

Chapitre 10

...

La colère

I. Qu'est-ce que la colère ?

1. Définition

La colère est un sentiment¹ qui va de l'irritation et du mécontentement à la fureur et à la rage non maîtrisée. **La colère est une réaction d'autodéfense et un signal d'alarme** indiquant qu'une menace présente ou imminent risque de compromettre notre bien-être, qu'une injustice est vécue (réelle ou perçue comme telle, ou à son évocation), que quelqu'un ou quelque chose a envahi et a violé les frontières de notre territoire physique ou intérieur. C'est une réaction émotionnelle à un objectif non atteint à cause d'un obstacle humain ou circonstanciel.

La colère en tant que signal devrait toujours être écoutée. Selon la psychologue Harriet Lerner : « Notre colère peut être un message indiquant que nous avons été blessés, que nos droits ont été violés, que nos besoins ou nos désirs ne sont pas satisfaits de manière adéquate ou, tout simplement, que quelque chose ne va pas »².

La colère est la réponse de notre corps, de notre âme et de notre esprit à un stimulus. Notre pensée donne à une situation une interprétation menaçante et une réaction neurobiochimique se déclenche. Notre système endocrinien (hormonal) qui contrôle notre équilibre secrète de l'adrénaline et libère des quantités exceptionnelles d'énergie physique et psychique nécessaires pour faire face au danger perçu. Cette force surnaturelle temporaire peut durer au maximum une heure, parfois plus lors d'un état de stress chronique. Les muscles de l'estomac et les vaisseaux sanguins se contractent pour réagir selon le danger. Le sang va au cerveau pour qu'il décide de ce qu'il y a lieu de faire : combattre, fuir, être paralysé par la peur. **Dans le meilleur des cas, la colère fournit l'énergie nécessaire pour rétablir une situation.** Lorsqu'une situation peut changer, il va falloir agir, et c'est le contact avec cette saine colère face à l'injustice qui donne la force nécessaire de rétablir ce qu'il est possible de rétablir afin de s'en sortir.

La colère est souvent associée à un sentiment de vulnérabilité, d'impuissance, d'abandon, d'injustice, de culpabilité. Et la colère contre soi-même renvoie en fait à quelque chose en soi que l'on refuse ou que l'on condamne. La colère cache parfois le sentiment de culpabilité qui en est le moteur. Les émotions sont alors imbriquées les unes dans les autres. Toutes nos émotions, y compris la colère, constituent un ensemble de signaux existentiels importants qui nous indique : la nécessité d'agir ou de réagir devant une situation particulière, le niveau de satisfaction de nos besoins de base, l'état de nos relations (avec nous-même, Dieu ou les autres).

La colère est l'une des réponses les plus communes à la douleur. Elle crée une tension, une « excitation », pour nous détourner de la douleur et nous aider à y faire face. La blessure, avec la douleur et la peur qui lui sont associées, se cache ainsi à l'arrière de la colère.

Nos émotions douloureuses sont les conséquences de blessures, dont nous véhiculons le souvenir tant que nous n'y avons pas fait face. Dans le processus de deuil, après le choc initial, le déni, la confusion, vient la phase où les émotions peuvent s'exprimer : colère, agressivité par pics, culpabilité, peur, sanglots avec la tristesse. Il est nécessaire que ce flot d'émotions s'exprime car s'il y a censure émotionnelle, c'est le corps qui va parler (somatisation avec survenue de maladies physiques) et/ou les relations qui vont être affectées. **Dans ces moments-là, la colère peut se généraliser :** colère contre les autres, contre soi-même, contre Dieu, contre les responsables que l'on a pu identifier (dans ce cas c'est une colère légitime et saine, appropriée aux circonstances).

La colère comme l'anxiété sont des « anesthésiants » physiques et émotionnels puissants pour calmer la douleur, la peur et éviter de les ressentir. Consciemment ou inconsciemment, nous avons appris à utiliser

1. Le sentiment est un état affectif stable, continu, profond, attaché à « l'être », qui se prolonge dans le temps, à la différence des émotions qui sont des états affectifs brefs et réactionnels.

2. Harriet Goldhor Lerner, *La danse de la colère*, Editions First, 1990

des émotions telles que la colère pour calmer la douleur et éviter des pensées, des sentiments et des souvenirs inconscients, douloureux, indésirables. **Certains sont dépendants à la colère ou à la rage** surtout si leurs modèles parentaux ont eu le même problème.

La colère est l'émotion qui traduit l'agressivité. La saine agressivité est une énergie fondamentale de l'être humain indispensable à la vie. En fait, elle permet de se défendre, de se battre contre le mal, de se faire respecter. Faire preuve d'une saine agressivité, c'est avoir conscience de soi, défendre son intégrité comme son territoire, avoir une pulsion vitale. Simplement il convient de bien la diriger. Elle est souvent en même temps un appel déguisé qu'il faut savoir reconnaître : appel aux personnes qui seraient capables de mettre fin aux souffrances. Un nourrisson réclamera par exemple à manger à ses parents, en poussant des cris de colère terribles, qui réveilleront ses parents au beau milieu de la nuit. Il exprime là un besoin vital. Manifester sa colère est donc un symbole de survie, psychique comme physique. S'il y a une perte définitive (pas de changement possible), il faudra en arriver aux étapes d'acceptation et de pardon, après avoir pleuré la perte.

Les deux composantes de la colère : l'émotion et le comportement

Il est utile de distinguer et séparer la colère en deux composantes qui sont souvent tellement liées que nous n'en avons pas conscience :

- la colère comme émotion, composante sensible : c'est le ressenti d'une émotion, la réponse émotionnelle ;
- la colère comme comportement consécutif, passage à l'acte : c'est l'émotion en action, agir l'émotion. Cette perte de contrôle et cette transformation de l'émotion de la colère dans un passage à l'acte contre la personne qui nous a mis en colère est souvent très rapide, irréfléchi.

2. Les expressions de la colère³

L'énergie physique et psychologique, une fois déclenchée par l'émotion, ne se volatilise pas et ne se perd pas : soit elle s'exprime, soit elle doit être transformée. Ainsi quand nous nous mettons en colère, nous possédons une énergie qui ne peut être détruite. Il nous appartient de décider de l'expression que va prendre notre colère. Le défi moral est le suivant : c'est à moi de déterminer ce que je vais faire de l'énergie que ma colère a créée. Plusieurs options se présentent à nous, toutes quelque peu dangereuses (sauf la dernière).

2a. Etre submergé par la colère : colère excessive, colère extériorisée et incontrôlée

Nous pouvons être submergé, envahi par une colère excessive. Généralement, cette colère s'exprime de façon **désordonnée, incontrôlée, aveugle**. Il y a une perte de contrôle, emballement des pensées, des émotions, réactions violentes contre la ou les personnes qui ont blessé ou irrité. On voit « rouge », le ton monte ! Sur le moment, la colère excessive nous fait nous sentir grand, juste, fort, agressif et puissant. En effet, la colère face à l'injustice donne un sentiment de toute-puissance à la place de la vulnérabilité, du rejet, de la peur.

Cette forme d'expression de la colère risque de nous causer des difficultés importantes. Ces crises peuvent nuire à notre mariage, à nos relations avec nos amis, ou nous faire perdre notre emploi. **Cette colère excessive, non maîtrisée, peut évoluer vers la violence et le désir de vengeance qui peuvent aller jusqu'aux coups, blessures et même meurtre. C'est alors la colère vengeresse et meurtrière.**

A l'échelle des collectivités, une révolution est la tentative de l'homme de résoudre une injustice et de réduire une inégalité sociale, économique, religieuse, nationale en obtenant de nouveaux droits.

Le fait que l'expression de la colère soit imprécise et qu'elle ne soit pas seulement orientée vers la source de la colère (colère déplacée), peut nous conduire à traiter les autres injustement (comme Caïn dans le meurtre de son frère Abel). Ces derniers peuvent alors réagir avec irritation envers nous. Ce comportement consécutif à l'émotion et ce passage à l'acte ne sont pas de bonnes expressions de la colère, ils ne laissent que déception et culpabilité. Il se produit un renversement de culpabilité, car bien que nous soyons victimes, notre souffrance nous fait réagir avec une colère excessive, ce dont nous pouvons nous culpabiliser ensuite. Cependant ne confondons pas notre façon excessive de réagir à une offense avec l'offense elle-même.

3. Extraits d'enseignements de Jacques Poujol (site www.relation-aide.com), et du livre de Michèle Novotni et Randy Petersen, *En colère contre Dieu, Farel*, 2003. Autre livre sur le sujet : Gary Chapman, *Furieux ! Furieuse !, Farel*, 2001

2b. Le déni et le refoulement : colère réprimée et censurée, colère somatisée

S'il est risqué de manifester sa colère de façon désordonnée, **la raval**er l'est également. La colère déclenche un afflux d'énergie dans notre corps. Mais, parce que l'on nous a appris à considérer la colère comme mauvaise, à considérer qu'exprimer sa colère est interdit, de mauvais goût ou dangereux, **nous la censurons. Nous ne nous autorisons ni à la ressentir, ni à l'exprimer** surtout si l'objet de notre colère est une personne importante pour nous (parents, Dieu...). En **la niant et la refoulant**, nous nous coupons d'elle, ce qui nous est nuisible : c'est la colère refoulée, réprimée, censurée, gelée, enfouie.

Selon l'écrivain Sheila Carney : « Nier les sentiments de colère ne les élimine pas. Cela les pousse simplement dans notre inconscient où ils demeurent vivants, actifs et à la recherche d'une expression. Etant donné que nous perdons le contrôle des choses que nous supprimons, nous ne sommes plus capables de les comprendre et de les évaluer »⁴.

Généralement, une colère niée, refoulée ou mal gérée, explose tôt ou tard, parfois trente ou quarante ans après l'offense car il est impossible de refouler sa colère indéfiniment. C'est comme un champ de mines qui peut exploser des années plus tard et qui en attendant détruit la personne de l'intérieur. C'est aussi comme un feu qui peut brûler en nous pendant des années en carbonisant notre âme. A cause de nos craintes du conflit et du rejet, au lieu d'exprimer notre colère à notre offenseur, ce qui serait juste, normal et sain, **nous la retournons contre nous-même, nous implorons avec des dégâts intérieurs**. Si nous faisons cela régulièrement, nous risquons de développer à la longue **des maladies psychosomatiques**. C'est une **colère somatisée**. **La conversion somatique est la transformation de ses besoins et de ses émotions en maladie physique**. De fait, la colère retournée contre soi-même peut entraîner des états dépressifs du fait de l'utilisation et la consommation prolongées de substances nécessaires au corps. Le perfectionnisme (contrefaçon de la sainteté) est également un signe de colère retournée contre soi.

Colère censurée et racines d'amertume

La colère peut parfois conduire au ressentiment, à l'amertume, à la haine, mais aussi à la révolte ou à la rébellion qui sont la résistance ouverte, le refus de se soumettre aux ordres de l'autorité légitime.

