



20 – LA COLERE



Introduction

Comme les autres **émotions**, la colère est universelle. Elle peut conduire au pire, si elle n'est pas accueillie en soi sans la juger. Mais si elle est nommée, la colère peut se révéler porteuse d'énergie.

Je suis énervé, mécontent, irrité, fâché, j'en ai marre, « ça me gonfle », je n'en peux plus (de me retenir !), je suis exaspéré, je suis en fureur, j'ai la haine... sont toutes des façons d'exprimer sa colère sans le dire.

Plus que les autres émotions, la colère est une **énergie**. C'est l'énergie mobilisée pour **défendre un territoire**, une identité, des valeurs (justice, liberté, etc.), des objectifs. Elle est la manifestation qu'en nous une limite a été atteinte, du moins qu'elle est menacée. Elle provoque un tonus musculaire, en particulier dans les bras et les poings, pour préparer la défense. La chaleur intérieure (ça bout !) provoquée par une accélération de l'oxygénation du corps (les rythmes respiratoire et cardiaque augmentent) se manifeste clairement sur le visage pour signaler aux autres que ça peut tourner mal. La colère prévient l'entourage que nous sommes prêts au combat. A cause de cela, on la confond facilement avec la violence.

Etymologie :

- colère vient du mot latin *cholera* qui évoque la maladie bilieuse. Chez Hippocrate et Galien la bile était responsable des colères, au temps de Voltaire aussi : « *La bile rend colère et malade* » (*Zadig*) Le même mot désigne la maladie « choléra » qui se manifeste par des vomissements et diarrhées violents.
- en hébreu "colère" vient du mot "nez" ou "narines" (*'aph, 'apayim*), il est lié au souffle qui perd son rythme calme.

Définitions :

La colère est un état passager violent résultant du sentiment d'avoir été agressé ou offensé, accompagné de réaction agressive (Larousse), un sentiment d'irritation contre ce qui nous blesse (Le Littré), un violent mécontentement accompagné d'agressivité (Le Robert).

Le mécanisme de la colère a deux composantes :

- **le déclencheur** = c'est la perception d'une situation comme étant dévalorisante ou menaçante pour soi ou les siens, à l'encontre de nos idées, de nos croyances, de nos valeurs, des objectifs que nous nous sommes fixés
- **la réaction** = une certaine agressivité, le but de la colère étant de se défendre contre cette menace

Remarques :

- la colère peut être déguisée (humour féroce, bouderie) ou déplacée (s'en prendre à un plus faible) ou tournée vers soi-même (maladie psychosomatique, dépression). La colère interdite est remplacée par un sentiment « racket » (qu'on ose se permettre à la place de) : culpabilité, honte, tristesse
- la réaction énergique voire violente à une blessure/agression est aujourd'hui plutôt valorisée, mais si la colère devient haine par réaction excessive, elle produira de la culpabilité.
- Elle est de toute façon à exprimer!

Les racistes sont des gens qui se trompent de colère.

Léopold Sédar Senghor

Nier sa douleur, c'est manquer de respect à soi-même
Nier sa colère, c'est ne plus se respecter du tout !

Jacques Poujol

Colère de Dieu - colère des hommes :

La colère s'exprime dans la Bible par différentes expressions (colère, irritation, fureur, courroux, rancune...) dans plus de 500 citations. Il y a 4 fois plus de versets qui parlent de la colère de Dieu que de la colère des hommes :

- **Dieu** : quand les hommes méprisent ce à quoi Il tient (justice, bien, amour etc ...), pas d'agressivité en retour, mais des avertissements (jugement à venir), Dieu est patient, lent à la colère, la colère est l'étape ultime de sa patience
- **les hommes** : quand les autres attaquent ce à quoi nous tenons (ça peut être des choses bonnes ou pas), la réaction est souvent agressive, mais le croyant sage peut contrôler cette agressivité

Où est la violence dans la colère ?

La violence n'est pas dans le sentiment d'indignation qui nous avertit qu'une limite ou une valeur à laquelle nous tenons est menacée.

De très nombreux exemples de la colère de Dieu vis-à-vis du mal sont rapportés dans la Parole.

- En Exode 4. 14 : la colère de Dieu par rapport au manque de confiance de son serviteur Moïse
 - En Exode 32.10 : la colère de Dieu contre l'idolâtrie du peuple avec le veau d'or (beau rôle de Moïse qui intercède)
 - En Marc 3. 5 : *Et les ayant regardés à l'entour avec colère, étant attristé de l'endurcissement de leur cœur*
- Pour le croyant, la colère, indignation légitime contre le mal, l'injustice et pas contre celui qui le commet, ne doit pas durer. **Mettez-vous en colère et ne péchez pas : que le soleil ne se couche pas sur votre irritation** (Éphésiens 4. 26). Ici, « colère qui couve » comme dans Ephésiens 6. 4 *pères, n'irritez pas vos enfants*.

