

Dieu m'a créé(e) avec des émotions

Quel plaisir lorsque nous ressentons la joie nous envahir face à un heureux événement! De même quelle force incroyable lorsque nous sommes en colère face à une injustice. Mais en même temps, quelle énigme ses émotions! Pourquoi y a-t-il aujourd'hui une telle recherche de sensations fortes? Et en même temps, de plus en plus de personnes souffrent d'angoisses et d'émotions bloquées. Nous apprenons rarement à nommer et à reconnaître nos émotions et de fausses croyances nous limitent. Lorsque nous ne savons pas les utiliser d'une bonne manière, nous sommes comme déconnectés de nous-mêmes, des autres et de Dieu.

Nous avons besoin de nous réconcilier avec nos émotions en les validant dans notre vie, on parle d'intelligence émotionnelle (QE). Dieu nous a créé avec quatre émotions de base: La tristesse, la colère, la peur et la joie! Chaque être humain, toute race confondue, les ressent de la même manière, mais avec des expressions culturelles différentes. Elles remplissent une fonction précise, définie dans le temps, voici en résumé:

La tristesse est utile dans le présent, concernant le passé -> Lâcher prise face à une perte!

Elle nous amène à accepter les choses que nous ne pouvons pas changer. La tristesse libère le corps à travers les larmes de toutes les toxines accumulées. Quelle merveilleuse invention de notre créateur. La tristesse n'a pas d'utilité tournée vers le futur! Lorsque Jésus se met à pleurer (Jean 11.35) il nous montre qu'humainement, rien ne peut être changé. Mais lorsque nous lâchons tout à Dieu, il peut intervenir glorieusement!

La colère est utile dans le présent -> Excellent moyen pour provoquer un changement!

La colère est un bon sentiment, elle est très importante, car une augmentation d'adrénaline donne une force et du courage supplémentaire pour réagir efficacement pour changer une injustice. Lorsque la colère est mal comprise, repoussée ou se croit impuissante, elle devient colérique! Un moyen très puissant d'exprimer sa colère c'est dire: « Je ne suis pas d'accord! »

La peur est utile concernant le futur -> Excellente préparation face à un danger réel!

Une peur qui est liée au passé, projetée dans un futur irréel nous fait éprouver des angoisses car le cerveau ne peut pas faire la différence entre danger réel et une peur liée au passé. Se poser la question: « Est-ce un danger réel ou pas? » peut-nous aider à faire la différence. Il est intéressant de découvrir que notre cerveau ne peut pas éprouver de la peur liée au passé lorsqu'il est reconnaissant, une sorte d'antidote. Nous le trouvons dans le passage de Philippiens 4:4-9.

La joie est utile pour le passé, présent, futur -> Bien-être, force au-dessus des circonstances!

Souvent c'est le sentiment qui semble le moins poser de problème. Mais lorsque nous vérifions par rapport au futur, beaucoup de personnes se privent de la joie, de peur d'être déçus dans l'avenir. La joie est une profonde reconnaissance pour les choses du passé, une prise de conscience des bien-faits du présent et une confiance renouvelée dans le futur, aussi appelée espérance. La joie peut être ressentie même lorsque nous souffrons voir 2 Cor. 7:4.

Et si Dieu, dans ce passage, nous parle aussi de nos émotions? «Dieu m'a oint pour apporter une bonne nouvelle aux pauvres, pour guérir les coeurs brisés (émotions blessées), pour libérer les captifs (fausses croyances) et délivrer les prisonniers (blocages émotionnels), pour annoncer une année de grâce.» Esaïe 61.1-3

Formée en relation d'aide et coaching de vie, Astrid Meyer est mariée et maman de 4 enfants adultes. Pendant de nombreuses années, animatrice parmi les enfants, jeunes et familles, elle travaille aujourd'hui dans le centre Ressources de vie à La Clef de Sol www.ressourcesdevie.ch.

Livres conseillés: Vérités et mensonges de nos émotions Serge Tisseron, La colère et le pardon Jacques Pujol, Cossette Febrissy

Livres d'enfants: Luthin conseil La peur, La colère, Le deuil, Vive moi!