La colère censurée et gelée peut faire une œuvre progressive vers le ressentiment, l'amertume, la rage et la haine :

- L'individu commence par ressentir de la colère (saine) envers la personne qui l'a blessé (offenseur).
- Lorsque cette colère ne peut pas s'exprimer, qu'elle est interdite d'expression, censurée, refoulée ou gelée, elle peut évoluer et se transformer en ressentiment (souvenir avec animosité à cause des torts subis comme si on les sentait encore) puis en amertume (sentiment durable de tristesse mêlée de rancœur, lié à la blessure) et parfois en rage et en haine.
- A ce stade, l'individu s'est coupé, dissocié de sa colère. Il décide d'étouffer l'amour qu'il avait pour la personne (refus du dialogue avec l'offenseur...). La haine le pousse à vouloir du mal à la personne et même à se réjouir du mal qui lui arrive. La rage est utilisée comme un moyen de défense. Sous l'emprise de la rage, l'individu se sent puissant, comme unifié intérieurement, et, à la longue, elle est intériorisée et devient une façon d'être, un trait de caractère, pour maintenir les autres à distance ou leur transmettre sa propre honte. Celui qui a pris l'habitude de refouler sa rage devient amer et sarcastique.
- Dans la dernière étape qui est celle du **détachement affectif défensif** : l'individu choisit de tenir l'autre hors de sa vie, à tel point qu'il devient indifférent à l'autre, ne reconnaît pas ce qui habite son cœur. Il a appris à ne plus rien ressentir, à s'engourdir sur le plan psychique. Il peut même croire qu'il a pardonné à l'autre et éprouver des émotions « acceptables » à son égard pour remplacer sa colère censurée et sa haine. Les risques pour l'individu sont les dégâts intérieurs occasionnés et surtout le déplacement et la projection de cette colère et de cette haine dans d'autres relations (cf. 2c. ci-après).

Par exemple, un parent source de blessure va engendrer chez l'enfant une colère saine, une réaction de protection. Mais ensuite les souvenirs non guéris et les blessures successives vont transformer la colère saine en amertume, en ressentiment qui vont faire naître des rejetons (d'amertume) et envahir bien des relations de cet enfant devenu adulte. Il est important de retracer l'histoire de nos ressentiments jusqu'à leurs sources, jusqu'aux blessures réelles. Sinon, les souvenirs risquent de nous hanter.

« Recherchez la paix avec tous, et la sanctification, sans laquelle personne ne verra le Seigneur. Veillez à ce que nul ne se prive de la grâce de Dieu ; à ce qu'aucune racine d'amertume, poussant des rejetons, ne produise du trouble, et que plusieurs n'en soient infectés » Hébreux 12:14-15.

4. Michèle Novotni et Randy Petersen, *En colère contre Dieu, Farel, 2003, Sheila Carney, p 23*

2c. Le déplacement et la projection : colère déplacée, colère projetée

• Le déplacement

Lorsque les causes de la colère n'ont pas été analysées et/ou que la colère a été censurée, l'individu peut déplacer la colère sur une ou plusieurs autres personnes qui lui servent de boucs émissaires : c'est la **colère déplacée**. « La colère n'est pas précise. Elle a tendance à envoyer des coups en direction de cibles mal choisies. On appelle cela la substitution (ou déplacement ou transfert). Par exemple, un homme malmené par son patron va souvent rentrer chez lui et agresser sa femme, qui a son tour risque d'être injuste envers ses enfants. Ce défaut de précision rend parfois difficile la recherche de la cause réelle de notre colère. Nous accumulons les attaques et la fureur contre tout le monde. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que certaines personnes aient peur de cette émotion incontrôlée. Il arrive aussi que la colère se cache sous la surface, auquel cas nous nourrissons des rancunes et développons alors un sentiment d'amertume généralisé. Ce genre de colère réprimée passe souvent inaperçu pendant longtemps »⁵. Comme nous le verrons au point III de ce chapitre, il nous arrive de déplacer notre colère et nos sentiments hostiles sur Dieu et de lui en vouloir.

• La projection

Souvent lorsque nous étouffons, enfouissons et nous dissociions de notre colère, nous ne sommes plus conscient qu'elle nous habite. Nous pouvons attribuer à l'autre une partie de nous-même (notre colère) en la projetant sur l'autre (ou sur Dieu). Nous croyons alors que c'est l'autre (ou Dieu) qui est en colère contre nous et nous en veut : c'est la **colère projetée**. Nous pouvons faire de même avec nos autres émotions en occultant le fait que ce sont les nôtres, en les projetant sur l'autre et en prétendant que ceux sont les sentiments de l'autre à notre égard. Nous comprenons aisément que le déplacement et la projection sont sources de conflits et d'hostilité dans les relations humaines.

2d. Le racket des émotions ou la conversion de la colère : colère remplacée

Nous pouvons également **déplacer notre colère sur d'autres sentiments plus acceptables**. Par exemple, au lieu de nous sentir « victime » et d'être en contact avec notre colère (signe que nous reconnaissons que nous sommes blessé et offensé), nous ressentons de la culpabilité et de la honte à la place de la colère, ce qui nous nuit fortement. La conversion des sentiments permet de transformer ce qui est interdit ou humiliant en quelque chose de plus acceptable ou de plus supportable. La colère lorsqu'elle est bloquée (consciemment ou inconsciemment) peut être convertie en d'autres émotions plus admises par l'entourage, par exemple en culpabilité ou tristesse ou peur. La substitution des larmes à la colère constitue un « racket » féminin très courant, la tristesse étant considérée acceptable et capable de donner du pouvoir. Et celui qui **se sent coupable n'est plus du tout conscient d'éprouver de la colère car sa colère s'est convertie en culpabilité**. Ainsi l'individu se livre au racket émotionnel quand il utilise un sentiment permis par la famille à la place d'un autre, considéré comme inacceptable. **A l'inverse, il y a aussi la colère passe-partout lorsque la colère est le sentiment autorisé dans la famille alors que les autres émotions sont interdites. La colère prend la place des autres émotions.**

2e. Le comportement passif-agressif

Notre colère peut aussi se cacher derrière des comportements **passif-agressifs⁶ et non-verbaux** : faire la tête, se murer dans le silence, ou bien être agressif dans notre conduite automobile, dans des sports de compétition... Elle peut prendre des formes autodestructrices et/ou entraîner une fuite vers les dépendances : drogues, alcool, suicide...

Afin de survivre, les victimes d'abus, de rejet, de domination, sont obligées de trouver un moyen de se défendre. Un des moyens utilisés est la réponse « passive agressive ». Comme son nom l'indique, cette réaction ou attitude psychologique à l'agression a deux composantes. Dans un premier temps, la victime réagit paisiblement, avec un sourire, avec une complaisance apparente et cette apparence peut être maintenue parfois pendant des années sans qu'on puisse soupçonner qu'une agressivité se cache à l'arrière. Ensuite, à un moment propice ou dans une période de crise, surgit une explosion de colère et d'agression envers la personne considérée comme abusive, dominatrice. Cette crise ne dure pas très longtemps mais apparaît complètement irrationnelle et hors de proportion par rapport à l'événement qui, apparemment l'a déclenchée. Alors, la paix revient comme si rien ne s'était passé sans pour autant que le problème

5. Michèle Novotni et Randy Petersen, *En colère contre Dieu, Farel, 2003, p 20-21*

6. Dr Ross Campbell, *Les enfants de la colère, Comprendre une dynamique méconnue, Orion, 1995*

soit résolu. Ce cycle d'une période de paix (une fausse paix car basée sur le non-dit) suivie d'une période d'hostilité et d'agressivité est néfaste pour la personne qui se trouve emprisonnée dans ce comportement passif-agressif, avec des sentiments de rejet, d'infériorité et de colère intériorisée.

Si la victime se trouve à son tour en position dominatrice (par exemple, lorsque un enfant devient à son tour parent), elle risque de prendre la position de l'agresseur et de relancer le cycle pour une nouvelle génération⁷.

Dans son livre « L'adolescent, le défi de l'amour inconditionnel »⁸, le Docteur Ross Campbell donne une échelle de manifestations de la colère qui indique les quinze façons possibles de se comporter alors qu'on manifeste sa colère. Chaque échelon représente progressivement un moyen plus adéquat d'exprimer sa colère. La majorité des expressions de la colère sont négatives, en particulier le comportement passif-agressif qui est au bas de l'échelle. Les manifestations des premiers échelons sont positives.

Echelle de manifestation de la colère

1. Comportement agréable
2. Désir de trouver une solution
3. Diriger sa colère uniquement sur son objet
4. S'en tenir à la plainte initiale
5. Penser logiquement et d'une façon constructive
6. Comportement désagréable et bruyant
7. Blasphémer
8. Déplacer sa colère sur d'autres sources que la première
9. Se plaindre sans rapport avec l'objet de la colère
10. Jeter des choses
11. Détruire des choses
12. Faire des abus verbaux
13. Faire des abus physiques
14. Avoir un comportement émotionnellement destructif
15. Avoir un comportement passif agressif

2f. Une expression saine de la colère : la demande de reconnaissance de l'offense

Paradoxalement, l'expression authentique de la colère est nécessaire pour éviter d'en venir à la rupture des relations interpersonnelles. Il y a donc une dimension saine et salutaire de la colère.

Nous sommes en colère à cause de l'offense qui nous a été faite et réclamons que la personne qui est à l'origine de cette colère reconnaisse qu'elle nous a offensé. C'est cette dernière réaction qui est, bien entendu, la meilleure sur le plan psychologique comme sur le plan spirituel. Nous devrions donc pouvoir exprimer que nous avons ressenti de la colère en cas d'injustice, de violation d'un droit essentiel. Apprendre à exposer nos sentiments, en particulier lorsqu'il s'agit de colère, de peine et de déception est essentiel pour une vie émotionnelle saine. Si nous parvenons à exprimer notre colère sans anéantir l'autre, notre relation peut avoir un avenir. Nous devons trouver un juste milieu : exprimer sans détruire, laisser le feu brûler un peu sans consumer tout ce qui est à sa portée. Une sainte colère renonce à la victimisation et à la recherche de boucs émissaires. Elle associe le courage de la vérité au désir persistant de maintenir ouvert l'espace de la relation. La sainte colère ne s'avérera féconde qu'en vertu de l'amour profond qui l'anime. C'est l'apprentissage de la communication non violente⁹, de la manière de communiquer les choses difficiles sans détruire ou blesser l'autre.

Nous avons donc tout avantage à retrouver, identifier l'origine de nos colères, et à bien les exprimer. La colère est un événement affectif et elle a besoin de suivre son cours. Non pas qu'elle doive se solder par une explosion verbale ou physique, mais **elle doit aller quelque part**. Cela est vrai même lorsque nous découvrons que nous avons perçu la situation de façon incorrecte. Ainsi, même lorsque nous comprenons que ce qui a déclenché notre colère est lié seulement à notre perception, notre représentation, nous avons néanmoins « lancé » la réaction de colère. Il nous faut passer par un processus de « fermeture ».

7. Adaptation de notes de Stéphane Schooling sur l'héritage culturel de la Nouvelle Calédonie.

8. Dr Ross Campbell, *L'adolescent, le défi de l'amour inconditionnel*, Orion, Québec 1982, p 85

9. Certains livres développent la communication non violente : Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai, l'Homme*, 2001 ; Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ils sont des murs)*, La découverte, 2005 ; Thomas Gordon, *Parents efficaces : une autre écoute de l'enfant*, Poche Marabout, 1996

Lytta Basset emploie l'expression de la « sainte » colère. En quoi **une colère est-elle sainte** ? Rappelons que, dans la Bible, « saint » signifie mis à part, séparé pour être rendu mis à part pour Dieu. Est donc sainte la colère qui nous sépare du chaos douloureux où nous sommes engloutis, et celle qui nous sépare de ces humains hostiles, incompetents ou indifférents auxquels nous nous raccrochons désespérément. Est également sainte la colère qui nous sépare des images stéréotypées de nous-même, images de « victime », « coupable », « parfait », « maudit », « gentil »... Est sainte, encore, la colère qui nous sépare de ces représentations mortifères de Dieu dont nous avons si longtemps nourri notre foi et que nous nous donnons enfin le droit de rejeter.

