Comment réagir face à la colère d'un proche ?

Christine Piauger

La colère est une émotion naturelle qui nous permet d'exprimer notre indignation, et d'évacuer notre trop plein émotionnel. Nous avons tous à faire face à la colère à un moment ou à un autre. L'idée est d'éviter le côté destructeur de la colère. Les mots dépassent la pensée, on souffre, alors on veut que l'autre souffre aussi, même si c'est involontaire. Elle peut mettre en évidence un dysfonctionnement, un problème de communication, un mal-être.

Par exemple, si je ne suis pas écouté(e), l'accumulation de frustrations peut provoquer la colère.

La colère à répétition peut avoir des effets destructeurs sur notre couple, notre famille, notre identité et même sur notre santé. C'est

pourquoi il est important d'avoir des clés qui vont aider nos proches, notre conjoint(e) à retrouver la sérénité.

Alors, comment réagir face à la colère d'un proche ?

· Garder son calme et rester bienveillant

Oui, ce n'est pas naturel et cela nécessite de la maîtrise de soi, car il est beaucoup plus facile de répondre de façon agressive lorsque l'on est attaqué verbalement.

Proverbes 15.1 : "Une réponse douce calme la fureur, mais une parole dure excite la colère."

Vous pouvez par exemple dire : "Je suis désolée, je comprends que tu sois contrarié..." Si la personne en colère sent qu'elle est écoutée et comprise alors elle pourra se calmer plus rapidement. Vous éviterez les éclats de voix, les mots blessants, ...

La colère est comme une alerte, une réaction d'un mal-être existant. Il est important de discerner la souffrance derrière la colère,
et chercher à savoir ce qui a été le déclencheur.

· Se taire

Je rajouterai "même quand on a raison."

Faute de bois, le feu s'éteint (Proverbes 26 v20)

Car ce n'est pas le moment de faire valoir ses arguments, et de se justifier. L'idée est d'attendre que la colère soit retombée, 30 minutes ou 1 heure par exemple, pour revenir sur ce qui s'est passé, sans accuser l'autre mais en permettant à chacun d'exprimer ce qu'il a

ressenti, comment il a vécu ce conflit, et de trouver un meilleur fonctionnement ensemble.

· Se faire respecter

Il est capital de donner des limites à son conjoint(e), sur la façon dont il (elle) va me parler, se comporter, même s'il(elle) est en colère.

Expliquez-lui comment vous voulez être traité(e), mais cherchez aussi à savoir comment aider votre partenaire à gérer sa colère, ce qui pourrait l'aider dans ces moments-là, dans vos paroles, votre attitude.

· Pardonner

Matthieu 6.12 : "Pardonne-nous nos offenses, comme nous aussi nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés."

Éphésiens 4.32 : "Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ."

Ce que Dieu nous demande, c'est de décider de pardonner, et re-pardonner encore. Ensuite, Lui fait en nous ce que nous ne pouvons pas faire.

Attention, on ne remets pas "sur le tapis" d' anciens griefs, quand c'est pardonné, c'est pardonné !!!

Dans Éphésiens 4.26, il est dit : "Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas. Que le soleil ne se couche pas sur votre colère, et ne laissez aucune place au diable."

Oui, il est parlé de la personne qui se met en colère, mais notre attitude peut l'aider à ne pas pécher en restant dans sa colère, alors, faisons le premier pas.

Je crois que ce qui est le plus difficile pour moi, dans ce genre de situation, c'est bien de me taire alors que je crois avoir raison, mais aussi de faire le premier pas pour restaurer la communication.

Halala, j'y travaille encore !!!

Pour conclure, je dirais que nous sommes tous imparfaits, mais ensemble, avec l'aide de Dieu, nous avons la possibilité de nous aider à devenir meilleurs.

Soyez bénis,

Christine Piauger

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

936 PARTAGES

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