

GÉREZ VOS ÉMOTIONS

... ne les laissez pas vous dominer



JOYCE MEYER
MINISTRIES

Copyrights

Sauf autre indication, tous les passages de l'Écriture de l'Ancien Testament sont tirés de la version anglaise de *The Amplified Bible (AMP) Old Testament*. Ce sont ces passages qui ont été traduits en français, afin de garder l'esprit de cette version.

Copyright © 1965, 1987 par Zondervan Corporation, Grand Rapids, Michigan. *The Amplified New Testament* Copyright © 1954, 1958, 1987 par la Fondation Lockman. Utilisés avec permission.

Les passages (KJV) sont tirés de la version *King James* de la Bible

Imprimé en anglais sous le titre :

Managing Your Emotions – Instead of Your Emotions Managing You!

ISBN 1-57794-026-1

Copyright © 1997 Joyce Meyer

Life In The Word, Inc.

RO. Box 655 Fenton, Missouri 63026, USA

Édité par Harrison House, Inc.

P.O. Box 35035 Tulsa, Oklahoma 74153, USA

Edition française : Copyright © 1999 Emeth Editions

Jacques Charrat-Boutique

Les Coteaux – 4 allée des Genévriers

26120 MONTMEYRAN - FRANCE

ISBN 2-912185-12-2 – Tous droits réservés

Version E-book réalisée avec permission de Emeth Editions

Toute reproduction, même partielle, est interdite (Code de la Propriété Intellectuelle)

Traduction de l'anglais : Martine Magne - Marie-Odile Capdeville

Table des matières

Introduction	7
1 Comment Ne Pas Se Laisser Diriger Par Ses Sentiments	11
2 La Guérison Des Émotions Blessées, 1 ^{ère} partie	39
3 La Guérison Des Émotions Blessées, 2 ^{ème} partie	59
4 Les Émotions Et Le Processus Du Pardon	87
5 Sautes D'Humeur	109
6 Comprendre Le Mécanisme De La Dépression	129
7 Il A Restauré Mon Âme	155
8 Enracinés Dans La Honte	177
9 Comprendre Les Interdépendances	203
10 Restaurer L'Enfant Intérieur	237
Avez-vous une véritable relation avec Jésus?	259
Conclusion	261
Notes	262
Bibliographie	265

Introduction

J'ai partagé bien des pensées de ce livre lors de nombreux séminaires où j'enseignais sur le thème des émotions, de la santé émotionnelle et de la guérison. Au cours de ces réunions, j'annonçais clairement que mon objectif n'était pas d'enseigner la façon de se débarrasser de ses émotions, mais comment les gérer.

Comme je le disais, personne ne peut arriver à ne plus ressentir la moindre émotion. Nous nous y trouvons tous confrontés.

Quels que soient nos efforts, nous aurons toujours à lutter contre la colère, qui fait sombrer bien des gens dans la culpabilité et la condamnation. Ils en souffrent car ils s'imaginent qu'un chrétien ne doit jamais se mettre en colère.

La Bible, néanmoins, n'enseigne pas de ne jamais ressentir de colère. Elle nous exhorte, quand nous sommes en colère, à ne pas pécher mais à gérer et à contrôler notre colère de façon constructive: « Mettez-vous en colère et ne péchez pas: que le soleil ne se couche pas sur votre irritation » (Eph. 4:26 KJV).

Le Seigneur m'a donné une révélation au sujet de ce verset. Un jour, je m'étais emportée contre mon mari avant d'aller prêcher. La culpabilité et la condamnation me harcelaient: « Comment peux-tu envisager d'aller prêcher alors que tu t'es mise en colère ce matin? »

J'étais bien évidemment toujours en colère et cette insinuation me dérangeait. Alors que j'y réfléchissais, le Seigneur me révéla que ce verset d'Ephésiens préconisait d'être en colère sans pécher.

Il me fit comprendre que la colère n'est qu'une émotion parmi tant d'autres que Dieu nous a données pour une bonne raison. Si nous n'avions pas la capacité de nous mettre en colère,

nous ne reconnâtrions jamais que nous sommes traités injustement. Voilà à quoi sert la colère. A l'instar de la douleur, elle nous avertit quand quelque chose ne va pas.

Comme il le fait pour toutes les émotions, Satan s'efforce d'utiliser et d'exploiter la colère pour nous faire pécher.

