

Se mettre en colère : Oui, mais...

➤ Ep 4.26-27 ◀

Introduction : la colère, un phénomène universel

Petite devinette pour commencer : Qui suis-je ?

- Elle me fait parfois exploser de rage...
- Parfois même taper du poing sur la table ou frapper sur quelque chose quand elle me pousse à bout...
- Elle me fait parfois bouillonner, mais me rend parfois aussi froid que la glace...
- Cela dit, il paraît qu'elle peut aussi parfois être sainte...

→ Je suis, je suis, je suis...

... la colère, bien sûr !

[et non, il ne s'agit pas de ma femme, quoi que je reconnaisse qu'il puisse y avoir quelques similitudes – mais comme on dit : « Toute ressemblance avec une personne existant ou ayant déjà existé est bien évidemment purement fortuite »...]

La colère... Un sujet dont il vaut mieux parler en souriant, même s'il est loin d'être si plaisant que cela ! Qui de nous ne s'est jamais mis en colère ? [si quelqu'un lève la main, c'est un menteur !]

Bien sûr, cela ne prend pas toujours la même forme chez tout le monde... Il y a des personnes :

- qui explosent de rage, avec violence verbale ou physique (envers des personnes ou des objets) ;
- qui essaient de maîtriser leur colère au travail (en présence du patron, parce que ça pourrait se retourner contre eux) ou à l'Eglise (parce que bon, on sait bien qu'il ne faut pas se laisser complètement aller), mais qui alors ne maîtrisent plus rien du tout quand elles rentrent à la maison (et là, bonjour le conjoint et les enfants !) ;
- qui essaient de calmer leur colère en faisant de l'exercice (taper dans un punching-ball, comme dans l'émission de TV « Le grand frère ») : sans doute pas inutile, mais on peut quand même se demander si on traite véritablement le problème ;
- qui entrent dans des colères froides : extérieurement, on ne voit pas grand-chose, mais à l'intérieur, ça bouillonne, et souvent ça se transforme en amertume, avec un éloignement progressif et une perte de relation ;
- qui essaient de nier leur colère (« Mais non je ne suis pas en colère, je te dis ! ») ;

- qui spiritualisent leur colère en la qualifiant de « juste » ou de « sainte » : (« La Bible parle bien des colères de Dieu et de Jésus, alors, pourquoi pas moi ? ») ;
- etc. etc., on pourrait sans doute continuer la liste !

Tout ça pour dire, si quelqu'un en doutait encore, que nous sommes tous touchés par le phénomène de la colère... Et tous aussi, me semble-t-il, souvent désarmés face à nos propres colères ! Comment s'en sortir ? Face à la puissance des sentiments qui parfois nous habitent, on invoque souvent comme excuse les colères de Jésus, – histoire de nous soulager un peu !

I. Des colères de Jésus à nos colères

Et c'est vrai que Jésus s'est mis en colère ! Vous rappelez-vous quelques situations dans lesquelles Jésus s'est mis en colère ?

- Les vendeurs chassés du temple (Mc 11.15)
 - Il est évident que Jésus ne semble pas avoir été particulièrement tendre avec eux !
- La guérison de l'homme à la main sèche (Mc 3.5)
 - Jésus est dans la synagogue. Un homme se tient devant lui, un homme qui a une main sèche, inutilisable... Un bien terrible handicap. Et Jésus demande aux Pharisiens (v. 4) : « Est-il permis, le jour du sabbat, de faire du bien ou de faire du mal, de sauver une personne ou de la tuer ? ». Les Pharisiens se taisent. Alors Jésus, nous dit le texte (v. 5), « promenant ses regards sur eux avec colère (orgh), et en même temps navré de l'endurcissement de leur cœur, dit à l'homme : Etends ta main », et l'homme est guéri.
- L'épisode avec les petits enfants amenés à Jésus (Mc 10.14)
 - Des gens amènent à Jésus des petits enfants. Mais les disciples leur font des reproches : il ne faut pas déranger le maître ! Mais (v. 14), « en le voyant, Jésus fut indigné et leur dit : Laissez venir à moi les petits enfants ». Le terme grec employé ici (aganaktew) désigne plus qu'une simple indignation : à cette occasion, Jésus s'est en fait réellement mis en colère et ce, contre ses propres disciples...
- Face à l'incrédulité des disciples (Mc 9.19)
 - On amène à Jésus un enfant possédé par un esprit, que les disciples n'ont pas pu guérir. Réaction de Jésus (v. 19) : « Race incrédule, jusqu'à quand serai-je avec vous ? Jusqu'à quand vous supporterai-je ? ». Certes, il n'est pas explicitement dit que Jésus s'est mis en colère... Mais on peut deviner qu'il n'a pas dû être particulièrement calme à cette occasion !

