



introduction

Quand la colère gronde

Un examen biblique
de la gestion de la colère

La colère est l'une des émotions les plus intenses. Or, sa force peut nous porter à lui accorder une valeur négative, comme s'il s'agissait d'une infection invasive. En réalité, la colère se compare davantage à notre système immunitaire. Elle éclate parfois à raison quand nous croyons que notre bien-être ou celui de

gens qui ont besoin de protection est menacé. Il arrive aussi qu'elle serve de symptôme indicateur d'un trouble plus profond dont nous devons nous occuper avec soin.

En s'appuyant sur la sagesse de la Bible, l'auteur **Tim Jackson** nous aide à discerner entre la colère qui brise et celle qui édifie. En lisant le présent livret, nous gagnerons une meilleure compréhension de ce qui motive une colère potentiellement destructrice et nous apprendrons à éprouver et à verbaliser une colère qui nourrit la vie divine en nous.

Les Ministères Notre Pain Quotidien

sommaire

1	
Quand la colère éclate	5
2	
La nature de la colère	9
3	
La racine d'une colère égoïste	17
4	
Les résultats de la colère	25

Éditeurs : Tim Gustafson, J. R. Hudberg, Jeff Olson et Peggy Willison

Image couverture : © Shutterstock / kckate16

Design de couverture : Stan Myers

Design intérieur : Steve Gier

Équipe francophone : Céline Desaulniers, Marjolaine C. Gaudreau, Monia Génier, Marie-Marthe Jalbert et Cynthia Martineau

Images intérieures : (p. 1) © Shutterstock / kckate16 ; (p. 5) HG-Fotografie via Pixabay.com ; (p. 9) moritz320 via Pixabay.com ; (p. 17) HeatherCutchin via Freerangestock.com ; (p. 25) fsHH via Pixabay.com

Sauf indications contraires, les citations sont issues de la Bible *Nouvelle Édition de Genève* 1979. Utilisée avec permission. Tous droits réservés.

Tous droits réservés

© 2019 Ministères Notre Pain Quotidien, Grand Rapids, Michigan

Imprimé aux États-Unis



1

Quand la colère éclate

À 5 h 5, le nourrisson d'Angela l'a réveillée pour la *cinquième* fois de la nuit. Elle était seule.

Angela s'est tirée avec peine du lit et s'est dirigée en titubant vers la chambre de son bébé qui pleurait. « Tout ce que je veux, c'est dormir un peu ! » lui a-t-elle dit. « C'est trop te demander ? »

Tous les efforts d'Angela pour calmer son enfant se sont avérés futiles. L'irritation d'Angela s'est accrue dans la mesure où les cris de Cory sont devenus plus stridents. « Tu n'as aucun droit de détruire ma vie ainsi, en me

privant de sommeil toutes les nuits ! La ferme ! » a-t-elle hurlé à Cory en le secouant.

En cet instant, elle a compris à quel point il était facile de s'attaquer à son tout-petit sans défense. Elle s'est laissée tomber sur le plancher en sanglotant.

Jill travaille dans un hôpital comme technicienne en radiologie. Elle trouve de plus en plus difficile de s'entendre avec un médecin arrogant qui exerce sa profession au même endroit. Si elle lui suggère quelque chose au sujet d'examens qu'il a prescrits, il agit comme s'il la jugeait entièrement incompétente et il la dévalorise. Lorsqu'elle lui pose des questions, il part avant même de lui laisser la chance de terminer. Il ne répond pas à ses messages téléphoniques. La dernière fois qu'il l'a traitée ainsi, Jill est sortie de ses gonds. Laisant libre cours à sa colère, elle a affirmé à ses collègues : « Mais pour qui se prend-il ? S'il n'était pas le premier chirurgien orthopédiste de l'établissement et si je ne craignais pas de perdre mon emploi, je lui dirais ma façon de penser ! Peut-être qu'il commencerait à me respecter ! »

Puis il y a **Paul**. Lui et Roxanne devaient s'épouser dans un mois. Ils étaient sortis ensemble un soir quand,



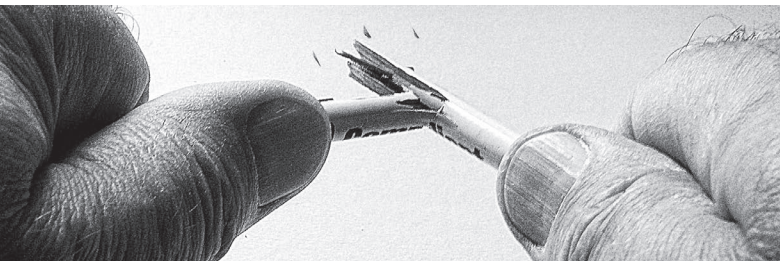
« Ils se débattent tous contre l'une des émotions les plus intenses que ressent la race humaine : la colère. »

sur le chemin du retour, leur voiture s'est fait happer par un chauffard ivre. Roxanne est décédée sur le coup. Paul ne s'est jamais remis de cet accident, tant sur le plan émotionnel que physique. Les médecins lui ont appris qu'il ne retrouverait jamais entièrement l'usage de son genou endommagé. Paul a donc dû changer de travail, car il était entrepreneur en pose de toitures.