La « sainte » colère est la capacité à refuser tout ce qui entrave notre vrai moi, à mettre fin aux dysfonctionnements aliénants et à accéder à la paix de l'être. On peut alors appeler sainte colère la restauration d'une colère saine donnée par le Créateur pour se différencier des ennemis, du mal subi et de ses séquelles. On retrouve l'intuition biblique de l'épée (de la différenciation) : « s'établir dans l'état naturel de l'intelligence » devient possible quand on « retranche » tout ce qui n'est pas essentiellement soi-même, et qu'on abandonne au rival l'objet du litige, parce qu'on a fait l'expérience qu'on possède une « autre joue » ! (Matthieu 3:38 ; Luc 6:29).

Assumer sa souffrance aboutit à se redresser, à être debout face à celui qui nous a terrassé, à se distinguer de lui. « Sans cette prise de conscience de ce dont on est capable, sans cette vérification de sa propre puissance par l'affrontement avec l'autre, on garde toujours un doute sur sa capacité à faire face au tragique ». Une sainte colère fait accéder l'humain à son noyau dur.

Pour Lytta Basset, se risquer à la relation avec son ennemi, avec soi-même et avec Dieu, entraîne la reconnaissance de sa propre violence et de son ombre. « Refuser de voir sa propre violence, c'est se mentir à soi-même. Refuser de voir la violence subie en la banalisant, c'est aussi se mentir. Accéder à notre vérité profonde est le seul moyen d'être rendu juste et de rendre justice à autrui ».

3. La colère dans la Bible¹⁰

On trouve environ 600 références bibliques concernant les mots : colère, courroux, fureur, indignation, rage. Un tiers parle de la colère de l'homme, deux tiers de la colère de Dieu ! Dieu se permet d'être très souvent en colère (Exode 22:23 ; Nombres 11:10 ; Esaïe 5:25). Il réagit violemment car il ne peut supporter le péché, l'injustice, la souffrance. Il est dit aussi qu'il est **lent à la colère et riche en bonté** (Exode 34:6 ; Psaumes 103:8-9 ; 145:8 ; 86:15 ; Nombres 14:18 ; Néhémie 9:14 ; Joël 2:13 ; Michée 7:18). En hébreu, lent à la colère se dit « avoir un long nez » : c'est-à-dire que cela prend du temps avant que la moutarde ne monte au nez, avant d'avoir le nez qui brûle (traduction littérale du mot colère en hébreu). Dieu **retient sa colère par bonté** pour son peuple, pour sa création. Il n'a pas voulu nous abandonner à notre déchéance, il a envoyé son fils Jésus pour qu'il porte dans son corps sur la croix toute la colère de Dieu contre l'humanité déchue et qui est dans le péché. Jésus seul a pu, lui le juste, porter le jugement et détourner de nous la colère de Dieu, en portant sur lui la condamnation de l'humanité coupable (Romains chapitres 1 et 3 ; 1 Thessaloniens 1:10 ; 5:9).

Sur les cent cinquante Psaumes, trente-trois sont appelés Psaumes d'imprécation, ou de malédiction car le psalmiste demande à Dieu de punir ses adversaires. Dans le psaume 73 par exemple, Asaph ose se plaindre de l'injustice pendant seize versets jusqu'au moment où il arrive aux sanctuaires de Dieu et alors, il comprend. Il y a plusieurs mots en grec dans le Nouveau Testament pour la « colère » dont les trois principaux, « **orgè** », « **parorgismos** » et « **thymos** », nous éclairent sur la signification des différentes colères possibles, bien qu'il y ait des variantes¹¹.

3a. La colère-émotion

« **Orgè** » signifie de manière générale la colère émotion, l'expression normale face à l'injustice :

• **La colère que Dieu éprouve face aux hommes :**

« *Nous étions par nature voués à la colère (« orgè »)* » Ephésiens 2:3. « *Il y aura une grande détresse dans le pays, et de la colère (« orgè ») contre le peuple* » Luc 21:23.

10. Extraits d'enseignements de Jacques Poujol (site www.relation-aide.com), et de Michèle Novotni et Randy Petersen, *En colère contre Dieu, Farel, 2003*

11. *Le dictionnaire encyclopédique de la Bible de A. Westphal*

• La colère de Jésus :

Après une guérison un jour de sabbat, « promenant ses regards sur eux avec indignation (« orgè ») (Marc 3:5), Jésus aussi s'est mis en colère. C'est rare mais lorsque l'on voit Jésus se mettre en colère, c'est qu'on touche à des choses essentielles. On le voit aussi dans Matthieu 21:12-13 et dans Jean 2:13-22 lorsqu'il chasse violemment les marchands du temple ou bien lorsqu'il appelle les pharisiens « murailles blanchies ». L'attitude de Jésus nous montre que la colère est l'autre face de la justice et en cela elle est bonne. Sa réaction violente montre que l'invasion du temple est considérée comme un abus, des limites envahies, et la nécessité de les faire respecter. Le temple est le lieu de la prière, de la communion intime avec le Seigneur, qui doit rester pur et non sous l'esprit du commerce et de Mammon.

- **C'est aussi la colère que Paul nous demande d'avoir « orgè »** dans Ephésiens 4:26 : « **Mettez-vous en colère mais ne commettez pas de péché** » et non « *Si vous vous mettez en colère...* », dans le grec c'est un impératif présent. « *Mettez-vous en colère mais n'allez pas jusqu'à pécher ! Réfléchissez, sur votre lit, puis taisez-vous !* » Psaume 4:5, Semeur. Rappelons-nous que ce texte est en relation avec la marche dans la vérité avec son prochain (v 25 et suivants). Dire la vérité à son prochain pour ne pas pécher et ne donner aucun espace au malin. La colère en soi n'est pas un péché mais une émotion. C'est ce que nous allons en faire qui va déterminer si elle nous conduira à pécher ou pas.

3b. La colère qui couve

« **Parorgismos** » est la colère qui couve, qui n'est pas exprimée. Paul continue dans Ephésiens 4:26b : « *Que le soleil ne se couche pas sur votre colère* » (Que les ténèbres ne viennent pas sur votre colère). Ici le mot « orgè » est devenu « parorgismos », de même dans Ephésiens 6:4 : « *Pères, n'irritez pas vos enfants* ». La Bible nous apprend :

- que la colère a besoin d'une limite et d'un terme ;
- qu'il nous faut faire face chaque jour à la colère de cette journée qui se termine, pour qu'elle ne nous fasse pas du mal et ne nous nuise pas ;
- qu'il y a le danger de donner un accès au diable si l'on gère mal ou pas notre colère (amertume, ressentiment, haine), de laisser une brèche à l'ennemi de nos âmes et de nos relations.

Lytta Basset dans son livre « Sainte colère » suggère de ne pas laisser notre irritation, notre colère, s'engloutir dans la nuit, dans le refoulement, être mise sous le couvercle, sous le voile.

3c. La colère violente

« **Thymos** » est un type de colère violente, agressive, qui engendre fureur et emportement.

- Notons toutefois que ce terme est parfois employé pour la colère de Dieu face aux iniquités des hommes (dans Apocalypse et dans Romains 2:8).
- Le plus souvent le mot indique la colère qu'il nous faut éviter, la colère négative par ses réactions inconsidérées : Hérode, pris d'une grande colère (« thymos »), envoie tuer les nouveaux-nés (Matthieu 2:16) ; les habitants de Nazareth sont remplis de fureur (« thymos ») face à Jésus (Luc 4:28).
- C'est cette colère que Paul évoque en Galates 5:20 où la colère « thymos » est l'œuvre de la chair opposée au fruit de l'Esprit.
- Le fruit de l'Esprit dans Galates 5:22 (lent à la colère, « traduit par patient ») est « makrothumia » qui signifie une colère longue à exploser. Pour qu'elle soit longue à exploser, il faut qu'elle soit là, ce qui sous-entend qu'il ne nous est pas demandé de ne pas avoir de colère, mais de la gérer afin qu'elle devienne « longue » à exploser. Le fruit de l'Esprit ne consiste pas à ne pas éprouver de la colère, mais à la dire et la gérer convenablement. « *Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros, et celui qui est maître de lui-même, que celui qui prend des villes* » Proverbes 16:32.

II. Les causes de la colère

1. Les blessures physiques, affectives, intellectuelles et spirituelles

Certaines personnes nous blessent, même celles qui nous aiment, ce qui engendre en nous des sentiments de rejet, de souffrance, de colère. Cette dernière peut ne pas être consciente mais elle nous nuit néanmoins. La vie toute entière a le potentiel de nous blesser. En voici quelques exemples :

- Si un enfant qui ne peut se défendre reçoit des coups physiques ou de la violence psychique, cela engendre en lui des sentiments de rage et de haine, et détruit sa notion de valeur personnelle. L'enfant qui va grandir avec ce sentiment risque de reproduire pour se venger les mêmes traitements sur ses propres enfants, car l'hostilité, la colère, la reconnaissance de l'injustice, n'auront pas été gérées. La violence d'un père sur ses enfants risque d'engendrer des enfants en colère et la colère pourra se reproduire de génération en génération.
- Les paroles prononcées dans la colère contre un enfant ou un adulte produisent de la colère en l'enfant, et des dégâts importants dans son esprit.
- Il y a blessure chaque fois que nous sommes envahi et que nos frontières ou limites personnelles ne sont pas respectées.
- Il en est de même pour l'enfant non désiré ou que ses parents « utilisent » pour eux-mêmes afin de combler leurs propres besoins affectifs. Le cœur de l'enfant se ferme alors à ses parents car il n'est pas désiré et aimé pour lui-même. Cela bloque la source d'amour qu'il pourrait recevoir de leur part.
- Une souffrance qui n'est pas entendue, reconnue, va engendrer une blessure qui sera d'autant plus grande que la personne (l'enfant ou l'adulte) ne peut se défendre ni en parler.

2. Les frustrations et les attentes déçues

Une des causes de frustration majeure est lorsque les besoins fondamentaux de la personne ne sont pas comblés. Chacun d'entre nous est né avec des besoins donnés par Dieu. Nos besoins sont légitimes et profonds. Il nous faut les reconnaître sans en avoir honte, et chercher à les combler de la bonne manière. Dieu a prévu la famille comme étant le premier lieu pour répondre à ces besoins. La famille est la pierre angulaire, fondamentale, de la construction de l'être humain et de la société. Nous avons tous eu des parents imparfaits, nous avons donc grandi sans réponse à certains de ces besoins légitimes donnés par Dieu. Le défi que nous avons est de trouver la bonne manière d'être comblés dans nos vrais besoins. Toute notre vie est une recherche à cet égard. C'est une des conséquences de la chute de l'être humain en Eden et de la perte de Dieu.

De manière générale notre équilibre repose sur le fait que nos besoins fondamentaux comme la nourriture, la sécurité, l'amour, la reconnaissance des autres, la relation avec eux sont satisfaits en grande partie. Au chapitre 2 point 4, nous avons présenté les besoins fondamentaux de la personne et expliqué la différence entre besoins et attentes. La frustration survient lorsqu'un besoin fondamental n'est pas satisfait, ce qui nous arrive à tous à un moment ou un autre. Elle conduit à une tension intérieure, et cette tension au conflit intérieur. La colère, l'agressivité, la violence sont des manières extérieures d'exprimer ce conflit intérieur. Lorsqu'il est contenu et s'exprime de manière intérieure, ce sera au travers de la régression, de l'anxiété, de la déprime, de la dépréciation de soi, de la culpabilité...

