



Thème de l'année 2024

En chemin avec Jésus

Sentiments et émotions

Église mennonite Les Bulles



Introduction

Les chrétiens professent que Jésus est véritablement Dieu et véritablement homme. Or les émotions font partie de l'expérience humaine. Elles surgissent sans être liées à la volonté. Jésus, véritablement homme, ressent donc des émotions. Mais les siennes servent toujours Sa vertu. La Bible témoigne de la profondeur de Son ressenti et de Son cœur profondément humain. Car les émotions qui accompagnent un acte libre manifestent la profondeur de celui-ci.

Kathleen Hattrup, "Toutes les fois où Jésus a témoigné de ses émotions", site Aleteia.org



Article de fond



Dieu et nos émotions

ALASDAIR GROVES

Les émotions, c'est délicat. Tout le monde doit les gérer. Tout le monde lutte avec elles. Pour beaucoup d'ailleurs, c'est une des luttes les plus dures à mener dans leur vie. Et puis, nous nageons tous dans l'océan des émotions de notre entourage. À mon avis, nos émotions représentent plutôt un fardeau qu'un atout pour la plupart d'entre nous. Que dit la Bible à propos des émotions ?

Elle n'en parle pas de la même façon que nous. On aimerait trouver dans l'épître aux Romains une théologie des émotions. Ou dans les Proverbes, un chapitre intitulé « 6 manières de gérer vos émotions » ou bien « 7 façons de se sentir mieux ». Mais il n'y en a pas !



Dieu et nos émotions

Par contre, les Écritures nous exhortent souvent à faire un tri à ressentir certaines choses et ne pas en ressentir d'autres. Nous devons considérer nos épreuves comme une joie (Jacques 1 v 2), éteindre la colère et l'amertume (Ephésiens 4 v 31), avoir de la compassion les uns pour les autres (1 Pierre 3 v 8), aimer Dieu de tout notre cœur, de toute notre âme, de toutes nos pensées (Deutéronome 6 v 5).

J'ai beaucoup médité sur le fait que Dieu nous appelle à réagir dans ce monde à travers tout un panel d'émotions, allant du ravissement admiratif (par exemple dans Psaume 8) à la haine véhémente (par exemple dans Psaume 139 v 21-23). Comment pouvons-nous le vivre ? Dieu attend-il de nous que nous ayons un contrôle parfait et instantané de nos émotions ? Non.

Dieu et nos émotions

Dieu ne se tient pas à distance, prêt à nous ordonner des émotions que nous ne pourrions jamais atteindre complètement. Il nous offre au contraire ses bienfaits innombrables, en transformant nos cœurs et notre caractère, ce qui influence toujours nos émotions.

Nous voyons à travers toute la Bible que Dieu sans cesse nous encourage, nous reconforte, nous convainc, nous réoriente. Au lieu de nous tendre un manuel d'auto-transformation émotionnelle, il nous invite patiemment et tendrement à venir à lui avec toutes nos émotions. Ce qui fait de nos émotions l'une des premières façons d'approfondir notre relation avec lui !

Dieu et nos émotions

Si vous êtes surpris de lire que Dieu s'attend à ce que vous vous approchiez de lui lorsque vous avez l'impression d'être une épave émotionnelle, souvenez-vous de ceci : la Bible considère les émotions comme quelque chose de fondamentalement bon. Comment en être sûr ? En nous souvenant que nous sommes faits à l'image de Dieu, qui ressent des émotions. Sa joie, sa haine, sa colère, sa compassion, sa jalousie, son amour sont des modèles pour nos propres émotions.

Nous ne sommes pas des ordinateurs programmés à classer des faits. Dieu nous a créés pour que « nous goûtions et voyions comme l'Éternel est bon » et à « haïr ce qui est mauvais ». Il nous commande de « nous réjouir avec ceux qui se réjouissent et de pleurer avec ceux qui pleurent » car ce Dieu est ému par ses enfants (lire Osée 11 v 8), il commande des fêtes et des célébrations (lire Lévitique 23) et il pleure à la tombe de Lazare (Jean 11).

