

Ceci fait partie de la série

L'épître aux Ephésiens

De

Rusty Peterman

L'épître aux Ephésiens

La bonne manière d'être en colère (4.25-27)

Alexandre le Grand, le puissant général qui conquiert des royaumes, perd sa guerre personnelle contre la colère. Un de ses meilleurs amis, un ami d'enfance, se nommait Clitus. Clitus devint général dans l'armée d'Alexandre. Un jour, alors que Clitus avait trop bu, il insulta Alexandre devant ses soldats. Alexandre explosa de rage, saisit une lance et tua son ami.

Après la mort de son ami, Alexandre sombra dans une sévère dépression. Accablé de honte, il essaya même de se donner la mort avec la même lance qui avait tué Clitus ; mais ses hommes l'en empêchèrent. La force de son désespoir rendit Alexandre physiquement malade. Jour après jour il languissait au lit, appelant le nom de Clitus, ne pouvant oblitérer de sa mémoire le meurtre de son ami. Alexandre remporta beaucoup de victoires et régna sur une grande partie du monde civilisé de l'époque, mais il ne pouvait pas gagner contre son propre esprit ; la colère l'avait vaincu.

De toutes les émotions humaines, la colère semble être la plus souvent exprimée. Vous qui lisez ces lignes, moi qui les écris, nous avons sûrement été, ces derniers jours, dans les rangs des gens en colère. Il peut s'agir d'un incident mineur, tel que le fait d'égarer un objet ou d'être taquiné par quelqu'un. Ou bien il peut s'agir de quelque chose de plus sérieux, tel le fait de perdre un ami, d'être réprimandé par le patron sans raison apparente, ou d'être en désaccord avec son conjoint sur une question de finances.

Nous connaissons tous la colère, qui est une

émotion commune à tout le genre humain. Elle peut paraître à tout moment, et n'importe où : à la maison, au travail, à l'école ou dans un magasin. La colère peut surgir pendant une réunion d'anciens ou de diacres, une activité de l'Eglise, et dans les bureaux des prédicateurs. Où que les gens se trouvent, il suffit d'attendre un peu, et tôt ou tard la colère se manifestera.

La parole de Dieu parle beaucoup de la colère. Dans sa lettre aux Ephésiens, Paul fait allusion à cette émotion, car pour être chrétien il faut connaître la bonne manière d'être en colère.

Paul dit :

C'est pourquoi, rejetez le mensonge et que chacun de vous parle avec vérité à son prochain ; car nous sommes membres les uns des autres. Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre irritation ; ne donnez pas accès au diable (Ep 4.25-27).

Quelle est donc la bonne manière d'être en colère ?

SOYEZ HONNETE

Dans son livre COUNSELING FOR ANGER (RELATION D'AIDE POUR DOMPTER LA COLERE), Mark Cosgrove raconte le cas de George et Jane, un couple marié. Jane était une personne expressive : elle partageait toujours ses opinions et ses mécontentements sur tout, sans hésiter. Elle avait aussi tendance à des crises de nerfs subites. C'était le genre à crier et à claquer les portes.

Georges était tout le contraire. Il abordait la vie avec tranquillité. Soucieux de sa réputation,

il essayait de projeter une image de maîtrise de soi et surtout de ses émotions. Chez lui la colère s'exprimait rarement de manière ouverte.

Lorsque Georges et Jane se disputaient, George essayait toujours de garder son calme ; il avait peur que s'il exprimait sa colère, Jane deviendrait encore plus furieuse et la situation s'empirerait. La perte de contrôle si évidente chez Jane, George voulait l'éviter à tout prix. Cela dit, George s'irritait beaucoup intérieurement. Sa colère était réelle, mais elle restait sans s'exprimer. Il se contentait de bouillir intérieurement et de parler dans sa barbe lorsque Jane quittait la pièce.

Voici donc deux méthodes pour s'arranger avec sa colère : Jane rageait ouvertement. George supprimait ses émotions et gardait sa colère au-dedans de lui¹.

Une personne comme Jane, que la colère fait exploser, se rend plus compte du problème et s'intéresse généralement à y trouver une solution. Une personne comme George, qui garde sa colère pour lui, s'avère plus difficile à aider. Cette personne penche souvent vers le pharisaïsme et résiste à l'idée d'admettre ou d'affronter le problème de la rancœur et de l'amertume.

La Bible nous encourage à poursuivre l'honnêteté, à être ouverts et sincères les uns avec les autres. Paul souligna cette vérité lorsqu'il écrivit : *"C'est pourquoi, rejetez le mensonge et que chacun de vous parle avec vérité à son prochain ; car nous sommes membres les uns des autres"* (4.25). Un élément de l'honnêteté est justement de faire face à notre colère envers les autres.

