

Introduction à la colère par *Edward M. Smith*

Le pouvoir du panneau STOP (*ma solution, mais à quoi, pourquoi ?*)

Vous êtes sur une route au volant de votre voiture quand paraît un panneau STOP. Que faites-vous ? Ou plutôt que DEVRIEZ-vous faire ? Vous devriez ralentir et vous arrêter au STOP. Mais pourquoi donc ?

Le panneau ne fait pas obstacle à votre route. Il ne vous empêche pas d'avancer, matériellement parlant. Vous POURRIEZ décider de passer devant sans même appuyer sur la pédale de frein.

Vous décidez cependant de vous arrêter, parce que vous savez en voyant ce panneau, que si vous franchissez l'intersection trop vite, cela pourrait être dangereux, ou que vous pourriez commettre une infraction au code de la route ou devoir payer une amende. Vous êtes convaincu/e que si vous ne respectez pas le panneau et ne ralentissez pas, vous vous mettez en danger, et que ça risquerait aussi de vous coûter cher. Et c'est en vous appuyant sur ces croyances (ces certitudes) que vous décidez de respecter le STOP.

La même dynamique se met en jeu lorsque vous vivez un temps de prière pour la transformation et que la PA s'arrête. Considérons plusieurs exemples de croyances qui sont comme des « panneaux stop » sur notre chemin vers la liberté. Ce ne sont pas des pensées fondées sur la vérité, mais sur le mensonge :

« Si je refoule mes émotions, elles ne me submergeront pas », « Si j'étouffe le souvenir, j'aurai moins mal », « Si je reste dans la colère, je ne subirai pas d'autres blessures » ou « Ma colère pousse l'autre à répondre de ses actes ».

Toutes ces fausses croyances sont des obstacles dans nos vies comme dans le processus de la prière pour la transformation. Bien que ces « panneaux STOP » trompeurs ne nous arrêtent pas physiquement ou ne se mettent pas en travers de notre chemin, ils nous ralentissent et influencent grandement nos décisions et le processus de prière. Tant que nous ne connaissons pas la vérité, c'est comme si nous gardons le pied sur le frein en essayant d'avancer : nous nous sentons bloqués, alors que rien ne nous empêche d'avancer excepté nos croyances et nos choix. (Consulter : *Le Principe de la Croyance et du Choix*).

La présence indéfinissable de la colère

La colère est comme un « STOP » au sein de la prière pour la transformation. Elle peut bloquer une séance en nous empêchant d'accueillir la vérité de Dieu et d'avancer dans le processus. Elle est également souvent indéfinissable et cachée. On s'interdit parfois la colère parce qu'on nous a inculqué à tort que c'est une faute, un péché, et surtout s'il s'agit d'une colère contre Dieu.

La Bible dit que nous pouvons être en colère sans pécher : « Mettez-vous en colère, mais ne péchez point... » (Ephésiens 4 :26).

Par conséquent, si vous éprouvez de la colère en séance, reconnaissez-la et cherchez à en identifier la source et à comprendre pourquoi vous l'alimentez. C'est votre cheminement personnel et **il est de votre responsabilité de démasquer les « panneaux STOP » mensongers que vous avez érigés.**

Si vous êtes en colère contre Dieu, Il le sait déjà puisque rien ne Lui est caché. Si vous êtes en colère contre les autres, votre colère risque fort de ne pas atteindre le but que vous visez. La Bible est très claire : « Car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu » (Jacques 1 :20).

Nous nous irritons pour des raisons bien précises et nous nous accrochons à nos colères à cause de ce que nous croyons. Certains croient que la colère les protège de la souffrance, les motive à agir face à la paralysie de la peur... Ou peut-être, pensent-ils/elles que ça va pousser la personne à répondre de ses actes.

D'autres ont l'impression que leur colère les aide à mieux maîtriser la situation. Ces croyances peuvent paraître vraies sur le moment, mais elles ne le sont pas. La vérité est que nous sommes liés par cet état de colère qui ne nous donne pas vraiment la sensation de maîtriser quoi que ce soit et qui nous fait souffrir ultimement.

La colère rend sourd

Quand on s'accroche à la colère c'est comme si on fermait ses oreilles à la vérité de Dieu. La fausse croyance à l'origine de la colère rend le lâcher prise difficile voire impossible. Et pourtant le but n'est pas de lâcher la colère, mais plutôt d'accueillir la vérité de Dieu afin de ne plus « avoir besoin » d'entretenir cette colère.

Quand nous découvrons la vérité sur la raison de notre colère, celle-ci se dissipe sans efforts ni combats. Si nous nous sentons toujours aux prises avec une colère dont nous voulons nous défaire, c'est que nous croyons encore en quelque chose qui l'alimente.

Nous sommes irrités/es à cause de ce que nous croyons en ce moment, et quand nous placerons cette croyance sous l'éclairage de Dieu, la colère disparaîtra. C'est aussi simple que ça. On a du mal à lâcher prise parce qu'on ne comprend pas pourquoi on a besoin de le faire.

