

Rendez-vous service...

PARDONNEZ !

Prenez le contrôle de votre vie
grâce au pardon



JOYCE MEYER
MINISTRIES

Copyright © 2012 par Joyce Meyer
Titre original de l'ouvrage : Do yourself a favour ... forgive
Editeur original : FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

© Tous les droits de l'édition française sont réservés à :

Joyce Meyer Ministries GmbH

Postfach 76 10 01

22060 Hambourg, Allemagne

www.joyce-meyer.de

Tel. +49 (0) 40/88 88 4 11 11

Version imprimée: 978-3-948795-19-1

Version ePub: 978-3-948795-70-2

1re édition en français : Avril 2012

2e édition en français : Octobre 2022

Reproduction :

Tous droits réservés. Conformément à la loi américaine, et plus précisément au Copyright Act de 1976, la numérisation, le téléchargement et le partage électronique de tout ou partie de ce livre sans l'autorisation de l'éditeur sont considérés comme piratage et vol de la propriété intellectuelle de l'auteur. Si vous désirez utiliser du contenu de l'ouvrage (autre qu'à des fins de critique littéraire), une autorisation écrite préalable doit être obtenue en contactant l'éditeur à contact@joycemeyer.fr.

Nous vous remercions de soutenir les droits d'auteur.

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la version TOB, Traduction Œcuménique de la Bible. © Bibli'O – Société biblique française et Éditions du Cerf, 2010. Utilisé avec permission.

Traduction : Joyce Meyer Ministries-Francophonie

Mise en page : Jannika Helm

Typographe : Satz & Medien Wieser, Aix-la-Chapelle, Allemagne

Imprimeur : CPI Books GmbH, Allemagne

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1	
Ce n'est pas juste!	9
Chapitre 2	
L'émotion de la colère	18
Chapitre 3	
Les racines de la colère	26
Chapitre 4	
Les racines de la jalousie	38
Chapitre 5	
Les masques de la colère	50
Chapitre 6	
Contre qui êtes-vous en colère?	60
Chapitre 7	
À l'aide, je suis en colère!	81
Chapitre 8	
À l'aide, je fréquente une personne en colère!	89
Chapitre 9	
Pourquoi pardonner	99
Chapitre 10	
Je veux pardonner, mais je ne sais pas comment faire	113
Chapitre 11	
À la recherche des rancunes cachées	132
Chapitre 12	
L'unité, source de puissance et de bénédiction	140

Chapitre 13

Sois miséricordieux envers moi, ô Dieu! 153

Chapitre 14

Allégez votre fardeau 166

Chapitre 15

La récompense de Dieu 177

Avez-vous une véritable relation avec Jésus? 187

Introduction

Jésus est venu pour nous pardonner nos péchés et nous rétablir dans une relation intime avec Dieu. Le pardon qu'il nous a offert gratuitement est merveilleux et incomparable. Ce que Dieu nous donne comme un cadeau, il veut aussi que nous l'offrions comme tel aux autres. Grâce au pardon que nous avons reçu de Dieu, nous pouvons à notre tour pardonner à ceux qui pêchent contre nous ou qui nous font du tort d'une manière ou d'une autre.

Si nous ne pardonnons pas, nous serons malheureux et le venin de l'amertume empoisonnera notre âme. J'ai appris qu'en pardonnant à autrui, c'est en réalité à moi que je rends service. Savoir cela m'aide à pardonner rapidement et complètement. J'aimerais pouvoir dire que j'ai compris ce principe tôt dans ma vie et que je n'ai pas perdu un temps précieux dans la rancune, mais ce n'est pas le cas. Il m'a fallu plusieurs dizaines d'années pour apprendre ce que j'aimerais partager avec vous dans ce livre.

Il est malheureusement impossible de traverser la vie sans jamais être froissé, blessé ou offensé. L'expérience nous apprend que la vie est pleine d'injustices. Cependant, nous pouvons être libérés de la douleur infligée par ces blessures en lâchant prise et en nous en remettant à Dieu pour obtenir justice.

Les racines de la rancune sont extrêmement dangereuses. Elles sont profondément enfouies en nous et étendent leurs ramifications dans tout notre être. Elles sont insidieuses parce qu'elles nous persuadent que quelqu'un doit être puni pour le tort que nous avons subi, et que nous ne pourrions pas être heureux aussi longtemps que ce ne sera pas le cas. Nous voulons être dédommagés pour notre souffrance, mais Dieu seul peut nous faire justice, si toutefois nous lui faisons confiance et pardonnons à nos ennemis comme il nous l'a demandé.

