Apprenez à gérer votre colère

Rick Warren

"Le sot donne libre cours à ses mouvements de colère, l'homme sensé retient les siens et les calme."

Proverbes 29.11

Quand vous êtes en colère, ne répondez pas de façon impulsive. Un bon moyen de maîtriser sa colère consiste à laisser passer un peu de

temps. Je ne dis pas qu'il faut attendre indéfiniment, ni même plus d'un jour ; la Bible nous recommande en effet de ne pas nous coucher sur notre colère. Ce que je veux dire, c'est qu'il est bon d'attendre cinq minutes avant de réagir.

> **“"L'homme intelligent attend et décompresse." ”**

Quand vous sentez que vous commencez à vous énerver, observez un "temps mort" de quelques minutes. Donnez-vous un moment pour vous arrêter et réfléchir. Si vous ne le faites pas, vous risquez d'avoir la mauvaise réaction. Vous avez besoin de réfléchir avant de répondre.

Lorsque nous nous mettons en colère, nous devons prendre l'habitude de nous arrêter quelques minutes, pour regarder la situation du point de vue de Dieu. Remarquez que la Bible dit que l'homme sensé calme ses mouvements de colère (Proverbes 29.11). "Du calme !" est donc bien une expression biblique.

Une traduction moderne pourrait être : "L'homme intelligent attend et décompresse." Thomas Jefferson, l'auteur de la Déclaration d'Indépendance des États-Unis, a dit : "Lorsque vous êtes en colère, comptez jusqu'à dix avant de parler. Si vous êtes très en colère, comptez jusqu'à cent."

Pendant que vous laissez retomber la pression, posez-vous trois questions qui vous aideront à comprendre le pourquoi de votre colère :

- Pourquoi suis-je en colère ?
- Qu'est-ce que je veux vraiment ?
- Comment puis-je l'obtenir ?

Comprendre les raisons de votre colère vous permettra d'être plus patient et peut-être même d'oublier les torts subis (Proverbes 19.11).

Une prière pour aujourd'hui

Seigneur, pardonne-moi pour toutes les fois où j'ai explosé de colère. Je comprends que je peux apprendre à réagir autrement afin de ne pas prononcer des paroles que je regretterais. J'ai besoin de toi pour apprendre à mieux gérer ma colère. Amen.

Avez-vous visité la page "**Ensemble, achetons les bureaux du Top**" ? Votre soutien est essentiel !

Rick Warren

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

113 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com