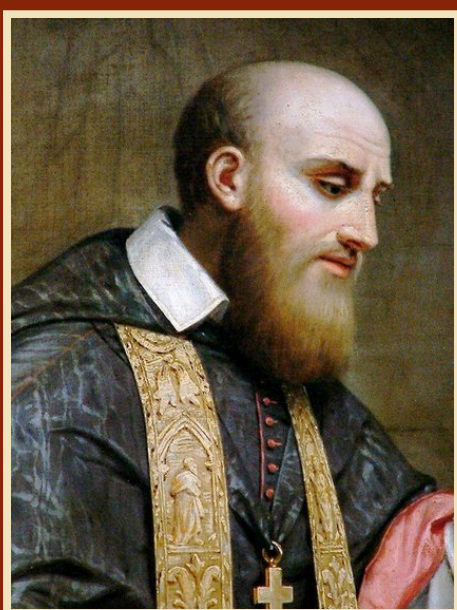


Quand la colère monte en moi

*Le courage et la patience de la douceur,
à l'école de saint François de Sales, en marge des colères du monde.*



« Il faut voirement résister au mal [...] constamment et vaillamment, mais doucement et paisiblement. »

Saint François de Sales, *Introduction à la vie dévote*, III, 8

En marge des colères du monde

Nous vivons un temps de colères. Colères devant les guerres et leurs massacres, devant les injustices qui s'accumulent, devant une planète abîmée, devant des responsables qui semblent ne plus entendre. Beaucoup de ces colères sont **légitimes** : elles naissent d'un amour blessé de la justice, et il serait faux de demander aux victimes de se taire.

Mais une autre colère se répand, plus trouble. Elle est **fabriquée, attisée, entretenue**. Des acteurs de la société — responsables politiques, faiseurs d'opinion, entrepreneurs de l'indignation sur les réseaux — ont compris que la colère rapporte : elle mobilise, elle fait voter, elle fait cliquer. On désigne un coupable commode, on simplifie à l'extrême, on transforme l'adversaire en ennemi, on souffle sur les braises plutôt que de chercher des solutions. La colère des gens devient alors un carburant au service d'intérêts partisans. C'est une attitude irresponsable, et il faut la nommer comme telle : elle abîme le débat démocratique et elle use le lien social.

Face à ces dérives, deux tentations nous guettent : **nous laisser emporter** à notre tour, en répondant au vacarme par le vacarme, ou **nous retirer**, découragés, en laissant le terrain à ceux qui crient le plus fort.

Saint François de Sales (1567-1622) propose un troisième chemin. Lui-même était, dit-on, d'un tempérament vif et emporté ; il a vécu dans une Europe déchirée par les guerres de religion et les polémiques. Il n'a pas prêché la mollesse : il a appris, lentement, une **douceur qui est la vertu des forts**. Une douceur qui demande du **courage** — celui de ne pas céder à l'entraînement collectif — et de la **patience** — celle du semeur qui sait que la paix se construit dans la durée.

« Lire de l'homme n'opère point la justice de Dieu. »

Lettre de saint Jacques 1, 20, citée par François de Sales (III, 8)

Ce dossier ne prétend pas résoudre les crises du monde. Il invite à **commencer par le seul lieu où nous avons vraiment prise : notre propre cœur**, nos paroles, nos relations — pour devenir, là où nous sommes, des artisans de paix plutôt que des amplificateurs de colère.

Comment utiliser ce dossier

Seul : lire un chapitre par jour pendant une semaine, en s'arrêtant sur une question.

En groupe (équipe, conseil, catéchèse, classe) : suivre le déroulé proposé en page 9, environ 1 h 30.

Le chant *Quand la colère monte en moi* peut ouvrir et clore le temps de partage.

« Remède contre l'ire »

Saint François de Sales, *Introduction à la vie dévote* (1609), troisième partie, chapitre 8 :

« De la douceur envers le prochain et remède contre l'ire ». Extraits, orthographe modernisée.