Bien souvent, lors d'un entretien, on me dit: «Je ressens une profonde colère au fond de moi». Il s'agit, la plupart du temps, de la cicatrice d'une blessure d'enfance. Dans un tel cas, la solution n'est pas de se débarrasser de la colère, mais d'attaquer à sa racine la cause du problème.

Voilà comment rester équilibré. Entretenir constamment la colère n'est pas mieux que de souffrir continuellement. Nous devons nous rappeler que nous sommes des êtres humains et que Dieu nous a donné certains sentiments et émotions, tels que la colère, dans un but précis. Notre tâche n'est pas d'essayer de nous en débarrasser, mais d'apprendre à les gérer.

Un autre de ces domaines afférents aux émotions se rapporte au sexe. Imaginez que vous feuilliez un magazine et que vos yeux tombent sur la photo d'une personne attirante du sexe opposé. Tout à coup, des réactions sexuelles se manifestent. Cela signifie-t-il que vous êtes un détraqué ou que quelque chose ne tourne pas rond? Cela signifie-t-il que vous n'êtes pas réellement sauvé – que votre amour envers Dieu ou votre conjoint n'est pas sincère?

Non, cela prouve simplement que vous êtes humain et soumis à toutes sortes d'émotions et de réactions communes à tous. Ce qui importe, c'est votre façon de gérer la situation.

Le Seigneur nous a donné toutes sortes d'émotions, émotions sexuelles incluses. En notre qualité de chrétiens, nous ne sommes appelés ni à nous en débarrasser, ni à accepter la culpabilité quand nous les ressentons, mais à apprendre à les exprimer de façon convenable – avec le conjoint que Dieu nous a donné (l'objet de notre amour). Avec l'aide de Dieu, nous devons apprendre à contrôler de telles émotions jusqu'au mariage.

Romains 6:2 nous dit que si nous sommes chrétiens, nous

sommes morts au péché. Il n'est pas dit que le péché est mort ! Il se manifeste toujours sous forme de tentation et si nous y succombons, il se transforme alors de façon dramatique. Je vous recommande de lire le chapitre 6 de Romains. Vous verrez qu'il nous y est dit de résister au péché par la puissance du Saint-Esprit. Il n'est pas dit que nous n'éprouverons plus jamais de *sensations*, mais qu'il nous faut perpétuellement résister au péché.

Il est très important de comprendre que les émotions ne disparaissent jamais. Elles seront toujours présentes. Nous ne devons ni les ignorer, ni en accepter la culpabilité. Il nous faut plutôt les canaliser dans la bonne direction, en interdisant à notre chair de nous contrôler, sans toutefois en ignorer l'existence.

Comme nous allons le voir, la Bible nous enseigne l'équilibre. Bien souvent, nous passons d'un extrême à l'autre. Soit nous refoulons toutes nos émotions, soit nous leur donnons libre cours, que cela nous mette à l'aise ou non. La plupart des gens manifestent, soit une émotivité excessive, soit une absence d'émotivité. Il nous faut être équilibrés – savoir manifester nos émotions quand elles sont positives et constructives et les contrôler quand elles sont négatives et destructrices.

Quand nous sommes irrités ou frustrés, nous avons souvent tendance à reporter notre colère et notre frustration sur autrui – d'ordinaire notre conjoint, nos enfants, ou un proche. Le problème, c'est le manque de contrôle, pas forcément la colère ou la frustration.

La patience ou le manque de patience, voilà un autre exemple. Personnellement, j'ai tendance à être très impatiente. J'exige l'efficacité et la perfection, et je veux que tout soit effectué sur le champ. Je n'aime pas rappeler les choses deux fois de suite – et encore moins trois !

Mais plus j'apprends à connaître Jésus, Sa douceur, Son humilité, Sa bonté, Sa patience infinie, plus j'aspire à ne plus être dominée par l'impatience. Ainsi, depuis un certain temps, je

collabore avec le Saint-Esprit pour atteindre l'équilibre dans ce domaine.

Le plus important, c'est de comprendre nos émotions et de réaliser que Dieu nous les a données. Ensuite, nous devons apprendre à leur faire face au lieu de les laisser nous dominer, ce qui entraîne inmanquablement la culpabilité.

