**DOMPTER LA COLÈRE POUR AVOIR UN MARIAGE GLORIEUX**

Que veut dire "Cultiver" ?

* Développer ce que Dieu a mis en nous ou autour de nous.
* Faire fructifier un potentiel latent.
* Faire progresser une situation ou une personne.
* Améliorer constamment, au lieu de stagner.

Définition : Cultiver, c’est la capacité à faire croître tout ce que Dieu nous a confié.

**Croître soi-même avant d’aider les autres à croître**

Vous pourrez difficilement rassurer une personne sur sa capacité à construire sa villa, si vous habitez dans une maison délabrée. Vous vous devez d’être crédible, d’inspirer confiance.

Cette loi est valable pour les bergers dans l’église. Vous pourrez difficilement rassurer une personne quant au fait de la conduire, de guérir son cœur brisé et de lui apporter la délivrance, si vous êtes encore meurtri par l’amertume, les critiques, etc…

*Luc 6:39 Il leur dit aussi cette parabole: Un aveugle peut-il conduire un aveugle? Ne tomberont-ils pas tous deux dans une fosse?*

On ne peut pas arroser les autres quand on est soi-même desséché. Avant de corriger le désordre chez l’autre, apprends à ranger ton propre intérieur. On ne transmet pas seulement ce qu’on dit, mais ce qu’on est. Nos paroles ont un poids, mais notre être a encore plus d’impact.

Tu ne peux pas amener une personne à un niveau que toi même n’as pas atteint.

* Une femme qui veut bâtir un foyer stable doit elle-même être émotionnellement équilibrée.

*Exemple : l’histoire de la jeune femme en Belgique qui a envoyé 25 messages et en supprimé 13, après qu’un frère ne se soit pas présenté à un rendez-vous au restaurant.*

* Un parent qui veut des enfants obéissants doit d’abord incarner l’obéissance à Dieu.

*Exemple : un parent qui dit à ses enfants de dire la vérité mais qui ment au téléphone devant eux. L’enfant retiendra le modèle de mensonge !*

**La valeur fondamentale : la maîtrise de soi**

Parmi toutes les qualités nécessaires pour croître, la maîtrise de soi est une valeur centrale. Définitions :

1. **La maîtrise de soi est une manifestation du fruit de l’Esprit Saint dans la vie du croyant**

*Galates 5: 22 Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, 23 la douceur, la tempérance; la loi n'est pas contre ces choses.*

Remarquez : parler en langues n’y figure pas, mais la maîtrise de soi oui !

Beaucoup réduisent l’expérience de la plénitude du Saint-Esprit à la manifestation des dons spectaculaires (parler en langues, prophétiser, guérir). Pourtant, la Bible nous montre que le signe le plus visible d’une vie remplie de l’Esprit, ce n’est pas d’abord le charisme, mais le caractère.

Être rempli de l’Esprit, c’est :

Parler en langues ET savoir se taire quand il faut.

Prophétiser ET pardonner quand on est blessé.

Danser dans l’onction ET rester doux dans les conflits.

Chasser les démons ET ne pas se laisser dominer par la colère ou les passions.

1. **C’est le frein intérieur qui empêche une personne à réagir de manière impulsive mais plutôt de manière réfléchie.**

*Matthieu 27:11 Jésus comparut devant le gouverneur. Le gouverneur l'interrogea, en ces termes : Es-tu le roi des Juifs ? Jésus lui répondit : Tu le dis. 12 Mais il ne répondit rien aux accusations des principaux sacrificateurs et des anciens. 13 Alors Pilate lui dit : N'entends-tu pas de combien de choses ils t'accusent ? 14 Et Jésus ne lui donna de réponse sur aucune parole, ce qui étonna beaucoup le gouverneur.*

Accusé injustement, insulté, provoqué, Jésus aurait pu répondre et se défendre. Mais il choisit le silence, une réaction réfléchie et prophétique qui accomplissait les Écritures.

* Combien de fois avez-vous ruiné vos relations parce que vous avez voulu avoir le dernier mot ?
* Combien de fois avez-vous dit une vérité au mauvais moment et vous avez blessé quelqu’un ?
* Combien de fois avez-vous abîmé votre témoignage chrétien à cause d’une réaction impulsive ?