Le meilleur moyen d'affronter la colère n'est ni de l'avalier, ni de la dissimuler, ni de la renier. Cosgrove écrit :

Des émotions de colère enfouies peuvent causer un phénomène de transfert, qui n'est autre qu'une colère mal placée. Elle est retenue provisoirement, puis re-dirigée de sa cause initiale vers une autre personne ou objet. Lorsqu'un homme n'arrive pas à exprimer sa colère envers son patron ou son travail, il peut facilement la ramener avec lui à la maison et l'exprimer envers ses enfants².

La bonne manière d'affronter la colère est de

¹ Mark P. Cosgrove, *COUNSELING FOR ANGER*, Resources for Christian Counseling, gen. ed. Gary R. Collins (Dallas : Word Publishing, 1988), 62-63.

² Idem., 64.

l'exprimer de manière constructive. Ceci comprend la nécessité d'apprendre à en parler avec franchise, sans attaquer les autres. Au lieu d'attaquer, nous devrions nous exprimer dans un esprit d'amour, cherchant à résoudre l'affaire et à restaurer la relation. Comment donc exprimer sa colère de manière constructive ?

1. Voyez en privé la personne concernée.
2. Au lieu de parler de qui est fautif, parlez de votre peine.
3. Concentrez-vous sur le problème actuel, sans remuer le passé.
4. Evitez d'exiger des excuses. Exprimez simplement vos émotions.
5. Equilibrez vos déclarations négatives et positives.
6. Ne menacez pas, parlez calmement.
7. Laissez l'autre personne répondre sans l'interrompre.
8. Demandez à l'autre personne ses pensées sur l'amélioration de la relation³.

Comment réagir à la colère ? Soyez honnête, exprimez-la, agissez de manière positive, surtout dans le cadre du corps du Christ.

AYEZ DU DISCERNEMENT

Les chrétiens doivent apprendre la différence entre la colère juste et la colère qui est un péché. Le dimanche avant la crucifixion de Jésus, il entra dans Jérusalem sur le dos d'un ânon. Le peuple l'honora avec des cris de louange et étendit ses vêtements sur le chemin devant lui. Les gens agitaient des branches de palmiers pour saluer Jésus lorsqu'il passerait. Le passage de Marc 11.11 nous dit ce que Jésus fit une fois entré dans la ville : *"Jésus entra à Jérusalem, dans le temple. Quand il eut tout regardé, vu l'heure tardive, il s'en alla à Béthanie avec les douze."*

Le lendemain, Jésus revint au temple, mais cette fois il ne se contenta pas de regarder. Il était en mission, avec l'intention d'envoyer un message à ceux qui abusaient de cette maison de culte :

Ils arrivèrent à Jérusalem, et Jésus entra dans le temple. Il se mit à chasser ceux qui vendaient et ceux qui achetaient dans le temple ; il renversa les tables des changeurs et les sièges des vendeurs de pigeons. Il ne laissait personne transporter un objet à travers le temple (Mc 11.15-16).

³ Idem., 97.

Jésus était en colère à Jérusalem. Il s'indignait de voir les vendeurs de colombes augmenter leurs prix afin de profiter des pèlerins de la Pâque. Il s'irritait de voir les changeurs escroquer les gens, et de voir que ceux qui étaient venus adorer et honorer Dieu se faisaient vider les poches sur le chemin de la maison de la prière. Jésus était assez outré pour faire quelque chose.

En Jésus, nous voyons comment Dieu peut parfois s'indigner. La colère en elle-même n'est pas un péché, comme Paul l'explique quand il écrit : "Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas" (4.26). La colère est une émotion que Dieu nous a donnée, et qui nous est parfois nécessaire, comme Jésus l'a démontré. Nous devrions être en colère devant la désobéissance à la parole de Dieu et devant le péché qui se vante. Nous devrions être en colère lorsque le nom de Dieu est profané. Lorsque nous voyons les gens maltraiter les autres, la colère est la bonne réponse. Il est parfois bon pour le peuple de Dieu d'être en colère. Comment savoir si notre colère est juste ? Ce qui irrite Dieu devrait irriter pareillement le peuple de Dieu.

Malheureusement, ma colère ne tombe pas toujours dans cette catégorie. Parfois ma colère n'a rien à voir avec Dieu, mais seulement avec moi — mon orgueil, ma fierté, ma jalousie. La colère arrogante, présomptueuse et vaine n'a aucune place dans la vie d'un enfant de Dieu.

Une colère prétentieuse peut détruire en quelques minutes une fête ou une réunion familiale. Elle peut décimer un mariage, démolir une amitié, et faire de deux chrétiens dans la même assemblée, de vrais ennemis.