En tant que croyants, nous servons un Dieu qui se réjouit des efforts que nous accomplissons pour progresser à Sa manière. Dieu n'est pas difficile à contenter. Il n'exige pas la perfection. Il aspire à ce que nous allions vers Lui, en Lui faisant confiance et en Le laissant agir pour qu'il nous rende conformes à Ses dessein et à Ses voies.

Le message est simple. Tant que nous les dominons, les émotions ne sont pas mauvaises. Le Seigneur m'a conduite à écrire ce livre pour vous aider à apprendre à *gérer vos émotions*.

CHAPITRE 1

Comment Ne Pas Se Laisser Diriger Par Ses Sentiments

Il existe plusieurs définitions du mot « Emotions ». Selon le dictionnaire Webster, la racine de ce terme est le latin *ex-movere*, qui exprime l'éloignement¹.

Cette définition est très intéressante, car c'est réellement le but des émotions charnelles, non crucifiées – nous attirer à elles pour nous éloigner de la volonté de Dieu.

En fait, tel est le projet de Satan pour nos vies : nous amener à vivre selon nos sentiments charnels pour nous empêcher de marcher selon l'Esprit.

Le dictionnaire ajoute que les *émotions* sont « une réaction complexe, souvent puissamment subjective... qui implique des changements physiologiques préalables à l'action² ». C'est tout à fait vrai. Les émotions sont tellement complexes qu'il n'est pas aisé de les décrire, ce qui en rend quelquefois l'analyse très difficile.

Il arrive que, lorsque le Saint-Esprit nous conduit à accomplir quelque chose, nos émotions entrent en jeu, et que nous soyons enthousiastes. Un soutien affectif nous aide à ressentir ce que Dieu attend réellement de nous. Nous percevons ce soutien comme confirmation de la volonté divine.

En d'autres occasions, le Seigneur nous dirige vers autre chose mais nos émotions ne veulent absolument pas participer à ce qu'il nous révèle et nous demande de faire. Elles ne nous sont d'aucune aide. Dès lors, il est plus difficile d'obéir car nous dépendons énormément de l'appui de nos émotions.

Si nous ne comprenons pas leur inconstance naturelle, Satan les utilise – même quand elles ne se manifestent pas – pour nous

détourner de la volonté de Dieu. Je suis persuadée qu'il est impossible de suivre le plan de Dieu et de vivre victorieusement en suivant nos émotions.

DIEU OU NOS ÉMOTIONS ?

Le sage en les écoutant enrichira sa connaissance et l'homme avisé acquerra l'art de bien se conduire et le savoir-faire [afin de se conduire de façon avisée]...

Proverbe 1:5

Il nous arrive tantôt de pouvoir apprécier nos émotions, tantôt d'en pâtir ; il est donc souvent difficile de montrer au peuple de Dieu comment discerner Sa voix ou celles des émotions.

Le fait de ressentir un « frisson » à l'idée de donner quelque chose, ne correspond pas forcément à la volonté de Dieu. J'aime donner. C'est vraiment l'une de mes plus grandes joies, mais il m'a fallu apprendre que donner quelque chose à quelqu'un ne l'aide pas toujours. En fait, cela peut même l'empêcher de recevoir ce que Dieu a prévu pour lui.

Si, par exemple, nous ne prenons pas bien soin de ce qui nous appartient, Dieu peut nous laisser dans le besoin jusqu'à ce que nous ayons appris à être responsables. Quiconque agit en fonction de ses émotions fera tout son possible pour remédier à un besoin, sans réfléchir, dès qu'il le ressentira.

Dans le premier chapitre des Proverbes, la Bible nous enseigne que nous devons agir de façon avisée, faute de quoi nous pouvons empêcher notre prochain de grandir et d'accepter ses responsabilités.

Nous devons aussi considérer l'autre aspect de cette situation. Imaginons le cas d'un chrétien pas très mûr dans le Seigneur et qui a beaucoup à apprendre. Il est dans le besoin, peut-être par ignorance. Dieu peut très bien nous conduire à aider un

frère dans une telle affliction parce que nous avons besoin d'encouragement dans notre progression avec Dieu.

Parce que nous ignorons les desseins de Dieu, nous faisons tous des bêtises. Même lorsque nous grandissons dans Ses voies, il nous faut encore un certain temps pour découvrir qu'il transforme le négatif en positif. En étant sensibles à la direction du Saint-Esprit quand Il nous conduit à aider notre prochain, nous pouvons énormément nous apporter mutuellement. Etre touché émotionnellement ne signifie pas être dirigé par le Saint-Esprit. *Il faudrait toujours soumettre ses émotions à la sagesse!* Si celle-ci nous donne son approbation, alors nous pouvons aller de l'avant.

