

Introduction aux émotions

L'être humain est corps et âme. La Bible parle du cœur (où naissent les pensées, où on les choisit), de l'esprit (lieu de la relation avec Dieu, de l'intelligence) et de l'âme (lieu de la vie intérieure où on ressent les choses).

Emotion = bouleversement intérieur qui se manifeste aussi dans le corps et sur le visage.

C'est une réaction brusque et intense, une vague qui nous submerge.

La liste des émotions est longue et variée, on peut en distinguer 7 principales (mais personne n'est vraiment d'accord!) : joie, surprise, tristesse, peur, mépris, dégoût, colère.

Les émotions animent notre vie. Elles sont ressenties à la fois dans notre âme et dans notre corps.

Sans ces émotions notre vie serait bien terne ! mais il ne faut pas toujours se laisser conduire par elles.

Les émotions nous poussent à réagir face à des situations variées, et manifestent aux autres (et à nous-même) notre réalité intérieure (nos pensées).

Quand l'émotion est étalée dans le temps et plus réfléchie, on parle de **sentiment** ou d'**état d'âme**.

Certains états d'âme (bouquets d'émotions) sont agréables, d'autres pénibles :

- ils concernent nos relations, ou nos actions, ou nos circonstances
- les uns sont liés à la justice, d'autres au prix que nous accordons aux personnes ou aux choses

	<i>relations</i>	<i>actions</i>	<i>circonstances</i>
<i>justice</i>	paix / colère	satisfaction / insatisfaction	sérénité / fébrilité
<i>prix</i>	amour / peur	plaisir / frustration	joie / tristesse

Le Seigneur, comme homme, a vécu des émotions agréables (paix, joie...) et pénibles (tristesse, colère, honte...). Les émotions sont donc des choses bonnes, voulues par Dieu.

Dieu nous appelle à vivre en abondance des émotions positives, et à comprendre le pourquoi des négatives.

Notre cerveau est pourvu de fonctions nous faisant ressentir les émotions dans notre corps :

- **circuit de la peur** avec ses hormones associées (noradrénaline en particulier) qui provoquent les réactions physiques (chair de poule, suee, tachycardie etc...)
- **circuit de la récompense** (dopamine) qui nous fait ressentir physiquement le plaisir et la satisfaction

Ces décharges hormonales agissent sur le fonctionnement des neurones → sous le coup de l'émotion on ne réfléchit plus correctement. Il vaut donc mieux laisser passer la vague !

Nous pouvons être tentés d'arriver au bien-être par le matériel (appétits dérégés, alcool, drogue) sans nous occuper du spirituel, de Dieu : c'est "marcher par la chair". Toutes les drogues interviennent sur la dopamine.

Quand les émotions fortes s'associent aux souvenirs, ceux-ci restent gravés dans notre mémoire.

Le simple fait d'y repenser fait renaître les émotions associées (rêves, cauchemars, rêveries).

Mais le plus souvent nos émotions sont causées par des événements réels que nous voyons à travers notre regard personnel (éducation, culture, valeurs, pensées cultivées) comme à travers un "filtre".

Si le "filtre" est juste et selon Dieu, nous aurons des émotions justes.

Nos émotions sont donc étroitement liées aux pensées que nous cultivons, et aux actes qui en découlent.

Quelques **pensées justes à cultiver** : "ce que Dieu me donne a du prix", "ce que je vis, même difficile, a du prix", "c'est Dieu qui rend justice", "Dieu m'aime et prend soin de moi", "j'ai du prix aux yeux de Dieu", "je suis en sécurité parce que Dieu m'aime". Ces pensées justes produiront des émotions justes et selon Dieu.

Nous n'aimons pas souffrir, et cherchons souvent à éviter les émotions négatives (attitudes de fuite, distractions...). Ce n'est pas la solution !

Dieu nous propose une manière plus intelligente : penser "juste" ! Cela engage notre responsabilité :

- abandonner les pensées fausses construites autour d'éventuelles blessures
- combler les carences doctrinales par la Parole (→ que dit la Bible au sujet des différentes émotions?)
- se laisser conduire et marcher par l'Esprit