

# MODULE 5 : LA COLÈRE

## LEÇON 4 : GÉRER VOTRE COLÈRE

Idées clés pour cette leçon :

- Les mensonges que nous nous racontons peuvent déclencher notre colère.
- Lorsque nous pouvons identifier les mensonges et les distorsions de pensée dans notre façon de percevoir une situation, nous avons de meilleures chances d'éviter les épisodes de colère.
- L'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi, la prière, la sagesse, le pardon et la grâce nous aident à nous protéger contre la colère et à la gérer.
- Verset clé : 1 Corinthiens 13 : 5-6  
*(L'amour) il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne soupçonne pas le mal, <sup>6</sup> il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité.*

Notre colère commence souvent par un mensonge que nous nous racontons à propos de quelque chose qui se passe. Considérez le scénario ci-dessous :

### SCÉNARIO 1

Vous roulez sur l'autoroute. Une voiture derrière vous vous talonne, en roulant beaucoup trop près de votre véhicule. Vous voyez le conducteur de l'autre voiture dans votre rétroviseur et vous avez l'impression qu'il est très agité et pressé. Vous ralentissez et vous vous rangez sur l'accotement pour le laisser vous dépasser. Au moment où il vous dépasse, il vous regarde et vous fait un doigt d'honneur. Il prononce des mots que vous n'entendez pas, mais vous savez ce qu'il veut dire.

Votre sentiment primaire à ce moment-là peut être un sentiment de blessure et d'humiliation et vous pouvez vous sentir méprisé. Vous essayiez seulement d'être utile, et il vous fait un doigt d'honneur.

Cette émotion primaire de la blessure entraîne une émotion secondaire de la colère en réponse à cette personne. Comment ose-t-il? À ce stade, vous vous sentez très en colère et vous avez envie de lui faire un doigt d'honneur et de le suivre à la trace. Après tout, vous avez respecté la limite de vitesse, vous avez obéi à la loi et vous avez fait l'effort de vous écarter du chemin du conducteur impatient. Pour couronner le tout, l'autre conducteur vous mettait en danger en vous talonnant. Vous pensez que vous avez le droit d'être en colère.

Quelle est votre première réaction face à ce scénario, et pourquoi vous sentez-vous ainsi?

---

---

---

En examinant ce scénario, identifions ce qui est réellement vrai et ce qui pourrait être un mensonge :

**Des vérités :**

- La personne dans l'autre véhicule met en danger les autres en suivant les autres véhicules de trop près.
- Je dois faire quelque chose pour rendre cette situation plus sûre, comme ralentir et le laisser passer.
- Cette personne dirige son impatience et sa frustration envers moi.
- Sa colère n'est pas à propos de moi.
- Cette personne a des problèmes de colère qui vont causer du tort à quelqu'un.
- Cette personne a un comportement irresponsable.
- Je dois me tenir à l'écart de quelqu'un qui est évidemment un danger.

**Mensonges :**

- Cette personne met en danger ma sécurité, et quelqu'un doit lui donner une leçon.
- Je ne peux pas supporter que quelqu'un me manque de respect de cette façon.
- Pour qui se prend cette personne, pour me traiter de cette façon?
- Je ne peux pas le laisser s'en tirer en me traitant de cette façon.
- Il est fou ?! Je vais lui montrer ce qu'est la colère. Peut-être qu'il devrait se ranger sur le côté et on verra qui est le plus grand.

Dans cet exemple, deux scénarios différents se jouent - deux façons de comprendre et de réagir à la même situation et deux séries d'émotions différentes.

En identifiant les mensonges, vous avez plus de chances de gérer la situation et de vous éloigner avant que la colère ne s'installe. Pourquoi?

---

---

Dans chacun des scénarios suivants, énumérez des mensonges et des vérités qui, selon vous, pourraient aider une personne à gérer la situation sans se mettre en colère.

## SCÉNARIO 2

Il est 7 h 50 et vous êtes en route pour un entretien d'embauche. Vous êtes nerveux, car vous êtes sans emploi depuis plusieurs mois et vous êtes en retard dans le paiement de vos factures. Cela a créé beaucoup de stress dans votre vie. Votre entretien d'embauche a lieu à 8 h. La circulation est mauvaise. Elle est pire que d'habitude à cette heure-ci. Vous regardez votre montre et devenez de plus en plus stressé en réalisant que vous n'arriverez probablement pas à l'heure à votre entretien. Vous vous sentez en colère, car les véhicules plus lents ne veulent pas quitter la voie de gauche.