Voici un exemple: Nous aimons tous nos enfants et nous souffrons en les voyant dans le besoin. Dans la mesure du possible, nous sommes presque tous disposés à leur venir en aide. Le plus souvent, c'est une bonne chose. Il est bon d'aider nos enfants, de leur prouver que nous sommes à leurs côtés quand ils traversent des difficultés. Néanmoins, leur venir constamment en aide peut empêcher leur croissance. Pour mûrir, nous avons besoin de combats.

Pour préparer un séminaire, j'ai lu une documentation sur l'aiglon. Quand il est encore dans l'œuf, une petite dent très pointue pousse au bout de son bec. Il l'utilise pour frapper la coquille jusqu'à ce qu'elle cède. Cela demande beaucoup de temps et d'obstination. Parfois, des gens bien intentionnés essaient de l'aider en cassant la coquille. Alors, bien souvent, l'aiglon ne survit pas.

Comme les aiglons, les jeunes ont besoin de combats pour se préparer à la vie. Nous devons aider nos enfants sans faire obstacle à leur développement.

LES ÉMOTIFS

L'émotif se trouve affecté ou troublé par ses émotions. Il est important de bien se connaître. Certains sont plus influencés par leurs émotions que d'autres; le fait d'en être conscients les préservera de bien des souffrances et douleurs.

Même si nous n'entrons pas dans cette catégorie, nous possédons tous des émotions qui risquent de nous influencer. On peut se réveiller déprimé et céder toute la journée à cette sensation.

Le lendemain, on se réveillera irrité – en ayant envie de tout envoyer balader – et c'est ce qui se produira. Un autre jour, on se réveillera en s'apitoyant sur soi et on passera toute la journée à pleurer dans un coin.

Si nous les laissons faire, nos *sens* vont susciter des problèmes qui nous éloigneront de la volonté de Dieu pour nous faire tomber dans celle de Satan, le perfide.

J'ai passé de nombreuses années soumise à mes sens. Si je me réveillais déprimée, je le restais toute la journée. J'ignorais qu'il m'était possible de *résister* à de telles émotions. Maintenant, je sais que je peux revêtir le vêtement de louange, comme l'enseigne la Bible en Esaïe 61:3. Je peux chanter ou écouter de la musique chrétienne; ainsi, je lutte contre le sentiment négatif qui veut me dominer.

Nous devons apprendre à reconnaître nos émotions et à les gérer correctement. Nous pouvons y parvenir en distinguant les différentes sortes de personnalités, sachant que chacune d'elles réagit différemment en des circonstances similaires.

QUATRE TYPES FONDAMENTAUX DE PERSONNALITÉS

On dit souvent que certaines personnalités sont plus émotives que d'autres, et les femmes plus que les hommes. D'après la

tradition, il existe quatre types fondamentaux de personnalités ; chacun possède ses propres caractéristiques.

Le premier est le *colérique*, catégorie à laquelle j'appartiens. Les colériques sont des leaders nés. Leur forte personnalité les incline à diriger. Ils ont pour qualité d'être des bourreaux du travail, mais pour défaut d'avoir tendance à mener tout le monde à la baguette.

Les colériques sont du genre à se fixer des buts élevés et à être motivés par les idées nouvelles et les défis. Quand le Seigneur me confie un projet, je m'enthousiasme et je cours en parler à mon mari, dont la personnalité est très différente de la mienne.

Dave fait partie du groupe appelé *lymphatique*. Les lymphatiques manifestent peu, voire pas du tout, leurs émotions. Il est intéressant de constater que, bien souvent, un colérique se marie avec un lymphatique.

Au sein du couple, avant que nous ayons compris le plan de Dieu pour nos vies, nos personnalités différentes avaient le don de nous rendre fous. Dave est fort dans des domaines où je suis faible, et vice versa. A présent, j'ai compris que Dieu rapproche les personnalités opposées afin qu'elles se complètent. Mais Dave et moi avons mis un certain temps à comprendre nos différences, à les accepter et à coopérer.

