

MODULE 5 : LA COLÈRE

Dans ce module, nous améliorerons la conscience de soi pour ce qui en est de la colère, puis nous discuterons des stratégies de maîtrise de soi pour la gérer ou la prévenir. Nous nous concentrerons sur ce que la Bible décrit comme les « fruits de l'Esprit ». Ces principes de vie positifs sont réalisables lorsque nous cherchons à suivre Dieu et à obtenir la puissance du Saint-Esprit.

LEÇON 1 : QU'EST-CE QUE LA COLÈRE?

Idées clés pour cette leçon :

- La colère a un éventail d'intensité et d'expression.
- La colère explosive et implicite fait du mal à ceux qui nous entourent et à nous-mêmes.
Exprimer sa colère n'est pas un moyen de s'en débarrasser.
- La colère est une émotion secondaire. Votre réaction immédiate à une action est votre émotion primaire. Par exemple, un ami se moque de vous et vous êtes embarrassé. La gêne est votre émotion primaire. Ensuite, il y a une expression de colère en réponse à votre embarras.
- Verset clé : Romains 12 : 18
Si cela est possible, dans la mesure où cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes.

La colère est une émotion complexe :

Une réponse simple à la question « Qu'est-ce que la colère? » pourrait être que, la colère, c'est quand on se fâche. Mais la colère est loin d'être simple. Tout le monde se fâche de temps en temps, mais tout le monde n'a pas les mêmes déclencheurs de colère ni la même façon de la manifester. La colère a plusieurs degrés et peut se manifester de nombreuses façons. Il peut s'agir d'irritations mineures ou d'accès de rage, de violence ou d'abus.

Il existe de nombreuses opinions différentes sur la colère. Certains peuvent penser que la colère est en fait une émotion saine et qu'elle est naturelle. Une autre personne pourrait faire remarquer que la colère est parfois justifiable ou qu'il peut s'agir d'une colère « juste ». Certains citent l'histoire évangélique de Jésus renversant les tables des changeurs de monnaie et les chassant du temple. Nous ne savons pas

vraiment si Jésus était en colère ou non lorsqu'il a fait cela, car l'histoire ne nous le dit pas.

Dans Jacques 1 : 20, nous lisons :

Car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu.

Quelle interprétation faites-vous de ce verset?

La plupart d'entre nous se souviennent de certains moments de notre vie où notre colère a pris le dessus et où nous avons dit ou fait quelque chose que nous avons ensuite regretté. De nombreuses personnes ont été blessées ou même tuées par quelqu'un qui a dit plus tard : « Ils m'ont mis très, très en colère » pour expliquer pourquoi ils ont réagi violemment.

Notre colère peut blesser les autres, et elle peut aussi nous blesser. Il se peut que vous ne montriez jamais, ou rarement, des signes extérieurs de colère « explosive », mais que vous gardiez votre colère en vous. Celle-ci peut parfois s'accumuler et devenir une colère « implicite ». Si vous avez déjà été profondément frustré et rancunier, vous avez probablement fait l'expérience de la colère intériorisée. Ruminer de la rancune crée une colère tournée vers l'intérieur qui ronge vos pensées et vos sentiments. Parfois, cette colère intérieure ou « implicite » entraîne des problèmes de santé physique et mentale, comme des ulcères ou la dépression.

Un malentendu habituel au sujet de la colère est qu'en l'exprimant, nous pouvons nous en débarrasser - nous la déchargeons. En réalité, même si une personne fait un trou dans le mur ou enfonce une porte, elle ne perd pas sa colère. La bonne nouvelle est qu'il existe des moyens de gérer la colère qui sont plus utiles.