Les carences affectives entraînent les frustrations les plus profondes. Elles sont d'autant plus pathogènes, destructrices et difficiles à gérer qu'elles sont précoces (dès le sein maternel ou les premiers mois de la vie).

Lorsque l'enfant se met en colère et donne libre cours à ses frustrations, c'est souvent pour tester les limites qu'ont posées ses parents. Mais parfois les parents ne lui apprennent pas à exprimer sa colère de la bonne manière. Or l'enfant a besoin d'apprendre à contrôler de façon appropriée (selon l'âge) ses moments de rage par des comportements qui reçoivent l'approbation de ses parents (en allant taper dans un ballon, en se défoulant sur un jeu...). Si les parents réagissent par la punition, les interdictions, les enfants vont très vite se sentir coupables, et avoir le sentiment d'avoir fait quelque chose de mal lorsqu'ils montrent leur colère, et n'apprendront pas les saines manières d'exprimer leur colère.

Les frustrations à l'âge adulte sont souvent la continuation d'insatisfactions de l'enfance qui n'ont pas été intégrées. Une personne dont les besoins sont insatisfaits est en manque. Poussée par ce que l'on appelle une « motivation de déficit », elle construit une stratégie de remplacement, de substitution face à ses frustrations. Elle réagira en fonction de son scénario personnel et de la manière dont elle a vu son père ou sa mère gérer eux-mêmes leurs frustrations (par exemple : compensation dans la nourriture, essayer d'exister en se rendant indispensable aux autres...).

Les hommes ont plutôt tendance à ressentir de la frustration car ils sont d'avantage orientés vers des buts et voient les obstacles qui se dressent sur leur chemin - notamment au moment de la crise de l'âge mûr - lorsqu'ils réalisent qu'ils ne se sont pas accomplis comme ils le désiraient.

Pour les femmes, la colère vient en général d'attentes déçues et d'un idéal irréaliste, par exemple dans le cadre du mariage où elles attendent de leur conjoint qu'il puisse les combler.

3. Les injustices et atteintes aux droits personnels

La colère ne naît pas uniquement d'un danger, d'une menace. Elle est aussi la réponse à l'injustice. Nous réagissons avec irritation et colère lorsque nous voyons que quelqu'un est maltraité ou persécuté, en particulier lorsque nous sommes la personne traitée injustement, ou s'il s'agit de notre famille ou de notre peuple (injustice culturelle). C'est la colère juste devant l'injustice.

Chacun d'entre nous a des droits sur lui-même et sur un certain territoire (limites, bulle). Si ce territoire est violé, si les frontières ne sont pas respectées et que nous sommes **envahi**, nous allons nous sentir offensé, blessé, pris au piège. Nous allons nous défendre et réagir sagement par la colère.

Ainsi, il y a blessure chaque fois que nous sommes envahi et que nos frontières ou limites personnelles ne sont pas respectées. Lorsque la colère nous gagne nous pouvons nous demander : « Quels sont les droits que je considère comme ayant été transgressés ? »

4. La colère transmise

La colère peut se transmettre d'une génération à l'autre en particulier la colère face aux injustices. Les victimes de guerres, de génocides, de l'esclavage, et toute personne à qui il a été fait violence, ont intériorisé ces violences. De la colère réprimée, ou même extériorisée par la révolte, bout et se transmet dans les cœurs de génération en génération tant que l'offense n'a pas été reconnue.

Ce qui se peut se transmettre également dans la colère ce sont ses modes d'expression. L'enfant qui a subi de la violence pourra la reproduire pour se venger et infliger les mêmes violences à ses propres enfants. Les pères en colère engendrent des enfants colériques et la colère se reproduit de génération en génération. Cela rend plus difficile le combat personnel dans la maîtrise de la colère. Il s'agit de briser ce joug, ce lien héréditaire, tout en reconnaissant son propre péché personnel.

5. Les colères malsaines ou injustifiées

Le Docteur Paul Meyer parle de trois sources de colères injustifiées (auxquelles nous ajoutons deux autres) dans son livre « La dépression, comprendre et aider »¹² où il donne des clés bien plus largement que sur la dépression. Les colères injustifiées sont les colères que nous éprouvons quand **nos exigences égoïstes ne sont pas satisfaites, quand notre ego est vexé, blessé, quand notre orgueil est atteint.** Les colères injustifiées sont généralement le signe de personnes profondément blessées dans le passé. Leurs souffrances passées justifient dans leur cœur ces colères (consciemment ou inconsciemment). C'est l'esprit revendicatif : tu dois m'aimer... après tout ce que j'ai fait pour toi !

Mais pour les personnes sur qui elles se déversent, elles sont injustifiées, disproportionnées, inacceptables.

5a. Les sources de colères injustifiées

- **Plus une personne est égoïste, plus souvent elle sera en colère.** Elle risque de devenir dépressive parce qu'elle entretient de la rancune à cause de blessures dans son amour propre. Nous avons tous un amour propre, c'est normal, c'est notre honneur, le respect que l'on doit à nous-même. Dans certains cas comme dans le narcissisme, la personne n'est centrée que sur elle-même, l'ego a pris une place

12. Drs Franck Minirth et Paul Meier, *La dépression, comprendre et aider*, Temps Présent, 1995

démessurée, anormale, tout devient raison d'être blessé, tout devient raison de se mettre en colère. Elle en veut à tout le monde et tient le discours suivant : « Le pasteur m'a blessée, mon mari m'a blessée, mon ami m'a blessée, mon voisin m'a blessée... ». En fait, elle est blessée dans chaque relation, chaque amitié, et les exigences de son ego ne sont pas justes.

- **La personne perfectionniste ne peut jamais atteindre ses buts.** Elle aura toujours de la colère et du ressentiment. Les perfectionnistes, les obsessionnels, attendent trop d'eux-mêmes, trop des autres, et même de Dieu si bien qu'ils sont souvent irrités contre les autres, contre Dieu, contre eux-mêmes et ils s'en veulent terriblement.
- **La personnalité à tendance paranoïaque** va avoir une attitude de suspicion, se méprendre sur les intentions des autres. Elle est sûre que les autres lui en veulent et n'est pas consciente de sa colère refoulée. Elle projette sa colère sur les autres et croit que ce sont ces derniers qui lui en veulent. Elle peut s'irriter pour des raisons qui semblent insignifiantes.
- Certaines personnes utilisent la colère comme **moyen de manipuler leur entourage**, et d'avoir la mainmise sur les autres. Elles font régner la peur au travers de leurs violentes colères.
- Les personnes qui nous irritent sont souvent **celles qui nous ressemblent parce qu'elles nous renvoient à ce que nous rejetons en nous**. Et nous allons nous mettre en colère de manière disproportionnée, anormale, envers les personnes qui ont les mêmes travers que nous, parce qu'elles jouent un rôle de miroir et que cela nous est insupportable.

5b. Les excuses pour rester dans une colère malsaine

- S'accrocher aux bénéfiques secondaires pour rester dans une colère malsaine.
- Exprimer la colère de manière négative, avec violence, en hurlant sur l'autre, pour avoir l'impression de mieux tenir la situation en main, de manifester de la puissance face à son impuissance passée, et de se sentir moins vulnérable.
- Utiliser la colère comme moyen d'affirmer avoir raison.
- Utiliser la colère comme excuse pour s'accrocher à son rôle de victime. La personne croit que lâcher prise et se libérer de sa colère équivaldrait à perdre son statut de victime. Or, sans nier la réalité qu'elle ait été victime, en lâchant prise, ce statut de victime ne dominera plus son identité et ne sera plus la référence de sa vie émotionnelle. Elle apprendra à exister sans ce rôle de victime qui affecte son identité et sa vie.
- Prendre la colère comme prétexte pour éviter d'assumer la responsabilité du présent. Le sens de responsabilité personnelle est important car tant que l'on reste dans le rôle de la victime, on blâme quelqu'un d'autre, on n'arrive pas à recevoir de l'aide, ni reconnaître sa propre responsabilité.
- Se laisser tromper par sa colère qui s'appuie souvent sur des perceptions insuffisantes ou erronées. La personne ne veut pas reconnaître qu'elle a pu se tromper. Il s'agit alors d'apprendre à écouter sa colère mais sans croire tout ce qu'elle dit.
- Utiliser la colère comme une drogue (la dépendance émotionnelle à la colère).
- S'enfermer dans la colère comme une habitude, un schéma de fonctionnement, une façon de réagir (apprentissage dès l'enfance).

Le temps de la colère, c'est le temps de choisir : Voulons nous une justice qui soit juste pour tous, ou bien une justice à notre image ? Notre colère peut-elle obtenir la justice que nous cherchons ? Les injustices accumulées font exploser toutes nos colères en faisant porter à la personne présente, comme bouc émissaire, nos colères du passé.

Si nous gérons bien notre colère, cela nous évite d'éprouver certains sentiments destructeurs qui ne peuvent pas coexister avec la vraie colère, comme le ressentiment, l'amertume, la haine, la peur, l'anxiété, l'angoisse, la honte. Quand nous éprouvons ces sentiments généralement destructeurs, il est préférable de retrouver la saine colère et de l'exprimer pour en être libéré.

Apprendre à éprouver une saine colère « orgè » est, sur le plan psychologique et spirituel, une étape indispensable et importante pour accéder à un « mieux-être ».

III. La colère contre Dieu

1. Le cri d'injustice : « pourquoi »

« **Pourquoi** » ? C'est un des mots les plus difficiles à exprimer à Dieu, car nous l'entendons souvent comme une accusation désignant une faute et un coupable. Face à l'incompréhensible et à l'injustice, nous avons tendance à conserver nos « pourquoi » dans la révolte, l'amertume, la violence ou la résignation. Par croyance religieuse, nous épargnons à Dieu nos « pourquoi », mais nous ne le faisons pas envers nos proches ou nous-même, cibles humaines qui vont encaisser les coups et souffrir de ce qui est enfermé à l'intérieur de nous.

Les victimes de tragédies ont souvent le sentiment que Dieu les ignore ou qu'il est impuissant à les aider. Soit il se moque d'elles, soit il n'a aucun pouvoir. **Les traumatismes, quelle qu'en soit la nature, comme toute souffrance aiguë, posent le problème du mal.** La victime se débat avec ces interrogations : « Où était Dieu quand cela m'est arrivé ? Pourquoi a-t-il permis et laissé faire cela ? Est-ce qu'il l'aurait voulu ? Pourquoi n'a-t-il rien fait pour m'aider ? M'a-t-il oublié(e), abandonné(e), rejeté(e) ? Est-ce qu'il m'aime vraiment ? ». En général, les causes de la colère ressentie contre Dieu sont les suivantes : un malheur personnel survenu dans un parcours de vie, tel qu'un accident, un abus, une maladie, un licenciement ou un divorce ; la frustration de l'impuissance devant la douleur d'un être cher ; l'injustice globale du monde ; de mauvais représentants de Dieu (responsables spirituels) ; l'épuisement qu'engendre le fait de tout donner au service de Dieu ; une prière sans réponse.

