

Leçon 1

Les émotions

SABBAT APRÈS-MIDI

Étude de la semaine : 2 S 13; Ga 5.22; Col 3.12-14 ; Lc 19.41-44; Jn 16.20-24.

Versets à mémoriser: « **Vraiment, je vous l'assure, vous aillez pleurer et vous lamenter, tandis que les hommes de ce monde jubileront. Vous serez accablés de douleur, mais votre douleur se changera en joie.** »>> (Jn 16.20, La Bible du Semeur)

Les émotions sont un aspect vital de la personnalité humaine. Ce sont de puissantes sources de motivation, à la fois pour le bien et pour le mal. Ce sont elles qui nous rendent heureux, tristes, effrayés ou joyeux.

Les émotions positives sont source de satisfaction et de bien-être; les négatives sont source de souffrance et d'angoisse. Si les premières favorisent la santé mentale, des émotions négatives trop longtemps retenues peuvent créer des problèmes relationnels et comportementaux. C'est pourquoi les émotions jouent un rôle important dans le bien-être global d'une personne.

Dieu désire que nous profitons des bons effets des émotions positives. Cependant, à cause du péché, nous avons souvent à faire face aux effets contraires de celles qui sont négatives. Les personnages bibliques en ressentaient également de toutes sortes. Certains réussissaient à se contrôler; d'autres, n'y parvenant pas, ont laissé leurs émotions négatives les pousser à mal agir.

La relation entre les émotions et le comportement n'est ni claire ni directe. Il arrive que des émotions douloureuses nous amènent à nous agenouiller pour trouver en Dieu une ultime source d'aide et de soutien. A d'autres moments, les gens abandonnent complètement leur foi à force de lutter.

Il est donc indispensable que nous en apprenions davantage sur nos émotions et leur impact sur notre vie.

* Etudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 1^{er} janvier.

DIMANCHE 26 décembre

Les émotions négatives

Lisez 2 S 13, récit chargé d'émotions contraires. Pris dans un tourbillon d'événements, les personnages se sont infligés les uns aux autres beaucoup de souffrance physique et émotionnelle. Leur comportement a eu des effets sur l'ensemble de la famille royale et même sur les générations futures.

Quels états émotionnels peut-on identifier chez les personnages suivants?

Amnon

Tamar

David

Absalom

Ce qu'éprouvait Amnon pour Tamar ne pouvait être de l'amour véritable, mais plutôt une forte attirance sexuelle, parce qu'une fois son but atteint, il << se mit à la détester de tout son être ; il la détesta plus encore qu'il ne l'avait aimée>> (2 S 13.15). L'expérience d'Amnon illustre ce que sont des émotions extrêmes: la passion incontrôlée (dans le cadre d'une relation incestueuse), puis la haine. Des comportements induits sous l'effet de tels états émotionnels sont presque toujours déséquilibrés et source de graves conséquences. L'« amour » d'Amnon s'est presque immédiatement transformé en haine. Il a méprisé l'ultime requête de sa sœur et l'a chassée de chez lui.

Tamar est véritablement une victime. Elle n'a accepté aucune des avances d'Amnon, qui s'est senti frustré. Elle l'a servi pour obéir au roi. Et quand les intentions d'Amnon sont devenues claires, elle a fait de son mieux pour le dissuader et souligner les conséquences désastreuses qu'aurait un acte aussi vil. Résolu à obtenir ce qu'il voulait, Amnon n'était pas prêt à écouter ses sages conseils, il est allé jusqu'au bout de ses plans.

Comme toute femme ayant été violée ou maltraitée, Tamar s'est certainement sentie en colère, humiliée et salie. L'estime qu'elle avait d'elle-même en a sans doute grandement souffert. Son frère Absalom ne lui a guère offert de réconfort, lui conseillant plutôt de se taire. Il a cependant conçu le projet de tuer Amnon pour venger le viol. (En outre, en se débarrassant de celui-ci, il avait plus de probabilité de s'asseoir sur le trône d'Israël). David, leur père à tous, a ressenti de la colère et du chagrin à la suite de ces événements.

