



---

## La colère

---

Après le choc de la séparation, la souffrance a pu nous embarquer dans une colère difficilement contrôlable qui nous emporte telle une tempête.

**La colère peut provoquer un mouvement qui, si on le laisse nous déborder, nous enferme, provoque un repli sur soi, et peut nous détruire.**

Elle peut aussi, si on dépasse le premier mouvement, nous pousser à agir et nous maintenir en vie.



La colère ne doit pas avoir le dernier mot dans un climat de violence, d'inquiétude, de désarroi devant un avenir impensable. Dieu écoute, entend la souffrance, la colère et les prières de son peuple. Nous pouvons discerner ce qu'il nous dit à travers la parole des personnes que nous rencontrons, le dialogue, la lecture de la Parole de Dieu, la prière.

**Travailler sur sa propre colère ne va pas sans une remise en question, sans une conversion profonde de soi-même.**

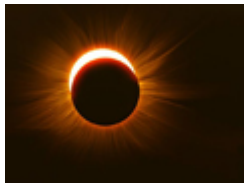
### • Des questions pour préparer notre rencontre :



- o Si la rupture a provoqué en vous une réaction de colère, comment s'est-elle manifestée ?
- o Avez-vous essayé de la contrôler, ou avez-vous été « contrôlé (e) » par la colère ?
- o Quelles ont été les conséquences ?
- o Où en êtes-vous aujourd'hui par rapport à cette colère ?

### **Avant la rencontre, nous vous invitons à méditer la lettre de St Paul aux Ephésiens (4, 24-32),**

*en notant ce qui vous touche dans ce texte et comment cela raisonne en vous ; en regardant comment, par la lettre de St Paul, le Seigneur vous parle personnellement.*



« Revêtez-vous de l'homme nouveau, créé, selon Dieu, dans la justice et la sainteté conformes à la vérité. Débarrassez-vous donc du mensonge, et dites la vérité, chacun à son prochain, parce que nous sommes membres les uns des autres.

Si vous êtes en colère,  
ne tombez pas dans le péché ;  
que le soleil ne se couche pas sur votre colère.

Ne donnez pas prise au diable.

Que le voleur cesse de voler ; qu'il prenne plutôt la peine de travailler honnêtement de ses mains, afin d'avoir de quoi partager avec celui qui est dans le besoin.

Aucune parole mauvaise ne doit sortir de votre bouche ; mais, s'il en est besoin, que ce soit une parole bonne et constructive, profitable à ceux qui vous écoutent.

N'attristez pas le Saint Esprit de Dieu, qui vous a marqués de son sceau en vue du jour de votre délivrance.

Amertume, irritation, colère, éclats de voix ou insultes, tout cela doit être éliminé de votre vie, ainsi que toute espèce de méchanceté.

Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ. »

## Pour aller plus loin

Dans le pavé "Documents joints ci-dessous, cliquez l'**Extrait Chrétiens Divorcés, Chemins d'Espérance\_ mars 19**, journal publié par l'association nationale Chrétiens Divorcés, Chemins d'Espérance : 16 pages de témoignages et proposition pour alimenter votre réflexion, sur le thème "Quand la colère vous emporte". Si vous souhaitez recevoir ce numéro : [Chemin d'Espérance16](mailto:Chemin d'Espérance16)

## En savoir plus

**Contact** : 06 62 00 85 64.

**N'hésitez pas** : appeler ce numéro ne vous engage en rien mais, sait-on jamais, ouvrira des perspectives aux questions qui vous concerne.

---

©2026 - Diocèse d'Angoulême - 14/04/2026 -

<https://charente.catholique.fr/services/familles/divorce-separation-remariage-apres-un-divorce/les-thematiques/rencontre-chemin-de>