

Colossiens 3 : 13 « *Supportez-vous les uns les autres, et, si l'un a sujet de se plaindre de l'autre, pardonnez-vous réciproquement. De même que Christ vous a pardonné, pardonnez-vous aussi. »*

- **Il ne faut pas laisser la colère s'installer en nous.**

Éphésiens 4 : 26-27 : « *Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère, et ne donnez pas accès au diable. »*

- **Laisser Dieu vous justifier**

Jacques 1 : 19-20 « *Sachez-le, mes frères bien-aimés. Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère ; car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu.* »

Romains 12 : 19 « *Ne vous vengez point vous-mêmes, bien-aimés, mais laissez agir la colère de Dieu; car il est écrit : A moi la vengeance, à moi la rétribution, dit le Seigneur.* »

- **Une colère contrôlée est positive**

Non la colère n'est pas un péché ! La colère peut même venir de Dieu.

1 Samuel 11 : 6 « *Dès que Saül eut entendu ces choses, il fut saisi par l'Esprit de Dieu, et sa colère s'enflamma fortement.* »

- **La colère maîtrisée peut être positive parce qu'elle prouve :**

- Notre intégrité,
- Notre réaction face à l'injustice, sinon s'installe en nous l'indifférence,
- Et une preuve d'amour à l'égard de ceux qui sont précieux à nos yeux (couple, enfants, famille, amis, chrétiens...),
- Vouloir que ce qui est mauvais connaisse un changement.
- La colère est un sentiment humain et il existe en nous parce que Dieu nous a créés à son image avec des sentiments. Mais le péché est venu pour faire dégénérer ce sentiment qui est souvent destructeur.
- Dieu ne nous demande pas de refouler la colère, mais de la gérer le mieux possible.

- **La prière et le Saint Esprit sont là pour nous venir en aide.**

Non seulement, nous allons recevoir de l'aide pour dominer cette colère en nous, mais nous allons aussi expérimenter des sentiments nouveaux qui vont s'imposer dans notre vie. Nous allons ouvrir notre cœur pour vivre une véritable transformation. A tel point que nous allons recevoir une dose d'amour, de patience et de pardon. Cela va éteindre le feu de la colère dans notre vie. En même temps nous allons être gagnés par la paix et la joie intérieure. Si nous ne faisons pas ce choix, nous risquons d'être profondément malheureux et cela peut aller jusqu'à nous détruire. Il faut absolument évacuer sa colère et ne pas laisser son travail destructeur nous anéantir. Nous avons tous un caractère différent, une éducation différente, un arrière-plan différent. Toutefois nous devons nous rappeler que Dieu peut guérir les cœurs brisés. Abandonnons notre vie au Seigneur et laissons-le guérir notre cœur

En conclusion, oui la colère est un sentiment, une émotion comme les autres, c'est aussi une expérience émotionnelle qui est neutre en soi, car un sentiment n'a pas de valeur morale – il n'y a pas de "bon" sentiment et de "mauvais" sentiment.

En tant qu'émotion, la colère n'est en fait ni bonne, ni mauvaise. La colère comme émotion, n'est pas un péché.

Cependant, là où la colère est mauvaise, là où elle devient péchée, c'est lorsqu'elle entraîne de la violence envers Dieu, envers soi-même, envers les autres.

" 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.

Et Aristote, philosophe Grec né en 384 et mort en 322 avant Jésus Christ a écrit :

« Tout le monde peut se mettre en colère. C'est facile. Mais de se mettre en colère : avec la bonne personne, au bon degré, au bon moment, pour la bonne cause, de la bonne manière, ça ce n'est pas facile »

Faisons nôtre cette citation et nous verrons que les cause de se mettre en colère s'amenuiseront au fur et à mesure que se dérouleront les conditions nécessaires à la colère et telles qu'énoncées par ce philosophe.

Amen.