Je suis sûre que beaucoup de lecteurs aborderont ce livre avec de la colère dans leur cœur. Quelqu'un les a blessés ou la vie les a déçus. Ma prière est que leur cœur s'ouvre à Dieu et qu'ils comprennent combien il est urgent et important de vivre libre de toute amertume, ressentiment, rancune ou offense.

Chaque semaine nous apporte des occasions d'être blessés et de nous irriter, mais une connaissance juste de la volonté de Dieu nous donnera le courage de dépasser notre colère et de jouir de notre vie. Rester en colère contre quelqu'un qui nous a fait du mal, c'est comme avaler un poison en espérant que c'est notre ennemi qui en mourra. Notre rancune nous fait plus de tort qu'à n'importe qui d'autre. Dieu ne nous demande jamais rien qui ne serve ultimement à notre bien. Faisons-lui donc confiance et apprenons à pardonner gratuitement.

Ma prière est qu'en lisant ce livre, vous compreniez que lorsque vous gérez la colère d'une manière saine et que vous pardonnez, c'est à vous-même que vous rendez service.

CHAPITRE 1

Ce n'est pas juste !

Suzanna est une femme de quarante-huit ans qui a grandi dans une ferme isolée du Texas. Ses parents étaient extrêmement pauvres, avec peu de revenus et six enfants.

Suzanna était la plus jeune et son naturel enjoué, son joli visage et son intelligence hors du commun furent un atout pour elle dès sa jeunesse. Après le lycée, elle trouva un emploi dans une petite fabrique de vêtements, dont elle devint une des meilleures vendeuses. Par la suite, elle monta sa propre affaire de confection pour femmes. Elle aimait son métier; il lui donnait un sentiment d'accomplissement et de valeur personnelle et elle s'y dévouait corps et âme. Elle rencontra et épousa l'homme de ses rêves et ils eurent deux enfants. Son affaire ne cessait de prospérer, et alors que Suzanna était âgée d'une petite quarantaine d'années, elle et son mari se retrouvèrent ensemble à la tête d'une société de plusieurs millions de dollars.

Le couple jouissait de tout ce que l'argent pouvait offrir: une maison magnifique, des voitures, des bateaux et une résidence secondaire. Leurs vacances les emmenaient aux quatre coins du monde. Leurs deux filles étudiaient dans les meilleures écoles et fréquentaient les milieux sociaux les plus en vue. Par la suite, elles se lancèrent à leur tour dans des carrières prometteuses et fondèrent leurs propres foyers. La vie n'aurait pas pu être plus belle, ou du moins le pensaient-ils. Si Suzanna et son mari allaient de temps en temps à l'église par sens du devoir, ils n'avaient cependant pas de relation personnelle avec Dieu et ne l'impliquaient pas dans leurs décisions. Même les relations au sein de la famille étaient superficielles et manquaient de profondeur, de sincérité et d'intimité.

Un jour, subitement et de manière inopinée, Suzanna apprit que son mari la trompait et que ce n'était pas la première fois. Elle fut bouleversée et profondément blessée. Non seulement il était infidèle, mais il avait plongé leur société dans des dettes et il y avait un énorme trou dans la trésorerie. Il avait puisé dans la caisse pour entretenir ses maîtresses et mener une double vie.

Le couple ne tarda pas à se séparer et Suzanna se retrouva avec une société gravement endettée et proche de la faillite. La crise économique fit chuter les ventes au détail et l'entreprise finit par fermer ses portes. La colère et l'amertume de Suzanna contre son ex-mari, qu'elle rendait responsable de tout, augmentaient de jour en jour.

Elle se tourna vers ses filles, espérant trouver auprès d'elles compréhension et réconfort. Mais celles-ci lui en voulaient pour toutes les années où elle s'était laissée accaparer par son entreprise et n'avait pas pris le temps de s'occuper d'elles. Elles pensaient aussi que l'amour exagéré que leur mère avait porté à son travail était en partie responsable de l'infidélité de leur père. Elles avaient leur propre vie à gérer, aussi firent-elles la sourde oreille aux attentes et aux problèmes de leur mère, tout comme celle-ci les avait négligées quand elles avaient eu besoin d'elle. Suzanna ne trouva nulle part le soutien qu'elle cherchait.

Elle s'adressa à sa sœur, mais croyez-moi ou pas, cette dernière semblait se réjouir de sa détresse. Elle trouvait que ses années de « vie facile » l'avaient rendue égoïste et dure. Elles se disputèrent violemment et aujourd'hui, huit ans plus tard, elles ne s'adressent toujours pas la parole.

Ses filles, tout en restant correctes, ne l'appellent pas souvent et l'invitent encore moins. Suzanna est devenue une femme de plus en plus amère et rendant tous les autres responsables de son malheur. Pas une seule fois il ne lui est venu à l'esprit que certains problèmes pouvaient être de sa faute, et l'idée de pardonner ou de demander pardon ne l'a jamais effleurée.