Alors, c'est vrai que ces textes nous soulagent un peu... Ouf ! Si Jésus lui-même s'est mis en colère, alors, nous, quand ça nous arrive, ce ne doit pas être trop grave ! Peut-être d'ailleurs – si

on pousse le bouchon un peu plus loin – qu'on pourrait même se dire qu'on *devrait*, parfois, se mettre en colère. En bons disciples du maître.

La proposition est alléchante ! Et il y a peut-être une part de vérité dedans... Mais il faut quand même bien examiner la chose. Parce que Jésus, s'il est vrai qu'il s'est parfois mis en colère, n'a pas non plus été un colérique qui explosait à tout bout de champ, et surtout, il ne s'est pas mis en colère pour n'importe quoi !

Jésus – comme le montrent les exemples que nous venons de rappeler – s'est mis en colère lorsque les intérêts des plus faibles étaient menacés, à cause de la dureté du cœur des hommes, ou encore lorsque la gloire de Dieu était bafouée. Ce n'était jamais pour défendre ses propres intérêts ou parce qu'il avait été blessé ou vexé par quelqu'un.

Il y a un grand contraste entre les colères de Jésus, et les nôtres. Nous nous mettons généralement en colère lorsque notre personne, nos intérêts, nos désirs, etc. sont en jeu. Je ne suis pas sûr que nous nous mettions souvent en colère lorsque que c'est la personne et le projet de Dieu qui sont en cause. Nos colères sont loin d'être aussi « saintes » que celles du Seigneur !

J'ai presque envie de dire que quand nous serons capables de nous mettre en colère comme Jésus et pour les mêmes raisons que lui, alors on pourra en rediscuter... Mais il n'y aura peut-être plus grand-chose à discuter, puisque la colère ne sera plus vraiment un problème dans nos vies.

Attention, donc, à ne pas justifier toutes nos colères pécheresses sur la base de l'exemple de Jésus. Nos colères, parce qu'elles sont généralement entachées de blessures et d'intérêts personnels sont destructrices, elles brisent les relations, dans nos vies, dans celles des autres, dans nos couples, nos familles, nos cercles d'amis, l'Eglise, etc.

N'oublions pas non plus, – il n'est pas inutile de le rappeler –, que la colère est quand même aussi nommée sur plusieurs listes de péchés (cf. Col 3.8, Ep 4.31), et est à ce titre condamnable comme n'importe quel péché !

Alors voilà... Le fait que Jésus se soit effectivement mis en colère ne nous autorise pas à tout justifier en nous. Au contraire : je dirais plutôt que les colères de Jésus devraient être pour nous une invitation à réfléchir et à examiner les sentiments qui sont à l'origine de nos colères... Et à nous positionner à partir de là. Prendre les mesures qui s'imposent lorsque nous nous sentons entrer dans une colère « non-christologique »... Il y a à ce sujet un passage qui peut je crois nous aider :

- Ep 4.26-27 () : « Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas »...
 - Un v. 26 qui est intéressant pour nous, car il nous donne des pistes intéressantes pour apprendre à mieux gérer nos colères...

II. Mettez-vous en colère, mais ne péchez pas !

Quelques remarques sur ces versets.

◆ Un texte un peu troublant

En fait, dans le texte original grec, on n'a pas un conditionnel comme le rend la version que j'ai lue (BC), mais un impératif... Cela veut dire qu'une traduction plus précise de ce verset serait : « Mettez-vous en colère, mais ne péchez pas ! » (v. 26).

Il ne faut pas je pense y voir un ordre à se mettre en colère, mais plutôt l'idée que le fait de se mettre en colère est permis, autorisé (une concession à cause de la dureté de notre cœur ?). C'est là un 1^{er} point important. Et déculpabilisant. Mais en même temps, l'apôtre Paul nous appelle à une grande prudence. Tout de suite après avoir dit « mettez-vous en colère », Paul nous met en effet en garde : « mais ne péchez pas ».

→ Ce qui veut dire – c'est du moins ainsi que je le comprends – que lorsque l'on se met en colère, il y a un danger. Un danger qui est suffisamment important pour que l'apôtre juge nécessaire de nous en prévenir... Un danger que Paul nomme : le péché... Finalement, ce que l'apôtre est en train de nous dire, c'est : « Oui, vous pouvez vous mettre en colère, MAIS ATTENTION : le pas est vite franchi de la colère au péché ».

