

Libéré de la colère

Saviez-vous qu'un homme moyen s'emporte six fois par semaine ? Une femme moyenne ne s'emporte que trois fois par semaine. Les femmes ont tendance à se mettre en colère davantage contre les autres. Les hommes, quant à eux, s'énervent davantage contre des choses comme des pneus crevés ou des distributeurs automatiques hors service. Les célibataires expriment leur colère deux fois plus souvent que les personnes mariées, et pourtant, c'est à la maison que nous sommes le plus susceptibles de l'exprimer. La colère s'exprime le plus souvent et le plus intensément envers les personnes que nous aimons, plutôt qu'envers des inconnus.

Nous nous mettons tous en colère, c'est une réaction normale. Dieu nous a créés avec cette capacité. Jésus s'est mis en colère, n'est-ce pas ? Vous souvenez-vous de la purification du Temple ? L'Ancien Testament nous dit trois cent soixante-quinze fois que Dieu était en colère. Éphésiens 4:26 déclare : « Mettez-vous en colère, et ne péchez point. » Autrement dit, il y a une bonne et une mauvaise façon de se mettre en colère. Donc, certaines colères ne sont pas mauvaises.

La question n'est pas de savoir comment se débarrasser de toute sa colère ; vous n'y parviendrez pas. Vous êtes faits pour vous mettre en colère parfois. La question est : comment la contrôler pour qu'elle ne vous domine pas, pour qu'elle ne vous pousse pas à pécher et à vous blesser, vous et les autres.

Colère exprimée

1. Le monstre.

C'est la personne qui explose. C'est une bombe à retardement ambulante. Sa gâchette est très précise et, lorsqu'elle s'énerve, tout se déchaîne : cris, piétinements, vociférations, injures. Ça vous rappelle quelqu'un que vous connaissez ?

Un exemple biblique de colère monstrueuse est celui de Caïn, le frère d'Abel. Genèse 4:5 : « Caïn fut très irrité, le visage abattu. » Écoutez le verset 8 : « Caïn dit à son frère Abel : "Allons aux champs." Et comme ils étaient aux champs, Caïn attaqua son frère Abel et le tua. » Vous voyez, c'est le monstre, quelqu'un qui perd le contrôle. La plupart du temps, ceux qui expriment une colère monstrueuse regrettent immédiatement et implorent pardon, mais le mal est fait. Êtes-vous surpris que les hommes, plus que les femmes, expriment leur colère de cette façon ?

2. Le Muet.

Le muet est l'exact opposé du monstre. Le muet est du genre silencieux. Il se referme et se retient. Parfois, il fait même semblant de ne pas être en colère. Avez-vous déjà été en face d'un muet et lui avez dit : « Tu es en colère, n'est-ce pas ? » Il répond : « Non, je ne le suis pas. » « Si, tu l'es. » « Non, je ne le suis pas. » « Si, tu l'es. » « Non, je ne le suis pas ! » Il cache ses sentiments, les laisse mijoter. J'appelle ça la colère à la mijoteuse. Elle couve toute la journée.

Ce type de colère n'est pas aussi volatile que le monstre, mais il n'en est pas moins destructeur pour l'individu. Quelqu'un a dit : « Quand on ravale sa colère, l'estomac compte. » Ces personnes sont sujettes aux ulcères, aux maux de tête et à l'hypertension. D'ailleurs, le Dr FI McMillan a écrit un livre intitulé « None of These Diseases », dans lequel il répertorie 51 types de maladies graves causées par une colère refoulée.

Un exemple biblique de ce genre de colère est celui du prophète Jérémie. Il a dit : « Je ne me suis jamais assis en compagnie des gens en fête, je n'ai jamais fait la fête avec eux ; je me suis assis seul, car ta main était sur moi et tu m'avais rempli d'indignation. Pourquoi ma douleur est-elle incessante, ma blessure douloureuse et incurable ? » (Jérémie 15:17) Le pauvre Jérémie est assis là, seul, retenant sa colère, et cela le tue.

Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire : « Ça me brûle. » ? Ils disent plus vrai qu'ils ne le pensent. Ce n'est pas tant ce que vous mangez qui compte, mais plutôt « qu'est-ce qui vous ronge ? »

3. Le Martyr.

Ce type est un pro de l'apitoiement. Il s'auto-punit et est passif. L'une des principales caractéristiques du martyr est la dépression. Beaucoup de gens vont voir un psychologue et disent : « Vous savez, je suis déprimé. » Parfois, après avoir discuté avec le psychologue, celui-ci dira : « Oui, vous êtes déprimé, mais ce que vous ressentez en réalité, c'est de la colère. »

Un exemple biblique est celui du frère aîné dans la parabole du fils prodigue. Vous souvenez-vous de sa réaction ? Le frère aîné était tellement en colère qu'il n'a pas voulu aller à la fête. Alors, son père est sorti et l'a supplié. (Luc 15:28) Si ce frère aîné avait été un monstre, il serait entré à la fête et aurait tout saccagé. S'il avait été muet, il serait entré et serait resté visiblement dans un coin à bouder. Mais c'était un martyr. Il est resté dehors, à s'apitoyer sur son sort, si bien que son père a dû intervenir et le supplier. L'une des caractéristiques du martyr est de rendre son entourage malheureux. Ils sont doués pour ça.