Elle est furieuse contre son ex-mari. Elle est en colère contre elle-même, pour n'avoir pas su voir que son couple et son entre-

prise se désagrégeaient sous ses yeux. Elle en veut à ses enfants, qui l'ont laissée tomber, et elle est fâchée contre Dieu, parce que sa vie est un fiasco.

Qui ne serait pas en colère ?

La plupart des gens réagiraient comme elle. Mais la colère ne serait pas une fatalité s'ils connaissaient l'amour de Dieu et savaient qu'il a d'ores et déjà préparé le moyen d'échapper à ce type de souffrance. Le nombre de vies qui sont détruites par la colère et l'absence de pardon est stupéfiant. Certaines personnes ne connaissent rien d'autre, mais beaucoup sont des chrétiens qui savent qu'il existe une solution et refusent de faire le bon choix. Ils vivent selon leurs sentiments, plutôt que d'apprendre à les dépasser. Ils s'enferment dans une prison d'émotions négatives et avancent dans l'existence en boitant, au lieu de vivre pleinement et avec passion.

Oui, la plupart des gens répondraient par la colère, mais il existe un autre chemin : ils pourraient se rendre service et pardonner. Ils pourraient lâcher leur déception et s'accrocher à Dieu. Ils pourraient regarder vers l'avenir et non plus au passé. Ils pourraient tirer des leçons de leurs erreurs et s'efforcer de ne plus les répéter.

Même si peu d'entre nous vivent des situations aussi dramatiques que Suzanna, les raisons d'être en colère ne manquent pas... le chien du voisin, le gouvernement, les impôts, l'augmentation de salaire qui nous a été refusée, les bouchons sur la route, un mari qui laisse traîner ses chaussettes et ses sous-vêtements par terre dans la salle de bain, les enfants qui ne manifestent aucune reconnaissance pour tout ce que vous faites pour eux. Il y a aussi les gens qui vous font des réflexions méchantes sans jamais s'excuser, les parents qui n'ont jamais témoigné leur affection, les frères et sœurs qui étaient chouchoutés, les accusations erronées et ainsi de suite. La liste des

occasions où nous avons le choix entre la colère et le pardon ne s'arrête jamais.

Notre réaction naturelle est la contrariété, le mécontentement, l'amertume, la colère et la rancune.

Mais à qui faisons-nous du tort en entretenant ces émotions négatives? À l'auteur de l'offense? Il arrive que certaines personnes soient blessées si nous les excluons de notre vie, mais très souvent, elles ne savent même pas que nous sommes fâchés contre elles, ou elles s'en moquent! Nous ressasons notre colère et repassons l'offense en boucle dans notre esprit. Combien de temps avez-vous passé à chercher une réponse bien sentie pour la personne qui vous a contrarié, vous rendant ainsi de plus en plus misérable? La vérité est que ce type de réaction fait beaucoup plus de tort à nous qu'à l'autre.

Des études médicales ont montré que la colère pouvait avoir une infinité de conséquences, allant d'une mauvaise attitude aux ulcères. À tout le moins, c'est une perte de temps précieux. Chaque heure que nous passons en proie à la colère est une heure gâchée, que nous ne récupérerons jamais. Dans le cas de Suzanna et de sa famille, le temps qu'ils ont perdu se compte en années. Pensez à tous les moments de communion dont ils se sont privés à cause du ressentiment qui couvait entre eux. La vie est imprévisible; nous ne savons pas combien de temps il nous reste à passer avec ceux que nous aimons. Quel dommage de nous priver de relations harmonieuses et de bons souvenirs du fait de la colère! J'ai moi-même gaspillé beaucoup d'années à être en colère et amère à cause d'injustices subies au cours de mon enfance. Mon attitude m'a fait beaucoup de mal ainsi qu'à ma famille. Les gens furieux passent toujours leur colère sur quelqu'un, parce que ce qui est au fond de nous transparaît forcément dans notre comportement. Nous pouvons penser que nous arrivons à dissimuler notre colère, mais elle finit toujours par trouver un moyen de s'exprimer.

Ce qui nous arrive est souvent injuste, mais Dieu nous récompensera si nous lui faisons confiance et lui obéissons. Le

désir de vengeance est normal, mais nous ne pouvons pas y céder. Nous voulons obtenir réparation pour le tort subi; or c'est justement ce que Dieu promet de faire.

Nous le connaissons, en effet, celui qui a dit: À moi la vengeance, c'est moi qui rétribuerai! Et encore: Le Seigneur jugera son peuple.

