

les paroles de Dieu et en nous appuyant sur Lui pour obtenir la capacité d'y obéir qu'un vrai changement permanent aura lieu dans notre vie. « Renouveler son intelligence » fait partie intégrale de toute transformation biblique (Voir Romains 12.2; Éphésiens 4.22-24; Colossiens 3.8-10; Jacques 1.21-22).

Pour acquérir la vision divine face aux choses qui nous frustreront, il nous faudra accepter le contrôle souverain du Seigneur et apprendre comment être content bibliquement. De plus, il est possible que nous devions apprendre à faire face à notre égocentrisme.

En ce qui concerne les choses qui nous blessent, il nous faut apprendre à voir la souffrance et les épreuves du point de vu divin (Voir les Psaumes, 2Corinthiens, 1Pierre, 2Pierre et Jacques). Nous devons aussi apprendre à pardonner et à vaincre le mal par le bien (Romains 12.14-21).

Enfin, vaincre nos peurs d'une façon biblique signifie de permettre à l'Éternel le contrôle aimable et souverain de notre vie. 1Jean 4.18 nous apprend qu'une compréhension de l'amour parfait de Dieu nous est essentielle pour faire face à nos peurs. Il nous faudra étudier comment Abraham, Joseph, Daniel, David, Paul et bien d'autres ont affronté des événements apeurant. Cela nous sera crucial pour acquérir une perspective biblique.

Le Seigneur nous dit dans 1Corinthiens 10.13 qu'aucun problème n'est unique, d'autres ont réussi et vous le pouvez aussi. Avec l'aide divine, Jérémie peut changer ses réactions colériques. De même, n'importe qui d'entre nous peut changer, si nous voulons bien regarder « la vie » avec les yeux du Très-Haut.



C.P. 34091
8500, Henri-Bourassa,
Québec (Québec) G1G 6P2

Le contenu de ce dépliant est tiré de l'annexe B du livre « Changed into His Image ». Tous droits réservés.

Principes élémentaires pour les chrétiens aux prises avec LA COLÈRE



Principes élémentaires pour les chrétiens aux prises avec la colère

« Il est tellement en colère qu'il n'en voit plus clair! »

« Maman, je ne pense pas que Jérémie devrait conduire, je sais bien qu'il a son permis, mais à la manière dont il conduit lorsqu'il est en colère, il va tuer quelqu'un. Il vient tout juste de faire grincer ses pneus dans le stationnement et il a failli renverser le facteur. »

« Je sais, Amélie, c'est parce que ton père lui a refusé l'autorisation de passer la fin de semaine à la plage avec les Nadeau. J'ai peur pour lui, parce qu'il a la mèche tellement courte qu'il n'en voit plus clair! »

Comment les parents de Jérémie peuvent-ils l'aider à gérer sa colère? Jérémie lui-même a admis qu'il avait besoin de se contrôler, mais à chaque fois qu'il faisait un effort pour limiter ses excès de rage, quelque chose d'autre arrivait, qui le faisait exploser de nouveau. De fait, la situation lui est apparue tellement impossible qu'il a cessé d'essayer.

Si vous êtes comme Jérémie ou si vous tentez d'aider quelqu'un comme lui, vous avez besoin de comprendre l'ABC des causes et les solutions à la colère.

Descriptions de la colère en un mot

Par sa définition même, la colère est une forte émotion de déplaisir. Or, bien des choses nous déplaisent quotidiennement : un lacet se brise, notre enfant perd l'argent pour les photos d'école, la voiture tombe en panne, le patron refuse notre proposition et ainsi de suite.

Nous passons tous par ces choses là et de façon régulière. Mais, nous ne réagissons pas avec de la colère à moins que l'événement ne nous déplaie hautement. Notre déplaisir sera vif, si nous attachons une haute importance à l'épisode. Bien entendu, un incident peut prendre de l'importance s'il se répète constamment : si la voiture est encore en panne ou lorsque la situation nous tient à cœur, comme l'approbation du patron pour notre projet. En fait, nous sommes en colère lorsque, pour quelque raison que se soit, nous sommes fortement contrariés.

La colère est aussi l'expression d'une réclamation, car il faut que le problème soit rectifié pour que nous soyons satisfaits.

Troisièmement, la colère veut détruire quelque chose, c'est-à-dire l'événement ou la personne qui nous a déplu. C'est une émotion qui exige un changement. La personne en colère déclare, souvent avec un visage rougi, un trépignement des pieds et une porte claquée, « Je ne suis pas content et j'exige que les choses changent! »

À part le trépignement des pieds et la porte claquée, rien de ce qui a été mentionné ne doit être péché. Le Seigneur Jésus Lui-même était vivement contrarié de trouver les changeurs de monnaie dans le temple (Marc 11.15-19). Il exigea que la maison de Son Père soit utilisée pour l'adoration et non pour l'extorsion, puis conclut le tout en détruisant les affaires des marchands qui violaient les intentions de Son Père.