En d’autres termes, la maitrise de soi est **la qualité d’une personne qui sait se dominer elle-même.**

*Proverbes 25:28 Comme une ville forcée et sans murailles, Ainsi est l’homme qui n’est pas maître de lui-même.*

Dans le contexte de l’époque, une ville sans murailles était une ville vulnérable, sans sécurité, ouverte aux pillages et aux invasions. Les murailles étaient là pour protéger les habitants, préserver les richesses, et empêcher les ennemis de s’introduire. Une ville sans murailles devenait donc une proie facile pour les envahisseurs.

**De la même manière,** la maîtrise de soi est une protection pour se défendre soi-même. La maitrise de soi permet donc de défendre ses valeurs. Elle agit comme une barrière qui garde ton cœur, tes pensées, tes émotions et tes décisions.

**Ce que la maîtrise de soi protège:**

* Elle protège ta santé : combien de maladies viennent de la colère, du stress et de l’amertume qu’on ne contrôle pas ? Manger sainement exige aussi de la maitrise de soi.
* Elle protège ton travail et ta carrière : combien ont perdu leur emploi parce qu’ils n’ont pas su gérer une frustration ou une parole de trop ? Coup de tête Zidane, 2006.
* Elle protège ta réputation : tu peux construire ton nom pendant 10 ans et le détruire en 10 minutes par une réaction incontrôlée. Gifle de Will Smith, interdiction d’Oscar pendant 10 ans, humiliation.

**Les deux plus grandes émotions que les hommes doivent maîtriser dans leur mariage**

Il y a deux émotions principales que les hommes doivent absolument apprendre à maîtriser, sinon elles détruiront leur vie, leur épouse et leur famille : **la colère et les pulsions sexuelles.**

**MAITRISER LA COLÈRE**

*Genèse 1:28**« Dieu les bénit, et Dieu leur dit : Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez; et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre.»*

Dès la création, Dieu a donné à l’homme la mission de dominer et d’assujettir, qui exige un résistance, un combat, une bataille. L’une des armes pour gagner des combats est justement la colère. Dieu a équipé l’homme de la colère comme équipement de guerre pour remplir cette mission. Donc **la colère vient de Dieu.** Oui, la colère n’est pas une invention du diable. Elle est une émotion créée par Dieu, placée dans l’homme pour un but précis : dominer ! Si tu n’apprends pas à maitriser cette émotion à bon escient, l’ennemi va l’utiliser.

**Correction du mauvaise usage de la colère sur les femmes :**

Dieu demande à l’homme de dominer les poissons et sur les oiseaux. Qu’une femme dise fortement : je ne suis pas un poisson, ni un oiseau.

**Ne pas confondre se contenir et se maitriser.**

Illustration : se contenir c’est mettre un couvercle sur une casserole en ébullition. La maîtrise de soi, c’est éteindre le feu sous la casserole.

**Exemple :** un homme frustré par son instabilité professionnelle rentre chaque jour avec le poids de ses échecs. Il se contient au travail pour ne pas exploser devant ses collègues ou son patron. Mais arrivé à la maison, sa femme lui fait une remarque du genre : « Tu ne prends pas assez d’initiatives ». L’homme explose : insultes, violence, agressivité. Pourquoi ? **Parce qu’il n’avait jamais appris à transformer sa colère en énergie constructive.**

Paul le rappelle dans *Éphésiens 4:26 :* *« Si vous vous mettez en colère, ne péchez point; que le soleil ne se couche pas sur votre colère. »*

Cela veut dire que la colère en elle-même n’est pas le problème ; c’est **ce que nous en faisons** qui détermine si elle sert Dieu ou si elle sert l’ennemi.

Analysons le moment où Jésus s’est mis en colère et tirons des conclusions sur comment gérer cette émotion.