Dieu et nos émotions

Dieu ne nous demande pas d'éviter ou de réprimer nos émotions (contrairement à ce que de nombreux chrétiens pensent). Il ne nous appelle pas non plus à les accepter sans conditions (contrairement à ce que la société nous pousse à faire). Il nous demande plutôt d'en faire des alliés, en les apportant devant lui et devant son peuple.

J'aime le terme «allié » car il permet de ne pas déterminer par avance si cette émotion est bonne ou mauvaise, ou comment nous devrions la gérer. Cela insiste plutôt sur ce que la Bible met en avant : nos émotions (bonnes ou mauvaises) doivent pouvoir nous révéler les multiples manières dont nous avons besoin de Dieu.

Dieu et nos émotions

Nos émotions nous invitent à voir le monde comme Dieu le voit - à la fois cassé et beau. Nous pouvons nous réjouir de le voir le restaurer, et nous pouvons désirer la rédemption complète qui est à venir. Ce n'est que gardés par sa force et sa patience que nous pouvons faire face à nos réactions viscérales, les reconnaître honnêtement et en parler à Dieu et aux autres.

Arrivés à ce point, vous vous demandez peut être à quoi ressemble le fait d'« apporter » ses émotions à Dieu. Je vais vous donner un exemple tiré d'un passage qui a eu un grand impact sur ma vie. Lisez attentivement Psaume 22 v 2 : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné? Tu restes loin, tu ne viens pas me secourir malgré toutes mes plaintes. Mon Dieu, le jour, j'appelle, mais tu ne réponds pas. La nuit je crie, sans trouver de repos. »

Dieu et nos émotions

Voilà un homme en proie à une grande détresse. Il est très mal, il se plaint. Pire, il est seul et abandonné. Imaginons un instant la nature et l'intensité des émotions qu'il devait ressentir pour en arriver à écrire cela. La peur et la panique. Une profonde déception. Le choc de se sentir trahi. Un chagrin palpable.


Maintenant, regardons ce que fait cet homme avec ces émotions si douloureuses : il les amène à Dieu. Il semble se sentir libre de confronter Dieu, même par des cris, au fait de se sentir abandonné par Lui. Il appelle ce Dieu, dont il se sent si coupé, « Mon Dieu » et s'adresse à lui directement. Il ne fait pas que parler de lui de façon abstraite. « Pourquoi m'as-tu abandonné... pourquoi es-tu si loin ? »

A large, hand-drawn style orange circle with a white outline, partially overlapping the title text.

Dieu et nos émotions

Bien entendu, le reste de la Bible nous montre que Dieu ne laisse ni n'abandonne son peuple. Les émotions du psalmiste à ce moment-là ne sont pas le reflet de l'ensemble de l'histoire. Et le psalmiste le sait aussi, car son récit se termine avec une affirmation de la fidélité de Dieu. Pourtant, ce Psaume, tout comme les autres récits similaires, n'a pas été rédigé accompagné d'un troupeau de notes de bas de pages qui nous rappellent que Dieu ne nous a pas réellement abandonnés.

De plus, ce Psaume n'ordonne pas à cette personne (ni à nous d'ailleurs) d'ignorer ses émotions parce qu'elles ne reflètent pas la vérité à propos de Dieu. Ce psaume nous montre justement un chemin frayé sans détour vers Dieu, même à travers nos tempêtes émotionnelles.

A decorative graphic in the bottom right corner consisting of several abstract, teardrop-shaped elements in shades of orange, teal, and dark green, scattered across the white background.