Nous découvrons ici un principe important; la colère peut être juste lorsqu'elle est dirigée vers les choses qui déplaisent à Dieu, lorsqu'elle a les mêmes exigences que Lui et lorsqu'elle se décide à détruire, à changer les choses auxquelles Il s'oppose. Pourtant, la colère est le plus souvent péché, parce que nous regardons à nos affaires et non à celles de l'Éternel.

Le quatrième élément de la colère est uniquement le résultat de la rage pécheresse humaine, elle produit une distorsion de la réalité. La mère de Jérémie avait raison lorsqu'elle a dit, « Il est tellement en colère qu'il ne voit plus clair. » La colère pécheresse ne voit jamais le grand tableau tel que Dieu le voit, elle tire donc de mauvaises conclusions et réagit de façon erronée.

Trois causes de la colère

Nombres 20.1-13 nous montre le portrait d'un homme en colère. Tout d'abord, Moïse était en colère parce qu'il était frustré. Lorsque nos buts sont contrecarrés, la frustration s'en suit. Moïse avait dû endurer les gémissements et les plaintes de ce peuple pendant des années et il en eut franchement assez de leur esprit charnel.

De plus, Moïse était blessé d'avoir été accusé, par les siens, de les conduire dans le désert pour les tuer. Au contraire, il les avait épargnés de la colère de Dieu en offrant sa vie (Exode 32.7-14). S'il avait voulu les éliminer, il aurait pu

laisser l'Éternel les détruire bien avant. Bien sûr! Leurs accusations lui ont fait mal!

En troisième lieu, Moïse avait probablement peur, puisque la dernière fois que les Israélites avaient manqué d'eau, ils étaient venus vers lui avec des pierres pour le lapider (Exode 17.1-4).

Il est certain que ni la frustration, ni les blessures, ni la peur ne sont agréables. Personne n'aime la frustration de voir ses buts contrecarrés, le sentiment d'être blessé lorsqu'il est contrarié et la peur de se trouver dans une position vulnérable. Mais, lorsqu'un vif déplaisir se fait sentir à cause de l'un de ces trois éléments, notre colère prend le dessus.

Quatre distorsions produites par la colère

La colère pécheresse déforme quelque chose. Dans le cas de Moïse, elle a tordu ses paroles : « Moïse leur dit : Écoutez donc, rebelles! Est-ce de ce rocher que nous vous ferons sortir de l'eau? » (Nombres 20.10). C'est un peu comme s'il disait : « Devons-nous tout faire pour vous? » En fait, c'est l'expression d'un sarcasme et cela rabaisse les gens. Le mot « sarcasme » est tiré du mot grec « sarx » qui veut dire « chair ». « Sarcasme » signifie « déchirer la chair »; c'est une raillerie insultante, donc une locution faisant partie de la catégorie des paroles mauvaises d'Éphésiens 4.29-30, ce sont des mots qui attristent l'Esprit saint. Dieu nous dit dans le Psaume 106.32-33 qu'il n'avait pas aimé la manière dont Moïse, en colère, avait parlé au peuple. Comme ce dernier, notre colère se voit souvent d'abord dans nos paroles.

Deuxièmement, la colère altère l'image qu'un homme se fait de lui-même. De ce fait, il croit que sa manière de voir, puis de faire les choses est la seule plausible (Romains 12.3).

Troisièmement, l'opinion qu'il a des autres est également corrompue. Car le sarcasme, ces paroles tranchantes, sont destructrices. Généralement, on détruit ce qui n'a pas de valeur, on jette aux ordures ce qui est inutile. Un homme colérique taille les gens en pièces parce qu'ils n'ont aucune valeur pour lui. Sa colère démontre son égocentrisme et son mépris des autres.

Enfin, la réaction de Moïse démontre à quel point il est facile de tordre les commandements de Dieu. Moïse n'a pas fait ce que l'Éternel lui a demandé; il était tellement en colère qu'il n'y voyait plus clair. Au lieu de suivre la simple directive divine qui était de parler au rocher, dans sa colère, il l'a frappé!

Les manifestations de la colère

Tout le monde n'exprime pas sa colère de la même façon. La fureur de Jérémie était très évidente, il a fait grincer ses pneus en sortant de chez lui. Son courroux l'a fait exploser. Par contre, d'autres gardent leurs vifs sentiments de déplaisir en eux et détruisent leur corps. Nous disons de ces gens qu'ils font « l'huître ».

Il est certain qu'intérioriser sa colère cause moins de destruction autour de soi, mais cela détruit l'hôte. Si l'énergie de la colère n'est pas dirigée vers les bonnes choses, c'est à dire les choses contre lesquelles Dieu est courroucé, et pour les bonnes raisons, c.-à.-d. Sa réputation et Ses droits, nous avons affaire à une colère pécheresse. De ce fait, celle-ci est péché, qu'elle soit exprimée extérieurement ou intérieurement, car l'énergie produite par une telle furie va certainement détruire quelque chose ou quelqu'un.