**1- Jésus chasse les marchands du Temple**

*Matthieu 21 : 12 Jésus entra dans le temple de Dieu. Il chassa tous ceux qui vendaient et qui achetaient dans le temple; il renversa les tables des changeurs, et les sièges des vendeurs de pigeons. 13 Et il leur dit : Il est écrit : Ma maison sera appelée une maison de prière. Mais vous, vous en faites une caverne de voleurs.*

Le Temple était censé être un lieu de rencontre entre Dieu et son peuple, un espace consacré à la prière, à l’adoration. Mais les prêtres avaient transformé les parvis en une place de commerce : vente d’animaux pour les sacrifices, change de monnaies… entrainant par la même occasion abus, mensonges, profits et injustice.

----) Il restaure l’ordre en disant : « Ma maison sera appelée une maison de prière. »

**Mon frère, ma sœur : Pourquoi te mets tu en colère ?**

La colère n’est pas neutre. Elle révèle toujours ce qu’il y a dans ton cœur. Parfois, tu penses que c’est ton partenaire qui est la source de ta colère mais en réalité, la colère est le miroir de ton intérieur. Si je veux connaître une personne, je dois savoir ce qui la met en colère.

*LSG21 Marc 7:15 Il n'y a rien d'extérieur à l'homme qui puisse le rendre impur en pénétrant en lui, mais c'est ce qui sort de l'homme qui le rend impur.*

Alors, permets-moi de te poser la question : **Si Jésus venait dans ta relation amoureuse ou dans ta vie aujourd’hui, qu’est-ce qu’Il chasserait en premier ?**

* Serait-ce ton partenaire qui te contredit ou ton orgueil qui ne supporte pas d’avoir tort ?

Ta femme propose une autre organisation pour le budget, et tu prends ça comme une attaque contre ton intelligence.

Ta femme corrige une petite erreur que tu as dite en public, et tu te vexes au point de l’insulter à la maison.

* Serait-ce ton partenaire qui oublie de t’honorer ou ton besoin excessif de reconnaissance ?

Ton mari ne t’applaudit pas quand tu cuisines, et tu boude trois jours comme si tu étais invisible.

Ton mari ne parle pas de toi dans son témoignage à l’église, et tu en fais une blessure personnelle.

* Serait-ce ton partenaire qui fait toujours la même erreur ou ton perfectionnisme qui refuse la grâce ?

L’esprit d’accusation occupe la maison, tout est prétexte pour pointer du doigt. Tu joues le rôle de diable. Dieu a besoin d’intercesseur, pas d’accusateur.

* Serait-ce ton partenaire qui ne respecte pas ses engagements ou ta peur de la trahison qui te pousse à réagir violemment ?

L’histoire de la jeune femme en Belgique qui a envoyé 25 messages et en a supprimé 13.

**Dis-moi, quand tu élèves la voix pour t’énerver, est-ce que tu utilises le même débit pour exprimer également ton amour après ?**

* + Tu sais crier « tu m’as blessé ! », mais sais-tu aussi crier « je t’aime chéri » devant les enfants ? Tu sais hurler quand la nourriture est trop salée, mais sais-tu élever la voix pour remercier quand c’est bien fait ?
  + Tu passes 10 minutes à gronder, mais seulement 10 secondes à complimenter.

Exercice  pour les hommes : fais l’effort de complimenter ta femme/cheminante pendant 5 minutes.

**Pour développer la maitrise de soi, décide de te mettre en colère contre tout ce qui met en colère Jésus.**

Sois conscient de ce qui est en toi est qui peut mettre en colère Jésus. C’est cette approche qu’il faut adopter pour sortir des prisons intérieures, et développer une saine colère dans ses relations.

----) **Décider de faire partie des violents spirituels,** c’est refuser désormais de subir les forteresses, c’est acquérir la mentalité des conquérants de l’héritage divin, c’est faire preuve de combativité, de résilience contre tout ce qui veut empêcher la manifestation de votre lumière, de votre destinée.

----) **Une forteresse est toute habitude de pensées qui est contraire à ce que Dieu attend de vous.** S’il existe des principes divins que vous aimeriez respecter mais que vous n’y parvenez pas parce que vous vous sentez assailli par des pensées ou des voix hostiles qui vous poussent à faire le contraire, alors cela signifie que vous avez affaire à une forteresse !