« Ce saint et illustre patriarche Joseph, renvoyant ses frères d'Égypte en la maison de son père, leur donna ce seul avis : *Ne vous courroucez point en chemin*. Je vous en dis de même, Philothée : cette misérable vie n'est qu'un acheminement à la bienheureuse ; ne nous courrouçons donc point en chemin les uns avec les autres, marchons avec la troupe de nos frères et compagnons doucement, paisiblement et amiablement. Mais je vous dis nettement et sans exception, ne vous courroucez point du tout, s'il est possible, et ne recevez aucun prétexte quel qu'il soit pour ouvrir la porte de votre cœur au courroux [...].

Il faut voirement résister au mal et réprimer les vices de ceux que nous avons en charge, constamment et vaillamment, mais doucement et paisiblement. Rien ne mate tant l'éléphant courroucé que la vue d'un agnelet, et rien ne rompt si aisément la force des canonnades que la laine. [...]

Il est mieux de refuser l'entrée à l'ire juste et équitable que de la recevoir, pour petite qu'elle soit, parce qu'étant reçue, il est malaisé de la faire sortir [...]. Car elle se nourrit de mille fausses persuasions, puisque jamais nul homme courroucé ne pensa son courroux être injuste.

Mais comment la repousserai-je, me direz-vous ? Il faut, ma Philothée, qu'au premier ressentiment que vous en aurez, vous ramassiez promptement vos forces, non point brusquement ni impétueusement, mais doucement et néanmoins sérieusement ; car, comme on voit ès audiences de plusieurs sénats et parlements, que les huissiers criant *Paix là !* font plus de bruit que ceux qu'ils veulent faire taire, aussi il arrive maintes fois que voulant avec impétuosité réprimer notre colère, nous excitons plus de trouble en notre cœur qu'elle n'avait pas fait [...].

Il faut invoquer le secours de Dieu quand nous nous voyons agités de colère, à l'imitation des Apôtres tourmentés du vent et de l'orage emmi les eaux ; car il commandera à nos passions qu'elles cessent, et la tranquillité se fera grande. [...]

Soudain que vous vous apercevrez avoir fait quelque acte de colère, réparez la faute par un acte de douceur, exercé promptement à l'endroit de la même personne contre laquelle vous vous serez irritée [...] ; car, comme l'on dit, les plaies fraîches sont plus aisément remédiables.

Au surplus, lorsque vous êtes en tranquillité et sans aucun sujet de colère, faites grande provision de douceur et débonnairété [...] ; en quoi manquent grandement ceux qui en rue semblent des anges, et en la maison, des diables. »

Ire, courroux : colère. **Voirement** : vraiment, certes.

Philothée : « celle qui aime Dieu », le lecteur ou la lectrice du livre.

Premier ressentiment : le premier mouvement, le premier « signal » de la colère.

Emmi : au milieu de. **Débonnairété** : bonté, bienveillance.