En voici une illustration : alors que, pleine d'enthousiasme, je partageais un projet avec Dave, il me répondait : « Nous verrons ». Je n'avais plus qu'une envie : le frapper jusqu'à ce qu'il me comprenne. J'étais émotive, il était logique. Je voyais le côté enthousiasmant, il considérait les responsabilités. Je lui répétais : « Ne peux-tu te passionner pour quoi que ce soit ? »

Nous allions dans des églises charismatiques dynamiques et je m'écriais à la sortie : « Oh la la ! As-tu ressenti la présence de Dieu ? »

« Non, je n'ai rien ressenti », me répondait-il. Il avait l'assurance de cette présence, mais sa confiance n'était pas fondée sur

ce qu'il ressentait. Pendant très longtemps, j'ai cru qu'il n'éprouvait pas la moindre émotion.

Dieu a agi pendant des années dans nos vies, si bien que nous avons changé tous les deux et, à présent, nous sommes plus équilibrés. Je suis moins contrôlée par mes émotions et, quand je suis vraiment passionnée par quelque chose Dave manifeste un peu plus d'enthousiasme.

Il est bon que les lymphatiques réalisent qu'ils doivent faire preuve de foi tout en s'efforçant de manifester une émotion. Vivre aux côtés d'une personne constamment éteinte peut vraiment engendrer la morosité.

Si vous êtes du genre discret, il vous faudra faire des efforts dans l'intérêt de votre entourage. Nous agissons selon l'amour en nous sacrifiant pour agir selon les besoins de nos semblables.

D'autre part, si vous êtes comme moi, si vous avez tendance à manifester un enthousiasme agressif pour ce qui vous passionne, il vous faudra apprendre à modérer vos élans pour être plus équilibré. Rappelez-vous qu'une personne sérieuse et posée aura plus de difficulté à vous comprendre parce qu'elle ne ressent pas les mêmes choses. La solution, c'est l'équilibre, mais nous en reparlerons.

Le troisième type de personnalité, c'est celui des *sanguins*... Ce sont les plus émotifs. Le sanguin est pétillant, on dirait qu'il rebondit. On se rend vite compte de son entrée dans une pièce : le voilà qui crie haut et fort : « Comme je suis content d'être ici ! »

Les sanguins ont tendance à agacer les colériques – moi en particulier ! Je suis posée, du genre à me fixer des objectifs et à tout mettre en œuvre pour les atteindre. Quand un sanguin fait son entrée en coup de vent, cela me dérange. Bien souvent, il ne le remarque même pas. Il est si vif et gai qu'il ne pense qu'à s'amuser.

Les sanguins, bien souvent, épousent le dernier type de personnalité, celui des *mélancoliques*. Comme vous pouvez le deviner, ils sont les plus enclins à la dépression. Ils sont profonds –

ils réfléchissent et ont le sens pratique. Ils sont tellement méticuleux qu'ils classent leurs pots d'aromates par ordre alphabétique. Avant de ranger avec soin leurs chaussures, ils en attachent les lacets qu'ils placent à l'intérieur. Pour eux, une place pour chaque chose et chaque chose à sa place.

Bien souvent, les sanguins ne sont pas des plus disciplinés, ce qui rend la tâche encore plus difficile aux mélancoliques. Ces derniers sont très soignés. Ils ont toujours un plan, mais finissent toujours par se marier avec un sanguin fort peu soucieux d'une quelconque organisation. Même s'il avait un projet, le sanguin ne s'en souviendrait même pas plus de cinq minutes. Il est du genre à se garer et à ne plus se rappeler où il a mis sa voiture !

Croyez-vous que cela l'inquiète ? Je connaissais une dame que cela ne dérangeait pas le moins du monde. Elle trouvait cela amusant ! Elle a toujours une anecdote à raconter partout où elle papillonne.

Comme vous pouvez le voir, nous réagissons en grande partie selon le tempérament qui nous est propre : colérique, lymphatique, sanguin ou mélancolique. Nous sommes pratiquement tous un mélange de deux types de personnalités ou plus.

Il est très important de savoir qui on est. Il existe de très bons livres chrétiens à ce sujet : *Spirit-Controlled Temperament (Le tempérament contrôlé par l'Esprit)* de Tim Lahaye et *The Personality tree (L'arbre de la personnalité)* par Florence Littauer.

N'oubliez jamais que par la puissance du Saint-Esprit, vous pouvez apprendre à contrôler vos faiblesses, et ainsi à devenir des êtres équilibrés que Satan ne peut dominer.

