

Maîtriser sa colère

Comment réagir de manière
constructive lorsque tout va mal ?

David Powlison



230, rue Lupien
Trois-Rivières (Québec)
G8T 6W4 Canada

Qu'est-ce qui provoque votre colère ? Les choses insignifiantes peuvent nous mettre en colère : les embouteillages, faire la queue à l'épicerie, une chaussure impossible à trouver, la serveuse qui se trompe, l'étourderie d'un ami. Parfois, il s'agit de choses beaucoup plus sérieuses : la trahison, l'injustice, la mesquinerie, la violence, l'oppression, l'égoïsme et le mensonge. Tout cela provoque notre colère lorsque nous sommes personnellement impliqués.

Comment gérez-vous votre colère ? Est-ce que vous explosez ? Est-ce que tout le monde autour de vous sait quand et pourquoi vous vous mettez en colère ou est-ce que vous exprimez votre colère de manière plus subtile ? Vous montrez-vous irascible et abrupt avec votre entourage ? Est-ce que vous médisez, vous plaignant de votre femme, de vos enfants, de vos collègues de travail et de vos amis ? Ou peut-être vous contentez-vous de retourner votre colère contre vous-même, sombrant ainsi dans la dépression et l'amertume.

Peut-être avez-vous remarqué que vous n'avez pas le choix de gérer votre colère d'une manière ou d'une autre. La colère est une réaction inévitable dans ce monde troublé où tout, invariablement,

peut aller mal et *va* mal. Dieu n'est pas indifférent à ce qui provoque votre colère, et il n'est pas indifférent non plus à la manière dont vous exprimez votre colère. Si vous n'apprenez pas à gérer celle-ci, vous développerez de l'amertume et vous vous éloignerez de Dieu et des autres.

Quel est le bon choix : donner libre cours à la colère, se calmer ou agir selon Dieu ?

Certains conseillers remarquent qu'on peut se sentir bloqué lorsque l'on réprime sa colère. Ils vous demandent alors de prendre conscience de vos émotions et d'exprimer ce que vous ressentez. « Videz votre sac. Exprimez exactement votre point de vue et n'hésitez pas à dire aux gens votre façon de penser. »

D'autres conseillers notent au contraire qu'il est destructeur d'exprimer sa colère et ils vous conseilleront de la maîtriser. Pour vous aider à désamorcer la colère et à retrouver votre calme, ils vous recommanderont, entre autres, certains moyens comme la psychothérapie, les médicaments, les exercices physiques et la méditation.

Que vaut-il mieux : laisser libre cours à sa colère ou garder son calme ? Dieu a choisi un autre moyen pour vous aider à gérer votre colère. Il sait très bien qu'il est destructeur de la réprimer et de l'intérioriser. Par ailleurs, le fait d'utiliser telle ou telle recette

pour apprendre à garder son calme ne nous révélera jamais à quel dessein de Dieu correspond la colère. La notion de colère doit être reconnue et exprimée en termes positifs, comme un moyen d'accomplir ce qui est juste et bon.

En même temps, Dieu sait qu'il est destructeur de donner libre cours à votre colère. Celle-ci doit plutôt s'exprimer d'une manière constructive. Au lieu d'exprimer votre colère d'une manière destructive, Dieu veut que vous l'exprimiez de telle sorte qu'elle porte remède aux situations critiques et aux relations rompues. Comment cela peut-il se faire ? Il faut d'abord bien comprendre ce qu'est la colère, quelle est son origine, et comment une bonne relation personnelle avec Dieu va changer concrètement votre manière de considérer et d'exprimer cette émotion.

En quoi consiste la colère ?

La colère exprime deux choses : elle révèle quelque chose de vous qui vous *tient à cœur*, et elle clame à haute voix votre idée que quelque chose *ne va pas*. Il peut s'agir de quelque chose d'aussi anodin que la tasse de café froid qu'on vous sert au restaurant ou d'aussi grave que votre femme qui vous quitte pour votre meilleur ami. La colère est la faculté que Dieu nous a donnée de réagir à un tort qui est grave à

nos yeux. Dieu lui-même éprouve de la colère à l'encontre de ce qui ne va pas dans le monde et la capacité que vous avez de vous mettre en colère découle du fait que vous avez été créé à son image. Vous n'avez donc pas forcément tort lorsque vous êtes en colère. Cependant, il arrive souvent que notre colère soit condamnable, et cela de diverses manières.

Quand notre colère est-elle condamnable ?

Notre colère est condamnable lorsqu'elle est provoquée par des choses sans importance. La colère de Dieu est toujours sainte et pure, car ce qu'il qualifie de répréhensible *est* répréhensible, et ce qu'il qualifie d'important *est* important. Dieu fait preuve d'un juste mécontentement lorsque l'on subit un tort et que l'on souffre par la faute d'un autre. « L'amour ne fait point de mal au prochain » (Romains 13.10). Dieu déclare : « Ne rendez à personne le mal pour le mal » (Romains 12.17). Un acte condamnable n'en excuse pas un autre, et notre colère ne fait qu'empirer le mal qui a été fait la plupart du temps. La colère de Dieu, quant à elle, répare les injustices (Romains 12.19).

L'une des différences entre notre colère et celle de Dieu est que, puisque nous ne sommes pas toujours saints et purs, nous nous mettons souvent en