Hébreux 10:30

Ce texte et d'autres similaires m'ont encouragée à renoncer à ma colère et à mon amertume, et à croire que Dieu réparera les torts à sa manière. Je vous encourage vivement à faire ce même pas de foi chaque fois que vous avez le sentiment d'avoir été traité injustement.

Ceux à qui nous devons pardonner ne le méritent généralement pas, et parfois ne le souhaitent même pas. Ils ignorent peut-être qu'ils nous ont offensés ou ils s'en moquent, et pourtant Dieu nous demande de leur pardonner. Cela peut paraître terriblement injuste, si nous oublions que Dieu fait pour nous ce qu'il veut que nous fassions pour les autres. Il nous pardonne sans cesse et continue à nous porter un amour inconditionnel.

Le fait de me remémorer toutes les erreurs que j'ai commises et où j'ai eu besoin non seulement du pardon de Dieu, mais aussi de celui des autres m'aide à pardonner. Mon mari a fait preuve d'une bonté et d'une miséricorde infinies à mon égard pendant toutes les années où j'étais engagée dans un processus de guérison suite aux maltraitances subies au cours de mon enfance. Je suis convaincue que «les gens qui souffrent font souffrir». Je sais que je faisais souffrir mon mari et mes enfants et que j'étais incapable de construire des relations saines, mais ce n'était assurément pas délibéré de ma part. C'était le résultat de ma souffrance et de mon ignorance personnelles. J'avais été blessée et je ne pouvais penser qu'à moi-même. Je souffrais et par conséquent, je faisais souffrir les autres. J'avais vraiment besoin de compréhension, de confrontation au bon moment et

de tonnes de pardon, et Dieu m'a donné tout cela par l'intermédiaire de Dave. Aujourd'hui, j'essaie de me rappeler que Dieu me demande souvent de remplir ce même rôle auprès de quelqu'un d'autre.

Avez-vous déjà eu besoin de pardon – de la part de Dieu comme des autres? Je suis sûre que oui. Souvenez-vous de ces occasions, elles vous aideront à pardonner à votre tour le moment venu.

Laissez votre colère à la porte

Avez-vous déjà vu un de ces vieux westerns où les cow-boys étaient obligés de laisser leurs armes à la porte avant d'entrer dans un saloon? Nous pouvons appliquer cette illustration à la colère. Celle-ci est comme une arme que nous portons sur nous pour pouvoir la décharger sur ceux qui pourraient éventuellement nous blesser. De même que les cow-boys risquaient de dégainer leurs pistolets pour se défendre – s'ils ne les avaient pas laissés à la porte –, nous utilisons régulièrement notre colère comme une arme défensive. Prenons l'habitude de la laisser sciemment au vestiaire. Refusons de l'emporter lorsque nous sortons pour la journée. Disons: «Je sors aujourd'hui sans colère. Je choisis au contraire d'emporter l'amour, la miséricorde, le pardon, et je m'en servirai abondamment.»

En ce qui me concerne, j'ai découvert l'utilité du dialogue intérieur. Il me permet de me persuader ou de me dissuader de faire certaines choses. Je peux me convaincre de me mettre en colère ou de renoncer à ma colère. Apprenez à raisonner avec vous-même. Dites-vous: «C'est une perte de temps de rester fâché et cette attitude déplaît à Dieu, aussi je décide délibérément de lâcher prise.» Je me rappelle que je me rends service en choisissant la paix et en refusant la colère.

Il se peut que nous n'ayons pas envie de faire ce qui est juste. Sachons cependant que nous pouvons vivre, soit pour plaire à

Dieu, soit pour plaire à nous-mêmes. Si nous choisissons de plaire à Dieu, nous serons souvent amenés à aller à l'encontre de nos envies. Nous avons tous des sentiments, mais notre être ne se résume pas à nos sentiments. Nous sommes également dotés d'un libre arbitre et pouvons choisir ce que nous savons être le meilleur pour nous.

La colère est forte et destructrice

La colère est indignation, vengeance et fureur. Elle débute comme un sentiment puis, si elle n'est pas contrôlée, s'exprime par des paroles et des actes. C'est l'une des passions les plus véhémentes qui soient et elle est extrêmement destructrice. La Parole de Dieu nous exhorte à contrôler notre colère, parce qu'elle n'accomplit jamais la justice qu'il désire (Jacques 1:20).

Dieu nous demande d'être lents à la colère. Quand nous la sentons monter en nous, il nous faut apprendre à la réfréner. Nous pouvons nous mettre dans tous nos états et encore aggraver nos problèmes en y pensant et en en parlant constamment – ce qui équivaut à les alimenter – ou nous pouvons réagir et juguler nos émotions dès qu'elles menacent de prendre le dessus. Soyez agressif face à l'émotion de la colère et dites: «Je refuse de rester en colère. Je refuse d'être froissé. Dieu m'a donné la faculté de me maîtriser, et je vais l'utiliser.»