Durant dix-huit mois, il a suivi des traitements de réadaptation, et c'est pendant cette période qu'il a rencontré Cindy. Moins d'un an plus tard, ils étaient mariés. Les blessures de Paul semblent avoir guéri, mais il n'en est rien. Cindy se plaint de son manque d'intimité avec Paul. Quand elle veut lui parler de l'un de ses comportements qui la blesse, il fait l'indifférent.

Qu'ont en commun Angela, Jill et Paul ? Ils se débattent tous contre l'une des émotions les plus intenses que ressent la race humaine : la colère. Angela s'est irritée au point de maltraiter son enfant. Jill en voulait beaucoup à son collègue, mais sans communiquer ses sentiments. Paul avait décidé que la meilleure façon de survivre à son traumatisme consistait à enfouir sa colère et à espérer qu'elle disparaisse.

Il ne se passe pas un jour sans que nous éprouvions un peu de colère. Voilà pourquoi il importe que nous en discutons. Il nous faut la définir et voir comment elle s'exprime, d'où elle provient ainsi que comment la gérer d'une manière constructive plutôt que destructive. Ce n'est qu'en exposant les racines de notre colère que nous réussirons à en éradiquer les fruits toxiques de notre vie.



2

La nature de la colère

I est plus facile de définir la colère que de la discerner. Elle revêt maints aspects, de l'hostilité ouverte à l'indifférence d'un regard froid.

Il arrive que nous ressentions la colère comme un feu. Nous voyons rouge, nous avons chaud, nous transpirons et nous serrons la mâchoire. Nous avons des nœuds dans l'estomac, notre pression artérielle augmente et notre respiration s'accélère. En réponse à notre agitation, notre peau s'empourpre.

La colère peut aussi nous pousser à adopter une attitude conciliante pour sauver les apparences, mais tout en entretenant la rancœur et la malveillance. Le silence et le manque de participation d'un conjoint (ou d'une

conjointe) indiquent souvent que le partenaire taciturne punit l'autre parce que celui-ci ne fait pas les choses à sa manière. Le mari ou la femme qui refuse l'intimité sexuelle à l'autre pour le punir se sert de la sexualité comme d'une arme plutôt que pour lui démontrer de l'amour.

La Bible en a beaucoup à dire au sujet des dangers et de la racine de la colère, ainsi que des moyens de la vaincre. Son langage est riche en images lorsqu'elle présente des personnes enflammées de colère (GENÈSE 39.19 ; EXODE 4.14 ; 22.24 ; 32.10-12).[¶] De même, elle parle du feu de la fureur de Dieu qui consume tout sur son passage (ÉZÉCHIEL 22.21,22,31).

¶ Le mot hébreu que l'on traduit par « **colère** » dans Genèse 39.19 est utilisé pour dépeindre Potiphar lorsqu'il se fâche contre Joseph (qui a été faussement accusé par la femme de Potiphar). Dans Exode 4.14, le même mot décrit Dieu lui-même, notre Créateur, ce qui nous démontre qu'il éprouve de vives émotions avec lesquelles nous pouvons nous identifier comme êtres humains.

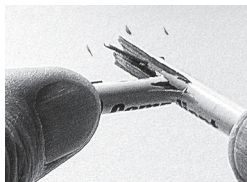
Beaucoup de versets bibliques nous exhortent à nous débarrasser de l'amertume, de l'animosité et de la colère (ÉPHÉSIENS 4.31 ; COLOSSIENS 3.8). Pourtant, la Parole ne dit pas toujours de la colère qu'elle est mauvaise. La plus grande partie des références bibliques à la colère et à la fureur s'appliquent à Dieu. Elles nous parlent de la colère que Dieu ressent envers ses ennemis ou son propre peuple, et elles sont beaucoup plus nombreuses que celles qui nous encouragent à fuir la colère. L'Écriture

nous enseigne donc que la colère par elle-même n'est ni mal ni bien ; c'est ce qui la motive qui en détermine le caractère. La colère peut être motivée par l'amour et produire du bien, tout comme elle peut être égoïste et destructive. Nous avons besoin de discernement pour voir la colère selon la perspective de Dieu.

① Une colère égoïste. La plupart du temps, la colère qui incite une personne à infliger du mal aux autres ou encore à elle-même tire sa source de l'égoïsme. Elle détruit plutôt que d'édifier et se compare plus à un boulet de démolition qu'à un marteau.

La première fois que la Bible mentionne la colère de façon explicite, elle démontre son potentiel meurtrier. Dans Genèse 4, nous lisons l'histoire de Caïn et d'Abel qui ont tous deux offert à Dieu des sacrifices conformes à leur métier. Cependant, Dieu n'a accepté que le sacrifice d'Abel.

« Caïn fut très irrité, et son visage fut abattu » (v. 5). Le mot hébreu traduit par *très irrité* signifie furieux. Dieu a interpellé Caïn et l'a invité à maîtriser sa fureur. L'Éternel lui a clairement affirmé qu'il voulait accepter ses offrandes, mais seulement s'il les présentait en respectant



La colère par elle-même n'est ni mal ni bien ; c'est ce qui la motive qui en détermine le caractère.

les conditions divines, et non les siennes (v. 6,7). Puis le Tout-Puissant lui a adressé un sérieux avertissement : « Mais si tu n'agis pas bien, le péché est tapi à ta porte : son désir se porte vers toi, mais toi, maîtrise-le ! » (v. 7, SEMEUR.)