Cinq gestes pour ne pas se laisser emporter

- 1 **Fermer la porte avant que la colère ne s'installe.** François de Sales reprend l'image de saint Augustin : la colère entre « comme un petit surgen » (une pousse) et devient vite « une poutre ». Si on la garde jusqu'au soir, elle tourne en **haine**. Et surtout, « elle se nourrit de mille fausses persuasions » : une fois en colère, nous trouvons toujours des raisons de l'être davantage. N'est-ce pas exactement le mécanisme qu'exploitent les marchands d'indignation, qui nourrissent nos colères de demi-vérités, de rumeurs et de chiffres sortis de leur contexte ?
- 2 **Rassembler ses forces — doucement.** Au premier signal, il faut réagir vite, mais sans brutalité. L'image des huissiers qui crient « Paix là ! » plus fort que la salle est savoureuse : on n'éteint pas un incendie en soufflant dessus. Répondre à l'outrance par l'outrance, c'est encore laisser la colère mener le jeu.
- 3 **Appeler au secours.** « Sachant que je ne peux rien seul », dit la prière inspirée de ce texte. François de Sales renvoie à la tempête apaisée (Marc 4, 35-41) : les disciples crient, Jésus se lève, « et il se fit un grand calme ». La prière n'est pas une fuite : c'est reconnaître que la paix intérieure est aussi un **don** à recevoir.
- 4 **Réparer sur-le-champ.** Si la colère a éclaté, ne pas attendre : poser aussitôt un geste de douceur envers la personne blessée. « Les plaies fraîches sont plus aisément remédiables. » Un mot d'excuse le jour même vaut mieux que de longues justifications une semaine plus tard.
- 5 **Faire provision de douceur par temps calme.** La douceur ne s'improvise pas au cœur de la tempête : elle se cultive dans les petites choses, chaque jour, « en la plus douce façon qu'il vous sera possible ». Et pas seulement en public : il épingle ceux « qui en rue semblent des anges, et en la maison, des diables ». Aujourd'hui, on pourrait ajouter : ceux qui sont aimables en face et féroces derrière un écran.

La force de la laine

« Rien ne rompt si aisément la force des canonnades que la laine. » Au temps de François de Sales, on suspendait des ballots de laine devant les murailles pour amortir les boulets. La douceur fonctionne ainsi : elle n'oppose pas une dureté à une autre dureté, elle **absorbe le choc et le désarme**. Ce n'est pas de la faiblesse — c'est une stratégie.

Colère juste, colère attisée, douceur courageuse

La douceur n'est pas la résignation

François de Sales ne demande pas de fermer les yeux sur le mal. Il écrit qu'il faut « résister au mal [...] constamment et vaillamment ». Ce qu'il refuse, c'est que la colère prenne le gouvernail. Il compare la raison accompagnée de colère à un prince qui visite son peuple avec une armée : même pour le bien public, « il arrive toujours quelque désordre par lequel le bon homme est foulé ». Une juste cause défendue avec rage finit toujours par faire des victimes collatérales — et par discréditer la cause elle-même.

Les sœurs de la Visitation, ses filles spirituelles, le disent sans détour : « la douceur dont il parle, c'est la vertu des forts ». Il aimait chez Jeanne de Chantal ce « cœur vigoureux, qui aime et qui veut puissamment ».

Reconnaître la colère instrumentalisée

Quelques signes pour garder l'esprit libre devant un discours, une publication, un slogan :

- il désigne **un coupable unique** et commode (« eux », « les autres ») ;
- il **simplifie** une réalité complexe et refuse la nuance ;
- il joue sur la **peur** et l'humiliation plus que sur les faits ;
- il **déshumanise** l'adversaire, le ridiculise ou l'insulte ;

- il veut une réaction **immédiate** : partager, liker, s'indigner, sans vérifier ;
- il **entretient** la colère au lieu de proposer un chemin pour la résoudre.

Une question simple aide à discerner : **à qui profite ma colère ?** Si elle sert surtout la visibilité, l'audience ou l'ambition de celui qui la provoque, je ne suis plus un citoyen qui s'indigne : je suis devenu un instrument.

La douceur conquise

« Je sais qu'il était un impétueux et un violent. Mais, par une lente élaboration, Dieu a transfiguré en lui la violence en douceur, en humanité, en charité sereine pour nous. »

Frère Roger, prieur de Taizé, à propos de saint François de Sales

La douceur de François de Sales n'était pas un trait de caractère : c'était une **victoire patiente**, gagnée jour après jour. Voilà qui rend l'invitation accessible à chacun de nous. Lui-même le résume : pour accompagner les personnes, il faut « une tasse de science, un baril de prudence et un océan de patience ».

« Allons, mon pauvre cœur... »

Le chapitre suivant de l'*Introduction à la vie dévote* (III, 9) contient une intuition précieuse : la douceur commence **par soi**. Celui qui se déchire après chaque faute ne sort pas de la colère : il la retourne contre lui.