On m'a raconté l'histoire d'un pasteur qui avait invité un orateur dans son église. Le pasteur était assis au premier rang et écoutait, lorsque l'orateur, avec un manque flagrant de sagesse, se mit à critiquer certains aspects de la vie de l'église. Ses remarques étaient d'ordre général et je suis certaine qu'il n'avait pas l'intention d'offenser qui que ce soit, mais elles étaient négatives et blessantes. Pendant qu'il parlait, le pasteur se répétait à voix basse: «Je refuse de me vexer, je refuse de me vexer.» Il avait déjà un certain âge et possédait plus de sagesse que son invité. Il reconnaissait le zèle de l'orateur, mais il savait aussi

que la connaissance de ce dernier était imparfaite. Aussi refusa-t-il de se laisser blesser par ses paroles.

Je comprends ce qu'a pu ressentir cet homme. En effet, j'annonce le message de l'Évangile à la télévision et j'entends parfois d'autres serviteurs de Dieu qui ne passent pas à la télévision tenir des propos négatifs sur les « télévangélistes », selon l'appellation peu aimable dont ils gratifient ceux qui exercent un ministère par les médias.

Il est très facile de juger quelqu'un si l'on n'est pas à sa place, et lorsque j'entends des commentaires désagréables, j'essaie de me rappeler que ces personnes parlent de choses qu'elles ne connaissent pas. Elles font des remarques du genre: « Ces télévangélistes en veulent simplement à l'argent des spectateurs. » « Ces télévangélistes ne font rien pour construire l'église, ils ne recherchent que leur propre gloire, sans se préoccuper du royaume de Dieu. » Il est vrai qu'il y a dans chaque profession des gens dont les motivations sont impures, mais faire entrer tout le monde dans cette catégorie est totalement faux et contraire à l'Écriture. Quand j'entends personnellement ou indirectement ce genre de propos, je décide de ne pas être offensée, parce que cela ne changera rien et ne me fera assurément aucun bien.

Lorsque j'invite les gens à recevoir Jésus-Christ à la télévision, nombreux sont ceux qui répondent favorablement. Nous leur envoyons un livre qui les encourage à se joindre à une bonne église locale, mais peut-être nos détracteurs ignorent-ils ce point. Je suis fermement décidée à obéir à l'appel de Dieu, sans m'occuper de ceux qui me critiquent, parce que ce n'est pas devant eux que j'aurai à répondre à la fin de ma vie, mais devant Dieu seul.

Il est facile de juger les autres en pensant tout savoir. Mais rares sont les êtres qui connaissent toutes choses; c'est la prérogative de Dieu. Je suis sûre que vous pouvez citer vos propres exemples, et la meilleure chose à faire est de prier pour l'auteur des paroles blessantes, de refuser de vous vexer et de choisir de

Ce n'est pas juste

croire le meilleur à son sujet. Et demandons à Dieu qu'il nous évite de blesser ou de froisser autrui par nos propres paroles.

CHAPITRE 2

L'émotion de la colère

Pour ceux qui vivent sans Dieu, ressentir de la colère n'est généralement pas un problème – ils peuvent même penser qu'elle est un moyen de régler des problèmes ou d'arriver à leurs fins. Les chrétiens, par contre, sont troublés, voire déconcertés par la colère. Nous pensons souvent qu'un tel sentiment ne devrait pas exister chez un enfant de Dieu. C'est pourquoi nous nous sentons souvent coupables lorsque nous la découvrons en nous. Nous nous demandons pourquoi nous nous mettons en colère, alors que c'est la dernière chose que nous souhaitons.

Cela fait trente-cinq ans que j'étudie la Parole de Dieu avec application et je vous assure que je n'ai aucun désir d'être en colère. J'ai travaillé diligemment avec le Saint-Esprit au fil des années pour apprendre à la dépasser et à la contrôler. J'aime la paix et désire l'unité dans toutes mes relations. J'ai horreur des conflits! Pourtant, il m'est arrivé récemment d'entrer dans une colère comme je n'en avais plus connu depuis très, très longtemps.

Les émotions peuvent s'enflammer rapidement. Dieu ne nous demande pas de ne pas avoir d'émotions, mais de ne pas nous laisser dominer par elles. Il n'est jamais dit dans la Parole de Dieu que ressentir de la colère est un péché. Mais celle-ci devient péché lorsque nous ne la gérons pas correctement ou que nous la ressasons sans cesse. L'apôtre Paul nous exhorte à ne pas laisser le soleil se coucher sur notre colère (Éphésiens 4:26-27). Il est donc possible de ressentir de la colère, l'important étant de la dominer rapidement. En ce qui me concerne, j'ai besoin de beaucoup prier et d'apprendre à ne pas me laisser dicter mes décisions par ce que je ressens.