Vous est-il arrivé de ressentir de la haine, de la tristesse, de la peur, de la rage ou de la jalousie ? En quelles circonstances ? Comment avez-vous affronté ces émotions ? Auriez-vous aimé agir différemment ? Pourquoi?

LUNDI, 27 décembre

Les émotions positives

Les états émotionnels négatifs tels que la haine, l'inquiétude, la peur, la rage et la jalousie induisent des réactions physiologiques immédiates : battements de cœur, crispation musculaire, bouche sèche, sueur froide, estomac noué et autres manifestations physiques. On pense qu'une exposition prolongée à ces symptômes peut s'accompagner de complications cardiaques et digestives.

Au contraire, les états émotionnels positifs tels que la compassion, la bonté, l'humilité, la douceur et la patience sont associés à un sentiment de bien-être, à une façon positive d'envisager la vie et à d'excellentes relations avec les autres et avec Dieu. La psychologie positive, branche de la psychologie récemment élaborée et largement acceptée, a pour but de favoriser les émotions positives de façon à parvenir au bonheur et à prévenir les maladies mentales. En fait, il a été démontré que lorsqu'on cultive certaines émotions négatives, la santé et la longévité sont affectées; en revanche, en favorisant une vision positive des choses, on favorise de même la santé et la longévité. En d'autres termes, plus vos émotions et votre façon d'envisager la vie seront positives et meilleure sera votre santé dans l'ensemble.

Lisez Ga 5.22. Quels sont les bienfaits du fruit de l'Esprit dans la vie des gens?

Lisez Col 3.12-14. D'après Paul, quelle est l'émotion positive la plus remarquable? Que signifie l'expression «revêtez-vous» dans ce passage? Que se passe-t-il quand on met en pratique les paroles de Paul?

Même si l'amour est davantage qu'une émotion, il est néanmoins celle qui est la plus remarquable. Dieu est amour et il est dans son plan que ses enfants donnent et reçoivent de l'amour; il désire que nous sachions ce que signifie l'aimer, lui, et être aimé de lui. L'amour induit toute une série d'émotions et de sentiments positifs qui s'expriment par des comportements hautement souhaitables.

Quel est l'effet de vos émotions sur vos actes ? Quelle est votre expérience à cet égard ? Pourquoi est-il essentiel de ne pas prendre décisions importantes lorsqu'on est envahi par des émotions, quelles soient positives ou négatives?

MARDI, 28 décembre

Comment Jésus exprimait ses émotions (première partie)

Dans Mc 8.1-3, c'est la <<compassion>> (8.2, Second révisée a la Colombe) qui a incité Jésus à concevoir un plan pour nourrir la foule. Personne d'autre n'avait songé aux besoins concrets de ces gens, qui n'avaient que pu ou rien mangé depuis trois jours. Jésus avait remarqué que certains d'entre eux étaient venus de loin et savait qu'ils risquaient de défaillir s'il les renvoyait le ventre vide.

A part nourrir les foules, quelles autres actions Jésus a-t-il entreprises par compassion ? Mc 1 .40, 4 1 ; 6.34.

Les lépreux étaient souvent traités avec mépris. Aucune autre maladie, aucune autre condition humaine ne soulevait davantage de terreur et de pitié que la lèpre. Les personnes atteintes de cette maladie fort visible étaient exclues de toute relation sociale et souvent obligées de vivre dans un camp spécial. Quand des personnes saines passaient près d'elles, celles-ci devaient crier: << Impures ! Impures ! >> pour les prévenir, afin qu'elles s'écartent et évitent d'être infectées. Parce que Jésus ressentait de la compassion pour cet homme, il l'a aussitôt guéri, puis Il l'a renvoyé en lui recommandant de n'en parler à personne. Mais l'homme n'a pu garder pour lui une guérison aussi merveilleuse et s'est mis à en faire part à tous.

Jésus ressentait de la compassion non seulement quand les besoins vitaux des hommes n'étaient pas comblés, mais aussi quand ils se trouvaient sans guide, sans orientation où sans but. Aussi, avant de leur procurer de la nourriture, ressentant leur profond besoin spirituel, leur parlait-il du royaume de Dieu.