Voici quelques citations sur la colère. Lisez chaque citation et expliquez ce que vous pensez qu'elle signifie :

Si, en étant en colère, tu donnes un coup de pied au rocher, c'est à toi que tu feras mal. (Proverbe coréen)

Quand une parole est lâchée, même le cheval le plus rapide ne pourrait la rattraper.
(Proverbe chinois)

Les conséquences de la colère sont beaucoup plus graves que ses causes.
(Anonyme)

Le feu dans le cœur envoie de la fumée dans la tête. (Proverbe allemand)

Les personnes aux poings serrés ne peuvent pas serrer la main. (Indira Gandhi)

La colère est une émotion secondaire :

La colère n'est pas la première émotion que nous éprouvons lorsque quelque chose de désagréable se produit. La première émotion, ou émotion primaire est souvent la honte, la frustration, la peur, la gêne, la jalousie, etc. Par exemple, si quelqu'un dit quelque chose de négatif sur vous devant d'autres personnes, vous pouvez d'abord vous sentir blessé et humilié ou comme si on vous a manqué de respect. La décision que vous devez prendre à ce stade est de savoir ce que vous allez faire de ce sentiment d'humiliation. Les gens réagissent différemment et à différents niveaux d'intensité. Une personne peut être capable d'en rire ou d'ignorer complètement l'insulte. Une autre personne peut se fâcher, puis décider qu'il ne vaut pas la peine de rester en colère. Une troisième personne peut se mettre dans une grande colère ou entrer dans un accès de rage et dire quelque chose de terrible sur l'autre personne. Une quatrième personne peut même devenir physique et attaquer la personne qui a fait le commentaire. Le sentiment initial ou l'émotion primaire était l'humiliation, mais l'émotion secondaire est la colère. La façon dont vous gérez le sentiment

d'humiliation, ou l'émotion primaire déterminera si vous réagirez ou non en vous mettant en colère. Il s'agit là d'un point essentiel, surtout en ce qui concerne la gestion de la colère et l'espoir d'un changement positif.

Lisez l'histoire de Caïn et Abel dans la Bible.

Genèse 4 : 3-8

Au bout de quelque temps, Caïn fit une offrande des produits de la terre à l'Éternel. ⁴ De son côté, Abel en fit une des premiers-nés de son troupeau et de leur graisse. L'Éternel porta un regard favorable sur Abel et sur son offrande, ⁵ mais pas sur Caïn et sur son offrande. Caïn fut très irrité et il arbora un air sombre. ⁶ L'Éternel dit à Caïn : « Pourquoi es-tu irrité et pourquoi arbores-tu un air sombre? ⁷ Certainement, si tu agis bien, tu te relèveras. Si en revanche tu agis mal, le péché est couché à la porte et ses désirs se portent vers toi, mais c'est à toi de dominer sur lui. » ⁸ Cependant, Caïn dit à son frère Abel : « Allons dans les champs » et, alors qu'ils étaient dans les champs, il se jeta sur lui et le tua.

Quelles émotions primaires pensez-vous que Caïn ressentait à l'égard de la situation ou d'Abel?

Pourquoi Dieu prévient-Il que « le péché est couché à la porte »? (Verset 7)

Comment Caïn aurait-il pu réagir autrement à la situation?

Réfléchissez aux situations suivantes et à la manière dont vous pourriez réagir :

SCÉNARIO 1

Vous travaillez sur votre voiture. Bien que vous ayez essayé tout ce que vous pouvez imaginer pour la réparer, elle ne démarre pas. Vous vous mettez en colère, vous jurez et vous lancez une clé de l'autre côté de la cour.

Quel est le premier sentiment que vous éprouvez, votre émotion primaire, lorsque la voiture ne démarre pas pour vous?

Comment pensez-vous que certaines personnes pourraient être capables de gérer la situation ci-dessus sans se mettre en colère?

SCÉNARIO 2

Vous marchez dans la rue et ne remarquez pas le vélo que quelqu'un a laissé sur le trottoir. Vous foncez dedans, trébuchez et tombez par-dessus. Quelqu'un derrière vous trouve ça drôle et rit, en faisant un commentaire stupide sur le fait que vous êtes « aveugle ».

Comment réagiriez-vous et pourquoi?

Dans la situation ci-dessus, quelle est l'émotion principale que vous ressentez?