Caïn avait un choix à faire. Blessé dans son orgueil, il était vexé et fâché de ce que Dieu n'ait pas égard au fruit de son labeur comme il l'avait fait pour Abel. Pourtant, l'Éternel lui a fourni l'occasion de bien gérer ses émotions. Caïn aurait pu se repentir de son péché et présenter le sacrifice requis par Dieu. Celui-ci aurait alors pu l'accepter. Caïn s'est plutôt entêté à refuser la protection divine et à gérer la situation par lui-même.

Conscient de ce qu'il ne pouvait s'en prendre directement à Dieu — celui à qui il en voulait en réalité —, Caïn s'est attaqué à celui qui plaisait à l'Éternel : son frère, Abel, et l'a assassiné. Le cœur de Caïn était devenu tellement endurci que lorsque Dieu lui a demandé où se trouvait Abel, Caïn a répliqué d'un ton narquois : « Je ne sais pas ; suis-je le gardien de mon frère ? » (v. 9.) Ce à quoi le Tout-Puissant lui a répondu : « La voix du sang de ton frère crie de la terre jusqu'à moi. » Il l'a de plus maudit en l'obligeant à être « errant et vagabond sur la terre » (v. 10-12).

La dernière mention que fait la Bible de Caïn nous révèle un homme déterminé à lutter contre Dieu. Plutôt que d'accepter la malédiction de Dieu le condamnant à errer sur la terre, il défie Dieu de nouveau et bâtit une ville (v. 17). Caïn représente fort bien la personne qui, dans

sa colère, se protège et pourvoit à ses besoins par elle-même au lieu de se soumettre à Dieu, à ses directives et à sa correction (1 PIERRE 5.6).

Les mesures d'autoprotection de Caïn lui ont coûté cher. Étant donné qu'il s'est appuyé sur ses sentiments plus que sur Dieu, on associe désormais son nom au potentiel meurtrier d'une colère égoïste. L'erreur de cet homme nous rappelle qu'il n'est jamais avantageux de céder, en raison de notre amour-propre, à une colère nous motivant à nous débrouiller seuls. Ce genre de colère détruit plutôt que d'édifier. Voilà de quoi Jacques parle quand il affirme : « Car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu » (JACQUES 1.20). Ce sentiment tranche avec une colère pieuse qui nous fait poursuivre ce qui est bon, constructif et aimant.

② Une colère profitable. Étant donné que la Bible nous avertit clairement du danger inhérent à une colère destructive, nous sommes nombreux à en avoir déduit qu'elle enseigne que tous les genres de colère sont impies. Nous interprétons mal Éphésiens 4.26 et lui faisons dire : « Ne vous mettez jamais en colère, car c'est un péché. Que le soleil ne se couche pas sur votre colère. » Cependant, un examen attentif d'Éphésiens 4.26,27 ne nous permet pas de conclure que la colère, à elle seule, est fautive. L'apôtre Paul affirme : « Si vous vous mettez en colère, ne péchez point », mais il ne s'arrête pas là.▀ Il fait suivre son commandement de trois interdictions.

↗ Dans son commentaire sur Éphésiens 4.26, John Stott écrit ce qui suit : « Ce verset reconnaît qu'il existe une réalité qui se nomme **colère chrétienne** ; or, trop peu de croyants la ressentent ou l'expriment. En effet, quand nous ne la manifestons jamais, nous renions Dieu, nous nous faisons du tort et nous encourageons la prolifération du mal. (THE MESSAGE OF EPHESIANS, p. 185).

Se mettre en colère. Dieu sait que, dans un monde déchu, la colère constitue pour la personne saine d'esprit une émotion importante et essentielle. Le verset précédent nous instruit sur la nécessité de dire la vérité au sein de relations interpersonnelles. « C'est pourquoi, renoncez au mensonge, et que chacun de vous parle selon la vérité à son prochain » (v. 25). Nous devons être honnêtes au sujet de notre colère.

❶ Bref, voici ce que Paul déclare : « Indignez-vous contre les effets que produit le péché en vous et sur les autres, et indignez-vous contre les effets que produit le péché des autres en eux et sur vous. » L'apôtre avait compris à quel point une colère sans retenue peut détruire.

Paul ne nous recommande pas d'éviter de nous fâcher, mais de ne pas céder à une colère *impie*. Si nous ne maîtrisons pas nos émotions, non seulement elles cesseront de nous être utiles dans notre combat contre le péché, mais elles nous inciteront à pécher.

« Que le soleil ne se couche pas sur votre colère » (v. 26) ↗ signifie que nous devons nous occuper de notre colère

dès que nous en sommes conscients. Ne la refoulons pas et ne la ressassons pas, car elle ne fera que couvrir. Tirons-la des ténèbres et exposons-la à la lumière. Permettons à la vérité de consumer notre rage égoïste au lieu de laisser notre péché s'ancre en nous et nous durcir.

