

# **Ne laissez pas l'amertume affaiblir votre vie**



“

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

**Proverbes 29.11**

Samson, celui que la Bible considère comme le plus fort des hommes, avait une immense faiblesse : il agissait uniquement par désir de vengeance. Comme son cœur était rempli de ressentiment et colère, toutes ses interactions avec les autres étaient empreintes de violence.

Nous le constatons à plusieurs reprises dans [Juges 15](#). Au verset 3, il dit : "Cette fois je ne serai pas coupable envers les Philistins, si je leur fais du mal." Puis au verset 7 : "Je ne cesserai qu'après m'être vengé de vous." Au verset 11, enfin, l'excuse qu'il avance est typique d'une personne faible : "Il leur répondit : je les ai traités comme ils m'ont traité" . Tel était le mode opératoire de Samson : il n'agissait pas, il réagissait.

Quand vous passez toute votre existence à réagir face aux autres au lieu de faire vos propres choix, votre vie en est forcément affaiblie.

"Je les ai traités comme ils m'ont traité." Avez-vous déjà eu recours à cette excuse ? Il suffit de réfléchir un peu pour se rendre compte que le ressentiment – le désir de vengeance – est un gaspillage à plusieurs égards.

### **C'est un gaspillage de temps.**

Votre colère, et le temps que vous passez à la ruminer, laissent l'autre complètement indifférent. Le ressentiment vous fait toujours plus de tort qu'à la personne contre laquelle il est dirigé.

### **C'est un gaspillage d'énergie.**

Vous employez tellement d'énergie à vous irriter que vous en êtes déprimé, épuisé, vidé, constamment fatigué. Mais surtout...

### **C'est un gaspillage de créativité.**

Pour la plupart d'entre nous, quand nous sommes fâchés contre quelqu'un, nous déployons des trésors de créativité pour trouver un moyen de lui rendre la pareille.

Lorsque vous considérez la vie de Samson, vous constatez qu'il ne manque pas d'idées pour se venger. Voyez [Juges 15.3-5](#) : "Samson leur dit : Cette fois je ne serai pas coupable envers les Philistins, si je leur fais du mal. Samson s'en alla. Il attrapa trois cents renards qu'il tourna queue contre queue, et ayant pris des torches, il les plaça chacune entre deux queues, au milieu. Il mit le feu aux torches, lâcha les renards dans les blés des Philistins et incendia aussi bien les meules que le blé sur pied, et jusqu'aux plantations d'oliviers".

Quelle imagination ! Mais toute cette créativité se soldera par sa capture et sa mort.

### **Une action pour aujourd'hui**

Quelle leçon pouvons-nous tirer de l'exemple de Samson ? Il est préférable de contrôler sa colère et d'agir plutôt que de réagir. Comme le dit [Proverbes 29.11](#) : "Le sot donne libre cours à ses mouvements de colère, l'homme sensé retient les siens et les calme".

*Rick Warren* [S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



36 PARTAGES