On voit le Christ éprouver également de la compassion dans Mc 9.36, où il souligne l'importance du contact physique. Il prenait les enfants dans ses bras, leur témoignant amour et affection. Il touchait également les malades pour leur communiquer sa puissance de guérison divine.

Quand il a rencontré le jeune homme riche (Mc 10.21, 22), Jésus l'a aimé, même si le jeune homme n'a pas suivi sa recommandation. En l'espace d'un moment, les deux hommes ont éprouvé de fortes émotions — de l'amour (Jésus) et de la tristesse (le jeune homme riche).

De quelles façons exprimez-vous votre compassion ? En effet, éprouver de la compassion est une chose (c'est le cas de la plupart des gens), mais l'exprimer par des actes concrets en est une autre. Comment parvenir à davantage exprimer votre compassion envers les hommes souffrants par la parole et les actes?

MERCREDI, 29 décembre

Comment Jésus exprimait ses émotions (deuxième partie)

Lisez Lc 19.41-44. Pourquoi Jésus a-t-il versé des larmes sur Jérusalem? Nul doute qu'il ressentait du chagrin en contemplant l'avenir et le sort que subirait la ville. Mais plus encore, il souffrait du rejet que lui avaient témoigné ses nombreux habitants. Tandis qu'il contemplait la ville qu'il aimait et pour laquelle il éprouvait tant de sollicitude, tandis que la multitude se réjouissait et louait Dieu, les larmes de Jésus sur le mont exprimaient une ultime supplique, celle de l'amour et de la compassion rejetés. >> — Ellen WHITE, *The Spirit of Prophecy*, vol. 3, p. 20.

Les auteurs des évangiles évoquent Jésus pleurant en deux occasions. Les gens, généralement, pleurent sur eux-mêmes, mais dans ces deux cas, le chagrin de Jésus était lié aux sentiments profonds qu'il éprouvait pour autrui.

Citez certaines des émotions douloureuses ressenties par Jésus dans les contextes suivants Mt 26.37, 38; Mc 3.5; 8.12; In 11.32-38; Mc 1.15, 16. Quelles en étaient les causes?

Les premiers versets d'Ésaïe 53 confirment que Jésus était un homme habitué à la souffrance. Même s'il a connu de nombreuses joies, il a également souffert d'émotions douloureuses. La plupart de ses souffrances venaient du sentiment de frustration qu'il éprouvait quand ses fidèles ne saisissaient pas son message. Malgré son immense amour et ses miracles, beaucoup n'ont pas compris qu'il était le Messie. Il souffrait également en constatant les conséquences du péché sur l'humanité.

Les événements liés à la mort de Lazare l'ont également profondément affecté. Jean nous dit que Jésus << frémit en son esprit >> (Jn 11.33, Segond révisée à la Colombe). Il s'agit ici de la traduction d'un terme grec indiquant un grand trouble émotionnel, accompagné d'un son audible au niveau de la gorge et du nez. L'auteur dramatique Aeschylus (525-456 av. J.-C.) utilisait le même mot pour décrire la façon dont s'ébrouent les chevaux. Il apparaît cinq fois dans le Nouveau Testament, dont quatre pour exprimer l'émotion ressentie par Jésus.

Quand on observe les émotions éprouvées par Jésus, on comprend mieux son empathie à l'égard de nos propres troubles émotionnels. Voyez ce passage : « Car nous n'avons pas un grand prêtre insensible à nos faiblesses » (He 4.15). IS). Le message communiqué par ce texte ne nous rapproche-t-il pas de Jésus notamment lorsque nous souffrons ? Commentez.

JEUDI, 30 décembre

Le plan divin concernant les émotions douloureuses

Lisez Jn 16.20-24. Quelle promesse Jésus a-t-il faite concernant la douleur et le chagrin?