« L'une des bonnes pratiques que nous saurions faire de la douceur, c'est celle de laquelle le sujet est en nous-mêmes, ne dépitant jamais contre nous-mêmes ni contre nos imperfections. [...] En quoi font une grande faute plusieurs qui, s'étant mis en colère, se courroucent de s'être courroucés, entrent en chagrin de s'être chagrinés, et ont dépit de s'être dépités ; car par ce moyen ils tiennent leur cœur confit et détrempé en la colère. »

III, 9

Pour François de Sales, ces colères contre soi « tendent à l'orgueil » : elles viennent de l'amour-propre, qui « se trouble et s'inquiète de nous voir imparfaits ». Il propose de se corriger comme un bon père corrige son enfant :

« Quand notre cœur aura fait quelque faute, si nous le reprenons avec des remontrances douces et tranquilles, ayant plus de compassion de lui que de passion contre lui, l'encourageant à l'amendement, la repentance qu'il en concevra entrera bien plus avant. »

III, 9

La méthode du « pauvre cœur »

Plutôt que de s'accabler (« N'es-tu pas misérable... »), il conseille de se parler ainsi :

« Or sus ! mon pauvre cœur, nous voilà tombés dans la fosse, laquelle nous avons tant résolu d'échapper ; ah ! relevons-nous et quittons-la pour jamais, réclamons la miséricorde de Dieu et espérons en elle qu'elle nous assistera pour désormais être plus fermes [...] ; courage ! soyons meshui sur nos gardes, Dieu nous aidera. »

« Meshui » : désormais, dès aujourd'hui.

Ce n'est pas de l'indulgence facile : il demande une « solide et ferme résolution » et des moyens concrets. Mais il sait qu'on ne guérit pas une blessure en la frappant. « Ce n'est pas chose admirable que l'infirmité soit infirme, et la faiblesse faible. » Et c'est souvent **l'apaisement envers soi qui rend possible l'apaisement envers les autres**.

Désamorcer plutôt qu'enflammer

De ses écrits et de ses lettres, la tradition salésienne a retenu une sagesse très pratique pour préserver la paix dans les rencontres et les contrariétés de chaque jour. On peut la résumer en trois temps.

- 1 **Se taire au premier mouvement.** Quand le ton monte ou qu'une parole blesse, le premier geste est de ne pas répondre tout de suite. Parler sous le coup de l'émotion, c'est hisser la voile en pleine tempête. Quelques secondes de silence — le temps d'une respiration, d'une prière intérieure — suffisent souvent à changer la suite.
- 2 **Si l'on doit répondre, parler doucement.** D'une voix calme, sans hausser le ton, en cherchant ce que l'autre veut dire plutôt que ce qui m'a blessé. Une réponse douce casse l'élan de l'agression. François de Sales le disait : « Il faut que nos paroles sortent du cœur plus que de la bouche. [...] Le cœur parle au cœur, et la langue ne parle qu'aux oreilles. »
- 3 **Réparer vite.** Si la colère a éclaté, ne pas laisser le soleil se coucher sur elle (Éphésiens 4, 26) : « réparez la faute par un acte de douceur, exercé promptement à l'endroit de la même personne ».

Et dans le débat public ?

Ces trois gestes valent aussi pour nos engagements citoyens, nos discussions de famille sur l'actualité, nos réactions sur les réseaux sociaux :

- **Différer** : ne pas partager ni commenter « à chaud » ; vérifier une information avant de la relayer.
- **Désarmer le langage** : critiquer des idées et des actes sans insulter des personnes ; refuser les surnoms méprisants, même pour ceux qui les emploient.
- **Ne pas céder la place** : la douceur n'est pas le silence complice. On peut dénoncer fermement une injustice ou un mensonge — et le faire avec des mots qui laissent une porte ouverte.
- **Créer des lieux de parole** où des personnes qui ne pensent pas pareil peuvent s'écouter sans se combattre.

