

MODULE 5 : LA COLÈRE

LEÇON 3 : LA COLÈRE EXPLOSIVE

Idées clés pour cette leçon :

- Une colère explosive est dangereuse et peut avoir de graves conséquences.
- Pour les personnes souffrant de problèmes de colère, il est particulièrement important de minimiser les niveaux de stress ou de chercher une aide professionnelle.
- La Bible fournit une sagesse et des instructions pour se libérer de la colère.
- Verset clé : Galates 5 : 1
C'est pour la liberté que Christ nous a affranchis. Tenez donc ferme dans cette liberté et ne vous placez pas de nouveau sous la contrainte d'un esclavage.

La colère explosive est très difficile à contrôler et peut avoir des conséquences tragiques :

La plupart des gens sont en accord que la colère explosive est dangereuse et que ceux qui sont sujets à des accès de colère doivent apprendre à gérer leur colère et à se gérer eux-mêmes.

Tous les cas de colère explosive n'entraînent pas la mort ou des blessures, mais la colère explosive est très difficile à contrôler et a souvent des conséquences tragiques. Certaines personnes qui connaissent des accès intenses de rage ou de colère disent qu'elles sont tellement en colère qu'elles s'évanouissent pendant leur crise et qu'elles ont l'impression que c'est une « bête » incontrôlable qui se déchaîne en elles.

Souvent, les personnes souffrant d'un stress profond et de problèmes de colère s'automédicamentent en consommant de l'alcool ou des drogues afin de maîtriser leurs sentiments et de tenir la rage à distance. Les inconvénients de cette méthode sont évidents. Même si une personne parvient à maîtriser sa colère à court terme,

l'abus d'alcool ou de drogues finira par aggraver ses problèmes dans la vie et augmentera en fait les niveaux de stress et de colère à long terme.

Un autre problème est que l'alcool et les drogues peuvent également réduire la capacité d'une personne à contrôler ses émotions et entraîner des expressions incontrôlées de colère.

Un stress extrême ou prolongé peut souvent contribuer à l'expression de la colère dans un accès de rage. L'une des clés pour maîtriser la colère est d'apprendre à minimiser son propre niveau de stress. Pour certaines personnes sujettes à des sentiments de stress extrême, il peut être nécessaire de consulter un médecin. Un médecin peut donner des conseils ou même prescrire des médicaments dans certains cas. D'un point de vue spirituel, la Bible fournit une sagesse fondamentale pour surmonter les accès de colère, notamment la repentance et la maîtrise de soi.

Dans l'un des récits bibliques de l'Ancien Testament, nous lisons que Moïse était en colère contre les Israélites parce qu'ils se plaignaient tout le temps. Bien que Dieu ait ordonné à Moïse de répondre au peuple en donnant un ordre au rocher, dans un accès de colère, Moïse a désobéi. L'histoire complète est ici :

Nombres 20 : 7-12

L'Éternel dit à Moïse : ⁸ « Prends le bâton et convoque l'assemblée, toi ainsi que ton frère Aaron. Vous parlerez au rocher en leur présence et il donnera son eau. Tu feras sortir pour eux de l'eau du rocher et tu feras boire l'assemblée et leur bétail. » ⁹ Moïse prit le bâton qui se trouvait devant l'Éternel, comme l'Éternel le lui avait ordonné. ¹⁰ Moïse et Aaron convoquèrent l'assemblée en face du rocher et Moïse leur dit : « Écoutez donc, rebelles! Est-ce de ce rocher que nous ferons sortir de l'eau pour vous? » ¹¹ Puis Moïse leva la main et frappa deux fois le rocher avec son bâton. Il sortit de l'eau en abondance. L'assemblée but, ainsi que le bétail. ¹² Alors l'Éternel dit à Moïse et à Aaron : « Puisque vous n'avez pas eu assez confiance en moi pour respecter ma sainteté devant les Israélites, vous ne ferez pas entrer cette assemblée dans le pays que je lui donne. »

Comment Moïse a-t-il spécifiquement désobéi aux instructions du Dieu tout-puissant? Pourquoi?

Pendant 40 ans, Moïse a conduit le peuple vers l'objectif final de la « Terre promise ». Maintenant Dieu n'allait pas le laisser entrer. Pensez-vous que cette punition était sévère? Expliquez.

La colère explosive doit être gérée :

Proverbes 14 : 17

Le colérique fait des bêtises et le conspirateur s'attire la haine.

Proverbes 15 : 18

Un homme violent pousse au conflit, tandis que celui qui est lent à la colère apaise les disputes.

Selon ces Proverbes, quelles sont les conséquences négatives d'un comportement colérique?

