Ah ! Ces émotions !



Patricia Stuart



“Je déteste les émotions”, telle est la citation d’un psychologue qui a beaucoup souffert dans sa vie privée. Bien sûr, nous détestons tous, ce qui nous fait mal. Notre vie serait plus simple si nous sentions nos émotions de manière moins virulente.

Quand nous sommes face à une souffrance, pendant une longue durée, nous mettons en place une sorte de protection émotionnelle pour survivre : nous entrons dans l’activisme, nous parlons beaucoup, nous cherchons à contrôler les situations difficiles.

Nos émotions nous font peur car elles peuvent nous submerger.

Elles sont comme de la fumée, elles entrent dans chaque situation de nos vies, dans chaque interaction, dans chaque discussion, ceci avec plus ou moins d'intensité.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion, c'est une réponse du corps, de l'âme et de l'esprit à un stimulus intérieur ou extérieur qui vient me chercher là où je suis pour me faire réagir. Les émotions sont donc une combinaison de réactions physiques et psychiques.

Dans son "Manuel de Relation d'Aide Chrétienne", Jacques Poujol décrit les émotions de la manière suivante :

" Ce sont des réponses intérieures qui se manifestent extérieurement. Elles varient en intensité selon notre âge et notre vécu. L'expérience passée est un des facteurs qui influence le plus, la façon d'exprimer nos émotions ".

Les émotions fortes sont déclenchées par la soudaineté d'un événement. Nous n'avons pas le temps de recueillir toutes les informations nécessaires nous permettant d'assurer un contrôle de la situation. Cela nous pousse à accélérer notre recherche d'informations pour réagir justement.
Par exemple : nous apprenons la gravité de la maladie d'un proche et tout de suite nous pensons au pire, sans avoir pris le temps de nous informer sur les traitements possibles.

Elles peuvent être des indicateurs et des révélateurs d'un mal-être avec nous-mêmes, une relation difficile avec les autres, ou avec Dieu.

Cependant, nos émotions ne changent pas notre position et notre identité en tant qu'enfants de Dieu !

Les émotions nous révèlent

Les émotions révèlent une partie de nous-mêmes et nous avons souvent peur de nous laisser voir par les autres. En effet, certaines émotions se voient : on rougit, on transpire, le cœur bat, etc.

Les émotions peuvent être dangereuses à nos yeux parce qu'elles nous dévoilent. Nous avons peur de nous laisser aller à nos émotions, et de ce fait, nous avons peur de prendre contact avec ce qui se passe en nous-mêmes. Pourtant, nous faisons l'expérience de la vie au travers de nos émotions.

Nier nos émotions aura un impact sur nous-mêmes et sur nos relations. Nous commençons à construire un mur en fuyant les personnes et la peur de la souffrance par exemple.
Parfois, au travers de ses émotions, l'être humain peut même manipuler son entourage en le faisant réagir pour arriver à ses fins. Une personne malade peut utiliser ses proches pour avoir ce qu'elle désire.

Lorsqu'on les exprime, cela résonne en nous et enrichit notre personnalité

Nos émotions sont une part très importante de l'équipement dont Dieu a doté notre personnalité. Les sentiments et les émotions font partie de notre personne, de ce qu'est un être humain. Beaucoup refoulent leurs émotions soit parce qu'elles les submergent, soit parce qu'ils ont peur de se sentir encore plus malades, soit par peur de la souffrance.

On se focalise souvent vers les extrêmes. D’un côté, on va avoir des personnes qui de tempérament sont plutôt hystériques. Elles vont avoir des hauts et des bas importants, des vagues à l'âme et puis des moments euphoriques avec des changements d’humeur fréquents. Et d'un autre côté, on va avoir des personnes froides, parfois complètement "gelées", qui n'osent pas être en contact avec leur propre cœur. Nous nous retrouvons en train de juger, aussi bien celles qui sont plutôt hystériques, que celles qui sont froides et n’osent pas s’exprimer.

Si les difficultés de la vie vous ont amenées à vous couper de votre cœur, de vos émotions, nous vous suggérons de prier pour renoncer à ce fonctionnement et donner à Dieu l’autorisation de vous reconnecter avec votre être intérieur profond.

> " Seigneur, j’accepte d’être en contact avec mes souffrances et mes émotions et je renonce à continuer à les nier ou à les refouler. Je te prie de venir faire fondre la carapace de mon cœur et réunir ensemble chaque partie de ma personne afin que je devienne entier. "

Fuir la douleur, c’est fuir la réalité. Le commencement de la guérison, c’est l’accès à notre propre souffrance à la place du déni ou de la fuite.

Notre faiblesse, nos souffrances sont l’occasion qui est donnée au Père Céleste de nous rejoindre. Décidons de partager au Seigneur et à nos proches cette douleur que nous endurons. Nous avons du mal à accepter nos faiblesses, notre impuissance, nos souffrances (le

message que la société nous répète est d'être fort...), alors nous les fuyons dans l'espoir que, subitement, nous arriverons à être ce que nous voudrions être.

Souvent l'être humain refuse la faiblesse par crainte de perdre le contrôle. Il veut tout contrôler pour ne plus être victime. De même, il a peur de dépendre des autres et de reconnaître son propre besoin des autres.

Dieu est sensible et nous sommes créés à son image

Dieu nous a créés avec nos émotions et il l'a voulu ainsi ! La parole de Dieu est remplie d'émotions. Il exprime ses émotions et veut toucher les nôtres : " Aime ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force ". (Deutéronome 6.5)

Nos émotions nous font vivre ! C'est pourquoi nous devons apprendre à poser des limites à nos émotions, comme Dieu l'a fait. Il n'a pas donné libre accès à sa colère, sinon, nous serions tous anéantis.

Selon Anne-Marie Sirakorzian, psychothérapeute chrétienne, la vie émotionnelle est un domaine où les chrétiens sont réservés et craintifs, dans la confusion, parce que c'est un sujet peu abordé. On ne nous apprend pas à gérer nos émotions.

Nos émotions veulent souvent nous entraîner vers le bas. Mais nous ne sommes pas obligés de les laisser faire. Nous pouvons dire " non ". Pas " non " à ce que nous ressentons, mais " non " au fait d'être entraînés vers le bas ! Comment ? Par le changement de nos

pensées, nous ne sommes pas obligés d'aller là où nos émotions veulent nous amener.

" Portez votre attention sur tout ce qui est bon et digne de louange : sur tout ce qui est vrai, respectable, juste, pur, agréable et honorable...et le Dieu de paix sera avec nous. "
Philippiens 4.8

" Nous faisons prisonnière toute pensée pour l'amener à obéir au Christ "
2 Corinthiens 10.5

Conclusion

Si la Parole nous exhorte de cette manière, c'est qu'il est possible de prendre position face aux situations que nous vivons qui déclenchent nos émotions. Ce ne sont pas nos émotions qui doivent nous contrôler. Nous avons la possibilité, nous, de les contrôler.

En partenariat avec

www.famillejetaime.com

Pour aller plus loin :

Pour avancer avec le Seigneur sur le chemin de la bonne santé émotionnelle, nous vous encourageons à suivre notre formation Être en bonne santé émotionnelle, animée par le pasteur Paul Goulet

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

   

189 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com