Il y a une place pour une certaine colère, qui n'est pas forcément péché, mais Paul nous prévient : le risque est grand de tomber quand même dans le péché. En particulier, – pour reprendre le fil de ce que je disais tout à l'heure sur Jésus –, si notre colère est motivée par des blessures et intérêts personnels, elle a vite fait de dégénérer dans un péché qui peut prendre plusieurs formes : l'amertume, l'orgueil, la malice, l'esprit de vengeance, etc. Et c'est alors qu'on peut, dit Paul, donner « accès au diable ».

◆ Donner accès au diable

Littéralement, on a « Ne donnez pas une occasion au diable » (v. 27). Le sens de cette phrase est le suivant : « Ne donnez pas au diable une occasion d'exercer son influence ». Ce qui signifie que l'enjeu est d'ordre spirituel : Si notre colère se prolonge, elle peut finir par être utilisée par Satan...

Pour mieux comprendre ce que cela représente, il est nécessaire de brièvement rappeler le contexte dans lequel Paul écrit ces 2 versets. Au début du chap. 4, le thème qu'il développe est celui de l'unité de l'Eglise (4.1-16). Il invite les éphésiens à « conserver l'unité de l'Esprit » (v. 3) ; puis il leur rappelle ce qu'est le but de l'Eglise : que nous parvenions tous « à l'unité de la foi et de la connaissance du Fils de Dieu, à l'état d'homme fait, à la mesure de la stature parfaite du Christ » (v. 13). Finalement, c'est tout cela qui est en jeu... Dans ce contexte, la colère que vise

l'apôtre est d'abord celle qui survient dans le cadre des relations entre frères et sœurs, membres du Corps de Christ (et ce en particulier lorsqu'on se parle avec vérité, v. 25). Et cette colère, si nous la laissons se développer, nous risquons de donner au diable l'occasion de faire des dégâts, en nous, mais pas seulement en nous : aussi dans la communauté, c'ad dans notre Eglise, l'Eglise de Jésus-Christ.

D'où l'importance, si nous n'arrivons pas à ne pas nous mettre en colère, de ne pas pécher... Mais comment ?

◆ Comment donc « se mettre en colère sans pécher » ?

Dans la 2^{ème} moitié du v. 26, Paul donne une piste : « Que le soleil ne se couche pas sur votre irritation ! ».

L'exhortation est facile à comprendre : Si nous voulons éviter que notre colère dégénère en péché, nous ne devons pas laisser le soleil se coucher sur elle, c'ad ne pas attendre, mais traiter le problème le plus rapidement possible ! Le but de Paul est ici de nous prévenir contre le fait de couvrir, de ruminer et d'entretenir notre colère, ce que nous ne manquons pas de faire si nous ne réglons pas les choses suffisamment rapidement.

NB. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut forcément aller voir tout de suite celui qui éventuellement est à l'origine de notre colère... Si on est à vif, mieux vaut parfois laisser passer un peu de temps : prendre le temps de calmer nos sentiments avant d'aller voir la personne en question, c'est aussi cela, ne pas laisser le soleil se coucher sur notre irritation.

La colère est ainsi faite que si on la garde en nous, elle ne reste pas passive, elle agit, se développe, grandit, pour nous faire finalement tomber dans le péché. La simple amertume que nous pouvons ressentir lorsque l'on a été blessé est le meilleur moyen de voir que notre colère est déjà devenue péché...

Tout cela peut sembler insignifiant et sans importance, mais c'est loin d'être le cas ! En fait, l'enjeu est considérable... Si nous laissons le soleil se coucher sur notre colère, c'ad si nous ne la réglons pas au plus vite, nous offrons à Satan une occasion de l'utiliser à ses propres fins pour faire une des choses qu'il a le plus envie de faire : détruire l'unité entre les chrétiens. On comprend un peu mieux, je pense, pourquoi il est si important de ne pas pécher quand on se met en colère...

Je crois que nous sommes tous un peu mal à l'aise devant un tel enseignement... Et il me semble qu'en tant que chrétiens, nous nous demandons sincèrement comment faire pour vivre en maîtrisant nos colères. C'est vrai que quelque part, c'est facile à dire, mais quant à ce qui est de la réalisation concrète, c'est une autre affaire ! Les sentiments et ressentiments que nous éprouvons sont parfois tellement forts en nous ! Comment donc faire pour éviter qu'ils ne dégénèrent en péché avec le risque que l'on vient de mettre en évidence ?