« S'il faut pécher en quelque extrémité, que ce soit en celle de la douceur. »

Saint François de Sales

Quand la colère monte en moi

Inspiré de la prière de saint François de Sales « Ô Seigneur, avec ton aide, je veux m'exercer à la douceur ».

▶ Écouter le chant

▶ 0:00 / 0:00



COUPLET 1

Quand les mots deviennent des pierres,
Et que la peur éteint ma voix,
Quand monte en moi vive colère,
Mon Dieu, ramène-moi vers toi.
Apprends-moi la douceur du cœur,
Et le silence avant les cris,
Que ta paix désarme ma peur,
Que ton jour éclaire ma nuit.

REFRAIN

*Seigneur, apaise ma colère,
Fais vivre en moi ta douce paix,
Dans l'orage, sois ma lumière,
Reste près de moi à jamais.
Apprends-moi la douceur du cœur,
Pour écouter sans condamner,
Que ton amour chasse ma peur,
Et apprend-moi à pardonner.*

COUPLET 2

Quand un mot vient blesser mon cœur,
Et que la peine ouvre un chemin,
Je veux répondre avec douceur,
Et déposer tout mon chagrin.
Ouvre mes yeux pour mieux comprendre,
Les mots que l'autre n'ose dire,
Donne à mon âme de répondre,
Par un pardon, par un sourire.

REFRAIN

Seigneur, apaise ma colère...

COUPLET 3

Quand je retombe dans la nuit,
Et que mes forces m'abandonnent,
Ton amour me rend à la vie,
Et ton pardon déjà rayonne.
Je marcherai sans me juger,
Je peux encore recommencer,
Ta main vient pour me relever,
Et ton matin vient me sauver.

PONT

Quand la tempête gronde en moi,
Comme au milieu des flots mouvants,
Seigneur, je tends les mains vers toi,
Tu fais tomber le bruit du vent.
Je ne suis plus seul dans l'orage,
Ta paix desserre enfin mes liens,
Ta voix fait renaître mon courage,
Et me conduit vers le matin.

REFRAIN FINAL

Seigneur, apaise ma colère...

CONCLUSION

*Quand la colère monte en moi,
Seigneur, ramène-moi vers toi.*

Pour méditer le chant

Chaque couplet reprend un geste du texte : le **silence avant les cris** (couplet 1), la **réponse douce** et le pardon (couplet 2), la **douceur envers soi** — « je marcherai sans me juger » (couplet 3), la **tempête apaisée** (pont). Quel vers me rejoint le plus aujourd'hui ?

Pistes de réflexion

Dans mon cœur

- Qu'est-ce qui allume le plus vite ma colère ?
À quoi je reconnais son « premier ressenti » (corps, pensées, mots) ?
- Quelles « fausses persuasions » nourrissent mes colères ?
Quelle colère est-ce que je garde depuis longtemps ?
- Comment est-ce que je me parle après une faute : en juge sévère ou en « bon père » ?

Avec mes proches

- Suis-je le même « en rue » et « en la maison » ? Avec qui ai-je le plus de mal à rester doux ?
- Y a-t-il une relation à réparer, un geste de douceur à poser cette semaine ?
- Ai-je fait l'expérience d'une parole douce qui a désamorcé un conflit ?

Dans la cité

- Quelles colères du monde me paraissent justes ? Comment les porter sans haine ?
- À qui profite ma colère quand je partage, commente, m'indigne ?
Où ai-je été « instrumentalisé » ?
- Comment dénoncer les discours qui attisent la haine sans employer leurs armes ?
- Quel lieu de dialogue pourrions-nous ouvrir ou soutenir, ensemble ?

Déroulé pour une rencontre (± 1 h 30)

10 min	Accueil, écoute du chant <i>Quand la colère monte en moi</i> (p. 8).
15 min	Lecture à voix haute du texte source (p. 3), puis un temps de silence.
15 min	Présentation des cinq gestes (p. 4) et des signes de la colère instrumentalisée (p. 5).
35 min	Partage en petits groupes : une question par cercle, au choix.
15 min	Mise en commun : une résolution personnelle, un projet commun éventuel. Prière finale (p. 10).