En écrivant aux Galates, Paul a dit : « *Les œuvres de la nature humaine sont évidentes: ce sont [l'adultère,] l'immoralité sexuelle, l'impureté, la débauche, ²⁰ l'idolâtrie, la magie, les haines, les querelles, les jalousies, les colères, les rivalités, les divisions, les sectes, ²¹ l'envie, [les meurtres,] l'ivrognerie, les excès de table et les choses semblables.* » (Galates 5 : 19-21)

Paul décrit les accès de colère comme étant mauvais et des péchés. Quels sont les autres mots de la liste de Paul représentant les types de sentiments ou d'émotions qui pourraient conduire à la colère? (Expliquez)

Selon vous, pourquoi la violence domestique est-elle si fréquente dans notre société?

La colère peut s'accumuler à l'intérieur d'une personne jusqu'à atteindre un point d'ébullition. Vous pouvez entendre quelqu'un dire : « Je n'en pouvais plus », ou « C'est la goutte qui a fait déborder le vase », ou « J'ai fait tout ce que j'ai pu pour éviter d'exploser, mais je ne pouvais plus me retenir ». Quelle est l'explication que vous donnez lorsque vous avez perdu votre sang-froid?

Que pouvez-vous faire lorsque vous sentez la colère monter en vous?

Lisez Colossiens 3 : 8

Mais maintenant, renoncez à tout cela, à la colère, à la fureur, à la méchanceté, à la calomnie, aux grossièretés qui pourraient sortir de votre bouche.

Paul n'écrit pas cela simplement comme une bonne suggestion. Il s'agit d'une instruction spirituelle et pratique essentielle. Si Paul vous disait cela, comment réagiriez-vous s'il vous disait de vous débarrasser de la colère?

Se libérer de la colère destructrice :

La Bible enseigne que d'être libéré du péché, y compris de la colère, commence par la repentance. La repentance est la reconnaissance que la colère est l'un de nos problèmes. La repentance exige d'admettre que les accès de colère sont mauvais. Si nous voulons que Dieu nous aide à nous libérer de la colère, nous devons nous repentir et être prêts à faire notre part pour la surmonter. Il est également important de savoir qu'une partie de la gestion de notre colère consiste à présenter des

excuses à ceux que nous avons blessés par notre colère. Présenter des excuses démontre notre volonté de changer et de réagir différemment.

La repentance implique plusieurs choses qui peuvent être décrites comme suit :

- Reconnaître nos actes répréhensibles ou nos péchés - dans ce cas, nos accès de colère.
- Admettre ou confesser notre colère à Dieu et aux autres.
- Demander à Dieu et à ceux que nous avons blessés de nous pardonner pour notre colère et pour le mal que nous avons causé.
- Demander à Dieu de nous aider à ne pas nous mettre en colère à l'avenir.

Lorsque nous ne reconnaissons pas notre colère ou que nous refusons de regarder et de reconnaître le mal que nous faisons par notre colère, on dit que nous sommes dans le déni. Une personne qui a un problème de colère, mais qui ne peut ou ne veut pas reconnaître que la colère est son problème, ne pourra pas s'en libérer.

Pourquoi pensez-vous que nous résistons à reconnaître notre colère?

Le passage suivant décrit le chemin vers la liberté et ce à quoi il ressemble.

Galates 5 : 1

C'est pour la liberté que Christ nous a affranchis. Tenez donc ferme dans cette liberté et ne vous placez pas de nouveau sous la contrainte d'un esclavage.

Comment la colère peut-elle être comparée à un « joug (ou la captivité) d'esclavage »?

Galates 5 : 13-26

Frères et sœurs, c'est à la liberté que vous avez été appelés. Seulement, ne faites pas de cette liberté un prétexte pour suivre les désirs de votre nature propre. Au contraire, soyez par amour serviteurs les uns des autres. ¹⁴ En effet, toute la loi est accomplie dans cette seule parole : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. ¹⁵ Mais si vous vous mordez et vous dévorez les uns les autres, attention : vous finirez par vous détruire les uns les autres. ¹⁶ Voici donc ce que je dis : marchez par l'Esprit et vous n'accomplirez pas les désirs de votre nature propre. ¹⁷ En effet, la

nature humaine a des désirs contraires à ceux de l'Esprit, et l'Esprit a des désirs contraires à ceux de la nature humaine. Ils sont opposés entre eux, de sorte que vous ne pouvez pas faire ce que vous voudriez. ¹⁸ Cependant, si vous êtes conduits par l'Esprit, vous n'êtes pas sous la loi.

