

La colère et la maîtrise de soi

1. Définition

La colère est une réaction violente et agressive due à un profond mécontentement.

2. Les manifestations de la colère

○ **Ephésiens 4/26-27**

- le péché qui peut être défini comme manquer la cible de Dieu.
Donc en colère, la 1^{ère} manifestation immédiate est la possibilité de manquer ce que dieu voudrait que tu atteignes pour Lui et pour sa gloire.
- accessibilité du diable : En colère, nous pouvons donner au diable de pénétrer en nous, ce qui n'est pas sans conséquence sur nous et notre relation avec Dieu.

○ **Genèse 4/5,8**

- L'abattement, c'est un état qui affaiblit nos forces physiques et morales. Donc il nous met dans un état d'in opérationnalité.
- Le meurtre

○ **Psaume 37/8** : Incitation à mal agir.

3. La maîtrise de soi

La maîtrise de soi, c'est le contrôle de soi. Son utilité est reconnue de tous pour atténuer les problèmes ou les éviter, mais seulement quelques rares personnes s'en servent. Cela milite en faveur de toute la difficulté qu'il ya à avoir cette qualité de maîtrise de soi.

Galates 5/22 en fait mention dans le fruit de l'Esprit. Le fruit de l'Esprit est dans les personnes qui ont confessé Jésus comme leur sauveur et Seigneur. Ils sont baptisés du Saint-Esprit donc possèdent la maîtrise de soi. Donc pour ceux qui n'ont pas Jésus dans leur vie c'est-à-dire ceux qui n'ont pas reçu le Saint-Esprit ne peuvent prétendre posséder en eux

la maîtrise de soi. Par contre ceux qui ont Jésus et qui étouffent le Saint-Esprit ne peuvent non plus prétendre constamment à la maîtrise de soi. La colère est une émotion bien normale qui peut arriver à n'importe qui, n'importe où et n'importe quand, mais c'est la gestion que l'on en fait qui peut différencier les gens. Es-tu baptisé du Saint-Esprit, alors tu peux bien te contrôler devant n'importe quelle situation, révoltante soit-elle. **Proverbes 16/32** apprend que le héros, ce n'est pas celui qui fait des exploits, qui peut réussir là où d'autres ne réussissent, qui prend des villes, mais le héros, c'est celui qui est lent à la colère, c'est celui qui est maître de lui-même. Ce proverbe peut choquer mais en réalité c'est bien cela puisque celui qui sait se contrôler a le discernement et l'intelligence avec lui contrairement à celui qui se laisse emporté et qui perd toute faculté de bien réfléchir à plus forte raison prendre de juste et sage décision.

Etant enfants de Dieu, nous avons tout ce qu'il faut pour être des héros, c'est-à-dire des personnes lentes à la colère et qui savent se contrôler. Ceux qui connaissent des problèmes de contrôle peuvent bien revenir à Dieu afin d'être transformé en vue de crucifier définitivement tout ce qui étouffe l'Esprit en nous.

4. Recommandations en rapport avec la colère

- **Ephésiens 4/26-27** : ces deux versets n'excluent pas la possibilité de se mettre en colère, mais ils nous mettent en garde contre trois choses :
 - ne point pécher ;
 - mettre un terme à sa colère pendant un moment bien défini, la colère n'est pas à entretenir toute sa vie durant, elle ne s'étend pas non plus sur des mois, des semaines, des jours mais sur un petit moment. Et cela est certes utile pour nous dans la mesure où

l'entretien de la colère ne peut qu'empoisonner les relations entre proches, amis, collègues pouvant conduire à des choses regrettables. Nous devons avant que le soleil ne se couche résoudre le problème qui a occasionné notre colère ;

- ne pas ouvrir la porte de son cœur au diable, nous sommes exhortés à plusieurs endroits de la bible de résister au diable et de se soumettre à Dieu. Soit Dieu nous entraîne ou soit le diable le fait. Par conséquent, nous sommes exhortés à ne pas donner accès au diable sinon il nous mènera là où nous ne voulons pas et là où Dieu ne nous accompagnera pas. C'est donc nous qui pouvons donner au diable la raison et la force de son activité.
- **Psaume 4/5**, quelque soit notre degré de colère, nous devons parler à nous même et nous taire.
- **Psaume 37/8**, l'abandon de la colère délivre du mal.

Conclusion

La colère est une émotion bien normale, mais lorsqu'elle nous saisit et qu'elle n'est pas contrôlée, elle peut bien nous conduire loin de Dieu parce que nous serons à la merci du diable pour exécuter tout ce qu'il voudrait, ce qui ne nous honore pas et ne glorifie pas Dieu. Tous nous devons nous laisser conduire par le Saint-Esprit, sans l'étouffer en vue d'être maître de nous même, des héros.