Quelle est la bonne manière d'être en colère ? Ayez du discernement. Connaissez la différence entre la bonne et la mauvaise colère.

SOYEZ PRUDENT

Nous répétons ce que Paul dit au sujet de la colère : "Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre irritation ; ne donnez pas accès au diable" (4.26–27). Notons les deux sauvegardes qu'il donne au sujet de la colère.

La première sauvegarde : Ne pas laisser mijoter la colère. Ne pas prolonger l'effet de la colère : "que le soleil ne se couche pas sur votre irritation". Le séminariste Paul Faulkner raconte l'histoire d'un monsieur qui avait le don d'irriter sa femme,

sans le faire exprès, évidemment. Par exemple, de temps en temps, il mettait un oignon cru sans emballage dans le réfrigérateur. Il pensait faire ainsi une bonne chose pour sa femme, car il croyait que l'oignon absorberait les odeurs du réfrigérateur. Au contraire, l'odeur de l'oignon remplissait le réfrigérateur, et sa femme, irritée, devait tout nettoyer afin d'éliminer cette odeur. Chaque fois qu'il y mettait un oignon, elle l'enlevait et nettoyait, sans jamais dire un mot. L'état de fraîcheur du réfrigérateur le lendemain convainquait le monsieur qu'il avait bien fait.

Toutes les nuits, ce monsieur laissait la fenêtre ouverte, pensant ainsi donner de l'air frais à sa femme qui, en fait, avait toujours froid. Toutes les nuits elle devait sortir du lit pour chercher une couverture supplémentaire. Elle était toujours irritée, mais elle n'en dit jamais rien.

Finalement, après dix-sept années de mariage, la femme piqua une crise de nerfs, un jour, lorsqu'elle trouva encore un oignon dans le réfrigérateur. Elle pleura, elle cria, mais son mari n'y comprit rien. "C'était juste un petit oignon, dit-il, pourquoi toute une scène pour un petit oignon ?" Mais ce n'était pas juste un petit oignon, mais plutôt dix-sept années d'oignons dans le réfrigérateur, dix-sept années d'un froid insupportable.

Apprenons cette leçon : Si quelqu'un est pour vous une source d'irritation, parlez-lui en, avant d'arriver au point de non-retour. La femme aurait pu dire : "Chéri, j'apprécie tes efforts pour m'aider dans la cuisine, mais franchement un oignon dans le frigo le remplit d'une mauvaise odeur. Je suis obligée de le nettoyer, à chaque fois. Cela m'irrite, et je ne veux pas être irritée." Faites ainsi connaître vos émotions à la personne concernée, afin de pouvoir en parler et d'en trouver une solution. Ne laissez pas glisser le péché par le biais d'une colère étalée. Résolvez de tels problèmes dès que possible, avant la fin de la journée si vous le pouvez⁴.

La deuxième sauvegarde : "Ne pas donner accès au diable." Dans la colère, nous sommes tous tentés, car Satan survient et utilise notre colère pour détruire les relations. Faire mal aux gens est sa spécialité ; il vaut mieux, donc, éviter de minimiser ou de ridiculiser une mauvaise humeur. Traitez-la avec sagesse, car une colère

⁴ Paul Faulkner, MAKING THINGS RIGHT WHEN THINGS GO WRONG : TEN PROVEN WAYS TO PUT YOUR LIFE IN ORDER (Dallas : Word Publishing, 1986), 143.

qui reste inexprimée offre au diable une porte ouverte dans votre vie, comme une sorte de base d'opérations à partir de laquelle il peut agir. Ne donnez pas prise au diable.

CONCLUSION

Quelle est la bonne manière d'être en colère ?
Soyez honnête, apprenez à exprimer vos émotions de manière constructive, afin d'absorber la colère.
Ayez du discernement, apprenez la différence entre la bonne et la mauvaise colère. *Soyez prudent*, appliquez les sauvegardes que Dieu a données dans sa parole pour traiter la colère.

Les gens sont tous très différents, mais ils ont aussi beaucoup de choses en commun. Une caractéristique commune est celle de la colère. Si Jésus est votre Seigneur, il ne sera pas satisfait s'il n'est pas aussi le Seigneur de votre colère. Lorsque vous êtes dans une situation qui susciterait la colère de Dieu, elle devrait susciter votre colère également et vous pousser à une action qui y corresponde. En revanche, lorsque la colère flambe à cause de l'orgueil, de l'égoïsme ou des malentendus, vous devrez agir vite et de manière constructive pour la résoudre. C'est tout simplement ce que Dieu attend de son peuple. ◆