➤ *Il est probable que cette exhortation nous vienne de la pratique de l'Ancien Testament consistant à payer ses dettes et à remettre les biens empruntés avant le coucher du soleil afin de ne pas engendrer de difficultés inutiles pour son prochain dans le besoin (DEUTÉRONOME 24.10-15). De même, la Parole nous encourage à **gérer promptement notre colère** pour éviter de causer un tort inutile aux gens de notre entourage.*

② « Ne donnez pas accès au diable » (v. 27) constitue une progression dans la série de commandements que donne Paul. Satan sait bien exploiter la colère égoïste. Une fois que nous la justifions et que nous l'entretenons, il sait qu'il aura peu d'efforts à fournir pour nous faire glisser vers la haine, la vengeance, la rancune et la violence.

Si nous en voulons à ceux qui sont plus fortunés que nous, nous arriverons à justifier le vol (v. 28). Une colère attisée par une mauvaise conscience nous permet de nier et de tordre la vérité, et de dire toutes sortes de méchancetés des autres (v. 29). Notre colère attriste le Saint-Esprit (v. 30) et, si nous résistons à sa conviction, notre colère peut se changer en amertume (v. 31). Or, l'amertume nous enlève notre joie de vivre, car elle remplace la foi et l'amour. Une fois que nous perdons ces qualités, nous nous engageons dans une dangereuse

spirale descendante qui nous transforme en personnes cyniques et vindicatives.

③ Il n'y a qu'un fil entre une colère aimante et une colère égoïste. En évitant entièrement d'éprouver de la colère, nous accordons l'avantage à Satan. Maintes personnes s'interdisent de ressentir la colère à tout prix, car elles ont compris qu'elle est une émotion explosive, tant chez elles que chez les autres. Si nous nous en tenons à Éphésiens 4.26, Dieu ne nous donne toutefois pas l'option de l'ignorer.

Nous tombons dans le panneau du diable quand nous aimons si peu notre prochain que nous ne nous fâchons jamais pour aucun motif. La colère et l'amour ne s'excluent pas nécessairement. La colère juste d'une personne compatissante peut mener au bien-être de ses semblables.



3

La racine d'une colère égoïste

Un couple était assis sur le canapé de mon bureau, chacun à son bout. « Il se campe devant la télé et regarde les émissions sportives. Si je lui parle, il ne m'entend pas. Je pourrais aussi bien me trouver à un million de kilomètres. Puis, à l'heure du coucher, il veut faire l'amour. Quel culot ! Il me donne envie de hurler tellement il me fait enrager ! »

La colère de cette femme semble provenir d'une source qui lui est externe, soit son mari. Au premier abord, nous pourrions être d'accord. Cependant, ne faisons-nous que réagir à notre entourage ? Qu'est-ce qui nous agace ?

Des facteurs externes contribuant à la colère

En général, nous considérons que la cause de notre colère se situe à l'extérieur de nous. Nous croyons simplement réagir à un élément déclencheur. Nous raisonnons de cette manière : « Après tout, si on m'avait traité différemment, je ne me serais pas emporté. » Les facteurs externes nous influencent beaucoup.

Les êtres humains sont égoïstes. Que nous aimions l'admettre ou non, nous vivons plus ou moins tous pour nous-mêmes. Nous préoccuper de notre bien-être nous est aussi naturel que de respirer. Nous sommes faits ainsi en raison du péché que nous avons hérité.

La vie est injuste. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi la chance ne vous sourit jamais ? Vous travaillez aussi fort que votre voisin, peut-être même plus. Pourquoi donc l'a-t-on promu au lieu de vous ? Ce sont toujours les autres qui ont toute la chance.

La vie est dure. Avez-vous parfois l'impression de vivre sous la malédiction ? La vérité, c'est que *c'est le cas*. Nous sommes tous frappés d'une malédiction. La vie est dure. Elle apporte son lot d'épines et de ronces. Jésus a affirmé : « Vous aurez des tribulations dans le monde » (JEAN 16.33).

↳ Genèse 3.14-19 nous révèle **les résultats de la décision d'Adam et d'Ève** : Ils ont désobéi au commandement de Dieu et ont mangé du fruit défendu. L'Éternel a déclaré au serpent qu'il serait « maudit entre tout le bétail et entre tous les animaux des champs » (v. 14) ; à la femme qu'elle enfanterait avec douleur (v. 16) ; et à la terre qu'elle produirait des épines et des ronces, donc qu'elle subirait la malédiction (v. 18). Du même souffle, il a laissé présager la venue du Messie qui devait écraser la tête du serpent, soit Satan (v. 15).

L'Écriture nous enseigne que la véritable source de la colère se trouve *en nous* plutôt que de nous être *externe*, et ce, malgré l'égoïsme des autres, l'injustice de la vie et la malédiction qui pèse sur nous.

Les sources de colère en nous

Il arrive souvent que nous nous emportions quand nous n'obtenons pas ce que nous souhaitons, au moment voulu. Comme un nourrisson dont l'estomac vide le pousse à pleurer, nous souffrons de nos attentes déçues.

Jacques 4.1-3 nous révèle la raison de l'agitation dans notre vie :

D'où proviennent les conflits et les querelles entre vous ? N'est-ce pas des désirs égoïstes qui combattent sans cesse en vous ? Vous convoitez beaucoup de choses, mais vos désirs restent insatisfaits. Vous êtes meurtriers, vous vous consommez en jalousie, et vous ne pouvez rien obtenir. Vous bataillez et vous vous disputez. Vous n'avez pas ce que vous désirez parce que vous ne demandez pas à Dieu. Ou bien,

quand vous demandez, vous ne recevez pas, car vous demandez avec de mauvais motifs : vous voulez que l'objet de vos demandes serve à votre propre plaisir (SEMEUR).