Il n'y a pas très longtemps, je parlais au téléphone avec ma tante. Dave et moi l'avons soutenue financièrement pendant ces dernières années, parce qu'elle avait perdu son mari et que son revenu ne lui permettait pas de vivre décemment. Du fait que je suis sa tutrice légale, chaque fois qu'elle a des besoins médicaux, le centre de soin du lieu où elle habite m'appelle. Or je voulais que ma fille soit ajoutée à la liste des personnes habilitées à prendre des décisions pour ma tante, au cas où celle-ci tomberait malade pendant que je suis en déplacement. J'ai donc envoyé ma fille chez ma tante avec un papier à signer, mais cette dernière s'est montrée très agressive et a refusé de signer. Quand ma fille m'a rapporté ce qui s'était passé, je me suis aussitôt mise dans une telle colère que j'ai cru que j'allais éclater. Je m'étais attendue à ce que ma tante me fasse confiance et me donne son accord. Je l'ai donc appelée pour lui dire exactement ce que je pensais, lui rappelant tout ce que j'avais fait pour elle et lui faisant bien comprendre que je n'appréciais pas son comportement égoïste. Nous étions l'une et l'autre sous l'effet de la colère et nous avons prononcé beaucoup de paroles que nous n'aurions pas dû.

Pour tout vous dire, je pensais que ma colère était justifiée – ce qui fut une erreur. Forte de ce sentiment, j'ai entretenu mon ressentiment pendant trois jours, tout en attendant que ma tante m'appelle pour s'excuser, ce qu'elle ne fit jamais. Pendant ces trois jours, j'ai raconté ce qui s'était passé à plusieurs membres de ma famille ainsi qu'à une amie, en ne manquant pas de souligner combien je trouvais cette attitude égoïste. Ce fut une autre erreur, car la Parole de Dieu nous demande de ne rien faire qui nuise à la réputation d'autrui, de ne pas répandre de commérages ni dire du mal. Chaque fois que je racontais l'histoire, j'attisais ma colère, qui brûlait plus fort que jamais. Je peux dire honnêtement que je suis rarement restée aussi furieuse si longtemps.

Que s'était-il passé? D'abord, j'étais dans un état de grande fatigue quand tout a commencé; je me rends compte aujourd'-

hui que j'ai agi trop précipitamment. Du fait que j'étais fatiguée, je n'ai pas pris le temps de bien expliquer à ma tante ce qui motivait ma démarche, et cela a ouvert la porte à la confusion. Non seulement j'étais fatiguée, mais au cours des quelques semaines précédentes, j'avais dû faire face à un certain nombre de besoins urgents à la fois pour ma tante et pour ma mère. J'étais débordée et je cherchais des moyens d'alléger ma charge.

Au matin du quatrième jour suivant notre dispute, je compris que ma colère entravait mon intimité avec Dieu et m'empêchait d'étudier sa Parole correctement. Je pensais constamment à l'incident et n'arrivais pas à le sortir de mon esprit, ce qui est généralement le cas pour moi tant que je n'ai pas regardé un problème en face et que je ne l'ai pas réglé. J'ai commencé à sentir que Dieu me demandait d'appeler ma tante pour m'excuser, et je dois reconnaître que je n'avais aucune envie d'obéir.

Plus j'ouvrais mon cœur à Dieu et mieux je comprenais le point de vue de ma tante. Elle a quatre-vingt-quatre ans et perd rapidement son indépendance, ce qui est évidemment très dur pour elle. La tournure que prenaient les événements l'avait probablement prise de court. Je lui avais demandé de signer des papiers autorisant ma fille à prendre les décisions la concernant lorsque j'étais en déplacement, sans lui expliquer exactement ce que cela signifiait. Après avoir atermoyé pendant quelques heures, j'ai fini par l'appeler pour lui dire que j'étais désolée de m'être mise en colère. À ma grande surprise, elle m'a répondu qu'elle aussi était désolée et qu'elle avait mal réagi parce qu'elle se sentait perdue. Tout a été réglé en l'espace de deux minutes et nous avons l'une et l'autre retrouvé la paix.

Par la suite, j'ai pris conscience que j'aurais pu et dû gérer la situation avec beaucoup plus de sagesse et de tact. Je me suis sincèrement repentie devant Dieu non seulement d'être restée en colère pendant trois jours, mais aussi de m'être livrée à des commérages.