L'ÉMOTIVITÉ

Le terme « émotivité » se rapporte à « la tendance à s'en remettre à ses émotions ou à leur accorder trop d'importance »³ ; c'est une « manifestation excessive des émotions ».

« L'émotif » est « celui dont la conduite... est dirigée par ses émotions, pas par sa raison »⁴.

Je demande toujours à ceux qui participent à mes séminaires sur ce thème de lire le livre des Proverbes et d'y chercher tous les versets opposant les émotions à la sagesse.

Ainsi, ils réalisent qu'une des grandes différences entre sagesse et émotion, c'est l'attente du moment opportun.

La sagesse attend toujours un moment favorable avant d'agir ; l'émotion pousse à agir sur le champ ! L'émotivité est irréfléchie. Elle exige l'action immédiate. La sagesse, elle, examine la situation afin d'en déterminer les conséquences futures ; les émotions ne se préoccupent que de ce qui arrive dans l'immédiat.

Combien de fois avez-vous agi ou parlé sous le coup d'une émotion, pour regretter bientôt amèrement d'avoir cédé à la précipitation ?

« Ah ! Si seulement je m'étais tue ! »

Combien laisser libre cours à nos émotions peut être préjudiciable à nos relations !

A une époque où j'essayais d'apprendre à me taire et à ne pas répondre à mon mari, j'avais les nerfs tellement à vif que le Seigneur dut me reprendre : « Joyce, ça suffit ! Tais-toi à présent ! » Je me précipitai hors de la pièce, traversai le couloir à toute vitesse, et m'enfermai dans la salle de bains. J'étais si irritée que j'enfouis mon visage dans une serviette de toilette pour étouffer mes hurlements ! Il peut arriver que les forteresses de notre chair soient si bien ancrées qu'il faille une profonde détermination pour en venir à bout. C'est pourquoi nous devons apprendre à lutter contre l'indiscipline de nos émotions pour les amener à se soumettre à la volonté de Dieu.

COMBATTRE LES ÉMOTIONS

[Ainsi, je ne traite pas le don généreux de Dieu comme quelque chose de moindre importance, invalidant ainsi Son dessein] ; je ne rejette pas, je n'annule pas, je ne contrecarre pas et ne révoque pas la grâce (faveur imméritée) de Dieu...

Galates 2:21

Au début, il ne sera pas facile de triompher des émotions. Ce n'est jamais facile. Quand nous décidons de nous débarrasser d'une mauvaise habitude, nous nous trouvons confrontés à un défi. Nous luttons en nous-mêmes, implorant Dieu : « Seigneur, aide-moi ! » Quel bonheur de savoir que le Saint-Esprit est constamment à nos côtés pour nous aider !

Si vous réalisez que vous êtes victime d'une mauvaise habitude telle que la boulimie, vous devez dire au moment de vous mettre à table : « Saint-Esprit, aide-moi à ne pas me gaver ». Au restaurant, quand tous vos amis commandent un dessert, si vous sentez que vous allez céder, dans votre cœur vous pouvez prier ainsi en vous-même : « Saint-Esprit, au secours ! »

J'ai compris que si je m'appuie sur la chair en comptant sur mes propres forces ou ma détermination, je perds à tous les coups. Mais, si je suis déterminée à résister à la tentation en réclamant la puissance du Saint-Esprit, Il me communique toute la force nécessaire.

J'ai appris que le Seigneur ne fait pas tout à notre place. Il n'est pas question de trouver quelqu'un pour nous imposer les mains et prier pour la délivrance de tous nos liens. Nous avons notre part à jouer dans nos pensées, et par la volonté. Il faut combiner foi et action.

L'apôtre Paul dit qu'il n'a pas pris la grâce de Dieu en vain (Gal. 2:21). Il sous-entendait qu'il ne s'attendait pas à ce que Dieu fasse tout à sa place. Dieu nous donne la possibilité d'accomplir notre part, à nous de faire de bons choix.

L'auteur du livre des Proverbes nous dit: **Voici le commencement de la Sagesse: acquiers la Sagesse (Sagesse divine et avisée)! [Car la sagesse divine et avisée est l'essentiel.] Et au prix de tout ce que tu possèdes, acquiers l'intelligence (le discernement, la compréhension et l'interprétation) (Prov. 4:7).** En d'autres termes, nous devons être capables de discerner les mensonges que Satan instille dans nos pensées et de triompher des sentiments qu'il fait naître en nous. Nous devons fixer notre attention sur la Parole de Dieu – pas là où l'ennemi veut nous entraîner – et faire ce qu'elle nous dit.