Les désirs égoïstes. Nos désirs nourrissent nos conflits. Nous voulons une chose que nous considérons comme importante, et un facteur quelconque nous empêche de la recevoir. Alors, nous nous fâchons.

Dieu nous a créés de telle sorte que nous aspirons à être aimés, respectés et appréciés, et que nous voulons compter. Tout ce qui nous motive à avoir un beau bolide, une augmentation, une superbe maison, un conjoint ou une conjointe, un enfant ou une meilleure santé se rattache à notre besoin fondamental d'amour et de relations. En fin de compte, les désirs qui combattent en nous peuvent se définir par ce dont nous croyons avoir besoin pour survivre.

Il s'agit de penser à **Bill**. Il souhaite avoir une nouvelle voiture parce qu'il suppose qu'elle rehaussera son statut d'homme d'affaires. Il prie à ce sujet et découvre un modèle sport rutilant. Débordant d'enthousiasme, il dépose une demande de prêt qu'il se voit refuser, car son salaire est insuffisant. Il demande donc une augmentation à son patron, qui la rejette. Bill en veut à son patron, à la banque et à lui-même parce qu'il ne peut obtenir l'automobile convoitée. Il est juste qu'il soit déçu. Cependant, la colère de Bill indique que ce véhicule revêt trop d'importance pour lui.

Et si nos désirs n'étaient pas aussi banals qu'une voiture ?

Sont légitimes le besoin de repos, d'amour et de respect, et la volonté de changer les choses. Ils représentent des aspirations élémentaires de l'être humain. Ils exigent qu'on les satisfasse. Toutefois, dans un monde imparfait rempli de gens égoïstes, nos besoins bien fondés ne seront jamais entièrement comblés, même dans des circonstances favorables ou dans le cadre des meilleures des relations.

L'inquiétude. L'inquiétude qui nous tourmente provient d'un manque de foi en Dieu ; nous n'arrivons pas à croire qu'il est qui il affirme être. Les épreuves que nous avons vécues raffermissent notre fausse perception selon laquelle personne, y compris Dieu lui-même, n'est assez bon et assez puissant pour nous garder en sécurité.

Ayant éliminé Dieu de l'équation, nous devons trouver une manière de survivre ici-bas. Par conséquent, nous prenons les choses en main afin d'obtenir ce que nous voulons. À ce moment-là, nous devenons des idolâtres. Étant donné que nous ne pouvons manipuler Dieu, nous nous créons un dieu que nous pensons *être en mesure* de diriger. Nous ressemblons à Caïn et nous transformons en rebelles qui détestent Dieu.

↪ En général, on croit que **l'idolâtrie** consiste à adorer une statue, comme dans le paganisme ou l'animisme. Une idole est cependant tout ce qui remplace Dieu dans notre vie. Elle est donc « un dieu que nous nous créons ».

La rébellion. Notre colère et notre rébellion contre Dieu nous poussent à compter sur les autres pour qu'ils

nous accordent ce que seul le Seigneur peut nous donner : la sécurité dans un monde dangereux. Un cycle vicieux s'enclenche alors. Nous sommes désormais maîtres de notre destin, mais nous nous sentons encore *plus* craintifs qu'auparavant. Comme nous redoutons de manquer du nécessaire en faisant cavalier seul, nous avons besoin de l'approbation des autres. Nous craignons toutefois qu'ils ne coopèrent pas avec nous et ne se plient pas à nos exigences. Nous permettons à notre prochain d'assurer ou non la réussite de nos projets de vie. S'il n'agit pas de concert avec nous, nous nous emportons contre *lui* parce qu'il menace notre sécurité fragile. Puis nous nous en voulons d'être assez faibles pour avoir besoin des autres.

Pour nous protéger du mal que d'autres pourraient nous faire s'ils savaient à quel point nous sommes peu sûrs et désespérés, nous tentons de les manipuler et de les intimider, de sorte qu'ils nous prêtent main-forte.

Exigences non satisfaites. Notre rébellion contre Dieu nous pousse à réclamer des autres qu'ils le remplacent. Lorsqu'ils y manquent (comme ils le feront certainement), nous sortons de nos gonds parce qu'ils n'ont pas su satisfaire à nos exigences.

Jacques affirme que Dieu n'exauce pas nos prières en raison des désirs qui combattent en nous (JACQUES 4.3). En général, nous ne demandons pas à Dieu de nous accorder une plus grande foi en lui et la capacité de mieux servir les autres. Nous ne voulons pas attendre qu'il comble les besoins de notre cœur en son temps et à sa manière,

mais nous souhaitons plutôt recevoir une chose que nous croyons essentielle à notre bien-être. Si nous sommes frustrés dans nos espoirs, nous pestons, car la colère, tout en étant moins douloureuse que la peur, engourdit le mal et nous donne l'impression d'être aux commandes. Nous pensons être plus en sécurité dans un monde que nous gérons que dans un monde où Dieu domine. Or, le Tout-Puissant ne veut pas nous encourager à entretenir cette notion inexacte.

