



FOIRE AUX QUESTIONS :

« *J'ai un mal fou à être aimable... Y-a-t-il une méthode concrète pour acquérir cette difficile vertu ?* » 4^{ème} partie de la réponse

Contrôler toute colère déplacée

La colère est le sentiment désordonné de désagrément provoqué par une offense réelle ou hypothétique, qui porte à souhaiter le châtiment à l'offenseur. La colère est désordonnée lorsqu'elle pousse à corriger ou à punir, dans la foulée de la passion ou de la furie.

☛ La colère est un péché mortel si le mécontentement devient passionnel, échappe au contrôle de la raison et si le désir délibéré ou l'intention est de causer un tort grave à quelqu'un ; c'est un péché véniel si elle est provoquée par une offense occasionnelle.

☛ Quelqu'un d'irritable cherche à excuser sa faiblesse. L'irritabilité est un manque de maîtrise de soi, une incapacité à contrôler ses sentiments lorsque la charité le demande, c'est un signe d'immatunité.

* La colère n'est pas toujours un péché si on cherche à redresser les torts de façon raisonnable.

☛ On maîtrise la colère grâce à la **mansuétude** :

- *Se distraire* : détournons notre attention vers quelque chose d'autre, en nous taisant.
- *Prier* : seul Dieu est capable de ramener la paix dans l'âme.
- *Contre-attaquer* : dès que l'on s'aperçoit que la colère s'est emparée de notre cœur, faisons tout pour retrouver nos esprits ; traitons délicatement et aimablement celui qui l'a provoquée.

Apprendre à supporter patiemment les offenses

L'aversion est un sentiment inexplicable de dégoût ou de désagrément vis-à-vis de quelqu'un. Elle n'est pas provoquée par une offense. Cela peut prendre des proportions telles que ce que la personne qui nous incommode dit ou fait nous dérange presque instinctivement... Cela peut sembler sans importance alors que cela atteint la charité !

☛ Pour maîtriser l'**aversion** :

- Dès que l'aversion est perçue, ne pas nourrir ce sentiment, se comporter le plus gentiment possible avec la personne qui nous insupporte, ne pas s'étonner de ce sentiment, mais ne pas vivre sous son impulsion.
- Ne pas garder rancune.
- La haine est un péché lorsqu'il s'agit d'un acte délibéré de la volonté.

(à suivre)

Père Lawrence G. Lovasik

Le pouvoir caché de L'AMABILITE

Guide pratique pour les âmes qui désirent transformer le monde et le rendre plus accueillant

Ed. Le Laurier 2016