

# Renoncez à la colère (Psaume 37.8)

[Refraining from Anger]

## Treasures

Un obscur poète et auteur d'hymnes a écrit un jour :

Quand j'ai parlé sous la colère  
À un ami qui m'était cher  
Je l'ai blessé profondément  
Et la blessure dura longtemps

Combien de cœurs furent brisés  
Combien d'amours et d'amitiés  
Furent perdus à jamais  
Pour un mot inconsideré

Alors qu'un mot, un geste aimant  
Va résonner joyeusement  
Dans un cœur qui se souviendra  
Et cette joie te reviendra.

—C. A. Lufburrow (*traduction de Lilas*)

Comme le dit si bien l'adage : « la colère d'aujourd'hui est le remords de demain. » Comme nous les regrettons, ces paroles prononcées sous le coup de la colère et de l'impatience—des paroles que nous voudrions ne jamais avoir prononcées ! Matthew Henry (1662-1714) écrivait jadis : « Dès lors que la colère remplissait le cœur de Caïn, le meurtre n'était pas loin. » Lorsqu'on se laisse aller à la colère, la maîtrise de soi est mise de côté, la raison disparaît et la voix du bon sens est étouffée.

C'est sur un coup de colère que Moïse a tué un Égyptien et qu'il a dû fuir pour sauver sa peau (Exode 2.11-15). Ensuite il a dû passer 40 années à garder humblement et patiemment des moutons dans le désert—le temps d'apprendre à écouter la voix de Dieu plutôt que ses propres pulsions, et d'être prêt à la lente, laborieuse et patiente tâche consistant à délivrer les Hébreux hors de l'Égypte.

La Bible a beaucoup à dire sur la colère et sur la nécessité de ne pas se laisser guider par elle. Dans le livre de l'Écclésiaste, nous lisons : « Ne t'irrite pas trop vite, car c'est dans le cœur des insensés que la colère élit domicile » (Écclésiaste 7.9 BDS). L'Épître aux Colossiens nous dit : « faites mourir », « renoncez à la colère, à la fureur » et « puisque Dieu vous a choisis pour lui appartenir et qu'il vous aime, revêtez-vous d'ardente bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur, de patience » (Colossiens 3.5 BDS; 3.8 S21; 3.12 BDS.)

Certes, Jésus enseigne que la colère envers un frère ou une sœur mène au jugement (Matthieu 5.22), mais le Nouveau Testament nous révèle qu'Il a plusieurs fois éprouvé une juste indignation. Au chapitre 3 de l'Évangile de Marc, nous lisons que Jésus entra dans une synagogue et qu'Il y trouva un homme dont la main était desséchée ou paralysée. Ses ennemis

religieux l'observaient attentivement pour voir s'il allait enfreindre leurs lois en guérissant cet homme un jour de sabbat.

Jésus ordonna à l'homme dont la main était paralysée : « Lève-toi, là au milieu ! » Puis Il se tourna vers ceux qui L'observaient et leur demanda : « Est-il permis, le jour du sabbat, de faire du bien ou de faire du mal, de sauver une personne ou de la tuer ? »

Sa question les réduisit au silence. « Alors il promena sur eux un regard de colère et, peiné de l'endurcissement de leur cœur, il dit à l'homme : « Tends ta main. » Il la tendit, et sa main fut guérie » (Marc 3.1–5 S21). Jésus était en colère et peiné de voir l'hypocrisie et la dureté de cœur de ses accusateurs.

La Bible rapporte qu'une autre fois Jésus manifesta son mécontentement lorsque « des gens amenèrent à Jésus de petits enfants pour qu'il pose les mains sur eux, mais les disciples leur firent des reproches. Jésus le vit, et s'en indigna. —Laissez donc les petits enfants venir à moi, ne les en empêchez pas, car le royaume de Dieu appartient à ceux qui leur ressemblent » (Marc 10.13–14 BDS).

L'exemple le plus marquant d'une juste colère de Jésus, c'est la fois où Il découvrit que les marchands et les changeurs volaient et escroquaient les pauvres au nom de Dieu. Il fit un fouet, se précipita dans le temple et en chassa les changeurs ; puis Il renversa leurs comptoirs, jeta leur argent par terre et les réprimanda vertement en disant : « Il est écrit : Ma maison s'appellera maison de prière. Et qu'en avez-vous fait ? Un repaire de brigands ! » (Matthieu 21.12–13 PDV; Jean 2.14–16).