Vous commencez à klaxonner pour essayer d'inciter les gens à bouger ou à s'écarter du chemin. La circulation ne semble pas répondre à votre besoin de vous laisser passer. Vous vous sentez maintenant vraiment en colère.

On dirait que rien ne marche jamais pour vous. Peu importe ce que vous faites dans la vie, vous ne semblez jamais pouvoir respirer. Vous commencez à jurer (sacrer) contre la circulation et à klaxonner encore plus. La personne qui se trouve devant vous hausse les épaules en faisant signe qu'elle ne peut rien faire. Vous faites un geste en retour. Il vous fait un autre geste en retour. Vous n'en pouvez plus. La circulation est arrêtée. Vous sortez de votre voiture pour faire savoir à cette personne à quel point elle est égocentrique et stupide. Vous tapez sur la vitre de la voiture du conducteur en lui disant des injures et en le mettant au défi de sortir de sa voiture. Un agent de police vous aperçoit et se précipite pour faire face à la situation. Vous l'insultez. Vous remarquez également que plusieurs autres policiers sont sur les lieux et ce n'est qu'alors que vous réalisez qu'un grave accident a bloqué une partie

du carrefour et que c'est la raison pour laquelle la circulation est si lente. Pendant ce temps, vous êtes arrêté et menotté par le policier.

Identifiez les mensonges :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Identifiez les vérités :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### SCÉNARIO 3

Votre vie est plutôt stressante avec trois enfants. Vous et votre partenaire travaillez tous deux à temps plein. C'est un véritable casse-tête d'essayer de tout faire fonctionner. Vous semblez tous deux toujours fatigués et tendus. Le marché du travail n'est pas génial. Vous aimeriez trouver un meilleur emploi, mais quelques-uns de vos amis ont été licenciés. Qui sait? Si les choses continuent sur cette voie, vous serez peut-être le prochain à perdre votre emploi. Vous venez de récupérer votre enfant de quatre ans de la garderie.

Les deux enfants plus âgés sont sur le siège arrière et se disputent pour un jeu vidéo. Vous devez faire l'épicerie avant de rentrer à la maison, car il n'y a rien dans le réfrigérateur pour le souper. Vous sortez les trois enfants de la voiture et vous vous rendez à l'épicerie. Les prix des aliments deviennent ridiculement élevés. Il est irritant de constater que, plus vous travaillez dur, moins vous semble

Vous êtes en train de faire les courses quand vous perdez de vue les deux enfants plus âgés. Pendant ce temps, le petit est dans le chariot d'épicerie en train de pleurer. Il n'a pas l'air de bien aller; quelques autres des enfants de la garderie ont été malades récemment. Vous entendez alors un bruit et voyez les deux autres enfants, ils viennent de renverser un présentoir de boîtes de céréales. Vous les attrapez tous les deux par les bras et leur lancez le regard « parental ». Suffisamment avertis, ils se comportent mieux pendant que vous passez à la caisse. L'enfant de quatre ans pleure toujours.

Finalement, vous retournez à la voiture et faites monter tout le monde. Il se fait tard et vous êtes encore à une demi-heure de la maison. Les enfants ont faim et se plaignent, vous suppliant de leur acheter quelque chose d'un service à l'auto. Vous attendez dans la longue file d'attente, passez enfin votre commande et reprenez la route. Les enfants prennent de la nourriture dans le sac. Il y a trois hamburgers, mais ils ont tous de la moutarde. L'enfant du milieu commence à piquer une crise. Elle préférerait manger de la terre plutôt qu'un hamburger avec de la moutarde. Elle jette le hamburger sur son frère qui se moque d'elle. Puis elle le frappe. Il sait qu'il ne doit pas frapper sa sœur, mais la faire fâcher est en quelque sorte plus satisfaisant. Vous savez que c'est une cause perdue. Vous décidez que la meilleure chose à faire est de retourner sur vos pas et de prendre un hamburger sans moutarde. Ce n'est peut-être pas la meilleure solution, mais vous êtes trop fatigué de tout ce drame. Vous retournez au restaurant de hamburgers, vous vous garez et entrez. Il y a une longue file d'attente au comptoir, mais vous allez à l'avant pour demander un gérant. Quelqu'un dans la file vous dit qu'il faut attendre son tour. La caissière dit que le

gérant n'est pas là et que vous devez attendre une minute pour obtenir de l'aide.  
C'est la goutte qui fait déborder le vase...