La colère peut revêtir toutes sortes de formes et de dimensions. Elle peut se manifester sous forme de vengeance, haine, rage, fureur, irritation, frustration, susceptibilité, contrariété, exaspération, confusion, agacement, énervement. La colère reste la colère et un obstacle à la liberté.

Redisons-le, dès que la vérité de Dieu remplacera la croyance à l'origine de la colère, celle-ci n'aura plus de raison d'être et sera abandonnée. Quand une colère se manifeste pendant un temps de prière, elle s'oriente soit vers Dieu, soit vers quelqu'un ou quelque chose d'autre. Si elle s'oriente vers une personne ou une chose, vous pourrez la résoudre avec *Le Kit-Outils/Solutions*.

Souvent **le point de départ de la colère est la vérité** et nous avons très probablement eu de bonnes raisons de nous irriter. C'est pourquoi nous pouvons nous « mettre en colère mais ne pas pécher... » Par contre, si nous choisissons de nous y accrocher, en laissant le soleil se coucher dessus, nous donnons une « prise au diable » qui nous va faire en sorte de l'alimenter (Ephésiens 4 :26).

C'est alors que peuvent naître des fausses croyances du type : « Ma colère est mon mode de protection », « Ma colère va l'obliger à répondre de ses actes », « Tant que je suis en colère je reste aux commandes ».

Mais si votre colère est dirigée contre Dieu, cela implique de votre part une approche légèrement différente.

La colère contre Dieu

Si nous avons de la colère contre Dieu, nous ne nous en libérerons pas de la même manière que d'une colère contre autrui. Si nous nourrissons de la colère contre Dieu, ce n'est pas parce qu'Il nous a fait mal mais parce que nous n'avons pas compris Ses desseins.

Le but est donc de déterminer pourquoi nous sommes en colère contre Dieu et de comprendre que, quelle qu'en soit la raison, elle ne se fonde pas sur la vérité. Une fois le mensonge dévoilé, nous avons besoin d'adresser directement notre plainte à Dieu (comme Job).

Nous devons nous adresser à Lui directement et écouter Sa réponse (comme Job). Dieu nous encourage à agir de la sorte parce qu'Il veut nous faire découvrir la vérité qui libère (Jean 8 :32).

Nous sommes parfois en colère contre Dieu à cause de ce qu'Il a fait ou omis de faire. Par exemple nous pourrions dire : « Je suis en colère contre Dieu parce qu'Il a laissé cette personne me faire du mal ». Ou alors, « J'en veux à Dieu de m'avoir donné des parents aussi terribles ».

C'est peut-être la vérité. Il est tout à fait possible que Dieu ait permis que nous subissions une injustice douloureuse. Mais en réalité notre colère n'est pas dirigée contre ce que Dieu a fait ou omis de faire, mais le fruit de notre interprétation de ce que nous croyons que Dieu a fait ou omis de faire.

Quand nous croyons que nous sommes en colère à cause de ce qui s'est passé nous pouvons nous poser *la question de la moulinette/looping question* de la section *Souvenirs* qui est celle-ci : « Pourquoi est-ce que je m'irrite contre Dieu quand je crois que... ? » Cela nous aidera à déceler la croyance qui est à l'origine de notre colère.

PAR EXEMPLE « POURQUOI SUIS-JE EN COLERE CONTRE DIEU QUAND JE CONSIDERE QU'IL AURAIT PU M'EVITER TELLE CHOSE ET QU'IL NE L'A PAS FAIT » ?

La réponse à cette question pourrait être quelque chose comme : « Il m'a abandonné », ou bien « Il ne se soucie guère de moi ». Quand vous aurez identifié le mensonge auquel vous avez cru, la colère disparaîtra et vous pourrez reprendre votre chemin de guérison.

En cours de séance de prière, soyez attentif/ve au pourquoi de la colère et du ressentiment que vous éprouvez envers autrui, vous-mêmes, votre situation ou même Dieu.

S'il y a colère, c'est qu'il y a une raison, une fausse croyance. Si vous vous sentez dans une impasse ou fermé/e à vos émotions, ou si vous n'entendez plus Dieu, essayez de voir s'il n'y a pas encore une colère cachée.

Si vous êtes accompagné/e dans ce travail par un/e accompagnateur/trice, partagez-lui ce que vous avez découvert. **Si à un moment vos émotions disparaissent et vos souvenirs s'effacent, ou si vous n'entendez plus Dieu, sachez que c'est un phénomène courant et peut être un symptôme d'une colère cachée.**

La situation est entre vos mains. La colère est un grand panneau STOP trompeur qui peut faire obstacle à votre cheminement, mais vous pouvez poursuivre votre route en remplaçant la fausse croyance par la vérité. Il vous appartient simplement de faire le choix de l'identifier et d'accueillir l'éclairage de Dieu.