La Parole de Dieu dit : « Vous qui aimez l'Éternel, ayez le mal en horreur ! » (Psaume 97.10 BDS) et « Révéler l'Éternel, c'est détester le mal » (Proverbes 8.13 BDS). Si nous aimons et révérans vraiment le Seigneur, nous ne resterons pas silencieux, les bras croisés, sans réagir au mal, à la méchanceté et à l'injustice. La Bible nous dit que « du haut du ciel, Dieu manifeste sa colère contre les hommes qui ne l'honorent pas et ne respectent pas sa volonté. Ils étouffent ainsi malhonnêtement la vérité » (Romains 1.18 BDS).

Toutefois, il y a une grande différence entre la colère de Dieu, la juste indignation de Jésus et notre colère naturelle, dont la Bible dit : « ce n'est pas par la colère qu'un homme accomplit ce qui est juste aux yeux de Dieu » (Jacques 1.20 BDS). Hélas, en général nous ne nous mettons pas en colère pour des raisons aussi nobles que celles mentionnées plus haut. Le plus souvent, nous nous mettons en colère à cause d'un souci, ou parce que nous ou des personnes qui nous sont chères avons été lésés ou maltraités, ou encore parce que nous avons perdu patience et que nous sommes exaspérés, contrariés et fâchés.

Lorsque nous voyons que nous sommes en train de nous mettre en colère ou de nous emporter, nous devrions nous efforcer de maîtriser ces émotions au lieu de les laisser s'exprimer par des paroles ou des actes irréfléchis. La Bible dit : « que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère » (Jacques 1.19 S21).

Être « prompt à écouter » signifie écouter patiemment, réfléchir et prier avant de réagir ; cela implique de contrôler sciemment sa colère et d'exprimer ses sentiments d'une manière positive qui honore Dieu. La Bible nous dit que la patience et la maîtrise de soi sont des fruits du Saint-Esprit (Galates 5.22-23) que nous devrions cultiver dans notre vie et dans nos

rapports avec les autres, comme l'illustre fort bien l'histoire suivante relatée par Billy Graham :

Il y a de nombreuses années, le pasteur d'un quartier pauvre de Londres était affligé par la dure condition des dockers de sa paroisse. Leur travail était pénible, ingrat, mal rémunéré. Il décida que pour leur apporter l'Évangile du Christ, il fallait qu'il devienne comme l'un d'eux. Jour après jour, il s'habillait comme eux et faisait la queue en attendant d'être embauché, sans jamais dévoiler qui il était. Finalement, un matin d'hiver, on l'embaucha pour décharger une cargaison et transporter des marchandises d'un bateau à l'autre dans une brouette, le long d'une étroite planche de bois. Au cours d'un de ces trajets, il sentit la planche basculer brusquement, ce qui lui fit perdre l'équilibre et tomber dans l'eau glacée. Lorsque des rires retentirent, il comprit qu'un des dockers avait délibérément secoué la planche pour le faire tomber.

Sa réaction instinctive fut de se mettre en colère (car il avait tendance à se mettre en colère), mais presque instantanément, il sentit la puissance du Saint-Esprit prendre le dessus sur sa colère et le remplir de paix. Il sourit, éclata de rire et, à sa grande surprise, le coupable se délesta de son fardeau pour venir l'aider à se relever de la fange. Surpris par sa réaction et son calme, son « persécuteur devenu sauveteur » engagea la conversation avec lui. Par la suite, malgré sa honte, l'homme confessa qu'il avait été un médecin très respecté, mais que son problème d'alcoolisme l'avait privé de sa profession et de sa famille. L'homme d'église l'amena au Christ et par la suite, l'homme retrouva sa famille et sa position sociale. Mais là où je voulais en venir, c'est que ce ne serait jamais arrivé si l'Esprit de Dieu n'avait pas pris le dessus sur le tempérament colérique du pasteur et ne l'avait pas remplacé par la douceur et l'amour du Christ. C'est le Saint-Esprit qui a fait toute la différence.—*Billy Graham (Le Voyage)*

La Bible associe aussi la colère à l'absence de sagesse : « L'homme stupide affiche toute sa passion, tandis que le sage y met un frein » (Proverbes 29.11 S21). Et « La personne qui garde son calme est très intelligente. Mais celle qui se met en colère facilement montre sa bêtise » (Proverbes 14.29 PDV). Lorsqu'on est irrité, il vaut mieux ne pas laisser le champ libre à la colère et attendre de s'être calmé. La colère nous fait faire des erreurs, elle blesse ceux que nous aimons et détruit les amitiés, alors que la sagesse produit la maîtrise de soi. « Un homme sensé maîtrise sa colère, il met son point d'honneur à oublier les torts subis » (Proverbes 19.11 BFC).