Lorsque nous subissons de grands traumatismes, souffrances, injustices personnelles ou culturelles, ces questions hantent nos cœurs : « Dieu est-il juste ? Alors pourquoi tant d'injustice sur notre terre ? Est-ce sa volonté ? Dieu aurait-il aussi créé le péché, le mal ? Sommes-nous des pantins dont Dieu tirerait les ficelles ? ».

En l'appliquant à nos cultures : « Si Dieu est un Dieu d'amour, comment peut-il laisser souffrir un peuple innocent ? Comment peut-il l'abandonner et le laisser être massacré ? Comment peut-il abandonner un peuple chrétien comme les Arméniens pour être massacré par un peuple musulman comme les Turcs ? Est-ce qu'il est devenu impuissant ? Leur Dieu serait-il plus puissant que le nôtre ?

Ou en retournant l'accusation contre le peuple victime : « Serait-ce une punition divine suite à de mauvaises actions ou des péchés ? Ou bien tout simplement parce que ce peuple est « mauvais » et mérite cette punition ? Dieu serait-il passé dans l'autre camp, avec les bourreaux qui ont voulu exterminer le peuple ? »

Certains vont se répandre en injures contre Dieu, soit intérieurement, soit extérieurement. Ils lui gardent rancune. Ils contestent les desseins de Dieu. « Si tu es comme cela à présent, Seigneur, je ne croirai plus en toi ! ». Comment faire la paix avec un Dieu qui demeure silencieux, qui nous a abandonnés ? Comment faire la paix avec un Dieu qui s'est retourné contre nous et semble nous avoir déclaré la guerre ? Comment passer de la rupture à la réconciliation ?

« Certaines personnes ne se rendent pas compte à quel point elles sont en colère contre Dieu. Dans notre société civilisée, les gens apprennent à ne pas montrer leur colère et surtout à ne pas admettre qu'ils sont fâchés, en particulier lorsque la cause s'appelle Dieu. Les tabous qui entourent la colère et son expression sont tellement forts que même le fait de savoir que nous sommes en colère n'est pas chose facile. Puisque la possibilité que nous soyons en colère rencontre le rejet et la désapprobation des autres, il n'y a rien d'étonnant à ce que nous ayons **du mal à savoir, et encore plus à admettre, que nous sommes en colère contre Dieu.** Beaucoup de chrétiens pensent que la colère est un péché et la colère contre Dieu un péché encore plus grand. Certains considèrent même qu'il s'agit d'un blasphème. Ils chassent la colère dans leur subconscient et tentent de cacher, à eux-mêmes, ainsi qu'aux autres et même à Dieu leur terrible secret. Mais une fois que la colère envers Dieu est cachée, elle couve pour se changer en une douleur faite de ressentiment et d'amertume qui contamine la vie affective et spirituelle. Ces émotions restent présentes dans le for intérieur, rendant la relation avec Dieu stérile et dépourvue d'intimité. Bien souvent, le simple fait de dire à ces personnes qu'elles sont peut-être en colère contre Dieu les incite à prendre immédiatement sa défense et à clamer pieusement qu'il est innocent »¹³.

13. Michèle Novotni et Randy Petersen, *En colère contre Dieu, Farel, 2003, p 84-85*

De plus, on part souvent du présupposé que l'amour et la colère ne peuvent coexister. Il se fonde sur une compréhension erronée de ces deux notions. L'amour va bien au-delà d'une collection de sentiments positifs vis-à-vis de quelqu'un : il consiste à nous engager à donner de l'importance à telle personne dans notre vie. L'amour crée une relation qu'il est nécessaire d'entretenir et cela vaut donc la peine de prendre le risque d'exprimer ses sentiments, y compris la colère. Lorsque nous ne réussissons pas à exprimer notre colère, nous limitons la profondeur affective de notre relation. En un sens, nous renonçons à l'autre, à Dieu, car nous supposons qu'il nous rejette et ne s'inquiète pas de ce que nous ressentons vraiment¹⁴. La colère se transforme alors rapidement en culpabilité qui est même encore plus efficace pour nous soustraire à une relation étroite avec Dieu. Nous craignons que la colère fasse de nous des ennemis de Dieu mais, en fait, la culpabilité cause davantage de ravages car elle fait de Dieu un étranger.

Allons-nous oser être en colère contre Dieu et pousser le cri de l'injustice subie ? Soyons honnête avec nous-même : que se passe-t-il dans nos cœurs lorsque nous passons par de grandes difficultés ? Quelles sont nos luttes, nos combats, nos questions ? Serions-nous en colère contre Dieu ? Reconnaissons notre colère contre Dieu, nos doutes, nos interrogations profondes sans crainte d'être jugé. Regardons à notre relation à Dieu : avons-nous mis ou gardé de la distance vis-à-vis de lui ? Avons-nous du mal à passer du temps en sa présence ? Que ressentons-nous à l'égard de Dieu ? Est-ce de la colère, un sentiment d'abandon, d'impuissance, voire même le sentiment d'être mauvais ?

« Pourquoi, Eternel te tiens-tu éloigné ? Pourquoi te caches-tu dans les temps de détresse ? » Psaume 10:1.
« Pourquoi caches-tu ta face ? Pourquoi oublies-tu notre malheur et notre oppression ? » Psaume 44:25.
Dans plusieurs Psaumes, l'auteur se demande pourquoi Dieu permet au méchant de prospérer tandis que le juste souffre. Il n'y a donc pas de honte à poser nos questions. Nous sommes autorisés à dire à Dieu comment nous nous sentons. Soyons honnête à propos de la façon dont se présente la situation, vue de notre position privilégiée, même si nous nous doutons que le point de vue divin diffère. Les voies de Dieu dépassent les nôtres ; sa sagesse nous est cachée. Nos émotions s'appuient sur nos perceptions limitées et nous ne comprenons pas toujours ce que Dieu fait. Mais nous éprouvons toujours nos sentiments et nous devons en faire quelque chose. Il est préférable de les exprimer honnêtement.

2. La colère de Caïn

En tant qu'humain, nous cherchons un coupable. De tout temps, l'homme a accusé Dieu. Lytta Basset cite les exemples des colères de Caïn, Jacob, Job et Jésus dans son livre « Sainte colère »¹⁵. Est-ce l'intention de le libérer qui motive Dieu à s'approcher de Caïn en proie à la colère suite à un profond sentiment d'injustice ? « Ose dire ta colère Caïn ! Cela t'évitera de l'exprimer sous la forme d'un acte de vengeance contre ton frère ! ». Nous savons ce qu'il est advenu de cette colère non dite à Dieu. En hébreu, la traduction littérale de la colère est « d'avoir le nez qui brûle », « le visage affaissé ». Donc pour que Caïn ne perde pas la face, Dieu se propose d'accueillir sa colère. Mais Caïn, au lieu de s'en prendre à l'objet de sa colère, va chercher un substitut et c'est un innocent qui paiera (Genèse 4).

Dans la Bible, la colère n'est pas censurée. Ce n'est pas « grave » d'être en colère contre Dieu. Chez les personnages qui l'expriment, elle semble reliée à la recherche et à l'affirmation de l'identité propre et de la vérité de l'être de chacun. Caïn n'avait pas osé s'en prendre à Dieu d'avoir refusé son offrande, et s'est attaqué à son frère. Dieu seul peut soutenir, sans en être brisé¹⁶, l'expression directe de la souffrance et du sentiment d'impuissance qui nous habite.

Il est surprenant de voir comment les gens essaient de protéger Dieu, comme si leurs paroles négatives allaient le traumatiser. **L'amour de Dieu est suffisamment fort pour résister à nos émotions, y compris notre colère.** Après tout, c'est lui qui les a créées. La Bible nous présente un Dieu qui discute, qui taquine, qui enseigne et même, qui lutte avec les hommes. Si nous voulons véritablement établir une relation d'amour avec Dieu, nous ne devons pas tenter de le « protéger » de nos sentiments réels. Disons-lui ce que nous ressentons et nous verrons ensuite ce qui se passe.

Dieu dit à Caïn : « Tu es quand même libre, même dans cet état d'amoindrissement et dans ta colère. Ecoute, tu as le choix : si tu fais bien... si tu ne fais pas bien... ». Dieu ne donne pas de recette à Caïn en

14. Michèle Novotni et Randy Petersen, *En colère contre Dieu*, Farel, 2003

15. Lytta Basset, *Sainte colère, Jacob, Job, Jésus, Labor et Fides*, Bayard, 2002

16. *A la croix, Jésus a été brisé pour nous par la souffrance et le péché de l'humanité.*

lui disant ce qui est bien. Le but de Dieu à l'égard de Caïn, c'est qu'il relève la tête. « Est-ce que tu veux relever ton visage, pouvoir de nouveau te regarder dans le miroir, retrouver ta dignité ? ». « Caïn, que veux-tu rechercher, la justice et la cassure de la relation ou bien entrer dans un processus où tu vas confronter ce qui te semble injuste ? ». Mais la perception de Caïn est déformée. Il pense que tout le mal vient d'Abel. Il ne confronte pas Dieu. Il se fait justicier car il croit que la justice n'existe pas. Alors, il commet la plus grande injustice qui soit et tue son frère.

3. La colère de Job

Job laisse monter sa colère devant l'injustice et les souffrances qu'il subit, et il ose se tourner ainsi vers Dieu (Job 16:12). Loin de condamner les reproches de Job à son égard, Dieu l'encourage pratiquement à l'invectiver plutôt que de tuer une autre personne. Dans les moments où Job méconnaît sa colère parce que son inconscient l'occulte, il la projette sur Dieu, et pense que ce sentiment qu'il éprouve à l'égard de Dieu, c'est Dieu qui l'éprouve à son égard. Job confronte Dieu et réalise que Dieu cherche le vis-à-vis, la relation. Mieux vaut affronter Dieu dans un face à face, si douloureux soit-il, que de se couper de lui, de l'autre. Quelle que soit notre colère, Dieu reste Dieu. Il y a quelqu'un en face de soi ! Rien n'est plus toxique qu'une colère censurée qui parasite la relation à soi-même, aux autres et la relation à Dieu, car elle empêche la guérison. Dieu ne trouve pas insupportable que les êtres humains soient en colère contre lui. Le meilleur exemple de cela se trouve à la fin du livre de Job (42:7-8) où Dieu dit : « *Mon serviteur Job a bien (correctement) parlé de moi* », alors que celui-ci n'a pas cessé de l'accuser et de l'insulter. Incroyable ! Mais il lui parlait toujours.

4. Du « pourquoi » au « pour quoi »

Les « pourquoi » devront se transformer en « pour quoi ».

Nous récoltons ce que nous avons semé suite à la chute, car Dieu nous laisse le choix, et aussi les conséquences en rapport avec notre choix (Galates 6:7). C'est la logique de cause à effet. Elle est juste, mais c'est une conséquence du péché, de la chute. Dieu brise cette loi de cause à effet par sa grâce. Dieu n'empêche pas le mal, mais intervient pour transformer la malédiction en bénédiction. La grâce transforme les conséquences du péché et nous ne sommes plus obligé de continuer à payer pour nos péchés comme pour ceux de nos pères (dettes familiales...) ou pour les péchés des autres envers nous. La loi de cause à effet existe toujours, mais elle est transformée par le sacrifice de Christ dans une logique finale, dans un but positif, notre vie devenant une bénédiction malgré toutes les souffrances et difficultés de parcours (Malachie 3:13 à 4:3).