C'est une chose de demander à Dieu de répondre à nos besoins. C'en est une autre de lui présenter nos exigences et de nous transformer en rebelles arrogants au lieu d'être des enfants dépendants.

La solution consiste à nous appuyer de plus en plus sur la présence et les promesses de celui que nous ne pouvons voir. Soumis aux déceptions, aux pertes et aux frustrations de la vie, nous devons apprendre que notre bien-être ne se résume pas à voir nos désirs satisfaits, mais à nous remettre aux soins aimants de notre Seigneur Tout-Puissant.



4

Les résultats de la colère

Pourquoi s'accroche-t-on à la colère ? Nous la nourrissons, car nous croyons qu'elle accomplira trois choses : 1) elle nous gardera d'être blessés ; 2) elle nous gardera d'assumer la responsabilité de bien aimer les autres ; 3) elle gardera les gens de notre entourage à une certaine distance. Examinons chacun de ces motifs.

① Notre propre protection. Plutôt que d'affronter notre douleur en admettant nos déceptions, nous nous fâchons parce qu'il nous est plus facile de gérer la colère que la douleur et le dépit. Notre exaspération signale à autrui qu'il ne peut s'attendre à grand-chose de nous, parce que nous sommes trop blessés pour nous occuper de lui. Lorsque nous canalisons toute notre énergie vers notre propre protection, il ne nous en reste plus pour défendre nos proches contre notre manque d'amour.

② Le jeu des reproches. Nous sortons de nos gonds quand quelqu'un nous prend la main dans le sac. Au lieu de reconnaître notre péché et d'en assumer la responsabilité, nous nous emportons. La colère devient une arme dont l'on se sert contre ceux qui exposent notre péché et nous infligent la honte. Nous renversons les rôles et braquons les projecteurs sur eux. Nous tentons de les ébranler pour qu'ils acceptent notre message : nous n'y sommes pour rien, ce sont eux les coupables.

③ La prise de distance. De même, la colère nous permet de veiller à ce que les autres ne s'approchent pas assez de nous pour découvrir nos faiblesses. Comme le porc-épic, nous hérissons nos piquants (la discorde et l'intimidation) dans le but de les effrayer. Ainsi, nous protégeons notre insécurité et nos défauts.

Pensons aux personnes que nous trouvons intimidantes. Il arrive souvent qu'elles utilisent la colère pour créer une bulle autour d'elles. On les croit fortes et confiantes, mais en réalité, pour éviter que l'on voie leurs peurs et leur

insécurité, elles ne laissent personne s'approcher d'elles.

GÉRER LA COLÈRE

De mauvaises façons de s'y prendre

La colère, une fois allumée, peut ressembler à un feu de forêt non maîtrisé. Jacques est sans équivoque : « 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 » (JACQUES 1.19,20).

La colère égoïste que l'on utilise contre ceux qui, selon nous, nous ont menacés, blessés, rabaissés, humiliés ou manipulés produira des conséquences funestes. Si nous dirigeons notre colère contre *nous-mêmes*, elle nous privera de vitalité et de joie de vivre. D'une façon comme d'une autre, si nous gérons notre colère à notre manière, les résultats seront désastreux.

① La répression. Tôt dans la vie, nous comprenons que la colère fait peur ; par conséquent, nous l'évitons à tout prix. La plupart du temps, nous faisons semblant de ne pas l'éprouver, car nous espérons qu'elle disparaîtra et que personne ne sera blessé. Nous nous disons *que la société voit la colère d'un mauvais œil.*

Lorsqu'une petite fille grandit dans un foyer où le père alcoolique rabaisse et dénigre sa mère quand il est en colère, elle se jure qu'elle ne ressemblera jamais à cet homme. Elle refoule donc ses sentiments et épouse un homme qui, parce qu'il ne ressent aucune émotion, lui

paraît non menaçant. Après beaucoup d'années, cette femme pourra céder à la dépression, car son mari ne s'intéresse pas à elle. Sa façon de se protéger ne lui a pas apporté la joie à laquelle elle aspirait.

De nombreuses dépressions résultent de la colère. Maintes personnes déprimées se retirent sur elles-mêmes et ne s'engagent pas auprès de leur entourage parce qu'elles ont découvert que, chaque fois qu'elles ont tenté de diriger la vie à leur manière, elles n'y ont pas réussi. Elles ont perdu espoir.

On peut voir là une description du prophète Jonas. Dans le livre de l'Ancien Testament portant son nom, Jonas désire que l'Éternel détruise Ninive, mais Dieu l'épargne. Jonas se fâche contre Dieu. Souhaitant ardemment parvenir à ses fins, le prophète ne constate pas à quel point l'Éternel est compatissant. Sa dépression se nourrit de son obsession de ses propres besoins, qui l'aveuglent à ceux des autres (JONAS 4.1-10).

Les gens qui répriment leurs sentiments sont d'avis qu'ils produisent des effets désagréables dont ils veulent épurer leur vie. La meilleure façon selon eux de gérer leurs émotions (en particulier la colère, qui peut être explosive) consiste à feindre qu'elles n'existent pas. Avec le temps, ils finissent par ne plus rien ressentir, ni douleur ni joie. Ils arrivent peut-être à fonctionner, mais leurs relations sont toutes superficielles.

