

La colère

Paroisse de Montluel - **Carême** - Les 7 péchés capitaux

Nous poursuivons notre enseignement sur les péchés capitaux, avec le péché de la colère.

Qu'est-ce que la colère ?

Comme la jalousie, la colère est d'abord une passion, c'est-à-dire un mouvement spontané de notre nature sensible. Pour devenir agressif, l'homme doit se sentir agressé. Et il se sent agressé lorsque la justice n'est pas respectée, pour lui comme pour autrui. La colère naît donc d'un désir de vengeance, c'est-à-dire du désir de rétablir la justice ! d'où les fréquentes colères qui ponctuent les vies professionnelles et familiales où nous nous estimons lésés à tout bout de champ.

En quoi est-ce un péché ?

Toutes les colères ne sont pas des péchés. Il existe de saintes colères, à commencer par celles de Dieu dans la Bible. Pour bien distinguer les types de colère, il faut partir du fait que la colère est un sentiment ; or tout sentiment est moralement neutre.

Ensuite, comme la colère apparaît lorsque la justice est lésée, elle devient une force moralement légitime lorsqu'elle est mise au service de la justice (Jésus chassant les marchands du Temple). Pour que la cause soit légitime, il faut trois conditions : que l'*objet* de la colère soit juste, que l'*intention* soit droite, et que la *réaction* soit proportionnée. La colère devient donc un péché lorsqu'elle est *injuste*, *vindicative* ou *démesurée*.

Enfin, ce péché de colère n'est pas seulement une injustice commise contre autrui ; elle est une offense à Dieu. Elle cherche finalement à détruire le prochain d'une façon ou d'une autre, car elle est un refus de la diversité voulue par le Créateur. Le colérique comme le jaloux ne savent plus se réjouir de ce bien commun qui les dépasse : le premier cherche à le gâcher sous un mode combatif et destructeur, le second sous le mode dépressif et dépréciateur.

En quoi est-ce un péché capital ?

→ **en pensée** : le premier effet négatif de la colère est le jugement. Selon les psychologues, les trois quarts de nos paroles intérieures seraient des jugements...

→ **en parole** : que ce soit par la médisance (dire de quelqu'un un mal qui est vrai), la calomnie (mentir sur autrui), la diffamation (détruire la réputation d'autrui), ou encore par des paroles si blessantes qu'elles peuvent « tuer » définitivement une relation, une personne...

→ **en acte** : ça va de la simple querelle à la violence impitoyable. Elle peut conduire au meurtre. On peut même devenir dépendant de la violence.

Quelles en sont les différentes espèces ?

→ *La colère contre l'autre* : désirs de vengeance, emportements... Ce qui nous dérange, ce ne sont pas les autres, mais *l'autre*, avec sa différence, son rythme, ses goûts, ses relations, ses opinions... Combien de colères conjugales éclatent sur des détails tellement anodins ?

→ *La colère contre soi* : on peut s'en vouloir jusqu'à s'autodétruire. C'est l'enfant qui casse son jouet préféré. On peut aussi se mettre en colère de s'être mis en colère.

→ *La colère contre Dieu* ... lorsque Dieu semble « résister » à nos prières, à nos désirs, nos volontés. Elles peuvent aller jusqu'au blasphème et au sacrilège, ou, plus subtiles, elles peuvent prendre la figure de la froide indifférence, et se transformer en mépris, ou en haine. Cet enfermement est celui de l'enfer.

Comment se dissimule-t-elle ?

→ *en devenant habituelle*, donc au sens propre du terme, *vicieuse*.

→ *en se partageant avec l'entourage* : « tout le monde pense comme moi »

→ *en se cachant derrière des justifications* : « c'est une sainte colère ! »

→ *en aveuglant la raison* : dans le cas des colères sourdes, rentrées, des bouderies...

→ *en se cachant* souvent derrière des *blessures psychologiques* profondes.

→ *en prenant la forme de l'indifférence*, qui n'est souvent que colère rentrée, rage refroidie

→ *en ignorant* tout simplement son existence, sa nature...

Comment la reconnaître ?

→ *Quand l'objet de la colère est injuste* (péché): jugements *a priori* sans pièces à conviction.

→ *Quand l'intention qui justifie la colère est faussée*, c'est-à-dire quand les motivations sont troubles : jalousie cachée, règlements de comptes...

→ *Quand notre réaction est démesurée*. Cette réaction peut s'aggraver quand elle passe de la pensée à la parole, puis de la parole aux actes. Elle peut s'aggraver aussi quand elle passe d'une colère occasionnelle et ponctuelle à une colère obsessionnelle et habituelle.

Comment y remédier ?

→ *Prendre du recul* : « garder un profond silence tant que dure la colère » disait le curé d'Ars

→ *mais ne pas fuir* la personne qui nous a blessé. Il faudra passer par l'explication, le pardon.

→ *Se mettre à la place de l'autre*, de celui qui nous fâche. Réagir n'est pas agir.

→ *Exercer la douceur*, la patience, le refus d'entretenir des rancœurs.

→ *Pratiquer l'humilité*. A l'exemple du cœur de Jésus, les humbles sont doux.

→ *Désidéaler*, faire des concessions. L'idéalisation de l'autre alimente la colère.

→ *Renoncer au perfectionnisme*, à nos illusions sur nos capacités, notre couple, nos relations

→ *Ne pas abuser des excitants*, faire du sport, ménager son corps (repos, sobriété, silence..)

→ *Entrer dans un chemin de pardon*. La réconciliation est souvent une démarche progressive.

→ *Se faire aider* si nos emportements sont involontaires, démesurés, fréquents, durables..

➔ *Méditer sur la Croix* : Pas de procès plus injuste que celui de Jésus. Jésus non seulement ne se met pas en colère, mais renonce à toute vengeance. « rengaine ton glaive ! ». Et en même temps, ne confondons pas douceur et mollesse : Jésus a parlé à plusieurs reprises avec puissance et autorité durant sa Passion.

Conclusion : La bienveillance et le pardon sont les meilleurs remèdes à la colère. Ils mettent la douceur au cœur. Pour finir, je vous laisse méditer ces très belles paroles de St Paul « *Que le soleil ne se couche pas sur votre colère ; il ne faut pas donner prise au diable. (...) De votre bouche ne doit sortir aucun mauvais propos, mais plutôt toute bonne parole capable d'édifier, quand il le faut et de faire du bien à ceux qui l'entendent. Aigreur, emportement, colère (...) que tout cela doit être extirpé de chez vous, avec la malice sous toutes ses formes. Montrez-vous au contraire bons et compatissants les uns pour les autres, vous pardonnant mutuellement, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ* ». (Ephésiens 4, 26-32)