L'exemple de l'aveugle-né, dans Jean 9, nous montre comment Jésus va contrecarrer cette logique de cause à effet : le pourquoi, pour privilégier la logique finale : le pour quoi, le afin que. Ses disciples lui posent cette question : « *Qui a péché, cet homme ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle ?* ». Et la réponse de Jésus est la suivante : « *Ce n'est pas que lui ou ses parents aient péché ; mais c'est afin que les œuvres de Dieu soient manifestées en lui* ». Les circonstances difficiles, voire douloureuses, de nos vies ne sont pas forcément dues à notre péché, ni à celui de nos ancêtres. Mais dans lesdites circonstances, la grâce de Dieu et même sa gloire se manifestent.

5. Dieu est-il indifférent à la souffrance ?¹⁷

...

« A la fin des temps, des milliards d'hommes étaient dispersés sur une plaine immense devant le trône de Dieu. Quelques individus des groupes sur le devant parlaient avec fougue, sans reculer de honte mais au contraire avec violence.

'Comment Dieu ose-t-il nous juger ? Qu'est-ce qu'il connaît de la souffrance ?' lança sèchement une femme brune en se moquant. Elle retroussa brusquement sa manche pour montrer un numéro tatoué dans un camp de concentration nazi. 'Nous avons enduré la terreur, les coups, la torture et la mort'.

Dans un autre groupe, un homme noir baissa son col : 'Et ça alors ?' cria-t-il en montrant une affreuse brûlure faite par une corde. 'Lynché pour aucun autre crime que celui d'être noir. Nous avons été arrachés à nos bien-aimés, avons suffoqué dans les bateaux d'esclaves, travaillé dur jusqu'à ce que seule la mort nous accorde du répit'.

Comme Dieu avait de la chance de vivre au ciel où tout n'est qu'harmonie et lumière, où il n'y a pas de larmes, pas de peur, pas de faim, pas de haine. En effet, qu'est-ce que Dieu pouvait bien connaître de ce que l'homme avait été forcé d'endurer sur cette terre ? 'Après tout, Dieu mène une petite vie bien tranquille, bien protégée!' disaient-ils.

Alors chaque groupe envoya un représentant, choisi parce qu'il avait souffert le plus. Il y avait un juif, un noir, un intouchable de l'Inde, un enfant illégitime, une personne venant d'Hiroshima et une d'un goulag de Sibérie. Au centre de la plaine, ils se consultaient entre eux. En fin de compte, ils furent prêts à présenter leur cas. C'était simple : avant que Dieu puisse être qualifié pour être leur juge, il devait endurer ce qu'eux-mêmes avaient enduré. Leur décision était que Dieu devrait subir la sentence de vivre sur la terre comme un homme. Mais, parce qu'il était Dieu, ils mirent en place des garanties pour s'assurer qu'il ne puisse pas utiliser ses pouvoirs divins afin de s'aider lui-même :

- qu'il naisse de race juive,
- que la légitimité de sa naissance soit mise en doute de sorte que personne ne sache qui était vraiment son père,
- qu'il puisse défendre une cause tellement juste et radicale qu'elle ferait fondre sur lui la haine, la condamnation et les efforts pour l'éliminer de toutes les principales autorités religieuses établies,
- qu'il puisse tenter de décrire ce qu'aucun autre n'a jamais vu, goûté, entendu ou senti. Qu'il puisse tenter de communiquer Dieu aux hommes,
- qu'il soit trahi par ses plus chers amis. Qu'on puisse l'inculper sur de fausses accusations, qu'il puisse être jugé par un jury partial et qu'il soit reconnu coupable par un juge lâche,
- qu'il puisse connaître ce que c'est d'être terriblement seul, complètement abandonné de tout être vivant. Qu'il soit torturé et qu'il meure de la mort la plus humiliante qui soit avec des brigands ordinaires.

Alors que chaque représentant énonçait sa part de la sentence, des grondements, des murmures d'approbation s'élevaient de l'immense foule. Lorsque le dernier eut terminé de prononcer la sentence, il y eut un long silence. Plus personne ne murmura un seul autre mot. Parce que, soudainement, tous le reconnurent : Dieu avait déjà subi cette sentence !

»

...

17. Traduit de « Right on », Christian Libération, Berkeley, Californie

IV. Une saine gestion de la colère et des émotions

Que faire lorsque l'on découvre une colère trop longtemps refoulée, somatisée ou cachée derrière de fréquents comportements explosifs ou passif agressif ? Comment gérer sainement ses émotions ?

Comment « être en colère contre la bonne personne (cible), juste ce qu'il faut (mesure), au bon moment (temps), pour un bon motif (causes), et de la bonne manière (gestion appropriée) ? Les étapes suivantes peuvent s'appliquer à la gestion de la plupart des émotions, en particulier à la colère¹⁸.

1. Accepter que la colère, les émotions et les besoins fassent partie de notre expérience humaine

Accepter que la colère est une émotion saine et qu'elle fait partie intégrante de la vie, est essentiel pour une saine gestion de la colère et des émotions. Le nier c'est nous couper d'une part de nous-même.

Il en est de même pour toutes nos émotions et nos besoins fondamentaux qui font tous partie de notre expérience d'être humain « normal » et équilibré.

2. Lever l'interdit de la colère ou de l'émotion, quelle qu'en soit l'origine

Il s'agit ensuite d'oser lever les interdits posés sur nos émotions, qu'ils soient culturels, familiaux, philosophiques ou religieux, car ils sont un obstacle à notre vie affective et relationnelle.

En voici quelques exemples :

- Le stoïcisme et le platonisme ont imprégné la culture occidentale avec le mépris du corps et la valorisation (se faire une gloire) de supporter la souffrance, d'où l'interdit culturel de dire sa colère, sa souffrance comme sa joie.
- Les philosophies et religions orientales ont pour croyance qu'il faut maintenir l'âme dans la paix. C'est la paix à tout prix. Comme conséquence de cette croyance, exprimer ses émotions, c'est perdre sa dignité, sa paix, être faible... Alors qu'oser être soi-même n'est pas de la faiblesse.
- Les interdits familiaux sont importants car ils conditionnent l'apprentissage de la vie émotionnelle. Nous donnait-on le droit de nous mettre en colère sans enfreindre un tabou, sans avoir peur de perdre ce à quoi nous tenions par-dessus tout, à savoir l'amour de nos parents ?
- Peut-être que l'interdit d'exprimer la colère vient de notre peur de blesser ou d'être blessé. La colère n'a plus le pouvoir de nous détruire comme elle a pu le faire, lorsqu'en tant qu'enfant nous avons subi la colère destructrice de nos parents. Nous aurons une période d'apprentissage afin d'arriver à la gérer de sorte qu'elle ne nous envahisse plus et ne nous dirige plus comme elle a pu le faire jusqu'à présent. En posant des limites aux autres, nous ne nous laisserons plus détruire par leurs colères.

Après avoir reconnu l'interdit, nous devons le dénoncer et briser son emprise sur nous en choisissant de ne plus nous y soumettre ou nous y associer. A la place, donnons-nous les permissions et les autorisations : « Oui, je reconnais que cette émotion-là c'est de la colère. Je m'autorise à être en colère ». Faisons de la colère une alliée plutôt qu'une ennemie ou un interdit.

3. S'extraire de la confusion : faire le tri entre nos propres émotions et celles des autres

Si certaines personnes se sont coupées de leur vie émotionnelle, d'autres au contraire sont hypersensibles, voire dans la confusion sur le plan émotionnel. Elles ne font pas la différence entre les émotions qui leur appartiennent et celles qui appartiennent aux autres car toutes les habitent.

L'apprentissage des émotions se fait dans l'enfance. C'est le rôle des parents d'accueillir les émotions de leurs enfants, de les nommer et de les canaliser. La plupart des parents n'ont pas su gérer leurs propres émotions et les ont projetées sur leurs enfants en les chargeant de gérer certaines de leurs émotions. Par exemple, lorsque une mère projette ses propres émotions sur l'enfant, celui-ci ne va pas pouvoir repérer quelles sont les émotions de sa mère et quelles sont les siennes. Tout est mélangé

18. Certains extraits du livre de Michèle Novotni et Randy Petersen, *En colère contre Dieu, Farel*, 2003, « Une ordonnance afin de guérir », p 87 et suivantes

car il n'a pas appris à reconnaître ce qui lui appartient (intérieur) et ce qui appartient à l'autre (extérieur). C'est l'indifférenciation au niveau émotionnel. De plus, dès le sein maternel, l'enfant capte et prend les émotions de sa mère.

La prise de conscience de ce qui nous habite et concerne notre propre vie diffère de ce qui habite (ou habitait) l'autre et concerne sa vie, et son histoire va nous aider à faire ce tri. Pour ne pas être submergé par ce trop plein d'émotions, nous avons à nous séparer sainement de ce qui ne nous appartient pas et qui n'est pas de notre ressort. Il nous faut lâcher et renoncer à l'obligation qui nous est faite de nous en occuper (surtout lorsqu'il s'agit des proches, parents, enfants, conjoints). Il ne s'agit pas de les trahir ou de les abandonner mais d'opérer un ajustement salutaire entre d'une part nos propres émotions dont nous sommes responsables et sur lesquelles nous avons un pouvoir, et d'autre part les émotions qui appartiennent à l'autre, dont il est responsable et sur lesquelles il est seul à avoir un pouvoir. Nous aurons ainsi la force de nous occuper de celles qui nous appartiennent et de faire face à nos blessures.

Pour que les parents ne transmettent pas leurs troubles, leurs émotions négatives, leur honte, les effets des événements traumatiques à leurs enfants, ils devons parler, partager et communiquer suffisamment avec eux autour des faits mais aussi de leur vécu émotionnel.

4. Admettre notre colère et nos émotions avec honnêteté. Prendre le temps de les accueillir, les ressentir et les nommer

Maintenant nous pouvons admettre ce qui habite nos cœurs sans tabou, y compris lorsqu'il s'agit d'émotions négatives qui semblent condamnables. Plus nous serons honnête avec nous-même, plus nous serons proche de ce que nous sommes réellement. C'est le moment **de sortir du déni, de renoncer à refouler, nier, fuir, somatiser ou déplacer notre colère**. Dépassons nos raisonnements et nos défenses en accueillant nos émotions. Nos sentiments sont légitimes et nous pouvons nous autoriser à les vivre, les ressentir, les exprimer, les laisser jaillir en prenant le temps nécessaire. Cette démarche fait partie de notre processus de guérison, de libération, et demande du temps et de la bienveillance envers nous-même. Sans cela, un blocage émotionnel va entraver notre chemin de guérison, de restauration et de croissance.

A mesure qu'émerge une connaissance consciente de ce qui nous est arrivé, des sentiments que nous avons longtemps réprimés commencent à refaire surface. En accédant à notre cœur (capacité de ressentir à nouveau) et à nos souvenirs, nous accédons aux émotions que nous avons vécues au moment où les blessures et traumatismes se sont produits. Le plus souvent, nous accédons en premier lieu à la tristesse. Lorsque nous sommes triste, reconnaissons-le, autorisons-nous à l'être, osons pleurer librement nos pertes car Dieu nous a donné les larmes pour laver nos blessures et nos souvenirs douloureux. Oublions l'absurdité qui exige une gaîté de tous les instants. Nous ne pouvons faire l'économie de la période des larmes, en particulier lorsque nous sommes blessé ou avons des deuils à faire.