Un exercice pour la semaine

Chaque soir, relire la journée : un moment où la colère est montée, ce que j'en ai fait, un moment de douceur reçu ou donné. Rendre grâce, demander pardon, et se dire : « Allons, mon pauvre cœur... »

Deux prières

*Ô Seigneur, avec ton aide, je veux m'exercer à la douceur
dans les rencontres et les contrariétés quotidiennes.
Dès que je m'apercevrai que la colère s'allume en moi,
je recueillerai mes forces,
non avec violence, mais doucement,
et je chercherai à rétablir mon cœur dans la paix.
Sachant que je ne peux rien seul,
je prendrai soin de t'appeler au secours,
comme le firent les Apôtres ballottés par la mer en furie.
Enseigne-moi à être doux avec tous,
même avec ceux qui m'offensent ou me sont opposés,
et jusqu'avec moi-même,
ne m'accablant pas à cause de mes défauts.
Quand je tomberai, malgré mes efforts,
je me reprendrai doucement et dirai :
« Allons, mon pauvre cœur,
relevons-nous et quittons cette fosse pour toujours.
Recourons à la miséricorde de Dieu, elle nous viendra en aide. »*

Prière inspirée de l'*Introduction à la vie dévote* (III, 8-9) de saint François de Sales



*Ô saint François de Sales,
guide de douceur et de sagesse,
aide-moi dans mes moments de colère à trouver la paix intérieure.
Je te prie d'intercéder pour moi,
afin que je puisse apprendre à répondre avec calme et compréhension,
même dans les situations les plus provocantes.
Accorde-moi la grâce de la patience
et aide-moi à canaliser ma colère
pour qu'elle devienne une source de changement positif.
Que ton exemple de bonté et de maîtrise de soi
m'inspire chaque jour. Amen.*

Prière d'intercession contemporaine

Ressources

Les textes

Introduction à la vie dévote — le livre entier en ligne (livres-mystiques.com) ou en PDF (philothea.de).
Lire en particulier III, 8 et 9.

Totum amoris est — lettre apostolique du pape François pour le 4^e centenaire de la mort de saint François de Sales (28 décembre 2022) : [lecture sur vatican.va](http://lecture-sur-vatican.va).

Benoît XVI, audience générale du 2 mars 2011 consacrée à « ce grand maître de spiritualité et de paix », à une époque qui recherche la liberté « parfois par la violence et l'inquiétude » : vatican.va.

Œuvres complètes et concordances (édition de la Visitation d'Annecy) : donbosco.press.

« Tout par amour, rien par force » — conférence de Xavier Thévenot, sdb (1993), disponible sur la page saint François de Sales du site CoopBelsud.

Les vidéos

Saint François de Sales : À force d'aimer — documentaire pour les 400 ans (2022) :
youtube.com/watch?v=CX6x97iN0eo

Le cœur parle au cœur — hymne de l'Étrenne 2022 « Tout par amour, rien par force » :
youtube.com/watch?v=UcJD-CScf6g

Un décalogue salésien — texte des Missionnaires de saint François de Sales (château des Allinges) :
youtube.com/watch?v=Sk_WBD6r3lQ

Saint François de Sales : des mots de son Esprit — vidéo réalisée pour notre rencontre en visioconférence lors de l'année du 4^e centenaire de la mort de saint François de Sales (23 janvier 2022) :
youtube.com/watch?v=U9F5wQOx7R4

« Il faut savoir fleurir où Dieu nous a plantés. » — « Ce n'est pas par la grandeur de nos actions que nous plaisons à Dieu, mais par l'amour avec lequel nous les faisons. » — « Tout par amour, rien par force. »

À méditer · saint François de Sales



Toutes les ressources sur saint François de Sales
vie en vitraux, biographie, écrits, témoignages, vidéos
www.coopdonbosco.be/francois-de-sales.html