

## Pardon et colère

On entend souvent dire : "si tu n'es pas rancunier, tu lui pardonneras tout de suite". Les gens qui veulent bien faire, croient souvent que cela doit se passer ainsi. Ils culpabilisent quand ils ressentent encore de la colère ou culpabilisent les autres qui ne pardonnent pas instantanément.

Mais le pardon n'est pas un acte héroïque de la volonté dans lequel on bride ses émotions. Il engage tout notre être, demande toutes nos facultés : cœur, intelligence, et même notre physiologie. Vouloir brûler les étapes de la gestion des émotions et de la guérison, c'est recoudre une plaie infectée. Elle finira par développer du pus. Il faut prendre le temps nécessaire pour pardonner, il ne faut pas brusquer ce qui se passe en nous. Il faut prendre le temps de guérir.

La colère est une émotion saine qui nous est donnée pour que nous soyons capables de défendre notre intégrité (c'est un signal d'alarme). Ce n'est pas une faute ; c'est la haine qui est mal. Ressentir sa colère fait partie d'une démarche de pardon. La plupart des gens ont peur de passer à l'acte s'ils laissent monter en eux la colère, mais ce que nous faisons de la colère qui peut être mauvais, pas la colère elle-même.

Il y a une grande distinction entre des désirs, des souhaits de justice que la colère manifeste, et passer à l'acte, c'est-à-dire se faire justice soi-même, ou se venger. Il faut prendre une décision dans sa vie, celle de ne pas répondre au mal par le mal. Se venger est inutile et dévastateur. Mais il faut accueillir intérieurement nos désirs de justice. Sinon la guérison et donc le pardon, sont impossibles.

C'est pourquoi la Bible nous invite à reconnaître et à gérer sainement notre colère.

*par T.G*

Colossiens 3:8 Mais maintenant, renoncez à toutes ces choses, à la colère, à l'animosité, à la méchanceté, à la calomnie, aux paroles déshonnêtes qui pourraient sortir de votre bouche.