Certains ont pris l'habitude de rationaliser ou minimiser leur peine et d'autres la nient. Mais les comportements mis en place pour tenter de supplanter une grande souffrance sont devenus un moyen d'occulter la réalité. Le commencement de la guérison est l'accès à notre propre souffrance, car fuir la douleur c'est fuir la réalité. Dieu veut nous apprendre à affronter nos blessures avec son soutien, à vivre de manière authentique, conscient face à lui et aux autres tant de nos souffrances que de nos joies. Une fois que nous avons éprouvé nos sentiments de tristesse, de dépression, d'angoisse ou de honte, il nous est plus facile d'accéder au sentiment de colère. Les sentiments de tristesse peuvent cacher ou bloquer la colère, et la dépression masquer une colère gelée. De même, la colère peut cacher d'autres émotions.

La saine gestion de notre colère passe par notre prise de contact avec elle et par son expression. Pour oser ressentir la colère, souvenons-nous qu'elle a deux composantes à distinguer : la composante sensible et le comportement. Il faut essayer de ralentir le processus du passage de l'émotion au comportement. C'est la perte de contrôle et le passage à l'acte qui font que la colère nous amène à blesser ou pécher.

Pour les personnes qui ont du mal à atteindre leurs colères, en particulier celles qui sont dépressives, il peut être utile de commencer par se souvenir de la dernière fois où elles se sont senties en colère, indignées, fâchées, et d'en parler. Elles peuvent alors remonter le temps pour atteindre leurs colères

intériorisées, réprimées, ignorées. Le mouvement physique et l'expression par la gestuelle aident aussi à mettre en mouvement nos émotions. Certains auront besoin d'aller dans la nature marcher ou courir et crier pour libérer leurs émotions. D'autres iront se défouler en tapant dans un coussin ou un ballon, en serrant les poings... D'autres prendront la plume pour écrire dans leur journal intime ce qui habite leur cœur... D'autres encore auront besoin d'un vis-à-vis humain, un conjoint, un ami, un thérapeute, qui va les autoriser à exprimer leurs émotions, leur colère, en accueillant celles-ci. Il nous faut ainsi prendre le temps et être d'accord de sentir nos émotions positives comme négatives. Les émotions sont faites pour être éprouvées, ressenties, vécues.

5. Oser pousser le cri de souffrance, de colère et d'injustice : la traversée des émotions

Le cri de colère et le cri de douleur se mêlent et peuvent venir de très loin (de la petite enfance). Ce cri est d'une violence proportionnelle à celle qui nous a été faite et à l'injustice subie.

« *En tout temps, peuples, confiez-vous en lui, répandez (épanchez) vos cœurs en sa présence ! Dieu est notre refuge* » Psaume 62:9.

Nous avons besoin d'un lieu où il est possible de **libérer notre cri de colère** et notre sentiment d'injustice, sans crainte et en sécurité, sachant qu'ils ne vont pas nous détruire ni détruire les autres.

Pour ceux qui connaissent Dieu, le lieu favorable pour exprimer notre colère est celui de sa présence car nous pouvons librement répandre notre cœur devant lui, sans crainte de représailles. Dieu est là pour accueillir notre cri de colère et d'injustice afin de nous permettre de ne pas nous durcir, nous faire du mal ou faire du mal aux autres. C'est ce qu'il a proposé à Caïn qui, au lieu d'accepter la proposition de Dieu, est allé déverser sa colère sur son frère Abel. Nous pouvons présenter toutes les accusations de nos cœurs au Seigneur mêmes si elles sont injustifiées, dues à nos fausses perceptions...

Dans la présence de Dieu, nous pouvons déverser toutes nos détresses, toutes nos douleurs en ayant l'assurance que chacune d'elles est prise en compte. Pour nous exprimer devant Dieu, nous pouvons utiliser le support des Psaumes. « *Prière d'un malheureux, lorsqu'il est abattu et qu'il répand sa plainte devant l'Eternel. Eternel, écoute ma prière, et que mon cri parvienne jusqu'à toi !* » Psaume 102:1-2. « *Ecoute ma prière, Eternel, et prête l'oreille à mes cris ! Ne sois pas insensible à mes larmes !* » Psaume 39:13. « *Dans ma détresse, j'ai invoqué l'Eternel, j'ai crié à mon Dieu ; de son palais, il a entendu ma voix, et mon cri est parvenu devant lui à ses oreilles* » Psaume 18:7 / cf : autres Psaumes : 6, 7, 10, 17, 22, 55, 59, 70, 73, 94, 107.

En poussant ce cri d'injustice, nous permettons à Dieu de venir au milieu de nos émotions bouleversées avec sa divine présence et sa paix qui surpasse toute intelligence. Le Seigneur nous invite à lui dire franchement ce que nous ressentons et ce qui nous est arrivé, car en le faisant nous lui donnons l'accès à notre cœur. Nous le laissons s'approcher de nos blessures, et il vient nous rassurer et nous guérir (cf. 4^{ème} Etape du chemin de libération). Le fait de l'invoquer permet à son grand amour de se déverser là où il est le plus nécessaire. Son fleuve guérissant commence à éroder doucement les défenses que notre souffrance nous a poussé à ériger autour de notre cœur blessé. Nous invitons Jésus à entrer dans notre histoire et recevons son amour là où nous nous sentons vulnérable et blessé. Il est notre avocat, notre défenseur. Si nous avons du ressentiment à son égard d'avoir laissé ces événements se produire, exprimons notre colère contre Dieu et abandonnons-la ainsi que nos craintes entre ses mains. Seules la grâce et la miséricorde de notre Seigneur Jésus-Christ peuvent vraiment nous guérir et nous libérer de toute tendance à vivre à partir de nos blessures et de notre position de victime.

6. Lâcher nos émotions et les transférer sur Jésus à la croix

Après avoir senti, exprimé et traversé notre colère et nos émotions, nous pouvons les lâcher. La 2^{ème} Etape du chemin de guérison sur la puissance de la croix explique cette réalité essentielle pour nous : la croix est le seul lieu de transfert approprié car c'est là que Jésus a souffert à notre place. Il nous invite à nous approcher de lui pour **lâcher et déposer nos blessures dans ses mains percées, et nous décharger de nos émotions douloureuses dans son cœur meurtri**. Il a pris sur lui toutes nos souffrances : physiques, émotionnelles, psychiques, spirituelles, celles qui nous concernent personnellement, celles de notre famille, celles de notre nation (Esaïe 53). Nous pouvons ainsi vivre le transfert de nos souffrances et autres émotions négatives sur Jésus. Lorsque les motivations de nos émotions ne sont pas justes

(jalousie, amertume, haine), nous demandons le pardon de Dieu et nous l'accueillons. En traversant puis en libérant le flot d'émotions enfouies auprès du Seigneur, nous trouverons l'apaisement, la consolation et la guérison de la dimension émotionnelle de nos vies.

« *A celui qui est ferme dans ses sentiments, tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi* »
Esaïe 26:3.

7. Mettre de l'espace entre nous et notre colère et nos émotions, les écouter, décoder leur langage et saisir ce qu'elles nous disent

C'est seulement après avoir éprouvé l'émotion que nous allons pouvoir nous en distancier, prendre du recul, laisser retomber et refroidir notre colère. Pour ralentir le processus entre le ressenti de la colère et le comportement (avec le passage à l'acte), il nous faut « penser » la colère, la raisonner, l'écouter. Il s'agit de **comprendre le langage de nos émotions. La colère en tant que signal d'alarme doit toujours être écoutée.** Ce sentiment de colère, comme tout sentiment, est en effet destiné à nous dire quelque chose. En nous concentrant sur le sentiment de la colère au lieu de passer à l'acte (qui peut être passif ou agressif), nous pourrions chercher à définir ce qui l'a provoqué, aller jusqu'aux causes afin de comprendre quels sont **les droits qui ont été violés, identifier les blessures et les besoins non satisfaits...** Nous pourrions alors reconnaître nos besoins légitimes qui n'ont pas été reconnus ni satisfaits et chercher la guérison de nos blessures.

Pour certains, avant de pouvoir penser la colère, il leur faudra arrêter le mouvement d'emportement, la réaction violente : stopper la discussion pour se calmer, et demander à reprendre ce sujet de discussion plus tard ; s'éloigner et respirer pour retrouver son calme ; prier intérieurement pour éviter une réaction hâtive qui serait regrettée par la suite. Plus une personne perd le contrôle de sa colère, plus elle s'expose à des conséquences graves. L'enjeu de cette étape est **de passer du « hors de soi » à l'écoute de son émotion et ses besoins.** Les personnes qui ont du mal à verbaliser leurs émotions auront tendance à les agir et en arriver directement au comportement, au lieu de se donner le temps de les ressentir, de décoder leur langage et permettre à ces émotions de leur parler de ce qui les a blessées et de leurs besoins non satisfaits. En se concentrant sur le sentiment de la colère au lieu de passer à l'action, la parole de Dieu nous invite à mettre cette distance (réflexion, silence) et à laisser Dieu nous parler. Il s'agit d'une relecture des événements et des émotions associées, le passage de la subjectivité à l'objectivité. « *Mettez-vous en colère mais n'allez pas jusqu'à pécher ! Réfléchissez, sur votre lit, puis taisez-vous !* » Psaume 4:5.

Un outil intéressant nommé « rapport de colère »¹⁹ propose les questions suivantes pour prendre une saine distance d'avec sa colère :

- Déclencheur : quel événement a déclenché notre colère ? Décrire la situation.
- Niveau de colère : quel était notre niveau de colère après l'incident ?
(échelle : minimum = 1 / maximum = 10).
- Autres sentiments : qu'avons-nous ressenti d'autre que la colère après le déclenchement ? Quel était notre état émotionnel général ? Qu'avons-nous ressenti dans notre corps ?
- Intensification de la colère : que nous sommes-nous dit ou qu'avons-nous pensé (dialogue intérieur négatif) pour que notre colère s'intensifie ?
- Atténuation de la colère : que nous sommes-nous dit ou qu'avons-nous pensé (dialogue intérieur positif) pour que notre colère s'atténue ? Qu'aurions-nous pu nous dire ou penser pour atténuer notre colère ?
- Nouveaux sentiments : qu'avons-nous ressenti après avoir discuté et pensé pour faire chuter notre colère ?
- Comportements : qu'avons-nous fait avant, pendant et après nous être mis en colère ?

8. Exprimer sainement notre colère à l'autre

C'est se donner le droit d'ouvrir la bouche, de formuler, d'exprimer clairement sa colère sans détruire, sans pécher. C'est apprendre à être vrai sans agressivité envers l'autre (ni envers soi-même : dépression, tentative de suicide). La peur de la confrontation est à la mesure de ce qui a été détruit dans notre vie, dans notre enfance. Comment donc exprimer à l'autre notre colère d'une manière saine ?

19. Manuel Le rétablissement, Genesis Michael Dye et Patricia Fancher, Jeunesse en Mission, 2002, p 86

Les personnes doivent apprendre à exprimer leurs sentiments de douleur ou de colère par des moyens sains, en étant ouverts et honnêtes l'un vis-à-vis de l'autre, dans un environnement sûr qui favorise la résolution, la croissance et la guérison. La pire façon d'aborder un conflit dans un couple ou entre amis consiste à l'ignorer, à le réprimer et à se replier. La réconciliation commence en acceptant honnêtement nos sentiments et en prenant le risque de les exprimer. La communication est le fondement des relations.

