

Etats d'âme

Les états d'âme (les émotions, les sentiments) sont des cadeaux de Dieu.

Ce sont des outils de langage en nous qui nous permettent de bien prendre conscience de nos réalités intérieures et de les communiquer aux autres.

Certains états d'âme sont **agréables**, et contribuent à notre bonheur, d'autres non. Mais tous sont utiles !

Nous n'aimons pas la souffrance, et avons donc tendance à éviter les états d'âme **douloureux**.

Pour cela, nous en recherchons d'autres plus "agréables", ou bien nous nous distrayons pour les fuir. Malgré cela ils persistent !

Si nous voulons les voir s'estomper ou disparaître, il faut les vivre pleinement...

Et, si nécessaire, changer des **pensées** fausses (sur Dieu/sur moi/sur ce que je vis/sur les autres) qui les produisent.

Dieu nous appelle à faire de nos émotions pénibles des éléments de progrès pour la construction de notre bonheur avec Lui.

état d'âme	colère ou paix ?	peur ou amour ?	insatisfaction ou satisfaction ?	frustration ou plaisir ?	tristesse ou joie ?	fébrilité ou sérénité ?
	concernent mes relations		concernent ce que je fais		concernent ce que je vis	
émotions pénibles à discerner	trompé, amer, coupable, critique, déçu, énervé, fâché, furieux, harcelé, hostile, humilié, mesquin, rancunier, jaloux, rejeté, révolté, trahi, offusqué, indigné...	anxieux, dévalorisé, défensif, mal à l'aise, isolé, démuni, j'appréhende, timide, fourbe, sauvage, timoré...	vaincu, agité, coincé, inhibé, apathique, inintéressant, délesté, mécontent, excité, contracté, tendu, blessé, fatigué, chancelant...	suffisant, contrarié, fade, provoqué, affamé, agacé, hystérique, paniqué, négligé, angoissé, choqué, renfrogné, pessimiste...	désolé, honteux, triste, malheureux, dégoûté, ennuyé, découragé, affligé, déprimé, envieux, détaché, attristé, embarrassé, désespéré, inadéquat, abattu...	confus, effrayé, faible, nostalgique, troublé, nerveux, désorienté, léthargique, incertain, craintif, perdu...
des pensées justes... à méditer et croire	J'ai besoin de justice : Dieu rend justice ! Je dis ce que je dois dire. Je règle les problèmes dans ce qui relève de ma responsabilité. La colère retombe et je trouve la paix.	Je suis capable d'être et de faire ce que Dieu me demande. Je vis dans l'amour de Dieu, que je manifeste dans mes <u>relations</u> . Je n'alimente pas la peur, la timidité, l'incertitude.	Je suis parfait en Christ. Je peux donc faire ce que Dieu me demande, ce qui est juste. J'apprends à m'en satisfaire, quel que soit le résultat. Mes échecs n'affectent pas ce que je suis.	Dieu m'appelle à agir dans la liberté. J'apprends à discerner sa volonté. La faire me donne du plaisir. J'apprécie mon action. La frustration me montre que je la déprécie.	Dieu fait toujours une œuvre belle et bonne ! J' <u>apprécie</u> les personnes et les circonstances. J'en retire de la joie. Quand c'est difficile, j'apprends à m'en réjouir plutôt que d'en être triste.	Mes circonstances sont dans la main d'un Dieu d'amour souverain. Rien n'arrive sans que Dieu ne le permette. Je n'entretiens donc pas la fébrilité, mais j' <u>obéis</u> et je vis dans la confiance.
émotions-bonheur à cultiver	en communion, bon, sympathique, amical, reconnaissant...	affectueux, chaleureux, agréable, accueillant...	confortable, en forme, exubérant, intense...	en harmonie, libre, content...	gai, ravi, communicatif, joyeux ...	enthousiaste, optimiste, confiant, plein d'espoir...