¹⁹ Les œuvres de la nature humaine sont évidentes : ce sont [l'adultère,] l'immoralité sexuelle, l'impureté, la débauche, ²⁰ l'idolâtrie, la magie, les haines, les querelles, les jalousies, les colères, les rivalités, les divisions, les sectes, ²¹ l'envie, [les meurtres,] l'ivrognerie, les excès de table et les choses semblables. Je vous préviens, comme je l'ai déjà fait : ceux qui ont un tel comportement n'hériteront pas du royaume de Dieu. ²² 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. ²⁴ Ceux qui appartiennent à [Jésus-]Christ ont crucifié leur nature propre avec ses passions et ses désirs. ²⁵ Si nous vivons par l'Esprit, laissons-nous aussi conduire par l'Esprit. ²⁶ Ne soyons pas vaniteux en nous provoquant les uns les autres, en nous portant envie les uns aux autres.

Comment une vie de liberté spirituelle s'oppose-t-elle à une vie remplie « des œuvres de la nature humaine »?

Être lent à se mettre en colère est un objectif de la gestion de la colère :

Psaumes 103 : 8

L'Éternel fait grâce, il est rempli de compassion, il est lent à la colère et riche en bonté.

Jacques 1 : 19-20

Ainsi donc, mes frères et sœurs bien-aimés, que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère, 20, car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu.

Pourquoi ces versets mettent-ils l'accent sur le fait d'être « lent à se mettre en colère » plutôt que de ne pas être du tout en colère?

L'amélioration de la maîtrise de soi est utile pour éliminer la colère :

Proverbes 16 : 32

La lenteur à la colère vaut mieux que l'héroïsme; mieux vaut être maître de soi que s'emparer de villes.

Proverbes 25 : 28

Une ville démantelée, sans murailles, voilà ce qu'est l'homme qui n'est pas maître de lui-même.

Romains 12 : 21

Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais sois vainqueur du mal par le bien.

1 Pierre 3 : 9

Ne rendez pas le mal pour le mal, ni l'insulte pour l'insulte; bénissez au contraire. Vous le savez, c'est à cela que vous avez été appelés afin d'hériter de la bénédiction.

Ce ne sont que quelques versets qui décrivent la valeur de la maîtrise de soi. Pourquoi pensez-vous qu'elle est si importante?

Pensez-vous qu'il soit possible de répondre au mal par une bénédiction? Pouvez-vous penser à un scénario dans lequel vous avez fait cela ou aimeriez le faire?

La maîtrise de soi est difficile dans un moment de crise où vous sentez votre colère monter rapidement. Voici une liste de techniques pour vous aider et vous donner de

« l'espace pour respirer » dans ces situations. Cochez celles qui, selon vous, pourraient fonctionner pour vous (ou que vous avez déjà essayées) :

- Éloignez-vous et détournez-vous de la situation avant de laisser exploser votre colère.
- Comptez jusqu'à 10 avant de réagir à une situation susceptible de provoquer la colère.
- Réfléchissez à ce qui est vrai et aux conséquences que vous aurez si vous explosez.
- Pensez à votre respiration. Prenez quelques respirations lentes et profondes et détendez les muscles de votre corps au lieu de les laisser se contracter.
- Priez pour que Dieu vous aide à surmonter vos problèmes de colère.
- Évitez de vous mettre dans des situations qui, selon vous, vous mettront en colère.
- Reposez-vous et faites de l'exercice. Le repos et l'exercice sont des réducteurs de stress.
- Consultez un conseiller si vous souffrez de stress important et de problèmes de colère.
- Ayez une personne comme un bon ami, un partenaire ou un mentor à qui parler de vos problèmes de colère (quelqu'un en qui vous pouvez vous confier, qui vous soutiendra, qui sera honnête et qui vous tiendra responsable).
- Lorsque vous vous trouvez dans une situation difficile, demandez-vous : « Que se passe-t-il vraiment ici? »
- Repentez-vous chaque fois que vous vous mettez en colère. Demandez pardon à Dieu et aux autres. Prenez l'engagement ferme de travailler sur vos difficultés de colère et respectez cet engagement.

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

- *Si vous savez que vous avez tendance à vous mettre en colère, que pouvez-vous faire lorsque les choses sont calmes pour éviter de nouveaux accès de colère? Faites une liste.*
- *Avez-vous besoin de vous repentir de votre colère? Si oui, admettez et confessez votre colère à Dieu et à ceux que vous avez blessés. Demandez-leur de vous pardonner. Demandez à Dieu le soutien nécessaire pour ne pas vous mettre en colère à l'avenir.*
- *Étudiez Galates 5 : 13-26 et réécrivez Galates 5 : 22-23 dans vos propres mots ou dessinez des images ci-dessous pour représenter ces mots :*