Ce passage offre une grande espérance à quiconque souffre physiquement ou psychologiquement. Voici quelques-uns des enseignements à retirer de ce passage:

- Le monde semble rempli de joie. Quand le croyant regarde autour de lui, Il est frappé par l'injustice de la vie. Les méchants semblent se réjouir, tandis que de nombreuses personnes dévouées à Dieu sont dans la souffrance. Mais Jésus nous assure qu'il n'en sera pas toujours ainsi. En outre, les apparences sont souvent illusoires. Nous avons naturellement tendance à croire que les autres sont plus heureux et réussissent mieux que nous.
- Le chagrin, la tristesse et l'angoisse se changeront en joie. Tel est le message au cœur de la promesse de Jésus. Les croyants doivent chérir l'idée selon laquelle non seulement leurs chagrins disparaîtront, mais aussi qu'ils se changeront en joie.
- Les détresses passées seront oubliées. Le souvenir des désagréments passés sont souvent source d'angoisse. Les psychothérapeutes se donnent du mal pour écarter les conséquences du passé sur la vie présente de leurs patients. Jésus nous assure que, tout comme la femme qui, après avoir enfanté, oublie ses souffrances à la vue du nouveau-né, ses disciples oublieront un jour leurs souffrances passées.
- Personne ne nous enlèvera notre joie. La joie offerte par Jésus n'est pas telle que nous l'entendons. Jésus nous offre un bonheur total, une joie éternelle qu'aucun ennemi, jamais, n'enlèvera aux hommes sauvés.
- Nous n'aurons besoin de rien. Jésus affirme que les justes ne demanderont plus rien. Ils n'éprouveront pas le besoin d'adresser des requêtes et des suppliques à Jésus, parce que tous leurs besoins seront comblés. Comment vous approprier la promesse selon laquelle vos chagrins seront changés en joie? Cette certitude ne vous aidera-t-elle pas à surmonter les épreuves de la vie comment utiliseriez-vous cette promesse pour encourager une personne dans le chagrin?

VEND REDI 31 décembre

Pour aller plus loin : << Comme le regard perçant de Jésus parcourait la cour profanée, tous les yeux se tournèrent instinctivement vers lui. Les voix des gens et les bruits du bétail se turent. Prêtres, dirigeants, pharisiens et gentils regardaient avec un étonnement muet et une révérence indéfinissable le Fils de Dieu, qui se tenait devant eux avec la majesté du Roi des cieux, le divin transparaisant sous son humanité et l'investissant d'une dignité et d'une gloire comme jamais auparavant. Une crainte étrange s'empara de tous. Ceux qui se trouvaient près de lui s'écartèrent instinctivement aussi loin de lui que la foule le permettait. A l'exception de quelques disciples, le Sauveur se retrouvait seul. On n'entendait aucun bruit ; il y eut un silence insupportable et quand les lèvres fermes et serrées de Jésus s'ouvrirent, sa voix résonnant comme un clairon, tous poussèrent un grognement ou un soupir de soulagement involontaire.

Il s'exprimait en termes clairs, avec une puissance qui fit chanceler les gens comme s'ils étaient touchés par une forte tempête : *"Il est écrit: Ma maison sera appelée maison de prière. Mais vous, vous en faites une caverne de bandits."* [Mt 21.13-17] descendit les marches et, avec une autorité plus grande que celle manifestée trois ans plus tôt, avec une indignation qui étouffait toute opposition, en des tons qui résonnaient comme une trompette dans le temple tout entier, il ordonna *"Otez-donc tout cela."* — Ellen WHITE, The Spirit of Prophecy, vol. 3, p. 23,24.

A méditer

- **comment décririez-vous les émotions de Jésus telles qu'elles sont exprimées dans le passage ci-dessus ? Quelles leçons en retirer sur la façon dont les émotions, si elles ne sont bien contrôlées, peuvent être une source de bienfait?**
- **Comment compenser des émotions négatives par des positives? Réfléchissez à l'expérience de Marie-Madeleine et à celle de l'autre Marie qui, s'étant rendues au tombeau de Jésus, ont été saisies de crainte » pourtant aussi d'une grande joie (Mt 28.8)**
- **Les communautés juives célèbrent la fête de Pourim pour commémorer l'époque « où leur chagrin s'était changé en joie, et leur deuil en fête » (Est 9.22). Voyez en classe comment vous assurer de ne pas oublier les nombreuses fois où votre chagrin a été changé en joie. Faites part aux membres des circonstances au cours desquelles vous avez vécu un tel changement émotionnel.**
- **Comment parvenir à s'accrocher aux promesses de Dieu quand, pour le moment, leur réalisation semble si lointaine?**