Si je vous raconte cela, c'est simplement pour montrer que la

colère peut surgir très vite. Quel que soit notre niveau de spiritualité, nous ne sommes jamais à l'abri de la tentation de nous fâcher. Je regrette d'avoir attendu trois jours, mais je suis heureuse de ne pas avoir laissé ma colère développer une racine d'amertume et infecter mon âme encore plus longtemps.

Dieu est lent à la colère, et nous devrions lui ressembler. Il retient sa colère – ce qui est la maîtrise de soi. Combien de fois n'a-t-il pas détourné sa colère de nous et fait taire sa fureur (Psaumes 78:38)? «Détourner» ou «retenir sa colère» signifie la contrôler. Rappelez-vous que la maîtrise de soi est un fruit de l'Esprit. C'est un aspect de sa nature que Dieu a également placé en nous. La Bible rapporte beaucoup de situations où l'homme a provoqué la colère de Dieu, mais où celui-ci a choisi de la retenir. Dans l'affaire avec ma tante, il m'a fallu quatre jours pour me maîtriser, et je n'en suis pas fière. Notre désir devrait être de grandir toujours plus à la ressemblance de Dieu. Voici un exemple à suivre :

Nos pères, en Égypte, n'ont rien compris à tes miracles. Ils ont oublié tes nombreuses bontés, ils se sont révoltés près de la mer, la mer des Joncs. Mais il les sauva pour l'honneur de son nom, pour montrer sa puissance.

Psaumes 106:7-8

Les enfants d'Israël méritaient d'être punis pour leur rébellion, mais Dieu leur pardonna «à cause de son nom», pour montrer que sa bonté était inscrite dans sa nature. En d'autres termes, Dieu est amour, et cet amour ne fluctue pas. Le Seigneur est toujours le même et ne laisse jamais le comportement des autres le changer. En ce qui me concerne, je m'étais laissée influencer par l'attitude de ma tante, mais si j'avais pris le temps de réfléchir avant de réagir, la situation aurait pu être totalement différente. J'avais réagi en fonction de mes émotions, au lieu d'obéir à la Parole de Dieu et de suivre son exemple. Ce comportement avait été le mien pendant de nombreuses années. Tant que je

n'avais pas accepté que Dieu me change, la colère était mon lot quasi quotidien.

Au chapitre suivant, j'expliquerai comment Dave m'a tenu tête quand mon attitude n'était pas juste, sans pourtant jamais me traiter mal. Cette stabilité et ce désir constant de me manifester son amour furent l'une des principales raisons qui m'ont donné envie de changer. Si Dave s'était emporté, s'il avait crié, s'il m'avait accusée ou menacée de mettre fin à notre relation, je n'aurais peut-être jamais évolué. J'étais à un stade de ma vie où j'avais désespérément besoin de voir l'amour en actes, et Dave me l'a montré.

Parfois les paroles ne suffisent pas. Les mots d'amour sont monnaie courante dans notre société. Mon père, qui a abusé de moi sur le plan sexuel, me disait qu'il m'aimait ; ma mère, qui a refusé de me venir en aide, me le disait aussi ; des amis qui m'ont menti m'avaient assurée de leur amour. Les mots avaient perdu leur sens pour moi. Dave ne s'est pas contenté de me dire qu'il m'aimait, il m'a montré la qualité d'amour que Dieu veut manifester aux hommes par notre biais : le sien !

La colère non contrôlée

La colère non contrôlée peut vite se transformer en rage. La rage est dangereuse. Sous son emprise, les gens peuvent dire et faire toutes sortes de choses qui risquent de modifier le cours de leur vie. Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire : « J'étais tellement furieux que je ne voyais plus clair » ? C'était ce que j'avais ressenti le jour de la dispute avec ma tante. Je me rends compte à présent que son refus de signer ce papier n'était pas le seul responsable de ma colère. J'avais laissé du ressentiment s'accumuler en moi et cet incident a été la goutte qui a fait déborder le vase.

Quand les autres s'emportent contre nous, les circonstances immédiates ne sont souvent pas le seul problème en cause. Sur

la route, un autre conducteur peut se mettre dans une rage folle parce que je n'ai pas signalé mon changement de direction. Sa colère est sans proportion aucune avec l'offense. Pour une simple erreur de ma part, il me couvre d'injures. Même si sa colère est dirigée contre moi, en réalité je n'y suis pour rien. Des problèmes non résolus se sont peut-être accumulés dans sa vie pendant des années. Il arrive fréquemment de nos jours qu'un homme armé fasse irruption dans un immeuble et ouvre le feu, tuant des personnes, en blessant d'autres. Sous l'emprise de la rage, cet homme se met à tirer sur des gens qu'il ne connaît même pas. Pourquoi ? Sa fureur s'est accumulée jusqu'à s'exprimer par une violence incontrôlée.

