

Arrête, tombe et roule

Par Tammy Tkach

Novembre 2018



La Bible a beaucoup à dire sur nos paroles. Elles doivent être douces, gentilles et aimables. On nous dit que nous devons maîtriser notre langue et l'utiliser pour glorifier Dieu, et non pour rabaisser les gens. Mais qu'en est-il lorsque des mots méchants et blessants nous traversent l'esprit ? Aucun d'entre nous n'aime recevoir des insultes ou de la violence verbale, mais cela arrive, et nous devons savoir comment réagir.

Un jour, alors que je songeais combien il est difficile de faire face à cette situation avec grâce, l'expression « arrête, tombe et roule » m'est venue à l'esprit. Il s'agit d'une technique simple de sécurité incendie enseignée aux enfants, au personnel des services d'urgence et aux travailleurs industriels au cas où leurs vêtements prendraient feu. Arrête - ne cours pas, car cela ajoute plus d'oxygène au feu. Tombe - laisse-toi tomber au sol. Roule - roule sur toi-même pour éteindre les flammes.

C'est aussi un excellent rappel de ne pas laisser les paroles des autres nous déranger ou nous offenser. Jacques qualifie la langue comme un feu (Jacques 3:6) qui peut enflammer tout le cours de votre vie. Lorsque les flammes de la langue de quelqu'un s'approchent trop près, arrêtez - respirez et calmez-vous. Tombez - laissez tomber. Ne laissez pas la personne ou la situation vous énerver. Roulez - laissez-les glisser sur votre dos.

Jésus était un expert en la matière. Quand il a été insulté et accusé à tort, il n'a pas dit un mot. Je ne me souviens pas d'avoir souvent gardé le silence lorsque j'ai été insulté - je pourrais probablement compter ces fois sur une seule main. Mais il ne s'agit pas seulement d'apprendre à ne pas être offensé. Cela touche le cœur de la vie chrétienne, qui est de mourir à soi-même. Jésus n'a pas été crucifié pour que nous n'ayons pas à l'être ; il a été crucifié pour que nous puissions être crucifiés avec lui (Dallas Willard, *Life Without Lack*). Être mort à soi-même signifie que nous ne laissons pas les circonstances de la vie, y compris l'insulte, le dénigrement ou la violence verbale, affecter notre sentiment de bien-être, notre estime de soi ou notre comportement. (J'espère qu'il va sans dire que les cas extrêmes d'abus verbaux impliquant de la violence devraient être traités par la police ou d'autres autorités.)

Kathleen Hart, dans son livret « Taking Control of Your Actions and Attitudes » (prendre le contrôle de vos actions et de vos attitudes), dit qu'il s'agit de choisir entre réagir ou agir. Plutôt que de laisser les réactions impulsives aggraver le problème en rendant le mal pour le mal, nous pouvons choisir d'être en contrôle de nous-mêmes. Comment pouvons-nous faire cela ? Kathleen donne quatre principes : être préparé en choisissant à l'avance comment vous agirez ; décider que vos motifs seront toujours de plaire et de glorifier Dieu dans toutes vos paroles et actions ; prier pour que la vie de Jésus se manifeste dans votre vie (il vit en nous) ; et vivre en obéissance à la Parole de Dieu. En suivant ces principes, nous pouvons être doux, non pas faibles, et nous ne ressentirons pas le besoin de démontrer notre force par la colère ou l'agressivité.

Préparez-vous en vous entraînant à vous arrêter, à tomber et à rouler et en passant du temps avec Dieu, en le laissant changer votre cœur, en le remplissant d'amour et de bonne volonté envers les autres. Alors, la prochaine fois que vous serez la cible d'insultes verbales, vous serez prêt à agir plutôt qu'à réagir, ainsi la paix du Christ sera évidente dans votre vie.