Dieu et nos émotions

Comme le psalmiste, vous pouvez venir à Dieu avec un cœur meurtri et déposer vos fardeaux devant lui (Mathieu 11 v 28-30). Il vous accueillera, avec votre douleur, et marchera à vos côtés. Lorsque vous vous sentez submergés par vos émotions, allez à Dieu et mettez des mots sur vos émotions.

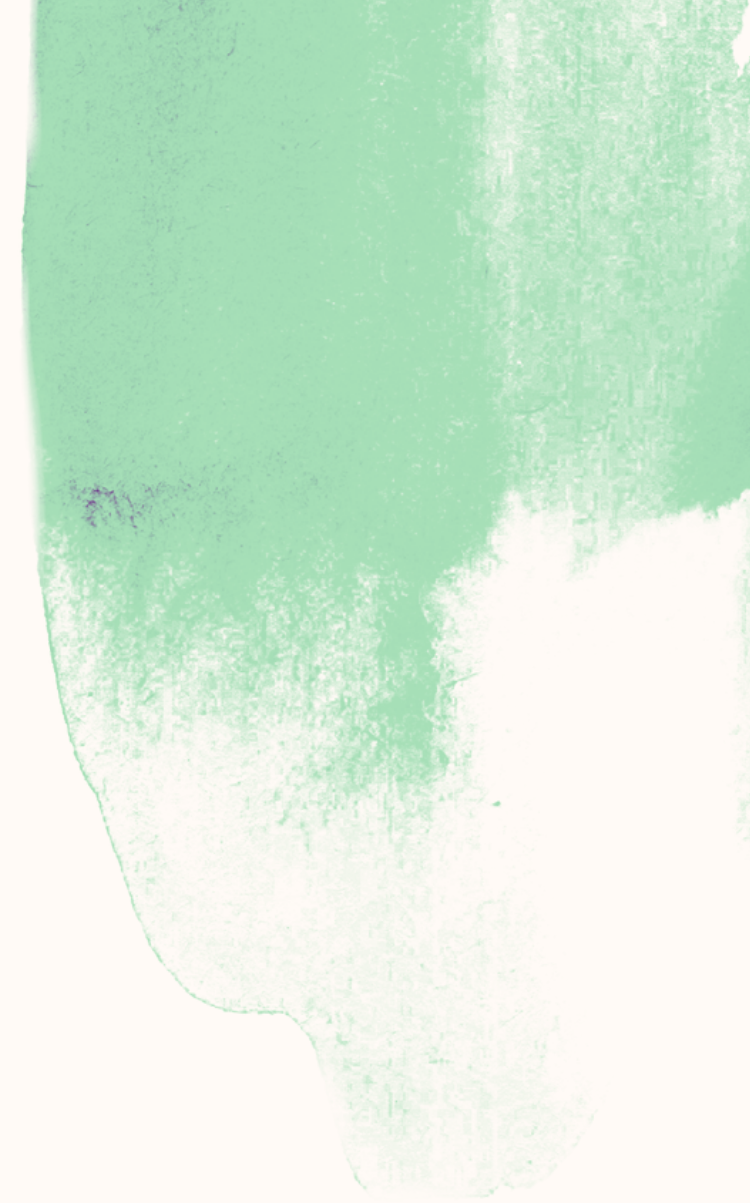
Vous serez entendus par le Dieu qui entend. Et lorsque vous n'avez pas de mots, lisez le Psaume 22 et demandez à Dieu son aide. Rappelez-vous que lorsque vous le faites, votre Père céleste se réjouit d'une telle occasion de secourir l'enfant qu'il aime.

Traduction : Rachel Yates
Article original : [Engaging our emotions, engaging with god](#)

Émotions de base

1. La peur
2. La colère
3. La joie
4. La surprise
5. La tristesse
6. Le dégoût

selon Paul Ekman



Émotions dans
l'Évangile



La peur

MATTHIEU 2, 22

“Mais il apprit qu’Archélaos était devenu roi de la Judée à la suite d’Hérode et il eut peur de s’y rendre.”