Identifiez les mensonges :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Identifiez les vérités :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

La colère naît souvent de nos pensées et sentiments internes qui créent une image déformée de la réalité et conduisent à une réponse irrationnelle. Ces conversations internes se déroulent rapidement, alimentées par nos sentiments, nos expériences passées, le stress, nos attentes, ainsi que notre sentiment de fierté et de bien-être (ou non).

### **Mauvaises façons de penser :**

Les mauvaises façons de penser sont des modes de pensée qui sont déformés ou faux. Les gens peuvent se laisser aller dans de mauvaises façons de penser pour éviter ou fuir des sentiments douloureux, ou lorsqu'ils ne veulent pas assumer la responsabilité de leurs erreurs. Parfois, les mauvaises façons de penser sont le résultat de l'inexpérience, d'un traumatisme ou d'un manque de maturité. Les mauvaises façons de penser sont toujours autodestructrices et se produisent lorsqu'une pensée ne correspond pas à une réalité. Il est important de reconnaître quand les distorsions cognitives se produisent et de les éliminer pour avoir de bonnes relations et un fonctionnement personnel sain.

### **Les mauvaises façons de penser provoquent souvent la colère :**

Voici quelques erreurs de raisonnement courantes :

**L'étiquetage** : Vous tirez une conclusion hâtive sur une personne sans tenir compte des faits ou des preuves qui pourraient mener à une conclusion différente. Exemple : On ne peut pas faire confiance à cette personne. Elle ne m'aime pas.

**Amplification** : Vous « amplifiez » ou exagérez une chose pour qu'elle soit plus grande qu'elle ne l'est réellement. Exemple : Rien ne va jamais bien pour moi.

**La personnalisation** : Vous faites en sorte que chaque situation vous concerne alors qu'elle ne vous concerne probablement pas. Exemple : Cet officier n'est jamais amical avec moi. Il m'en veut.

**Vision étroite** : Vous ne considérez que votre point de vue étroit et limité dans une situation. Exemple : Ma patronne ne vaut rien. Elle ne peut rien faire de bien.

**La pensée du tout ou rien** : Les choses sont soit toutes bonnes soit toutes mauvaises - il n'y a pas d'entre-deux. Exemple : Si je ne gagne pas la première place, je suis un échec.

Considérez ce scénario et répondez aux questions ci-dessous.

#### SCÉNARIO 4

Quelques-uns de vos amis étaient censés passer chez vous à 19 h pour venir vous chercher pour un match de baseball. Il est 19 h 30 et ils ne sont toujours pas arrivés. Vous commencez à avoir des pensées telles que : « Je ne peux faire confiance à personne. Ils sont égocentriques et irresponsables. Ils ne m'ont pas contacté parce qu'ils ne se soucient pas du fait que je les attends. Ils sont sûrement en colère contre moi pour quelque chose. Pour qui se prennent-ils, d'être en colère contre moi? C'est moi qui devrais être en colère ».

À ce stade, vous avez fait beaucoup de déclarations dans votre tête sur ces personnes. La plupart d'entre elles sont probablement fausses. En fait, elles peuvent toutes être fausses. Toutefois il est trop tard, car vous êtes maintenant en colère. Vous recevez enfin un appel à 19 h 45 et apprenez qu'ils sont à l'urgence avec leur enfant qui est tombé et s'est cassé le bras. Votre colère disparaît lorsque vous découvrez que toutes les choses que vous pensiez étaient fausses.

Identifiez les erreurs de raisonnement dans ce scénario :

---

---

---

---

La Bible affirme que nous devons concentrer nos pensées sur des choses positives. Dans Philippiens 4 : 8, nous lisons : « *Enfin, frères et sœurs, portez vos pensées sur tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est digne d'être aimé, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est synonyme de qualité morale et ce qui est digne de louanges.* »

Décrivez ce même scénario, mais avec grâce et vérité - réfléchissez à la façon dont vous pourriez accorder à votre ami le bénéfice du doute :

---

---

---

---

Quelles sont les mauvaises façons de penser dont vous avez été victime dans votre vie (soit de quelqu'un envers vous, soit de vous envers quelqu'un)? Quel a été le résultat?

---

---

---

---

### Des outils pour se protéger de la colère :

Ce passage du Nouveau Testament de la Bible décrit l'utilisation des « fruits de l'Esprit » pour éviter une colère inappropriée, implicite et explosive.