La solution n'est donc pas d'atteindre un meilleur contrôle du « où » et du « quand » on explose ou de faire « l'huître », il faut apprendre à voir les choses qui nous déplaisent du point de vue de l'Éternel. Ce qui Lui déplaît devrait nous déplaire. Si ces choses ne Lui déplaisent pas, il faut que nous renouvelions notre intelligence à leur sujet afin de ne pas réagir avec colère. Récapitulons : apprendre à « gérer » sa colère n'est pas assez, il nous faut la perspective divine de la vie et de ses événements pour pouvoir réagir comme Dieu réagit. Or, pour changer notre perspective, nous devons être « transformés par le renouvellement de [notre] intelligence » (Romains 12.2).

Le fond du problème

Avez-vous remarqué à la lecture du récit sur la colère de Moïse dans Nombre 20.1-13, que Dieu ne le réprimande pas pour sa colère? La correction de l'Éternel portait sur son incrédulité! Dieu lui dit, « Parce que vous n'avez pas cru en moi, pour me sanctifier aux yeux des enfants d'Israël... » (v.12) « Sanctifier » le Seigneur veut dire « le mettre à part comme étant spécial ».

Intéressant n'est-ce pas? L'Éternel est en train de nous indiquer que l'incrédulité et l'incapacité de Le voir comme l'élément le plus important de l'ensemble sont à la base de toute manifestation pécheresse de colère. C'est comme si il disait à Moïse, « Tu n'as pas vu l'ensemble du tableau, tu n'as pas cru bon de M'inclure

dans cette affaire! Au lieu d'utiliser cette occasion pour démontrer à Mon peuple Mes voies et Ma puissance, tu es allé de l'avant et t'es occupé de la situation à ta manière! Tout ce qu'ils ont vu ce sont tes émotions et ta désobéissance à Mon égard ».

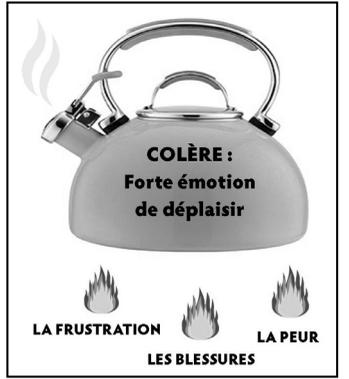
Comprenez, Moïse connaissait bien ces circonstances. La dernière fois qu'ils avaient manqué d'eau, il leur avait dit, et je paraphrase, « Pourquoi venez-vous me voir? Votre dispute est avec Dieu. Pourquoi Le déshonorez-vous avec votre esprit critique, rempli de plaintes, alors qu'il est la solution à votre problème? » L'homme de Dieu avait bien évalué la situation, il avait vu l'ensemble du tableau et avait utilisé leur manque d'eau pour pointer du doigt leurs manquements spirituels et pour leur montrer que le Seigneur était leur seul espoir. Également, il leur avait démontré que leurs murmures étaient représentatifs de leur incrédulité et rébellion (Exode 17.7).

En fait, le plus grand obstacle à un bon démantèlement de la colère sera de ne pas croire aux méthodes divines pour régler vos problèmes. Lorsque nous sommes en colère, notre position nous semble justifiée et notre perspective nous paraît bonne, parce que l'orgueil charnel est l'essence même de la colère pécheresse.

En définitive, il y a deux manières de réagir à ce que vous venez de lire. Soit que vous allez être soulagé de savoir qu'il y a une solution à votre problème et vous allez vous y attaquer selon les voies divines, soit que votre orgueil réagira très vivement et vous allez être considérablement dérangé, voire même en colère de ce que vous êtes la personne qui doit changer quelque chose. Ainsi, vous allez vous concentrer sur autrui ou sur les événements, en insistant pour que ce soit eux qui changent. C'est cet entêtement, bien plus que tout autre événement, qui vous rend esclave de votre colère. Si vous exigez que quelque chose ou quelqu'un d'autre change en refusant d'accepter les choix de Dieu à votre égard, choix souverains, remplis d'amour, vous resterez une personne colérique. Mais, si vous êtes prêt à faire face à vos problèmes, en adoptant le point de vue du Seigneur et si vous êtes prêt à Lui permettre de vous transformer par Sa parole, alors, il y a beaucoup d'espoir pour vous.

Où dois-je commencer?

Tout d'abord, vous devez identifier les choses qui vous occasionnent un vif déplaisir. Revoyez les causes de la colère.



Commencez en établissant une liste des événements, des circonstances et des gens qui entrent dans les origines de votre colère. Pour débiter, remplissez le questionnaire suivant.

La frustration

Quelles sont les choses, passées ou présentes, qui me frustrent?

Les blessures

Quelles sont les choses, passées ou présentes, qui me blessent?

La peur

Quelles sont les choses, passées ou présentes, qui me font peur parce qu'elles me placent dans une position vulnérable?

Que faire ensuite?

Régler votre colère bibliquement veut dire vous approprier la perspective de l'Éternel face aux gens et aux situations que vous venez de nommer sous les trois questions précédentes. Les changements n'arrivent pas tout seul après avoir vu ce qu'il faut changer et avoir décidé de « faire mieux » à l'avenir. C'est seulement en méditant sur