Si vous voulez vous engager envers la Parole de Dieu, Il vous faudra apprendre à vous laisser diriger par l'Esprit, pas par vos émotions.

Quand une émotion se manifeste, je l'éprouve afin de discerner si elle est en accord avec la Parole de Dieu. Si tel n'est pas le cas, le Saint-Esprit me le révèle, et je la repousse.

Voilà comment résister à nos émotions – en utilisant notre volonté pour décider de nous soumettre à la Parole de Dieu plutôt qu'à nos émotions.

INSENSIBILITÉ

Celui qui est *insensible* « ne manifeste aucune émotion – il est incapable d'en manifester; il ressent peu, voire pas du tout d'émotions »⁵.

Bien souvent, quand nous avons souffert, une dureté s'installe en nous et nous érigeons des murs de protection. Nous pouvons éprouver les mêmes sentiments que notre prochain, mais il nous est impossible de les manifester. La souffrance a pu être si forte que nous nous sommes endurcis au point d'être incapables de ressentir quoi que ce soit. Dans ce cas, la guérison est indispensable.

EMOTIONS ENDURCIES OU DÉBRIDÉES

Je vous dis donc et j'affirme solennellement dans le [nom du] Seigneur [comme en Sa présence]: vous ne devez pas vivre comme des païens (les Gentils) dans la perversion [la folie, la vanité, le néant de leur âme et la futilité] de leurs pensées.

Leur compréhension morale étant obscurcie et leur raisonnement embrumé.

Ephésiens 4:17-19

Le Seigneur a attiré mon attention sur ce verset à propos des incroyants et m'a enseigné deux choses. Tout d'abord, il est dit que les incroyants sont si endurcis et insensibles qu'ils n'éprouvent plus d'émotions. Mais, dans ce même verset, il est dit aussi qu'ils vivent selon leurs émotions, sensuellement et charnellement.

Comme je méditais ces propos, le Seigneur me montra que de telles personnes sont incapables d'utiliser correctement leurs émotions.

Dieu nous a donné des émotions dans un but précis: Le suivre. Ces incroyants sont endurcis au point de ne plus pouvoir utiliser leurs émotions avec un objectif constructif. Satan les a amenés à vivre dans le désordre, en faisant ce que bon leur semble.

Quelle est la philosophie contemporaine? « Si ça te plaît, fais-le! »

Nous ne devons pas vivre ainsi.

JÉSUS ET LES ÉMOTIONS

En effet, nous n'avons pas un Grand Prêtre qui serait incapable de comprendre, de compatir ou de s'associer à nos faiblesses, nos infirmités et nos handicaps face à la tentation.

Au contraire, Il a été tenté en tous points comme nous le sommes, mais sans commettre le péché.

Hébreux 4:15

D'après ce verset, Jésus a ressenti les mêmes émotions et les mêmes sentiments que nous; malgré tout, Il n'a jamais péché. Pourquoi? Parce qu'il n'a pas cédé à ces mauvais sentiments. Ayant passé de nombreuses années à étudier la Parole de Dieu avant d'entrer dans Son ministère, Il La connaissait par cœur.

La Bible dit que Jésus, enfant... **grandissait et se fortifiait en esprit, rempli de sagesse...** (Luc 2:40); ainsi, à douze ans, Il se considérait comme assez mûr pour se rendre au Temple de Jérusalem afin de «s'occuper des affaires de Son Père» (Luc 2:41-52). Mais, avant d'entrer dans le ministère à plein temps, il fallut encore étudier pendant quelques années.

Si nous ne connaissons pas en profondeur la Parole de Dieu, nous ne pourrons jamais résister à nos sentiments. Jésus a ressenti les mêmes choses que nous, mais Il n'a jamais péché en cédant à Ses émotions.

