

La colère - Reprogrammez votre esprit



"Ne vous conformez pas aux habitudes de ce monde, mais laissez Dieu vous transformer par un changement complet de votre intelligence." [Romains 12.2](#)

Nos pensées déterminent nos sentiments, qui déterminent à leur tour nos actes. Si nous voulons agir différemment, nous devons penser différemment. Si nous voulons changer un comportement habituel de colère mal gérée – caractérisé par la bouderie, la critique, etc. – un reconditionnement mental s'impose.

Nos pensées déterminent nos sentiments, qui déterminent à leur tour nos actes.

Gary Smalley vous propose de vous poser des questions comme : "Est-ce que j'aime me mettre en colère ?" "Ma colère produit-elle les résultats escomptés ?" "Pourrais-je obtenir les mêmes résultats en m'y prenant d'une manière plus efficace ?" "En quoi serais-je différent ?"

Smalley suggère que vous mettiez ces questions par écrit et que vous vous les lisiez à haute voix une fois par semaine pendant six mois, c'est-à-dire 26 fois. Prenez le temps de les lire en présence d'une autre personne. Cela peut vous sembler fastidieux, mais êtes-vous vraiment déterminé à vous défaire de cette mauvaise habitude ? Voulez-vous vraiment arriver à maîtriser votre colère ?

Je vous propose d'inclure également des versets bibliques sur votre feuille. Ainsi, alors que la Parole de Dieu remplira vos pensées, vous serez transformé par le renouvellement de votre intelligence. Vous verrez que cette habitude vous changera.

La vérité est que les gens en colère sont des gens insécurisés. Plus je suis insécurisé, plus je m'énerve facilement. Plus je suis insécurisé, plus je suis mal dans ma peau et plus je deviens irritable.

Mais voici le secret : lorsque vous comprenez à quel point Dieu vous aime, combien vous comptez à ses yeux et quelle est votre sécurité en Christ, vous avez moins tendance à vous irriter.

Une action pour aujourd'hui

Je vous encourage à lire Éphésiens 1 et Romains 8. Ce sont des passages "anti-colère", parce qu'ils nous montrent la profondeur de l'amour de Dieu et la sécurité dont nous jouissons en lui.

[Rick Warren](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

26 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com