◆ Comment donc maîtriser sa colère ? Est-ce seulement possible ?

Nous avons déjà vu quelques éléments de réponse, je les rappelle :

(1) Ne pas attendre, mais traiter le problème le plus rapidement possible ! Eviter de couvrir, de ruminer, d'entretenir notre colère. Reconnaissons que nous y prenons parfois un malin plaisir ; « cela détend ». Mais, une telle attitude est déjà quelque part le péché...

(2) Etre conscient de l'enjeu. Je crois que si on se rappelle que, finalement, l'enjeu est celui de l'unité de l'Eglise, cela peut nous motiver à ne pas nous laisser entraîner par nos sentiments, à tout faire pour ne pas laisser nos colères devenir péché.

Un troisième élément encore me semble important, en vue de maîtriser nos colères :

(3) Je n'ai jusqu'ici pas parlé de 2 petits mots de transition qu'on trouve un peu avant notre passage, mais qui sont particulièrement importants. Ce sont ceux du début du v. 25 : « C'est pourquoi »... Ces mots font le lien entre la section où se trouvent les v. 26-27 (une section qui va de 4.25 à 5.2) et la section qui précède (4.17-24). Nous n'avons pas ici le temps d'entrer dans les détails, je ne signalerai qu'une chose qui est à mon avis fondamentale :

- Dans les v. 17-24, Paul établit un contraste entre les païens et les éphésiens. Son raisonnement est de dire que les éphésiens ne doivent plus marcher comme les païens qui marchent dans la vanité de leurs pensées, qui ont la pensée obscurcie, qui sont étrangers à la vie de Dieu, qui ont perdu tout sens moral, qui se sont livrés au dérèglement (v. 17-19)... Pourquoi ? Et bien parce que eux, les éphésiens, ont appris à connaître le Christ, l'ont entendu et ont été instruits conformément à la vérité qui est en Jésus (v. 20-21). Et la conséquence de cette connaissance du Christ est qu'ils se sont dépouillés de leur vieille nature (v. 22) pour revêtir une nouvelle nature, créée selon Dieu (v. 24).
- Le contraste que Paul établit entre les païens et les éphésiens est donc basé sur le fait que les éphésiens se sont dépouillés de leur ancienne nature pour revêtir une nouvelle nature. En d'autres termes, l'apôtre rappelle aux éphésiens qu'à cause de leur foi en Jésus-Christ, ils sont des hommes nouveaux.
- Et c'est là qu'interviennent nos 2 petits mots : « C'est pourquoi »... Ce que Paul est en train de dire aux éphésiens, c'est que parce qu'ils sont des hommes nouveaux, cela doit se traduire par un certain nombre de changements dans leurs vies. Viennent ensuite toute une série de recommandations qui illustrent ce à quoi doit ressembler la vie de ces hommes nouveaux, série dans laquelle se trouvent justement nos versets sur la colère (4.25 – 5.2).
- Concrètement, pour nous, cela veut dire que nous pouvons maîtriser nos colères, c'est possible, et ce parce que nous sommes des hommes nouveaux (et des femmes nouvelles)... Càd que Dieu ne nous demande pas quelque chose d'impossible, il nous demande quelque

chose que nous pouvons faire, grâce à la nouvelle nature que nous avons en lui. Je crois que cette réalité doit être un encouragement, une motivation supplémentaire à ne pas laisser le soleil se coucher sur notre colère.

Conclusion

Comme nous l'avons vu avec Jésus, il y a des situations qui justifient que l'on se mette en colère... Mais cela ne doit pas nous faire tomber dans le péché. Même lorsque notre colère se trouve être justifiée, elle ne doit pas durer, car elle risque de nous faire tomber dans le péché (amertume, désir de vengeance...). Et ceci vaut pour toutes les formes de colère : celles qui explosent, que l'on étouffe, qu'on essaye de justifier ou de se cacher, etc.

- Rappelons-nous que lorsque nous nous mettons en colère, nous devenons vulnérables, nous sommes près du péché, nous lui ouvrons la porte.
- Rappelons-nous que si nous laissons grandir cette colère sans régler le problème, nous risquons de donner au diable une occasion de mettre en danger l'unité et la vie de l'Eglise.
- Mais rappelons-nous aussi que nous sommes en Jésus-Christ des hommes nouveaux et des femmes nouvelles, qui avons par la grâce de Dieu les moyens de maîtriser nos sentiments, même les plus négatifs.

Et que le Seigneur nous vienne en aide ! Amen.