

## 5. La gestion des émotions ✓

### Mise en situation :

### Textes bibliques :

Classez les émotions suivantes : joie, colère, jalousie, tristesse, affection en deux colonnes (mauvaises & bonnes).

Lisez ces versets & modifiez votre liste :

- Marc 3.5 (Jésus a-t-il péché ?)
- Luc 22.5 (leur émotion était juste ?)
- Rom. 9.2
- Hébr. 12.11
- Jac 4.4
- Ex. 34.14
- Prov 24.17
- 2 Cor. 11.3

Comment modifier votre tableau ?

- Parfois, des sentiments très forts proviennent d'une conduite coupable. Décrivez les sentiments et leurs raisons :
- D'Adam & Eve en Gen 3.7-13 ?
- Dans les Ps 32, 38, 51
- De Judas (Mt 27.3-10) ?
- De Pierre (Mt 26.69-75) ?

Parfois, des sentiments très forts existent avec une conduite irréprochable. Notez les sentiments :

- De Jésus en Marc 14.32-42.
- D'Elie en 1 Rois 19.1-10.
- De David en Ps 13 & 37 (cf 2 Sam 11)
- De Job 16.12-17

Lisez attentivement Genèse 4.1-8 :

- Quels sont les sentiments de Caïn ? Décrivez-les en des termes actuels.
- Dieu reproche-t-il à Caïn ses sentiments ?
- Qu'est-ce que Caïn doit faire ? Quels en seront les résultats émotionnels ?
- Caïn choisit d'agir en fonction de ses sentiments, et non en fonction de la volonté de Dieu.

Reprenez la dernière tentation du Christ (Marc 14.32-43). Qu'est-ce que ses émotions le poussent à faire ? Qu'est-ce que décide Jésus ? Quelles conclusions en tirer devant vos difficultés émotionnelles ? Complétez avec Hébr. 5.7-8.

Comment Eccl. 3.4 éclaire-t-il la gestion des émotions ?

Quel encouragement / principes tirer de :

- Eccl. 7.3
- Apoc. 21.4
- Gal. 5.22-24
- Jean 14.27
- 1 Pie 5.7, 10

Que nous enseigne Jésus en Jean 6.63 ?

### Déduction des principes :

1. Nos émotions ont été modifiées par la chute de l'homme. Elles ne sont plus fiables pour indiquer le bien du mal. Elles reflètent souvent une préoccupation égocentrique.
2. Nos émotions sont moralement neutres. Elles ne sont ni péché ni vertu en elles-mêmes. C'est leur cause ou leur résultat en nous qui les séparent en péché / vertu.
3. Dieu ne nous demande pas de modifier nos émotions. Elles existent sans qu'il y ait toujours des raisons précises.
4. Dieu nous rend responsable de notre comportement (pensées paroles et actes) quelles que soient les émotions qui nous animent.
5. Nous devons décider de nous comporter selon la Parole de Dieu (la volonté du Père), même quand nos émotions nous disent exactement l'inverse.

### Pour mettre en pratique :

Identifiez les émotions qui vous sont habituelles (colère, peur, jalousie, joie, etc.) et décrivez les comportements (pensées, paroles, actes) qu'elles suscitent.

- Repentez-vous des comportements injustes devant Dieu.
- Commencez à réfléchir sur les moyens de changer ces comportements (nous verrons le sujet en 6°)

Quand vos émotions prennent le dessus, il est difficile d'agir avec justesse. Préparez une carte contenant les versets les plus parlants que vous pourriez consulter / mémoriser lorsque vous serez confrontés :

- Aux situations fréquentes où vos émotions vous sollicitent (dans un embouteillage, avec vos enfants, etc.)
- A une crise majeure, lire Prov. 24.10 (décès d'un proche, insultes d'un voisin, etc.)

### Pour aller plus loin :

Il faudrait évoquer davantage le développement d'émotions positives...

### En relation d'aide :