Combien d'hommes et de femmes sont en prison parce qu'ils ont tué quelqu'un sous l'effet de la colère ? Combien ont brisé ou sérieusement compromis des relations pour avoir prononcé des paroles terribles, blessantes dans un accès de fureur ? Pensez à tous ceux dont la vie serait bien meilleure aujourd'hui si on leur avait appris à gérer correctement l'émotion de la colère.

L'acte de rage le plus stupéfiant de tous les temps est la crucifixion de Jésus, qui était venu pour sauver les hommes et n'avait rien fait de mal. C'est la pire injustice de toute l'histoire, et pourtant Dieu a pardonné et a préparé le chemin pour notre rédemption et notre restauration complètes. Quel amour insondable !

Le seul moyen d'éviter de céder à la fureur est de compter jusqu'à 100 quand vous sentez la colère monter, ou jusqu'à 1 000, ou aussi loin qu'il faudra pour vous calmer.

Ne gaspillez pas votre énergie émotionnelle à vous mettre en colère

La colère brûle une quantité considérable d'énergie. Avez-vous déjà remarqué à quel point vous êtes fatigué après un accès de colère ? Moi oui, et j'ai fini par comprendre qu'à mon âge je

n'avais pas de temps à perdre dans ma vie. La colère est un gâchis et ne produit jamais rien de bon, à moins d'être juste. Mais c'est là un autre sujet, que j'aborderai dans un chapitre ultérieur. J'ai constaté que lorsque j'étais vraiment en colère, il me fallait beaucoup de temps pour retrouver mon calme. J'ai fini par comprendre qu'il valait mieux utiliser une petite part de mon énergie pour contrôler ma colère à son début, plutôt que de la consommer toute entière à me fâcher puis à essayer de me calmer. Voici un bon conseil: si vous n'êtes pas d'accord avec une personne, remettez-la entre les mains de Dieu. Demandez-lui de révéler qui a raison et qui a tort, et soyez prêt à accepter la vérité s'il dit que c'est vous qui êtes dans votre tort.

Pendant trop d'années, j'ai gaspillé mon énergie à me disputer avec Dave pour des questions sans conséquence, sinon que je voulais avoir raison. Or l'amour renonce à son droit d'avoir raison (1 Corinthiens 13:5). Avoir raison n'est pas aussi sensationnel qu'on le prétend! La plupart du temps, l'énergie que nous dépensons pour avoir le dernier mot est de l'énergie mal employée. Même lorsque je me disputais suffisamment longtemps avec Dave pour qu'il finisse par me donner raison, je n'avais pas gagné, parce que j'avais déçu Dieu et donné un mauvais exemple à tout mon entourage.

La paix nous rend forts, mais la colère nous affaiblit. Choisissons et recherchons la paix avec Dieu, avec nous-mêmes et avec autrui.

En effet, qui veut aimer la vie et voir des jours heureux doit garder sa langue du mal et ses lèvres des paroles trompeuses, se détourner du mal et faire le bien, rechercher la paix et la poursuivre.

1 Pierre 3:10-11

J'espère que vous avez pris le temps de bien lire le texte ci-dessus. Il m'a aidée à comprendre enfin que je ne pouvais pas simplement prier pour la paix, mais que je devais la rechercher, la

poursuivre, y rester fermement attachée. Je devais être disposée à faire des ajustements et à m'adapter aux autres pour préserver la paix. Il me fallait aussi accepter de m'humilier, comme le jour où j'ai appelé ma tante pour m'excuser.

Quelle valeur la paix a-t-elle pour vous? Si vous ne la considérez pas comme infiniment précieuse, vous ne serez jamais prêt à en payer le prix. Contrôler sa colère et apprendre à pardonner généreusement et rapidement participent au maintien de la paix. Mais être continuellement prêt à renoncer à son propre désir, particulièrement celui d'avoir raison, est également un ingrédient quotidien de la paix que Dieu nous a donnée en Jésus-Christ. J'ai découvert que Dieu savait beaucoup mieux me justifier que je ne le ferais moi-même. Laissez Dieu être Dieu dans votre vie, et votre paix sera abondante.

Il n'est pas nécessaire que l'émotion de la colère vous gouverne. Elle rôdera toujours autour de vous, cherchant une occasion de se manifester dans toute sa laideur, mais l'obéissance au Saint-Esprit, la prière et l'exercice de la maîtrise de soi vous permettront de lui résister. Dieu déclare dans sa Parole qu'il nous donnera le pouvoir de dominer au milieu de nos ennemis. En ce qui me concerne, la colère est un ennemi auquel je refuse de me soumettre. Rendez-vous service... renoncez à la colère, dépassez-la, et jouissez de la paix de Dieu.