4. Le Manipulateur.

C'est le genre de « je ne me fâche pas, je prends ma revanche ». Ce genre de colère est la clé de la plupart des drames télévisés et cinématographiques. Quelqu'un est offensé, il se met en colère, il décide de prendre sa revanche, vous connaissez l'histoire.

Au foyer, cela peut arriver lorsque la femme brûle intentionnellement les toasts, juste un peu. Ou lorsque le mari taquine avec blessant puis dit sarcastiquement : « Tu ne supportes pas les blagues ? » Croyez-le ou non, les personnes religieuses sont particulièrement sensibles à la manipulation de la colère. Nous ne pensons pas qu'exploser soit très spirituel. Nous savons que rester assis à se morfondre n'est pas très spirituel. Mais un sourire suffit pour poignarder quelqu'un dans le dos par la manipulation.

Un exemple biblique classique est celui des pharisiens. « Mais ils furent furieux et se mirent à comploter entre eux pour savoir comment ils pourraient faire à Jésus. » (Luc 6:11) Voyez-vous, ils ne se mettent pas en colère, ils vont se venger.

Si vous êtes sujet à l'une de ces formes de colère, j'ai une excellente nouvelle pour vous. Vous n'êtes pas né avec, vous l'avez apprise. Vous l'avez apprise de vos parents, de la télévision, de vos amis, de votre environnement ou ailleurs. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez la désapprendre. Vous

n'êtes pas obligé d'être l'un de ces quatre types. Vous pouvez vous libérer de ces expressions de colère.

Diffuser la colère

1. Comprendre pourquoi.

Proverbes 19:11 dit : « La sagesse d'un homme lui donne de la patience. » Mieux je me comprends, plus je pourrai maîtriser ma colère. En réalité, la colère n'est pas le problème. Elle est un signal d'alarme indiquant que quelque chose ne va pas dans ma vie, et c'est pourquoi je me mets en colère.

Causesa. Blessure physique ou émotionnelle.

J'ai lu récemment un article intéressant sur le divorce et sur ceux qui en ont fait l'expérience. Il disait : « Le divorce est loin d'être terminé pour le conjoint qui vit dans la colère à jamais » et « un tiers des personnes divorcées depuis plus de dix ans ressentent encore une colère intense. » Pourquoi ? Elles ont été profondément blessées, et plus la douleur est profonde, plus la colère est intense.

b. Quand rien ne va bien, tout va mal et il faut attendre.

La colère naît de la frustration. L'exemple classique, c'est la circulation, non ? Les gens font des choses dans la circulation qu'ils ne feraient pas autrement. J'ai été dans un embouteillage et j'ai vu deux personnes qui se bouscullaient et klaxonnaient. Je les connaissais toutes les deux, elles se connaissaient, et elles étaient toutes les deux chrétiennes. Elles faisaient des grimaces, criaient et brandissaient le poing, et soudain, elles se sont mises debout l'une à côté de l'autre, se sont reconnues et ont eu honte. Elles étaient gênées. Pourquoi ? Elles ont perdu leur sang-froid de frustration.

c. Insécurité.

Nous sommes en colère quand nous sommes menacés, effrayés et anxieux. Quand on me prive de sécurité, je suis comme un animal passif, acculé. Je sors, les griffes prêtes.

Se comprendre soi-même est la première étape. Qu'est-ce qui vous met le plus souvent en colère ? Est-ce une souffrance que vous n'arrivez pas à surmonter ? Est-ce une insécurité courante ? Est-ce une expérience frustrante que vous vivez au quotidien ? Se comprendre soi-même, c'est la clé.

2. Pour votre estime de soi, tournez-vous vers Dieu et non vers les autres.

Avoir une bonne estime de soi est essentiel pour maîtriser sa colère, car les personnes peu sûres d'elles s'emportent facilement. Les personnes sûres d'elles ne s'emportent pas facilement. Une bonne estime de soi permet de gérer ses blessures, ses frustrations et ses insécurités. « Ne prête pas attention à tout ce que les gens disent. » (Ecclésiaste 7:21) Le secret pour surmonter une grande colère est de développer une estime de soi fondée sur Dieu ; alors, peu importe ce que les autres disent de vous.