La violence peut exister dans la réaction que nous inspire parfois ce sentiment :

- On ressent douloureusement la blessure ou l'agression, et on veut se faire justice soi-même au lieu de compter sur Dieu
- On accuse l'autre d'avoir causé cette blessure, transgressé cette limite. On se laisse emporter par ce sentiment, en perdant notre capacité à prendre de la distance et à nous contrôler : on insulte, on frappe, on maudit, on tue.
- Genèse 4 : colère de Caïn, au départ contre Dieu, mais qui se détourne vers son frère en le tuant
- Genèse 27. 45 : forte colère d'Esau contre Jacob
- Daniel 3. 19 : violente colère de Nebucadnetsar contre Daniel et ses amis
- Matthieu 2. 16 : colère d'Hérode qui fait tuer tous les petits enfants des environs de Bethléem
- Luc 15. 30 : colère du frère aîné contre son frère plus jeune
- 1Samuel 25. 22 : colère de David contre Nabal, et David veut se faire justice lui-même (beau rôle d'Abigaïl qui lui fait prendre conscience que ses objectifs de vengeance ne sont pas selon Dieu)
- Romains 12.19 : **ne vous vengeant pas vous-mêmes, bien-aimés ; mais laissez agir la colère, car il est écrit : « À moi la vengeance ; moi je rendrai, dit le Seigneur ».**
- 1Pierre 2. 23 : *qui, lorsqu'on l'outrageait, ne rendait pas d'outrage, quand il souffrait, ne menaçait pas, mais se remettait à celui qui juge justement* (exemple du Seigneur qui comptait sur Dieu pour lui faire justice).

Parfois nous refoulons la colère par peur de ne pas maîtriser cette énergie. Elle ressortira alors froide et plus blessante, renforcée parce que accumulée. Ou alors, elle s'inscrit dans la mémoire de nos cellules et finira un jour par se manifester sous forme de maladie. La colère qui nous épuise est une colère refoulée.

Ce que dit la Bible :

Colère (+) « *orgè* » produite par l'injustice (Ephésiens 2. 3)

Colère (-) « *parorgismos* » = colère qui couve : *pères, n'irritez pas vos enfants* (Ephésiens 6. 4)

« *thymos* » (> *macrothymia* = patience) = agressivité violence : Hérode (Matthieu 2.16) ; juifs à la synagogue (Luc 4. 28) ; œuvre de la chair (Galates 5. 20)

⇒ **Un homme qui se laisse submerger par la colère est un sot et pas un sage :**

- *Ne te hâte pas en ton esprit de t'irriter, car l'irritation repose dans le sein des sots* (Ecclésiastes 7. 9)
- *La sagesse de l'homme le rend lent à la colère ; et sa gloire, c'est de passer par-dessus la transgression.* (Proverbes 19.11) [sagesse = connaissance du pourquoi des choses dans l'original hébreux]
- *Qui est lent à la colère vaut mieux que l'homme fort* (Proverbes 16. 32)
- *car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu.* (Jacques 1. 20)

⇒ **La colère est source de querelles : la pression de la colère excite la querelle** (Proverbes 30.33)

⇒ **La colère non contrôlée est un fruit de la chair :**

- *et nous étions par nature des enfants de colère, comme aussi les autres.* (Éphésiens 2. 3)
- *Car je crains... qu'il n'y ait des querelles, des jalousies, des colères ...* (2Corinthiens 12. 20)
- *l'idolâtrie, la magie, les inimitiés, les querelles, les jalousies, les colères...* (Galates 5. 20)
- *quiconque se met en colère légèrement contre son frère sera passible du jugement* (Matthieu 5. 22)

⇒ **Le croyant est appelé à contrôler ce sentiment :**

- *Que toute amertume, et... toute colère... soient ôtées du milieu de vous* (Éphésiens 4. 31)
- *Mais maintenant, renoncez, vous aussi, à toutes ces choses : colère, courroux ...* (Colossiens 3. 8)
- *Ainsi, mes frères bien-aimés, que tout homme soit... lent à la colère* (Jacques 1.19)

⇒ **Spécialement le serviteur : Car il faut que le surveillant soit... non colère** (Tite 1. 7)

⇒ **Pas de colère dans nos prières : Je veux donc que les hommes prient en tout lieu, élevant des mains saintes, sans colère...** (1Timothée 2. 8)

Les effets de la colère sont beaucoup plus graves que les causes.
Marc-Aurèle

Conclusion :

- la colère est considérée à tort comme l'un des péchés capitaux.
- c'est un sentiment donné par Dieu, utile, car elle nous renseigne sur ce à quoi nous tenons.
- il est normal de se mettre en colère en présence du mal, de l'injustice : quand nous sommes offensés, blessés, agressés.
- il est sain de la verbaliser, et pas bon de la nier.
- elle peut être l'occasion de réexaminer la justesse de nos objectifs.
- nous ne devons pas laisser durer ce sentiment : « *que le soleil ne se couche pas ...* »
- il ne faut pas non plus tomber dans le péché : esprit de vengeance, décision de faire mal à autrui en acte, en attitude ou en parole mais remettre cette colère à Dieu pour qu'Il rende lui-même justice.
- ne répondons pas à la colère agressive par la violence, ou la bouderie, mais par la douceur (Abigaïl, Moïse ...)

Une réponse douce détourne la fureur, mais la parole blessante excite la colère.

Proverbes 15. 1