Si votre première réaction est la colère, comment pourriez-vous réagir à la place?

Docteur Henry Brandt, auteur de « *The Heart of the Problem* » (*Le cœur du problème : traduction littérale*), décrit une scène dans laquelle un colocataire se met

en colère contre un autre parce qu'il fait quelque chose qu'il trouve irritant. Brandt dit : « Ce n'est pas votre colocataire qui vous met en colère. Dieu se sert de votre colocataire pour vous montrer que vous êtes une personne colérique. » Que pensez-vous de cette idée?

Pourquoi pensez-vous que certaines personnes sont plus colériques que d'autres?

Quel impact la colère a-t-elle eu sur votre vie jusqu'à maintenant?

Les adultes donnent l'exemple de comportement aux enfants. Donnez trois exemples de votre enfance où quelqu'un a montré des manières positives pour gérer la colère. Puis donnez trois exemples négatifs.

Positif :

i. _____

ii. _____

iii. _____

Négatif :

i. _____

ii. _____

iii. _____

Si vous voulez contrôler votre colère, il est essentiel d'être honnête en ce qui la concerne. Réfléchissez aux questions ci-dessous :

Sur une échelle de 1 à 10 (10 étant la plus grande colère), comment évaluez-vous votre colère?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
J'ai déjà blessé physiquement quelqu'un qui m'a mis en colère. (Encerclez)	OUI NON
Il m'est arrivé de blesser physiquement ou d'effrayer une personne plus petite que moi (par exemple, un enfant) lorsque j'étais en colère.	OUI NON
Ma famille ou mes amis diraient que j'ai un problème de colère.	OUI NON
Je crois que la colère a été un problème sérieux dans ma vie.	OUI NON
En grandissant, il y avait parfois beaucoup de colère dans ma maison, y compris de la violence.	OUI NON
Dans Luc 6 : 29, Jésus enseigne : « <i>Si quelqu'un te frappe sur une joue, présente-lui aussi l'autre.</i> » Est-ce réaliste pour vous?	OUI NON

Expliquez pourquoi vous pensez que la déclaration de Jésus est ou n'est pas réaliste.

Paul nous encourage dans la Bible de nous efforcer d'adopter une façon de penser et une perspective où la colère n'entre « simplement » pas en ligne de compte.

1 Corinthiens 13 : 1-7

L'amour est patient, il est plein de bonté; l'amour n'est pas envieux; l'amour ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, ⁵ il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne soupçonne pas le mal, ⁶ il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité; ⁷ il pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout.

Êtes-vous d'accord pour dire que l'amour ne se met pas facilement en colère?
Pourquoi ou pourquoi pas?

Romains 12 : 17-18

Ne rendez à personne le mal pour le mal. Recherchez ce qui est bien devant tous les hommes. ¹⁸ Si cela est possible, dans la mesure où cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes.

Croyez-vous que la paix a le pouvoir de vaincre les causes profondes de la colère? Si oui, comment cela pourrait-il être mis en pratique?

Proverbes 22 : 24-25

Ne fréquente pas l'homme colérique, ne va pas avec l'homme violent! ²⁵ Tu risquerais de t'habituer à ses sentiers et ils deviendraient un piège pour toi.

Êtes-vous d'accord avec ce conseil tiré des Proverbes de la Bible?

Répartissez-vous en petits groupes et discutez des points suivants si vous en avez le temps, ou examinez ces sujets cette semaine :

- *Citez huit émotions primaires qui sont négatives et qui pourraient déclencher une réaction de colère.*
- *Si la colère est une émotion secondaire, pouvez-vous penser à d'autres façons positives de réagir à l'émotion primaire? Pensez à différents exemples avec différentes émotions primaires (par exemple, la douleur, la gêne, la peur).*
- *Y a-t-il des choses que vous pouvez faire lorsque vous êtes calme pour vous préparer à de futurs épisodes de colère? Réfléchissez à Éphésiens 4 : 20-32 pour répondre à cette question.*