

SEMBEQ

Démarche de Formation du Caractère (DFC)

Identification de la démarche
de formation du caractère

LENT À LA COLÈRE (Tite 1,7)

Début du DFC _____

Fin du DFC _____

OBJECTIFS RECHERCHÉS

1. Rechercher et décrire l'enseignement de la bible sur la colère
2. Reconnaître les manifestations de sa colère
3. Découvrir les réels motifs de sa colère
4. Développer un plan pour vaincre la colère dans sa vie

I. LORS DE RENCONTRES PLANIFIÉES, OU PENDANT LE TRAVAIL SUR LE TERRAIN, PRÉVOIR UN TEMPS DE DISCUSSION ENTRE LE COACH ET LE PROTÉGÉ.

Ces questions sont à titre indicatif, afin de favoriser la discussion coach / protégé.

1. RECHERCHE DE SAGESSE DU PROTÉGÉ AUPRÈS DU COACH

- A. Luttez-vous personnellement avec ce péché?
- B. Avez-vous connu quelqu'un (ancien / pasteur ou autre) qui avait un problème avec la colère, et qui a su surmonter ce péché? Comment a-t-il réussi?
- C. Selon vous, pourquoi est-il nécessaire, dans le ministère pastoral, de vaincre cette difficulté?
- D. Comment vous maîtrisez-vous face à la colère?
- E. Décrivez-moi vos échecs et vos victoires dans ce domaine?
- F. Qu'avez-vous lu sur ce sujet?
- G. Selon vous, quelles sont les étapes essentielles pour corriger ce péché?
- H. Toute autre question que le protégé veut poser à son coach.

2. QUESTIONS DU COACH À L'ENDROIT DU PROTÉGÉ

- A. Depuis quand as-tu développé cette réaction d'être prompt à la colère?
- B. As-tu remarqué des avantages et/ou des inconvénients reliés à ce péché? Lesquels?
- C. Raconte deux ou trois de tes derniers accès de colère. (Tes motifs, tes justifications, les résultats). Dans l'immédiat, en as-tu retiré une certaine satisfaction?
- D. Es-tu rancunier ou es-tu insouciant : « Une fois dit, une fois oubliée! »?
 - a. Si tu n'es pas rancunier, cela rend-il tes sautes d'humeur acceptables?
 - b. Quelles responsabilités t'incombent face à ta rancune?
- E. Si la personne qui a subi tes foudres démontre un caractère difficile et insupportable, te sens-tu justifié dans ta colère?
- F. Comment te sens-tu après un accès de colère?
- G. Ordinairement, de combien de temps as-tu besoin pour demander pardon?
- H. Existe-t-il des personnes qui subissent le plus souvent tes accès de colère? Pourquoi? Quels sont tes sentiments envers elles? Quels effets à long terme sont-ils à prévoir?
- I. Éprouves-tu une tristesse devant Dieu concernant ce péché, ou retires-tu une certaine satisfaction intérieure, voire une fierté secrète?
- J. Toute autre question que le coach veut poser à son protégé.

II. EXPÉRIENCE GUIDÉE D'APPRENTISSAGES

1. Dresse une liste des circonstances et des personnes qui suscitent facilement de la colère en toi.
2. Recherche les données bibliques sur le sujet :
 - a. Étudie le mot « colère » dans l'A.T. et dans le N.T., particulièrement dans les Proverbes, ainsi que dans les Épîtres de Paul, Jacques et Pierre.
 - b. Suite à l'étude des textes bibliques, réponds à ces deux questions :
 - i. La colère est-elle toujours mauvaise?
 - ii. Dans quelles circonstances est-elle appropriée et dans quelles circonstances engendre-t-elle le péché?
 - c. Examine deux personnages bibliques qui se sont mis en colère et analyse:
 - i. Le contexte et les raisons,
 - ii. Les conséquences sur la personne et son entourage,
 - iii. La présence ou non de repentance.
 - d. Suite à tes lectures et recherches bibliques, qu'est-ce que Dieu t'a montré face à la colère?
3. Lors de rencontres avec ton coach, partage sur des situations où tu as été prompt à la colère.
 - a. Quelle justification invoques-tu? Est-ce valide?
 - b. Quels en ont été les effets? En es-tu fier ou es-tu déçu de toi?
 - c. Aurais-tu pu agir autrement? Comment? Pourquoi n'as-tu pas agi ainsi?
 - d. Comment envisages-tu réparer la situation et éviter une répétition à l'avenir?
4. Lors de rencontres avec ton coach, partage une situation où tu as subi la colère d'une autre personne.
 - a. Comment t'es-tu senti? Quelle a été ta réaction?
 - b. Si elle a été inadéquate, comment aurais-tu pu réagir autrement?
5. Cherche des partenaires de prières pour t'aider et te soutenir durant ce DFC.

III. INDICATEURS DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE CE PLAN D'ACTION

1. Avoir dressé une liste honnête des circonstances et des personnes qui provoquent facilement la colère chez le protégé.
2. La recherche biblique complétée, commentée et partagée avec son coach et son épouse.
3. Le coach sera autorisé à discuter des progrès par rapport à ce DFC avec des personnes choisies par le protégé.
4. Le coach constatera lui-même les progrès qu'il a remarqués.
5. Le protégé aura partagé avec son coach et son épouse ses apprentissages et découvertes tout au long de la démarche.
6. Le protégé aura des partenaires de prières.
7. Les commentaires du coach.

IV. LECTURES SUGGÉRÉES

Le coach et/ou le protégé identifieront les chapitres pertinents à lire pour ce DFC.

- a. Gene Getz, *Vers la stature parfaite de Jésus-Christ*, Éditions Vida; pages 81 à 90
- b. McGinnis, *La dynamique de l'amitié*, Éditions Trobisch; pages 122 à 138
- c. W. Backus & Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth*, Bethany House Publishers; pages 46 à 62
- d. *Spirit-controlled Temperament; Strength for every weakness; Grieving the Holy Spirit through anger*, Tyndale, pages 69 à 79
- e. Étude de mots: *Dictionary of New Testament Theology*, pages 107, 110 (Tite 1,7)
- f. Garry Chapman, *Furieux - Gérer sa colère et désamorcer celle des autres*
- g. John C. Broger, *S'examiner soi-même, Manuel d'approfondissement de la vie de disciple*, Biblical Counseling Foundation, 1978, Leçon 11
- h. Robert D. Jones, *Uprooting Anger*, P&R Publishing, USA, 2005, 206 pages
- i. Tout autre livre recommandé par le coach.

À la fin de ce DFC, faire parvenir les documents suivants au registrariat de SEMBEQ:

- a) **Le document présentant le sommaire du DFC**
- b) **Le rapport du protégé**
- c) **Le rapport du coach**
- d) **Le rapport de toute autre personne qui s'est impliquée dans ce DFC, s'il y a lieu.**