

MODULE 5 : LA COLÈRE

LEÇON 2 : LA COLÈRE IMPLOSIVE

Idées clés pour cette leçon :

- La colère implosive peut se manifester sous de nombreuses formes.
- S'éloigner pour contrôler sa colère sur le moment est une bonne stratégie, mais ne pas y faire face du tout n'est pas sain.
- Identifier et gérer l'émotion primaire est un moyen sain de contrôler et de réduire les épisodes de colère.
- Verset clé : Galates 5 : 22-23
Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi. ²³ Contre de telles attitudes, il n'y a pas de loi.

Est-ce bien d'être du « genre fort et silencieux »?

Ce n'est pas parce que quelqu'un ne frappe pas dans un mur, ne frappe pas les autres ou ne dit pas plein de jurons lorsqu'il est en colère qu'il n'a pas de problème de colère. Lorsque nous gardons la colère et la rage à l'intérieur, nous nous faisons beaucoup de mal et, que nous le voyions ou non, nous faisons aussi beaucoup de mal aux autres. Ce type de colère - la colère implosive - peut se manifester sous de nombreuses formes.

La colère implosive ou intériorisée peut être l'un des moyens par lesquels nous repoussons ou retenons nos sentiments de colère à l'intérieur. La colère implosive peut inclure les éléments suivants :

- Donner aux autres le traitement du silence.
- Utiliser des tactiques passives/agressives pour se venger des autres en les frustrant.
- Ruminer constamment une situation qui vous met « en colère ».
- Se retirer des autres.
- L'hostilité et la dépression.

Bien que la colère implosive soit destructrice, il y a des moments où nous devons contrôler notre colère jusqu'à ce que nous puissions nous ressaisir et résoudre une

situation de manière appropriée. Si vous discutez avec un ami d'un sujet sur lequel vous n'êtes pas d'accord et que vous vous mettez en colère, il est préférable que vous vous éloigniez de la situation (pendant un certain temps). Vous éviterez ainsi que votre colère ne dégénère au point de blesser quelqu'un sur le plan émotionnel, physique ou relationnel.

Après avoir fait une pause dans la situation, vous pouvez commencer à réfléchir à l'émotion ou aux sentiments primaires qui ont donné lieu à la colère que vous avez ressentie. Notre relation avec une autre personne peut souvent être rompue lorsque nous sommes incapables ou refusons de reconnaître nos sentiments primaires et de travailler sur eux afin de résoudre la colère. Si vous n'êtes pas disposé à le faire, vous ou votre ami risquez d'intérioriser la colère et, par conséquent, de ne rien dire, de vous replier sur vous-même ou de faire preuve d'agressivité passive envers l'autre personne.

Le récit biblique de Luc 10 : 38-42 raconte une situation qui semble provoquer la frustration d'une sœur à l'autre :

Comme Jésus était en chemin avec ses disciples, il entra dans un village, et une femme du nom de Marthe l'accueillit dans sa maison. ³⁹ Elle avait une sœur appelée Marie, qui s'assit aux pieds de Jésus et écoutait ce qu'il disait. ⁴⁰ Marthe était affairée aux nombreuses tâches du service. Elle survint et dit : « Seigneur, cela ne te fait-il rien que ma sœur me laisse seule pour servir? Dis-lui donc de venir m'aider. » ⁴¹ Jésus lui répondit : « Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses, ⁴² mais une seule est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, elle ne lui sera pas enlevée. »

Quel était le problème de Marthe avec Marie, et quelle était, selon vous, son émotion primaire?

Si Marthe n'avait pas exprimé son inquiétude, que se serait-il passé entre elle et Marie?

Comment les « fruits de l'Esprit » (l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi) peuvent-ils aider à se protéger contre les épisodes de colère? Pour Marthe? Pour vous?

En écrivant aux Éphésiens, Paul a dit : Dans votre colère, ne péchez pas : **Que le soleil ne se couche pas sur votre colère (Éphésiens 4 : 26-27).**

Est-ce que Paul dit que la colère est acceptable?

Quel est le point principal que Paul essaie de faire valoir?

Quelles sont les choses que vous avez faites dans le passé pour gérer votre colère?

Réfléchissez aux affirmations suivantes et encerclez « V » si vous êtes d'accord avec l'affirmation et « F » si vous n'êtes pas d'accord.

Les personnes qui ne se mettent pas facilement en colère, ou qui savent comment résoudre leur colère, réussissent généralement mieux dans la vie.	V F
Être incarcéré a fait de moi une personne plus en colère.	V F
Il y a des gens qui sont en prison parce qu'ils avaient des problèmes de colère.	V F

Si je peux apprendre à gérer et à régler ma colère, il sera moins probable que je revienne en prison à l'avenir.	V F
La colère est matière au péché.	V F
Si j'arrivais mieux à pardonner aux autres, j'aurais moins de problèmes de colère.	V F
Je dispose de stratégies saines que j'utilise régulièrement pour résoudre la colère avant qu'elle ne devienne destructrice pour moi-même ou pour les autres.	V F
Je pense qu'apprendre à gérer sa colère de manière saine est un objectif réaliste à se fixer.	V F

Discutez du questionnaire ci-dessus avec au moins une autre personne, puis répondez aux questions suivantes :

La chose la plus significative ou utile que j'ai comprise en discutant de la colère est :

Lisez Éphésiens 4 : 31

Que toute amertume, toute fureur, toute colère, tout éclat de voix, toute calomnie et toute forme de méchanceté disparaissent du milieu de vous.

Pensez-vous que l'amertume est une forme de colère implosive? Oui/non (expliquez)

Dans son livre « *Slaying the Giants in Your Life* » (*Détruire les géants dans votre vie - traduction littérale*), David Jeremiah décrit l'amertume comme suit: Les psychologues

nous disent que la mauvaise herbe de l'amertume est cultivée à un prix élevé. Lorsque nous choisissons de nous accrocher à notre rancœur, nous renonçons au contrôle de notre avenir. Nous échangeons la fraîcheur d'un nouveau jour et toutes ses possibilités contre la douleur du passé. Bien souvent, nous rongons notre cœur, une bouchée à la fois, pour quelqu'un qui est peut-être loin et totalement inconscient de nos pensées, qui a totalement oublié ce qui s'est passé, et - certainement - totalement insensible à ce que nous pensons ou faisons. La rancœur, a dit quelqu'un, c'est avaler du poison et attendre que l'autre personne meure... lorsque nous choisissons de nous accrocher à l'amertume, c'est comme si nous nous étions placés sous un mauvais sort. Seul le remède ancien et pieux qu'est le pardon peut lever ce sort.

Êtes-vous d'accord que le pardon est essentiel pour gérer les effets de la rancœur? Pourquoi ou pourquoi pas :

Lisez 2 Corinthiens 10 : 5

Nous renversons les raisonnements et tout obstacle qui s'élève avec orgueil contre la connaissance de Dieu, et nous faisons toute pensée prisonnière pour qu'elle obéisse à Christ.

Voyez-vous un lien entre la maîtrise de soi dans nos pensées et la gestion de l'amertume et de la rancœur? (Expliquez)

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

- *Le ressentiment et l'agressivité passive sont des exemples de colère implosive. Pouvez-vous identifier d'autres exemples de colère « refoulée »? Pourquoi est-il important de les identifier?*
- *Réfléchissez à différentes manières de rendre vos pensées captives et de les rendre obéissantes à Christ. Qu'est-ce que cela peut inclure?*

- *Réfléchissez à la liberté décrite dans Éphésiens 4 : 1-30 et à la façon dont elle pourrait être liée à la gestion de la colère implosive.*