Beaucoup de gens ont constaté que s'ils redirigeaient l'énergie refoulée que leur colère avait générée, cela les aidait à la surmonter ; par exemple en faisant de l'exercice, en travaillant dans le jardin, en allant se promener, en lavant la voiture, en rangeant la cuisine, etc. Cela détourne leur attention de ce qui les a mis en colère et leur donne le temps de se calmer, de réfléchir et de prier pour chercher une solution au problème et trouver une façon constructive de gérer leur colère.

Certaines personnes essaient d'ignorer le fait qu'elles sont contrariées, mais la colère refoulée et non exprimée peut être très malsaine ; d'ailleurs, la médecine a prouvé que c'était à l'origine de toutes sortes de problèmes qui vont des ulcères à l'anxiété et même à la dépression. Cela peut également déboucher sur de l'amertume, laquelle peut nuire à notre santé spirituelle et à notre relation avec le Seigneur ; ce qui est la raison pour laquelle l'apôtre Paul nous a commandé : « Que toute amertume, toute fureur, toute colère, tout éclat de voix, toute calomnie et toute forme de méchanceté disparaissent du milieu de vous » Nous devons

au contraire être bons et pleins de compassion les uns envers les autres et nous pardonner réciproquement comme Dieu nous a pardonné en Christ. (Éphésiens 4.31 S21–4.32).

Donc, si vous sentez que vous allez vous mettre en colère contre quelqu'un, « si vous vous emportez, ne commettez pas de péché : ne laissez pas le champ libre à la colère et que votre ressentiment s'apaise avant la nuit » (Éphésiens 4.26 PVV). Reconnaissez ces émotions avant qu'elles ne deviennent incontrôlables et demandez au Seigneur sa sagesse et son aide pour remplacer ces sentiments par la patience, la gentillesse, la bonté, la douceur et la maîtrise de soi (Galates 5.22–23).

Mémorisez des écritures bibliques qui parlent de la patience, de la foi, de la confiance en Dieu et de la manière dont nous, qui sommes chrétiens, devrions nous comporter envers les autres. Proverbes 16.32 (BDS) nous dit : « Mieux vaut être lent à la colère que puissant, mieux vaut savoir se dominer que de conquérir des villes. » Demandez à Dieu de vous aider. Il a promis qu'Il serait notre refuge, notre force et un secours très présent dans la détresse, et Il tient toujours ses promesses ! (Psaume 46.1)

Bien sûr, il peut nous arriver de nous mettre en colère pour de bonnes raisons, par exemple lorsque quelqu'un nous a fait délibérément du tort ou du mal, à nous ou à d'autres. En pareil cas, Jésus a dit : « Si ton frère a péché [contre toi], reprends-le et, s'il reconnaît ses torts, pardonne-lui » (Luc 17.3–4 S21). D'après le dictionnaire, « reprendre » signifie ici « corriger, réprimander ». Même si cela se termine par une rupture des relations, nous sommes quand même appelés à pardonner, comme le montre la réponse de Jésus à Pierre lorsqu'il Lui demanda : « Seigneur, si mon frère se rend coupable à mon égard, combien de fois devrai-je lui pardonner ? Irail-je jusqu'à sept fois ? » Jésus lui répondit : « je ne te dis pas d'aller jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois » (Matthieu 18.21–22 BDS).

Donc rappelez-vous, vous qui êtes disciples du Christ, que « si vous pardonnez aux autres leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi. Mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos fautes » (Matthieu 6.14–15 BDS). « Faites pour les autres tout ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous : c'est là ce qu'enseignent les livres de la loi de Moïse et des Prophètes » (Matthieu 7.12 BFC). Et « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », car c'est la règle d'Or de Dieu (Matthieu 22.39–40). « Ne restez redevables de rien à personne, sinon de vous aimer les uns les autres. Car celui qui aime l'autre a satisfait à toutes les exigences de la Loi » (Romains 13.8 BDS).

Que Dieu nous aide à avoir de l'amour et à être bienveillants et indulgents, comme le Christ Lui-même nous a aimés et nous a pardonnés.

*Extrait d'un article publié dans Treasures par la Famille Internationale en 1987. Adapté et réédité le 25 juillet 2024. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.*