J'aime l'exemple des apôtres dans Actes 4:29, lorsque Pierre et Jean furent amenés devant le Sanhédrin et menacés de ne plus prêcher Jésus, sinon ils leur dirent : « S'il est juste aux yeux de Dieu de vous obéir plutôt qu'à Dieu, c'est à vous de choisir, mais nous, nous ne pouvons pas nous empêcher de dire ce que nous avons vu et entendu. » Voyez-vous, ils ne se sont pas fâchés, ils ne se

sont pas mis sur la défensive, ils ont simplement dit la vérité. Pourquoi ? Leur estime de soi ne reposait pas sur ce que les pharisiens pensaient d'eux. Leur estime de soi reposait sur ce que Dieu pensait d'eux.

Il y a une phrase que j'aime beaucoup : « Si Dieu m'aime, que je m'aime et que tu ne m'aimes pas, alors c'est toi qui as un problème. » N'est-ce pas ? Il est important que je me tourne vers Dieu pour trouver ma propre valeur. Ainsi, les frustrations, les insécurités et les blessures me pèseront moins.

3. Arrêtez-vous et réfléchissez avant de réagir.

Nos paroles sont généralement plus rapides que nos pensées. Avez-vous déjà remarqué que, lorsque vous êtes en colère, votre langue acérée est la plus prompte à vous trancher la gorge ?

Proverbes 13:16 dit : « Les personnes sensées réfléchissent toujours avant d'agir. » Le mot clé pour gérer sa colère est « RÉFLÉCHIR ». Commencez à réfléchir avant de réagir. C'est pourquoi Jacques dit dans Jacques 1:19 : « Que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. » Savez-vous pourquoi il est important d'être lent à se mettre en colère ? Accordez-vous simplement un peu de temps pour réfléchir.

Thomas Jefferson a dit un jour : « Quand vous êtes en colère, comptez jusqu'à dix. » Il a également ajouté : « Quand vous êtes très en colère, comptez jusqu'à cent. » C'est un bon conseil, cela vous donnera dix bonnes secondes pour réfléchir. Je vous garantis que vous arriverez rarement à la conclusion que la meilleure façon pour moi de réagir est d'être un monstre, un muet, un martyr ou un manipulateur. RÉFLÉCHISSEZ !

Je sais ce que certains d'entre vous pensent. « Oh, oui, Steve, ça a l'air génial, sympa, clair, logique et précis, mais tu ne comprends pas. Quand je m'énerve, je m'énerve. Je n'arrive pas à me contrôler. Je perds la boule. Je ne peux pas m'en empêcher. » Si, vous pouvez ! Vous m'entendez ? Oui, vous pouvez. N'osez pas croire au mensonge selon lequel on ne peut pas s'arrêter et réfléchir avant de perdre la boule ? En fait, je vais vous le prouver.

Avez-vous déjà eu une dispute à la maison ? Vous êtes à la maison, en train de vous disputer avec votre conjoint ou vos enfants (tout le monde se dispute bruyamment), et soudain, le téléphone sonne. « Bonjour (à voix basse). » « Comment allez-vous ? » « Bien, ravie d'avoir de vos nouvelles ! » Oh, vous n'avez jamais fait ça, n'est-ce pas ? Pourquoi ce changement ? Pourquoi ce changement radical ? Vous avez changé parce que vous le vouliez. Vous avez changé parce que vous l'avez choisi. Soyons honnêtes. Personne ne vous met en colère, vous choisissez d'être en colère. Je choisis ma colère. Vous savez pourquoi ? Parce que la douleur, la frustration et l'insécurité montent, et je veux faire quelque chose, alors je me mets en colère.

Soyons honnêtes. Parfois, ça fait du bien d'être en colère, non ? Il suffit de se défouler. Ça fait du bien d'être en colère. Le problème, c'est qu'à la longue, ça fait terriblement mal. Proverbes 29:11 dit : « L'insensé donne libre cours à sa colère, mais le sage se maîtrise. » C'est tellement riche qu'il vaut la peine de le répéter. « L'insensé donne libre cours à sa colère, mais le sage se maîtrise. » On peut prendre deux personnes, les mettre dans le même environnement, les mêmes conditions, les mêmes circonstances, le même stimulus, l'une pétera le plomb, l'autre restera calme. Ce n'est pas la circonstance, c'est le choix.

Galates 5:22 énumère les neuf magnifiques fruits de l'Esprit. Le dernier est la pierre angulaire : la maîtrise de soi. En marchant avec l'Esprit de Dieu, vous avez la bénédiction de le maîtriser. RÉFLÉCHISSEZ avant de réagir.