La communication non violente²⁰ est la manière de communiquer les choses difficiles sans détruire ou blesser l'autre. Le processus de communication non violente se résume ainsi :

« J'exprime avec honnêteté comment je me sens, sans formuler de reproches ni de critiques, en exprimant :

1. des observations objectives sur les faits qui se sont produits,
2. les sentiments ressentis,
3. les besoins que cela met en lumière,

et je demande clairement ce qui pourrait me faire du bien sans que cela soit une exigence ».

Dans leur livre « En colère contre Dieu », Michèle Novotni et Randy Petersen, proposent « Une ordonnance afin de guérir »²¹. Pour sa part, Jacques Poujol²² dit au sujet de l'expression de la colère : « Dans la colère, comme dans la souffrance, c'est le sujet qui dit « Je ». Elle est l'expression de celui-ci. C'est pourquoi il est difficile de bien la dire. Pour bien gérer la colère, l'enjeu sera d'arriver à la dire en Sujet, c'est-à-dire en « Je », afin d'éviter de la refouler ou d'agresser.

Il y a deux moments où la colère devrait s'exprimer :

- **Dans la vie quotidienne, quand nous sommes victime d'une injustice.**

Nous devons arriver à la dire à l'offenseur, en Sujet :

« Voilà ce qui s'est passé, ce que tu as fait/dit » (ce qui m'a blessé),

« Voilà ce que j'ai ressenti » (les conséquences de la blessure),

« Voilà ce que j'attends ».

- **Lorsque les colères qui auraient dû s'exprimer dans le passé n'ont pas pu l'être (il s'agit d'offenses anciennes subies et non ou mal exprimées).**

« Voilà ce que j'ai vécu, ce que tu m'as fait »,

« Voilà ce que cela a fait dans ma vie ».

En effet, l'offense reçue nous a infligé une blessure qui est ravivée régulièrement par les autres. Elle suscite en nous des émotions et cela altère nos relations ultérieures avec les autres.

« Voilà ce que j'attends de toi aujourd'hui ».

9. Réévaluer la situation qui a déclenché notre colère, s'efforcer de rétablir la relation (si c'est possible et sans danger)

Après avoir reconnu notre colère, notre émotion, et l'avoir éprouvée, ressentie, après l'avoir comprise, nous avons besoin de réévaluer la situation qui l'a provoquée. En écoutant la réponse, nous allons parfois trouver les causes (besoins non satisfaits, attentes déçues, injustices, blessures, limites franchies, droits personnels et collectifs atteints...) comme disproportionnées (inférieures) par rapport à ce que notre réaction pouvait laisser supposer. Si nous réalisons que nous nous accrochons aux causes de notre colère pour rester dans une colère malsaine, ou si nous retenons la colère pour des causes injustifiées, il nous appartient de le reconnaître honnêtement. Soyons prêt à regarder à la manière dont notre colère non maîtrisée fait mal aux autres et les blesse également.

Lorsque la colère est devenue **une habitude, un schéma de fonctionnement**, surtout si c'est **un schéma transgénérationnel**, il faut l'identifier, séparer nos émotions de celles de nos pères, choisir d'être en contact avec les nôtres uniquement, et adopter de nouvelles réponses qui soient saines. Pour toute habitude, en particulier lorsqu'il y a un facteur héréditaire, il peut être utile de prier avec une tierce personne, un témoin, afin de briser la puissance de l'habitude et de prendre position de façon claire et publique.

20. Certains livres développent la communication non violente : Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai, l'Homme*, 2001 ; Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres, (ou bien ils sont des murs)*, La découverte, 2005

21. Michèle Novotni et Randy Petersen, *En colère contre Dieu, Farel*, 2003

22. Extrait de Jacques Poujol sur le site web : www.relation-aide.com

Parfois, nous découvrons que notre irritation, contre l'autre ou contre Dieu, s'appuyait sur un malentendu. Même en cas de malentendu, notre colère aura réussi à soulever un problème qui nécessitait qu'on le clarifie avec franchise plutôt que de laisser des sentiments négatifs nous éloigner de l'autre. L'important est de dire la vérité à son prochain car notre vérité est irremplaçable. Mais nous avons aussi besoin de la vérité de l'autre. Nous ne sommes plus dans la nécessité d'avoir raison à tout prix, de nous justifier ou d'avoir le dernier mot.

Lorsque nous sommes en colère, nous commençons à faire la somme des injustices que nous avons subies mais notre jugement est facilement faussé. Tout regard de côté, tout commentaire peu flatteur, toute rebuffade imaginée s'ajoute au reste. Dans une situation de souffrance, il nous est parfois difficile de reconnaître notre part de responsabilité, ce qui est pourtant indispensable. C'est pourquoi, en regardant d'un œil neuf les événements qui ont déclenché notre colère, efforçons-nous de rester humble. Essayons de voir avec réalisme le rôle que nous avons joué dans ces événements et notre position vis-à-vis de l'autre ou de Dieu.

Lorsque c'est possible et sans danger, nous chercherons à rétablir la relation. La colère peut unir ou diviser les gens. Il nous faut renouer les liens après avoir exprimé notre mécontentement et pardonné (cf. Les 5^{ème} et 9^{ème} Etapes du chemin de libération sur le pardon et la réconciliation).

« Ce qu'il y a de mieux dans les disputes entre époux, nous a dit une femme, bras dessus, bras dessous avec son mari, c'est la réconciliation ». Et c'est vrai. Lorsque les époux savent se quereller, ils peuvent purifier leur relation. Ils déterminent leurs besoins, établissent de nouvelles règles du jeu et, en fait, expriment leur attachement passionné à la relation. Après l'apaisement des émotions et la formulation des excuses, un couple peut connaître une nouvelle unité. Après avoir reconnu les responsabilités de chacun, nous pouvons nous pardonner et abandonner nos reproches et nos colères.

Dans notre relation avec Dieu, l'expression honnête de la colère peut conduire à une vision plus claire de cette relation. Qui sommes-nous ? Qui est Dieu pour nous ? A quoi pouvons-nous nous attendre de sa part ? Que peut-il attendre de nous ? Ce qu'il y a de mieux dans une dispute avec Dieu, c'est la réconciliation. A présent que les voies de communication avec Dieu sont libres, nous allons apprendre qui il est réellement au lieu de rester enfermé dans les fausses images que nous avions de lui. Nos émotions apaisées, nous pouvons ainsi être en paix et réconcilié avec Dieu, avec l'autre et avec nous-même.

10. Désamorcer régulièrement notre colère et nos émotions

Notre hygiène de vie sera de vider régulièrement le réservoir de nos colères, de désamorcer les colères sans fondements (colères malsaines) et de nous occuper de celles qui le nécessitent sans les laisser se transformer en amertume et en ressentiment. Nos colères et réactions excessives sont également de bons révélateurs de situations et de colères non réglées.

« Sonde-moi, ô Dieu, et connais mon cœur ! Eprouve-moi, et connais mes pensées ! Regarde si je suis sur une mauvaise voie, et conduis-moi sur la voie de l'éternité ! » Psaume 139:23-24.

Il est difficile de se défaire de choses auxquelles nous sommes accroché émotionnellement. Pourtant, régulièrement nous pouvons demander à Dieu de sonder notre cœur et de nous révéler nos colères et autres émotions enfouies. Peu à peu, le « terrain » de notre cœur va s'assainir, les « bombes » se désamorcer et nos émotions vont s'équilibrer et se normaliser. Les hypersensibles le seront de moins en moins et ceux qui sont coupés de leur cœur seront plus connectés. Notre hygiène émotionnelle est essentielle à notre vie psychique, affective mais aussi à une bonne santé physique (Proverbes 3:1-8).

11. Entrer dans des activités créatrices

La colère est un moteur qui crée l'action. Avec l'énergie qu'engendre la colère, nous pouvons accomplir bien des tâches, entrer dans des activités créatrices. En étant en contact avec le cœur de Dieu, nous pourrions transformer notre énergie en la mettant à son service ainsi qu'à celle du prochain : activités missionnaires, œuvres humanitaires, intercession... Jésus a mis l'énergie de sa colère au service de la lutte qu'il menait contre le légalisme des pharisiens, contre les dégâts de l'œuvre de l'ennemi dans les vies... Au cours de l'histoire, beaucoup de grands réformateurs ont été propulsés par la colère qu'ils éprouvaient lorsqu'ils considéraient la façon dont les choses se passaient. Ils ont alors entrepris d'apporter des changements.

Questions personnelles

Chapitre 10

- Quels étaient/sont les sentiments interdits et les sentiments autorisés dans ma famille (d'origine et actuelle), ma culture, mon église ? Avec quel degré d'intensité, d'interdit ou de liberté ?
- Quels étaient/sont les sentiments spécifiques à mon père, à ma mère ?
- Comment ai-je appris à ressentir les émotions dans mon enfance ?
- Suis-je connecté avec mes émotions, mon cœur ? Quelles sont les émotions que je me donne le droit de ressentir ? Celles que je m'autorise à exprimer, d'une part seul et d'autre part devant les autres ?
- A l'aide de la liste ci-dessous, repérer mes gammes de sentiments, en particulier celles qui sont attachées à mon être profond et traversent donc la vie avec moi :
 - Peur, inquiétude, anxiété, angoisse ;
 - Colère, rage, amertume, hostilité, haine ;
 - Culpabilité, honte, confusion ;
 - Rejet, sentiment d'échec, d'infériorité, d'insécurité ;
 - Envie, jalousie, comparaison, convoitise ;
 - Tristesse, découragement, dépression, désespoir, désir de mort ;
 - Humeur changeante ou sautes d'humeur, hypersensibilité ou sensibilité à fleur de peau, émotivité, susceptibilité ;
 - Joie, paix, sentiment de bien-être, d'être en sécurité, d'être aimé pour ce que je suis ;
 - Compassion, affection, intérêt pour les autres.
- Quelles sont mes réactions les plus courantes face à mes émotions : fuite, déni, refoulement, envahissement, projection, déplacement... ?
- Quels sont mes interdits émotionnels ? Ces interdits m'empêchent-ils d'exprimer ma colère ?
- Quelles croyances personnelles ai-je identifiées au sujet de la colère ? Qu'en est-il des croyances familiales, culturelles, religieuses concernant la colère ?
- Quelles ont-été mes expériences de colère au cours de mon enfance ? En ai-je été blessé ? Quel impact ont-t-elles eu et ont-elles encore sur ma vie ?
- Quelles sont les causes les plus fréquentes de mes colères (frustrations, blessures...) ? Est-ce qu'une part de mes colères a une dimension transgénérationnelle ou culturelle ?
- Quelles ont-été les expériences récentes où j'ai été dévalorisé, où l'on m'a manqué de respect, où j'ai été victime de mépris, de rejet... ? Quelles émotions ai-je ressenties ?
- Suis-je en colère contre Dieu ? Quels sont les indices qui me le font penser ?
- Quels sont les types de personnes qui ont l'art de me mettre en colère ? Me renvoient-ils des aspects de moi-même que j'ai du mal à accepter ? Lesquels ?
- Que puis-je mettre en place pour entrer dans une saine gestion de ma colère et de mes émotions ?
- Exercice pratique pour apprendre à mettre une saine distance par rapport à mes colères : prendre une situation où je me suis mis en colère et appliquer le rapport de colère présenté au point 7 ci-dessus.
- Lâcher notre colère après avoir décodé son langage. Transférer sur Jésus à la croix notre ressentiment, notre amertume, notre haine, et pardonner à ceux qui nous ont offensé (5^{ème} Etape sur le pardon).