



FAMILLE DE LA NJC



LOVING+LOVABLE
PEOPLE



Bulletin Mensuel

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

AOUT 2025



Gestion de la colère : une perspective biblique et selon Ellen G. White

La colère est une émotion puissante qui, si elle n'est pas bien comprise et gérée, peut conduire à des paroles destructrices, à des relations brisées et à un déclin spirituel. Bien que la colère ne soit pas intrinsèquement pécheresse, la manière dont elle s'exprime détermine souvent sa valeur morale. La Bible et les écrits d'Ellen G. White offrent tous deux des perspectives profondes pour comprendre et gérer la colère d'une manière centrée sur le Christ.

1. Comprendre la colère : une perspective biblique

La colère n'est pas toujours mauvaise. La Bible présente la juste indignation, une sainte colère contre le péché et l'injustice, comme quelque chose que Jésus lui-même a éprouvé : « Jésus les regarda avec colère et, profondément attristé par leur cœur obstiné... » (Marc 3:5, NIV).

Cependant, les Écritures mettent également en garde à plusieurs reprises contre la colère incontrôlée et égoïste :

« Soyez en colère, mais ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère, et ne donnez pas accès au diable » (Ephésiens 4:26-27, NKJV).

Ce passage souligne que si la colère peut être naturelle, elle doit être limitée dans le temps, exempte de péché et contrôlée par l'esprit.

2. Les conséquences d'une colère incontrôlée

La Bible associe systématiquement la colère incontrôlée à la folie et à la destruction :

« Un homme colérique agit follement... » (Proverbes 14:17).

« Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un homme puissant... » (Proverbes 16:32).

Une colère incontrôlée conduit à :

- Des relations brisées
- Des paroles et des actions regrettables
- Des problèmes de santé (stress, anxiété, etc.)
- Un témoignage affaibli pour le Christ

3. Ellen G. White sur la colère et la maîtrise de soi

Ellen G. White a fortement mis en garde contre le fait de nourrir la colère et a souligné la nécessité de la grâce divine pour la gérer.

« L'homme naturel doit mourir. Le moi doit être crucifié avec ses affections et ses convoitises. Il n'y a pas de place dans l'œuvre de Dieu pour un esprit méchant. Si on le chérit, il portera des fruits d'injustice. »

— *Testimonies for the Church*, vol. 5, p. 177

White considérait la colère comme une manifestation d'un cœur non converti et d'un manque de confiance en l'Esprit Saint : « Lorsque la paix du Christ règne dans le cœur, le tempérament s'adoucit et s'apaise. La puissance de l'amour de Jésus éveille une nouvelle vie et transforme le caractère. »

— *Jésus-Christ*, p. 305

- Elle encourageait les croyants à cultiver la douceur et la patience par la prière, l'autodiscipline et la communion avec Dieu.

4. Étapes pour gérer sa colère de manière chrétienne

Voici des étapes pratiques et bibliques pour gérer sa colère, guidées par les conseils d'Ellen G. White :

A. Priez pour avoir un cœur nouveau

« Crée en moi un cœur pur, ô Dieu, et renouvelle en moi un esprit droit. »

(Psaume 51:10)

La transformation commence par la prière et l'abandon. Demandez à Dieu un nouvel esprit de douceur et de patience.

B. Faites une pause avant de réagir

« Celui qui est lent à la colère a une grande intelligence. » (Proverbes 14:29)

Prenez le temps de réfléchir avant de répondre avec colère. Une pause peut vous éviter de prendre une décision que vous regretteriez.

C. Parlez avec douceur

« Une réponse douce apaise la colère, mais une parole dure excite la fureur. »

(Proverbes 15:1)

Prononce des paroles qui édifient, pas des paroles qui brûlent. Ellen White

dit : « Les paroles dures et sévères ne viennent pas de Dieu. » —

Testimonies, vol. 4, p. 348

D. Confessez-vous et faites amende honorable

« Si donc tu présentes ton offrande à l'autel et que là tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi... va d'abord te réconcilier avec ton frère. » (Matthieu 5:23-24)

- Ne laissez pas la colère s'envenimer. Confessez vos torts et cherchez la réconciliation.

E. Demeurez en Christ chaque jour

« Sans moi, vous ne pouvez rien faire. » (Jean 15:5)

La dévotion quotidienne et la connexion avec Christ nous donnent la force de porter les fruits de l'Esprit, en particulier la patience, la douceur et la maîtrise de soi (Galates 5:22-23).

5. La colère juste : quand faut-il se mettre en colère ?

Il y a une place pour la colère juste contre l'injustice, l'oppression et le péché. Mais cette colère doit être canalisée de manière constructive, et non destructive.

Ellen White écrit :

« Il existe une indignation qui est justifiable, même chez les disciples du Christ. Mais la raison et la religion doivent contrôler ceux qui sont sous son influence. »

— *Testimonies for the Church*, vol. 4, p. 486

- La colère juste conduit à un changement positif, et non à une vengeance personnelle.

La colère est une émotion puissante qui, lorsqu'elle est remise entre les mains de Dieu, peut être transformée en compassion, en défense et en courage. La Bible et les écrits d'Ellen G. White enseignent tous deux que la maîtrise de soi, l'humilité et la grâce divine sont essentielles pour gérer la colère.

En tant que chrétiens, nous sommes appelés à refléter le caractère de Christ, même dans les moments de provocation. Grâce à la puissance du Saint-Esprit, nous pouvons être « lents à la colère », riches en amour et des exemples de la grâce transformatrice de Dieu.

Questions de réflexion :

- Qu'est-ce qui déclenche le plus souvent ma colère ? Ai-je prié à ce sujet ?
- Ai-je tendance à réagir ou à répondre ? Que m'invite à faire l'Écriture ?
- Comment puis-je développer ma patience et ma maîtrise de soi grâce à une communion quotidienne avec Dieu ?