4. Apprenez à vous détendre.

Proverbes 14:30 dit : « Un cœur en paix vivifie le corps. » Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous êtes tendu, vous êtes plus enclin à la colère ? Colère et tension vont toujours de pair. Vous est-il déjà arrivé d'être en retard à une réunion matinale, pressé et de ne pas trouver ce dont vous avez besoin ? Oh, que faire ? La pression et la frustration attisent ma colère. Je dois apprendre à me détendre. Certains d'entre vous sont des bombes à retardement ambulantes à cause de la tension constante. Certains ressentent une telle tension au travail qu'à peine rentrés à la maison, vous brisez la tête de votre conjoint. Vous le blâmez pour la tension que vous ressentez. Voici quelques conseils pour gérer notre tension :

- Soyez conscient que la tension monte et cherchez à la calmer. Vous devrez peut-être changer de travail. Vous devrez peut-être faire quelque chose de complètement différent, mais ne laissez pas la tension vous gâcher la vie.
- Exercice. Je sais que Paul a dit que l'exercice physique est un peu bénéfique, mais c'est l'une des raisons pour lesquelles il l'est. Nous sommes faits pour accumuler du stress, mais nous sommes faits pour le soulager physiquement. Vous le soulagerez si vous faites de l'exercice.
- Emportez toujours avec vous un petit Nouveau Testament de poche. Ouvrez-le, lisez un petit texte et priez une minute. Cela vous permettra de mieux voir les choses. Il n'y a pas de quoi s'énerver.
- Avoir le sens de l'humour. Dieu nous a créés avec le sens de l'humour. Dieu a le sens de l'humour. Il vous a créé, n'est-ce pas ? Il m'a créé. Il doit avoir le sens de l'humour. Et maintenant, la dernière chose.
- Demandez continuellement de l'aide à Dieu. Vous ne pouvez pas vivre pleinement grâce à l'Esprit de Dieu et laisser libre cours à une colère mal exprimée. « Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi. » (Galates 5:22-23)

III. Résumé

Voici une métaphore vraiment profonde. Si vous alliez chez Wendy's, McDonald's, Burger King ou un autre fast-food et preniez ce petit sachet de moutarde, en déchiriez le coin, le posiez sur la table et le cassiez, qu'en sortirait-il ? Ce qu'il y a dedans. N'est-ce pas ? De la moutarde ! Le monde vous serre dans ses bras avec ses délais et ses attentes, et tout ce qui est en vous sortira. Si vous êtes rempli des fruits de l'esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, douceur, fidélité, maîtrise de soi, ils sortiront !

Écoutez cette phrase : « Lorsque vous êtes rempli d'amour, presque rien ne vous contrarie. Lorsque vous êtes rempli de colère, presque tout vous contrarie. » C'est ce qui est à l'intérieur qui compte. C'est pourquoi nous voulons être remplis de l'Esprit de Dieu afin qu'il porte ses fruits. Remplacez la douleur, l'insécurité et la frustration qui causent votre colère par Jésus. Il peut guérir.

Leçon Amazing Grace n° 1199

Questions:

1. Dieu est?
 - a. _____ Amour
 - b. _____ Juste
 - c. _____ Vérité
 - d. _____ Miséricorde
 - e. _____ Paix
 - f. _____ Tout ce qui précède
 - g. _____ a et c
 - h. _____ a, c et e
 - i. _____ a, b et c
2. Tout le monde se met en colère car c'est une réaction normale.
Vrai _____ Faux _____
3. La colère peut être exprimée par ?
 - a. _____ Explosion (agression verbale ou physique)
 - b. _____ Faire la moue (le traitement silencieux)
 - c. _____ Martyr (apitoiement sur soi)
 - d. _____ Se venger (manipulateur)
 - e. _____ Tout ce qui précède
4. La colère peut être causée par ?
 - a. _____ Blessure physique ou émotionnelle
 - b. _____ Frustration
 - c. _____ Peur, menace et insécurité
 - d. _____ Tout ce qui précède
5. Quel est le mot clé pour la gestion de la colère ?
 - a. _____ Dix (comptez jusqu'à dix)
 - b. _____ Pleurer
 - c. _____ Rire (ou sourire)
 - d. _____ S'éloigner
 - e. _____ Penser
6. On peut contrôler la colère en
 - a. _____ Se mordre la langue et ne rien dire (bouillonner)
 - b. _____ Comprendre la cause de la colère
 - c. _____ Réfléchissez avant de réagir
 - d. _____ Éliminer la tension et le stress
 - e. _____ a, b et c
 - f. _____ a, c et d
 - g. _____ b, c et d