LUC 19, 21

“J’avais peur de toi, car tu es quelqu’un de dur: tu prends ce que tu n’as pas déposé et tu moissonnes ce que tu n’as pas semé.”

MARC 9, 32

“Mais les disciples ne comprenaient pas ces paroles et ils avaient peur de lui poser des questions.”

JEAN 5, 14

“Plus tard, Jésus le rencontre dans le temple et lui dit: “Te voilà guéri maintenant. Ne pêche plus, de peur qu’il ne t’arrive quelque chose de pire.”



La colère

MATTHIEU 5, 22

“Eh bien, moi je vous dis: celui qui se met en colère contre son frère ou sa sœur mérite de comparaître devant le juge.”

LUC 15, 28

“Le fils aîné se mit alors en colère et refusait d’entrer dans la maison. Son père sortit pour le supplier d’entrer.”

MARC 3, 5

“Jésus les regarda tous avec colère; il était en même temps profondément attristé qu’ils refusent de comprendre.”

JEAN 11, 3

“Quand Jésus la vit pleurer, elle et les Juifs qui étaient venus avec elle, il ressentit une forte colère et se troubla.”



La joie

MATTHIEU 18, 13

“Je vous l'affirme, s'il le retrouve, il ressent plus de joie pour ce mouton que pour les quatre-vingt-dix-neuf autres qui ne se sont pas égarés.”

JEAN 15, 11

“Je vous ai dit cela afin que ma joie soit en vous et que votre joie soit complète.”

LUC 10, 21

“À ce moment même, Jésus fut rempli de joie par l'Esprit saint...”

JEAN 16, 22

“Vous donc aussi, vous êtes dans l'angoisse, vous aussi, maintenant; mais je vous reverrai, et votre cœur se réjouira, et personne ne vous enlèvera votre joie.”

La surprise

MATTHIEU 8, 10

“Après l’avoir entendu, Jésus, étonné, dit à ceux qui le suivaient: Amen, je vous le dis, chez personne en Israël je n’ai trouvé une telle foi.”

LUC 24, 12

“Cependant Pierre se leva et courut au tombeau; il se baissa et ne vit que les bandes de lin. Puis il retourna chez lui, très étonné de ce qui s’était passé.”

MARC 9, 15

“Dès qu’elle vit Jésus, la foule fut stupéfaite, et les gens accouraient pour le saluer.”

JEAN 3, 7

“Ne sois pas étonné si je t’ai dit: “Il vous faut tous naître de nouveau.”

La tristesse

MATTHIEU 26, 37

“Puis il emmena avec lui Pierre et les deux fils de Zébédée. Il commença à ressentir de la tristesse et de l’angoisse.”

LUC 19, 41

“Quand Jésus fut près de la ville et qu’il la vit, il pleura sur elle...”

MARC 16, 10

“Elle alla l’annoncer à ceux qui avaient été avec lui. Ils étaient en deuil et pleuraient.”

JEAN 11, 35

“Jésus pleura.”



Le dégoût

MATTHIEU 15, 23

“Il ne lui répondit pas un mot; ses disciples vinrent lui demander: Renvoie-la, car elle crie derrière nous.”

LUC 23, 11

“Hérode et ses soldats se moquèrent de lui et le traitèrent avec mépris.”

MARC 9, 12

“Mais pourquoi les Écritures affirment-elles aussi que le Fils de l’homme souffrira beaucoup et qu’il sera méprisé?”

JEAN 4, 9

“La femme samaritaine dit à Jésus: “Mais, tu es Juif! Comment oses-tu me demander à boire, à moi, une Samaritaine?”

Dates

1. Dim 3 mars (peur)
2. Dim 5 mai (colère)
3. Dim 2 juin (joie)
4. Dim 7 juillet (surprise)
5. Dim 1 septembre (tristesse)
6. Dim 13 octobre (dégoût)
7. Dim 3 novembre (synthèse)