Galates 5 : 19-25

*Les œuvres de la nature humaine sont évidentes : ce sont [l'adultère,] l'immoralité sexuelle, l'impureté, la débauche, <sup>20</sup> l'idolâtrie, la magie, les haines, les querelles, les jalousies, les colères, les rivalités, les divisions, les sectes, <sup>21</sup> 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. <sup>22</sup> 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. <sup>23</sup> Contre de telles attitudes, il n'y a pas de loi. <sup>24</sup> Ceux qui appartiennent à [Jésus-]Christ ont crucifié leur nature propre avec ses passions et ses désirs. <sup>25</sup> Si nous vivons par l'Esprit, laissons-nous aussi conduire par l'Esprit.*

Pensez à une situation qui vous mettrait généralement en colère. Ci-dessous, énumérez les différentes façons dont chaque « fruit » peut vous aider.

Fruits	Se protéger contre la colère
Amour	
Joie	

Paix	
Patience	
Bonté	
Bienveillance	
La foi	
Douceur	
Maîtrise de soi	

Les Écritures décrivent d'autres façons fondamentales de vivre qui nous aident à éviter ou à nous protéger contre une réaction de colère. Elles sont énumérées ici :

### **La grâce :**

La grâce est une réponse de générosité - une absence de vengeance non méritée - le pardon d'un tort. La grâce n'est pas une question « d'égalité ». Celui qui donne choisit volontairement un acte d'amour et d'abondance qui dépasse de loin ce que le receveur ne pourrait jamais mériter. La grâce vient d'un cœur de compassion. Le pardon du père à son fils fugueur en Luc 15 : 11-32 démontre que la grâce est un choix par rapport à une réaction négative comme la colère.

Pourquoi pensez-vous que la grâce est si puissante?

---



---



---

Romains 5 : 20 b

*Mais là où le péché s'est multiplié, la grâce a surabondé.*

## Le pardon :

Dans le livre de Philip Yancey *Touché par la grâce* il observe : « Lorsque nous pardonnons sincèrement, nous libérons un prisonnier et découvrons ensuite que, le prisonnier que nous avons libéré, c'était nous. » Là où il y a un cœur de pardon, il y a la paix, et non la colère. Il n'y a plus de place pour la colère, lorsque le pardon est la réponse choisie.

Neil T. Anderson, auteur du livre *Le libérateur*, écrit que « le manque de pardon est la principale raison pour laquelle les gens restent liés au passé ».

Croyez-vous qu'il y ait une liberté dans le pardon et, si oui, qu'est-ce qui peut empêcher une personne de pardonner?

---

---

Colossiens 3 : 13

*Supportez-vous les uns les autres et, si l'un de vous a une raison de se plaindre d'un autre, pardonnez-vous réciproquement. Tout comme Christ vous a pardonné, pardonnez-vous aussi.*

Qu'est-ce que cela signifie d'avoir une attitude de pardon?

---

---

## La sagesse :

Comment décririez-vous la sagesse et en quoi diffère-t-elle de la connaissance?

---

---

La bonne nouvelle concernant la sagesse, c'est que si vous pensez ne pas l'avoir, Dieu a promis de la fournir à quiconque la demande.

Jacques 1 : 5

*Si l'un de vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, qui donne à tous simplement et sans faire de reproche, et elle lui sera donnée.*

Il existe des moyens concrets d'appliquer la connaissance, par le biais de la sagesse, pour vous aider à gérer la colère quand elle commence - par exemple, en étant capable d'identifier puis de corriger les mauvaises façons de penser, d'identifier les mensonges et d'identifier l'émotion primaire qui a déclenché la colère.

**Prière :**

Jacques 5 : 16

***Avouez-vous [donc] vos fautes les uns aux autres et priez les uns pour les autres afin d'être guéris. La prière du juste agit avec une grande force.***

Il y a des promesses que l'on peut revendiquer dans la Bible et celle-ci en est une. Dans vos propres mots, que pensez-vous que ce verset dit?

---

---

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

- *Dans l'espace prévu, résumez ce que vous avez appris et qui, selon vous, vous aidera à surmonter la colère destructrice (implosive et/ou explosive) dans votre vie.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Quelles sont les Écritures que vous avez préférées dans ces leçons et qui vous inspirent dans la gestion de la colère? Envisagez de les mémoriser pour pouvoir vous les rappeler lorsque vous en avez le plus besoin.*
- *Écrivez une situation récente où vous vous êtes mis en colère. En utilisant les distorsions cognitives et l'exercice « vérité/mensonge » de cette leçon, analysez-la pour adopter une meilleure approche la prochaine fois.*
- *Priez pour que vous soyez capable de discerner et de connaître la vérité. Méditez sur le Psaumes 25 : 5 : Conduis-moi dans ta vérité et instruis-moi, car tu es le Dieu de mon salut : je m'attends à toi chaque jour.*