

Comprendre la colère qui gronde

La colère, comment l'expliquer ?

Pour la comprendre, il est d'abord important de se rappeler de ce que la psychologie appelle le triangle des besoins de tout être humain :

Le Besoin de sécurité chez les êtres humains

Tout être humain a besoin de se sentir en sécurité !

Le Besoin d'estime chez les êtres humains

Tout être humain a besoin de se sentir estimé !

Le Besoin d'avoir droit au chapitre chez les êtres humains

Tout être humain a besoin d'être entendu !

Quand ces besoins sont menacés, ignorés, attaqués la colère surgit !

La colère est une réaction à l'injustice, au déni, au mépris.

En présence de colère Il ne faut donc pas s'en arrêter aux effets mais aussi aux causes !

Maintenant, voici ci-dessous ce qu'on appelle le triangle blessé, c'est à dire ce qui se passe quand notre triangle des besoins fondamentaux n'est pas pourvu.

En psychologie "le triangle blessé" est la négation de notre "triangle de besoins"

L' abandon correspond à la négation de notre besoin de sécurité

Quand une personne, un groupe, un pays ne se sent plus protégé il se sent abandonné et en éprouve de la colère.

Le rejet correspond à la négation de notre besoin de valorisation

Quand une personne, un groupe, un pays ne se sent plus valorisé, estimé il se sent rejeté et en éprouve de la colère

L' humiliation correspond à la négation de la prise en compte

Quand une personne, un groupe, un pays ne se sent plus écouté, pris en compte il se sent humilié et en éprouve de la colère

5 choses que la Bible a à nous dire au sujet de la colère

1) La colère est un signe qu'il existe une frustration

Il y a un manque, une souffrance : «*L'âne sauvage se met-il à braire quand il est près de l'herbe ? Le bœuf se met-il à mugir quand il est près de son fourrage ?*» Job 6 v 5 S21

Quand les besoins des gens sont satisfaits, ils ne manifestent pas. C'est quand ils souffrent qu'ils se mettent à crier.

Et souvent, quand les gens crient leur colère, ils dépassent la mesure : *"Si seulement il était possible de peser mon exaspération, si seulement on plaçait tous mes malheurs ensemble sur une balance ! Ils seraient plus lourds que le sable de la mer: voilà pourquoi mes paroles dépassent la mesure."* Job 6 v 2-3 S21

Et Job d'ajouter : *"Celui qui souffre a droit à la bienveillance de son ami, même s'il abandonne la crainte du Tout-Puissant."* Job 6 v 14 S21

2) La colère est un signe de déception, de désillusion.

"Mes frères m'ont trompé... comme les cours d'eau qui disparaissent... à la saison chaude ... sous l'effet de la chaleur, leur lit devient tout sec. Les caravanes de Théma les cherchent du regard, les voyageurs de Séba sont pleins d'espoir, mais ils se retrouvent tout honteux d'avoir eu confiance, ils sont tout désappointés quand ils y arrivent." Job 6 v 15, 17, 19-20 S21

On espérait pouvoir enfin se désaltérer mais rien !

La colère, c'est souvent la force du dernier espoir ! *"Aurai-je encore la force d'espérer? Quelle sera ma fin, pour que je veuille persister à vivre ?"* Job 6:11 S21

Chaque fois qu'il y a de nouvelles élections , un espoir de changement, d'amélioration surgit. Mais très souvent, après quelques temps, les gens désenchangent et se sentent trompés, trahis ... Souvent les espoirs qu'on place dans les humains sont déçus ! Comme Job l'a été par ses amis. *"De fait, maintenant, vous n'êtes pas vraiment présents pour moi. Vous voyez mon angoisse » Mais ne savez pas quoi faire pour y répondre ! "* Job 6 v 21 S21

Ceux qu'on espérait à nos côtés pour nous protéger, nous soutenir et nous défendre sont aux abonnés absents !

3) La colère est une réaction à l'injustice et y'en a beaucoup ici-bas !

"Ce n'est pas normal !", "Ce n'est pas juste !"

"Quand les gens sont écrasés par l'injustice, ils se plaignent, ils crient au secours contre la dictature des puissants." Job 35 v 9 PDV2017

"Dieu ne prend pas le parti des chefs, il ne traite pas mieux un riche qu'un pauvre. En effet, il les a créés tous les deux." Job 34:18-19 PDV2017

4) La colère est une réaction à la peur, à l'inquiétude.

Peur de manquer, de ne plus pouvoir y arriver..."*Nous ce qui nous préoccupe le plus ce n'est pas la fin du monde*

mais la fin du mois !" disait quelqu'un en colère !

5) La colère est une réaction à l'oubli

Au déni de notre pensée, de notre vécu : *"Je compte pour du beurre, on décide pour moi sans chercher à savoir ce que je pense ou vis !"*

"Dieu a donné le pouvoir aux rois... Mais ils deviennent orgueilleux." Job 36:7-12 PDV2017

Souvent les dirigeants font appel au peuple pour se faire élire mais une fois élu ils ne pensent plus qu'à leur personne et leur grandeur ! Du coup ceux en bas de l'échelle sociale se trouvent laissés pour compte !

"Ces gens-là n'ont pas voulu suivre Dieu, ils n'ont pas compris ses enseignements. Ainsi, ils ont poussé les pauvres à crier vers lui. Et Dieu entend les cris des malheureux !" Job 34 v 27-28 PDV2017

Mais attention que celui qui a des oreilles fasse attention ! Dieu juge : *"Dieu brise les puissants sans faire d'enquête et il en met d'autres à leur place, car il sait ce qu'ils font. Il les renverse pendant la nuit, et les voilà par terre. Il les gifle devant tout le monde, comme des criminels."* Job 34 v 24-26 PDV2017

La colère modifie le fonctionnement de notre cerveau.

Sous son effet, on peut faire ou dire des choses qu'on va regretter.

"Etes-vous en colère ? ne péchez pas." nous prévient Ephésiens 4 v 26 TOB

S'installer dans la colère, c'est comme accueillir une tumeur cancéreuse.

Elle ne manquera pas de vous ronger de l'intérieur.

Ephésiens 4 v 26 : *«"Que le soleil ne se couche pas sur votre ressentiment"* telle est la sagesse préconisée par la Bible !

Maudit soit l'homme qui se confie en l'homme prévient la Bible !

Souvent l'être humain, malgré son intelligence, sa bonne volonté, est incapable d'endiguer les souffrances que connaît l'humanité ! D'où nous viendra donc le secours ?

"Enseignez-moi et je me tairai... [dites-moi] des paroles à propos !" Job 6 v 24-25 S21

Prophète Jérémie 17 v 5 à 7 : *"Malheur à celui qui met sa confiance qu'en l'homme et cherche sa force dans les pauvres moyens humains. 6 Il aura le même sort qu'un buisson chétif dans la steppe. Aucune chance pour lui de voir venir le bonheur ! ... 7 Mais bénis celui qui met sa confiance en Dieu et cherche en Dieu sa sécurité."*

Psaume 4 v 7-9 : *"Beaucoup se plaignent en disant : Qui nous fera voir le bonheur ? Seigneur, fais briller sur nous la lumière de ton visage ! Au moment des récoltes, les gens sont heureux : leurs greniers débordent, le vin nouveau coule en abondance. Mais toi, tu mets en mon cœur plus de joie encore. En paix, je me couche et aussitôt je dors, car toi seul, Seigneur, tu me fais vivre en sécurité."* PDV2017

Cet enseignement vous le trouverez aussi sous forme vidéo dans la série Bonheur.