

Colères constructives !

Peut-on apprivoiser la colère ?

Publié le 12 mars 2026 · Abbé Louis-Marie Berthe · 5 min de lecture



C'est une expérience commune : la colère est une émotion souvent destructrice. Entre époux, en famille, à l'école, au travail, en voiture, dans le voisinage comme dans la rue, la colère s'exprime sans limite, sans mesure, et parfois aussi, sans raison. Notons qu'à côté de ceux qui explosent littéralement, il y a ceux qui intériorisent : souvent dans le déni de leur émotion, ils ruminent et adoptent une stratégie de repli ou de fuite. Ils ne sont pas moins courroucés que les premiers et finissent dans l'amertume, le ressentiment, voire dans la haine, quand leur colère ne s'achève pas dans une violence subite et inattendue.

Si ces expériences peuvent être dévastatrices et ô combien douloureuses quand il faut ramasser un à un les débris de la colère, elles ne doivent pas faire oublier pourtant que la capacité de se mettre en colère est fondamentalement une chance pour l'homme, un atout dans son action et dans ses œuvres, une défense précieuse pour sa vie et celle des siens. Si la colère était toujours

et partout inutile, la nature ne nous aurait pas dotés de cette puissance d'attaque redoutable et parfois... très efficace quand elle est maîtrisée avec un art consommé. En effet la colère est une émotion que Dieu donne à l'homme pour l'aider à maintenir la vérité, assurer la justice et promouvoir le bien personnel de chacun comme le bien commun d'une famille ou de n'importe quelle autre communauté. Si l'homme n'avait pas la possibilité de se mettre en colère, l'injustice, le mensonge, le mal règneraient bien davantage encore ! Car la colère, en mettant en branle tout l'homme – corps et âme –, lui apporte un élan, une énergie, une puissance qui, mises au service du bien commun, peuvent accomplir des merveilles.

Faut-il encore savoir accueillir et accompagner une telle impétuosité, lorsqu'elle surgit impromptue au détour de nos actions et de nos pensées.

Irascimini, et nolite peccare. (Mettez-vous en colère, et ne péchez point)

Psaume 4, 5

En effet comme un détecteur de mouvement mal réglé se déclenche à la moindre mouche qui vole, la capacité de se mettre en colère s'active parfois sans juste raison : une apparence d'injustice, qui n'en est pas une ; une frustration affective, qui est perçue – mais à tort – comme une injure ; une affirmation inouïe qui, en fait, n'est pas fausse... Pour éviter ces mauvaises appréciations de la réalité, il est prudent de ne jamais réagir à chaud, mais d'attendre que l'émotion passe pour analyser froidement la situation et laisser à la raison et au temps le soin de juger s'il y a lieu ou non de s'émouvoir. Si l'enjeu est important, il importe en outre de recueillir l'avis éclairé d'une ou deux personnes de bon jugement pour confirmer, corriger ou nuancer le nôtre.

La colère ne nous a pas été donnée pour détruire, mais pour édifier.

Au cas où la colère s'avère justifiée, il faut encore accompagner, canaliser cette mâle énergie qui parcourt avec vélocité le corps tout entier. Tout débordement est à proscrire absolument. De la colère débridée, l'apôtre saint Jacques a déclaré : « la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu ». Une colère non maîtrisée, en effet, se retourne toujours contre nous et contre notre prochain : elle peut même tuer l'un et l'autre. Mais si elle se tient, raisonnable et patiente, sous la sage conduite de l'esprit, elle est alors d'une grande aide : elle incite à mieux voir en quel point précis la justice a été atteinte ; de quelle gravité relève une offense ; en quoi il y a eu manque de respect. La colère pousse l'homme à faire un état objectif des lieux ; elle l'invite encore à y remédier, quand bien même les solutions s'annoncent difficiles et pénibles : instaurer des relations saines avec une personne qui manque de respect ; défendre le droit des petits contre l'abus des puissants ; corriger, voire punir des individus malfaisants pour protéger la société en sa totalité ; rétablir et défendre la vérité, faussée ou déformée par le mensonge ; restaurer la paix entre deux personnes en conflit. La colère ne nous a pas été donnée pour détruire, mais pour édifier, sur les bases de la vérité et de la justice, des relations paisibles et ajustées en trou-

vant les solutions les plus appropriées.

Ainsi apprivoisée, la colère en sort totalement métamorphosée : elle est devenue méconnaissable au point qu'on hésite encore à l'appeler colère. Elle est devenue cette vigueur spirituelle qui s'affirme et avance, calme et paisible, sans heurter ou brutaliser le prochain. La douceur – c'est le nom qu'on lui donne alors – est en réalité la seule issue honorable aux colères de l'homme. Sans les ignorer ou les laisser exploser, elle les transforme en les accompagnant.

Source : *Apostol* n°205, mars 2026

Source : laportelatine.org/spiritualite/coleres-constructives

© La Porte Latine — Fraternité Saint-Pie X, District de France