② Une confession pour la forme. Proche parent de la répression, la confession superficielle nous porte à dire avec légèreté : « Je suis désolée. Je n'aurais pas dû me fâcher, car la colère est un péché. Pardonne-moi. »

Cette approche facile ne nous donne pas le temps de comprendre la source de notre colère et son objet. Nous devons examiner notre exaspération afin d'en exposer les racines.

3 Un volcan. Le mythe qui nous laisse croire que nous devons être authentiques au sujet de nos sentiments et les exprimer nourrit les accès de colère. Nous devons apprendre à extérioriser nos sentiments, mais avec discernement et sensibilité. Ceux qui manifestent leur colère sans user d'amour ressemblent à des « bennes à ordures émotionnelles ». Ils reculent leur camion jusque devant votre pelouse et en font basculer la benne sur le gazon. Dieu[■] ne nous accorde jamais le luxe de verbaliser nos émotions sans penser aux dommages que nous pouvons causer.

↗ *Le prophète Amos décrit **l'irritation de Dieu** contre les personnes qui donnent libre cours à leur colère sans jamais témoigner de compassion : « Édom a perpétré de nombreux crimes ; il a dépassé les limites. Voilà pourquoi je ne reviendrai pas sur l'arrêt que j'ai pris, car il a poursuivi le peuple frère avec l'épée, en étouffant toute pitié, et il n'a pas cessé de le meurtrir avec colère et de nourrir sans fin sa haine invétérée. Je mettrai donc le feu au milieu de Témân, et il consumera les palais de Botsra. »*

(AMOS 1.11,12 ; SEMEUR)

Seul Dieu peut se venger. Lui seul est assez patient et aimant pour punir ceux qui le méritent. Voilà pourquoi Paul a déclaré : « Ne vous vengez point vous-mêmes,

bien-aimés, mais laissez agir la colère ; car il est écrit : À moi la vengeance, à moi la rétribution, dit le Seigneur » (ROMAINS 12.19).

Nous avons vu quels comportements éviter pour gérer notre colère ; nous pouvons donc passer aux façons constructives de le faire.

GÉRER LA COLÈRE

De bonnes façons de s'y prendre

① Reconnaître la colère. Ne prétendons pas que nous ne nous fâchons jamais, car cela nous arrive à tous. Ne nous servons pas d'euphémismes en disant être « frustrés » ou « contrariés ». Appelons un chat un chat. Soyons honnêtes envers nous-mêmes d'abord, puis envers Dieu. Il voit notre cœur de toute façon. Répandons-le devant lui et disons-lui ce que nous ressentons. Au début de beaucoup de psaumes, David exprime sa peur et sa colère à l'Éternel.

② Se mettre lentement en colère. On regrette en général les mots que l'on a dits avec précipitation sous l'effet de la colère. Veillons à avoir une bonne raison avant de nous fâcher. Ne sautons pas aux conclusions. Écoutons et posons des questions. Examinons nos réactions. Dieu est lent à la colère, et nous devrions avoir pour but de le laisser nous transformer à la ressemblance de Christ.

Dans la solitude et la prière, considérons notre colère. Étudions nos motifs. Posons-nous des questions comme les suivantes :

- ▶ Qu'est-ce qui m'a mis hors de moi aujourd'hui ?
- ▶ Quelle est la source de ma colère ?
- ▶ Pourquoi me suis-je senti à ce point menacé que j'ai cru ma colère justifiée ?
- ▶ Suis-je exaspéré en raison d'une chose sans importance ?
- ▶ Ma colère profite-t-elle à une autre personne ? Ou bien attaque-t-elle une autre personne ?
- ▶ Par ma colère, est-ce que je promeus les intérêts de Dieu ou les miens ?
- ▶ Ai-je fait fâcher quelqu'un aujourd'hui ?

Après avoir songé à ces questions en privé, demandons à un ami de confiance de faire la lumière sur notre réflexion. Cela nous permettra de discerner si nous imitons Jésus en exprimant notre colère. Étant donné que Christ se sentait très sûr dans sa relation avec son Père, sa colère ne manifestait pas d'hostilité ou de susceptibilité, et il ne cherchait pas à se protéger. Il s'est emporté contre le mal qui faisait obstacle aux projets de son Père et menaçait de nuire au peuple qu'il aimait.

③ Modifier son concept de Dieu. La plupart de nos sentiments s'ancrent dans des croyances relatives à notre vie, à notre sécurité et à notre importance, auxquelles nous tenons ferme. Notre problème avec la colère ne tire pas sa source de nos sentiments, mais de nos croyances au sujet de Dieu.

Par conséquent, selon le Nouveau Testament, ce ne

sont pas nos sentiments que nous devons changer, mais notre raisonnement. Conscient de l'œuvre de Dieu pour nous, Paul nous exhorte à nous laisser transformer par le renouvellement de notre intelligence (ROMAINS 12.2). Avec le temps, des pensées renouvelées produiront des sentiments différents.