Quand on me blesse et que cela m'énerve ou m'irrite, c'est un vrai réconfort de pouvoir élever mes mains et mon visage vers le Seigneur en Lui disant: «Seigneur, je suis si heureuse de savoir que Tu comprends parfaitement ce que je ressens, et que Tu ne me condamnes pas pour cela. Je ne veux pas laisser libre cours à mes émotions. Aide-moi, Seigneur, à en venir à bout. Aide-moi à pardonner à ceux qui m'ont fait du tort afin que je ne les méprise pas, que je ne les évite pas ou que je ne cherche pas à me venger pour le mal qu'ils m'ont fait. Aide-moi à ne pas ressentir la condamnation pour ce que je ressens».

Il ne suffit pas de penser: «Je ne devrais pas avoir de tels sentiments». Il faut invoquer Dieu et manifester le fruit de l'Esprit qui s'appelle la maîtrise de soi.

Nous n'avons pas à ressentir de condamnation à cause de mauvais sentiments. Jésus nous comprend. Son principal objec-

tif est que nous devenions conformes à Sa personne: humbles, doux, soumis et modestes. Il veut que nous grandissions en compassion, compréhension et douceur de cœur.

Parce que j'ai profondément souffert dans l'enfance, mon cœur s'est endurci et j'ai érigé des murs d'autoprotection, comme j'en ai précédemment parlé. A l'intérieur, j'étais dure et insensible. Mais j'ai découvert, et j'apprends toujours, que toute personne, quelle que soit sa souffrance actuelle ou passée, peut être transformée en un être bon et doux.

Quelles que soient nos expériences passées ou nos souffrances du moment, nous devons manifester de la compassion. Nous devons nous réjouir avec ceux qui se réjouissent et pleurer avec ceux qui pleurent (Rom. 12:15).

Ce que Jésus veut nous communiquer, comme Il le faisait à Ses contemporains ou comme Il veut que nous le fassions aux autres, c'est la compréhension, pas la dureté.

Quoi qu'on ait pu nous faire, nous devons transmettre le message suivant: «Je comprends ce que tu vis. Je comprends ce que tu ressens. Mais laisse-moi te dire ce que déclare la Parole de Dieu. Tu peux changer». Ceux qu'on blesse blessent leur entourage, mais l'amour peut les guérir et les transformer.

L'objectif de Satan est très clair. Il tente d'endurcir nos cœurs et de nous rendre insensibles, pour que nous ne *ressentions* plus rien et que nous soyons indifférents aux besoins de notre prochain.

Dieu nous veut plus sensibles aux souffrances et aux besoins des autres qu'aux nôtres. Il veut que nous nous abandonnions à Lui en Le laissant prendre soin de nous tandis que nous exerçons compassion et tendresse envers autrui.

Parce que nous sommes des croyants, nos sentiments ne doivent pas nous contrôler mais nous devons nous laisser toucher par eux afin de comprendre et d'aider ceux qui souffrent. Tel est le bon usage des sentiments et des émotions... **Afin qu'à notre tour nous soyons capables de réconforter (consoler et encourager) ceux qui passent par toute sorte d'affliction et de dé-**

trousse, en leur apportant le réconfort (la consolation et l'encouragement) que Dieu nous a apporté(s) (2 Cor. 1:4).

SENSATIONS OU DÉCISIONS?

... Comme Il était à l'agonie [dans Sa pensée], Sa prière se fit de plus en plus pressante et intense, Sa sueur devint comme de gros caillots de sang qui tombaient à terre.

Luc 22:44

Ne l'oubliez pas: les sentiments font partie de l'âme, qui se compose de la pensée, de la volonté et des émotions.

Quand nous naissons de nouveau, nous n'avons pas à cesser de penser. Il nous faut juste penser différemment.

A ce moment-là, on ne nous conseille pas de ne plus prendre de décisions, de ne plus éprouver de désir, mais de soumettre notre volonté à Dieu pour décider selon Ses aspirations, sous la direction du Saint-Esprit.

Il en va de même pour les émotions. A la nouvelle naissance, il ne nous est pas conseillé de ne plus rien *ressentir*. Il nous est simplement recommandé d'exprimer ces sentiments de façon correcte.

Jésus n'avait pas *envie* d'aller à la croix, mais Il a refusé d'agir selon Ses sentiments. Il a soumis Ses émotions à Son Père Céleste.

Au jardin de Gethsémané, alors qu'il luttait pour résister à la tentation de faire ce dont Il avait *envie* plutôt que la volonté de Dieu, Jésus agonisait dans Son âme.

ÉPROUVER LES ÉMOTIONS

Que la méchanceté des méchants finisse !

Psaume 7:9