➤ *Dans les chapitres 1 à 11 de l'épître aux Romains, Paul décrit avec génie le problème de la condition humaine, notre besoin de rédemption et la réconciliation que nous offre Dieu par la mort de Jésus-Christ. Au chapitre 12, il nous montre **comment répondre** au grand don du salut.*

Toutes les émotions, y compris la colère, peuvent nous servir à découvrir nos véritables croyances. Nous pouvons suivre la piste de notre irritation pour en trouver le point de départ. En cours de route, nous pouvons discerner si notre colère provient de notre confiance en Dieu ou si elle n'est que la réponse égoïste d'une personne qui exige que les choses se passent à sa manière. Croyons-nous que notre bien-être dépend de Dieu, de nos circonstances ou des autres ? Nos croyances influenceront grandement notre apprentissage visant à bien gérer la colère.

4 Se confesser. Il ne s'agit pas de simplement confesser que l'on a ressenti de la colère. Cela va beaucoup plus loin et remonte jusqu'aux fausses croyances qui nourrissent l'emportement. Cela signifie aussi que nous nous repentons de nous entêter à survivre selon nos propres conditions plutôt que celles de Dieu. Cette confession inclut : nous

repentir du ressentiment que nous éprouvons à son égard parce qu'il n'a pas fait les choses à notre manière ; nous repentir de notre croyance selon laquelle il manque de bonté et que nous ne pouvons lui faire confiance ; et nous repentir de toutes les exigences que nous avons imposées à Dieu et à notre prochain. Cette démarche nous motivera probablement à tendre la main à ceux que nous avons offensés par notre colère pour leur demander pardon.

La repentance veut également dire que nous nous tournons *vers* quelque chose. Nous nous engageons à nous abandonner aux soins aimants de notre Père céleste, qui se plaît à donner de bonnes choses aux siens. Nous choisissons de croire qu'il existe et qu'il récompense ceux qui le cherchent, même quand les choses dégénèrent. Nous croyons que lui seul peut combler notre âme affamée et que nous n'avons rien à craindre parce que nous nous confions en sa bonté et en son amour.

Quand la repentance est profonde à ce point, la confiance commence à se substituer à l'insécurité. Nos exigences nous répugnent et deviennent inutiles. La puissance de la colère s'affaiblit dans la mesure où nous la remplaçons par le courage d'aimer du même amour que nous avons été aimés. C'est alors que nous commençons à maîtriser la colère.

5 Se soumettre à une nouvelle direction. Si nous sommes incapables de transformer nos sentiments, nous pouvons changer nos *croyances* en nous soumettant au Saint-Esprit[■] et à la Parole de Dieu. Sous ces influences

bienfaitantes, notre colère fait graduellement place à une nouvelle sorte de maîtrise de soi.

➤ *Quand nous nous repentons et que nous croyons en Christ, il nous donne son **Saint-Esprit** qui produit en nous des vertus que nous ne pourrions acquérir par nos propres efforts. L'apôtre Paul a déclaré que la maîtrise de soi (c'est-à-dire de nos émotions) est un fruit de l'Esprit (GALATES 5.22,23).*

Dieu étant lent à la colère, nous pouvons nous attendre, si nous nous soumettons à sa direction, à devenir empreints de sa douceur. Puisque le Fils nous a révélé le cœur du Père, nous pouvons présumer que « les sentiments qui étaient en Jésus-Christ » (PHILIPPIENS 2.5) se manifesteront de même en nous.

Paul parlait des sentiments de Christ quand il a écrit : « Que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessus de vous-mêmes. Que chacun de vous, au lieu de considérer ses propres intérêts, considère aussi ceux des autres » (PHILIPPIENS 2.3,4). Jésus n'a pas ancré sa sécurité dans les circonstances et n'a pas tenté de se protéger. Il croyait fermement que son Père lui donnerait au bon moment tout ce dont il avait besoin.

Jésus a sacrifié sa vie pour tous les êtres humains parce qu'il savait que son avenir n'appartenait pas à ceux qui se moquaient de lui et qui ont enfoncé des clous dans ses mains et ses pieds. Ils n'exerçaient qu'un pouvoir temporaire sur lui, qui leur était accordé afin de lui permettre de vivre et de mourir pour ceux qu'il aimait.

Le fait de soumettre notre colère à la direction de Dieu

ne la fera pas disparaître entièrement. Cependant, cette démarche nous en libérera et nous permettra d'exprimer une nouvelle sorte de colère pieuse contre le péché qui se trouve en nous et chez les autres, et contre lequel Dieu s'insurge.

Si nous remettons notre colère et notre bien-être à Dieu, nous serons mieux en mesure de comprendre les sentiments de Christ. Nous apprendrons aussi à craindre la colère que Dieu réserve à ses ennemis.

Voici la Bonne Nouvelle : Si nous croyons la vérité au sujet du Fils de Dieu et de l'œuvre qu'il a accomplie pour nous sur une croix romaine, nous pouvons éviter le jugement divin. L'apôtre Jean a écrit ce qui suit : « Celui qui croit au Fils a la vie éternelle ; celui qui ne croit pas au Fils ne verra point la vie, mais la colère de Dieu demeure sur lui » (JEAN 3.36). En échange de notre foi, il nous offre un don. Il ne s'agit pas d'une récompense pour nos réalisations, mais d'un don non mérité qu'il nous octroie, mû par sa bonté.

La réponse que nous fournirons à Dieu déterminera, dans l'immédiat, notre façon de gérer notre colère. Mais en définitive, la réponse que nous lui apporterons décidera de notre destinée éternelle. 🌿

