



# 1

## Aborder les émotions

« Comment ça va ? » a-t-on coutume de dire. On répond que ça va bien, ou alors qu'on est fatigué, de bonne humeur, ou triste. On peut discuter sur le temps qu'on aime bien passer en famille, ou encore de quelque chose qui nous a satisfaits au travail. Ou peut-être qu'on a des problèmes avec un voisin, ou bien qu'on est déçu par son équipe de foot. Nous demandons « comment ça va » en rapport avec des événements de notre vie courante, mais la vraie réponse porte sur ce que nous ressentons en nous-mêmes.

Réfléchissez simplement à toute la palette de choses que nous ressentons. Voici la liste que j'ai faite :

Désir

Fierté

Admiration

Espoir

Affliction

Jalousie

Chagrin	Suspicion	Colère
Mépris	Humilité	Envie
Contentement	Gêne	Compassion
Amour	Respect	Vénération
Crainte	Adoration	Anxiété
Émerveillement	Pitié	Surprise
Assurance	Paix	Allégresse
Appréhension	Sympathie	Affection
Écœurement	Regret	Délectation
Bonheur	Haine	Joie
Honte	Satisfaction	Inquiétude
Aversion	Désespoir	Remords

Et il y en a encore d'autres !

Les émotions font partie du quotidien. Plus que cela, elles constituent une partie extrêmement significative de ce quotidien. Une existence purement factuelle serait franchement monotone. Quand nous faisons notre travail, quand nous vivons en famille, quand nous nous adonnons à nos violons d'Ingres, et quand nous passons du temps avec nos amis, nous ressentons des choses. C'est ce qui rend la vie appréciable ou bien détestable, amusante ou bien frustrante. Les faits sont en noir et blanc ; les sentiments signifient que nous vivons la vie en couleurs.

On pourrait même dire que ce que l'on ressent est plus important que les faits en eux-mêmes. Imaginez que vous ayez le choix entre subir une maladie durable tout en étant apaisé par rapport à elle et néanmoins satisfait par la vie, ou bien être en bonne santé mais dans un état de lassitude. Qu'est-ce que vous préféreriez ? Ou bien, entre être un peu juste financièrement, mais avoir du plaisir à vivre, même

avec peu d'argent et connaître une certaine opulence mais vous ennuyer ? Circonstances et sentiments sont souvent liés, mais ce que nous éprouvons dans la vie est souvent plus important pour nous que ce qui survient dans la vie.

Cela, c'est parce que les sentiments mettent de la couleur dans la vie – aussi bien les nuances sombres que les nuances lumineuses. Vivre avec des émotions négatives de tristesse, de frustration, d'amertume ou d'angoisse, c'est une vie affreuse, même si on a la santé et l'argent. Alors que les sentiments de bien-être, de satisfaction, de plénitude et de paix sont des éléments d'une vie agréable, même si on subit des coups durs.

Par ailleurs, les émotions sont très importantes à cause de l'influence qu'elles ont sur nous. Réfléchissons aux choix que nous faisons : le travail que nous effectuons, notre façon de dépenser, les activités de loisirs que nous entreprenons, notre manière de passer du temps avec des amis. Des tas de choses entrent en jeu, mais une part considérable tient dans notre manière de ressentir les choses, ou dans ce que nous croyons que ces choses nous feront éprouver.

Les émotions font partie de la vie ; elles font immensément partie de la vie.

### **Un monde plein d'émotions**

Quand j'étais enfant, il y avait un personnage de la série télévisée *Star Trek* qui s'appelait Spock. Il venait de la planète Vulcain. C'était le maître de la pensée rationnelle : tout était basé sur les faits et analysé sans les complications induites par les émotions. Sa réplique type aux décisions de son capitaine humain était : « Mais, capitaine, ce n'est pas logique. » (On s'apercevra par la suite que les Vulcains ont

une forte affectivité mais qu'ils la tiennent fermement en bride !)

Apparut plus tard dans la série un personnage du nom de Data, un androïde lui aussi très logique, mais programmé pour au moins comprendre les émotions humaines de base et les prendre en compte. Il fut néanmoins par la suite équipé d'une « puce d'émotivité » et il réalisa son rêve d'être plus pleinement humain. Mais aujourd'hui, dans *Star Trek*, vous ne trouverez plus de personnage aussi logique. Les individus parlent de ce qu'ils ressentent et de ce qu'ils éprouvent ; ils s'appuient sur les souvenirs et sur l'intuition. Adieu la logique, vive les sentiments.

Nous vivons dans un monde de plus en plus « émotionnel ». Les publicités sont rarement conçues pour nous informer ; elles cherchent plutôt à nous faire ressentir quelque chose.

Certes, on ne peut pas dire qu'autrefois on n'avait rien à faire des sentiments ; et aujourd'hui, nous sommes, naturellement, toujours préoccupés par les faits et par la pensée rationnelle – surtout quand il s'agit de réparer la voiture ou de gérer le compte en banque. Mais notre culture dans son ensemble accorde beaucoup plus de place aux sentiments qu'elle ne le faisait auparavant. Qu'on pense à la manière dont les gens parlent de leurs décisions : « J'ai senti que ça allait » ; « Je le sentais bien » ; « Si tu le sens, vas-y ».

Nous sommes aussi dans une culture qui *veut* ressentir des choses. Nous voulons des émotions positives telles que le bonheur et l'épanouissement. Les manuels de vie pratique qu'on trouve partout se vantaient de vous aider à atteindre le succès ; maintenant ils disent qu'ils vont vous

aider à devenir heureux. Au lieu de viser certains accomplissements, nous visons certains sentiments.

Notre culture est aussi devenue plus expressive émotionnellement. Les Britanniques étaient réputés pour ne rien laisser paraître de leurs émotions ; pleurer était un signe de faiblesse. Je ne dis pas qu'il n'en reste rien, mais il est actuellement plus courant de penser qu'il est bien de laisser sortir ses émotions.

La télé-réalité et les concours de talents en sont des exemples manifestes. Il ne se passe guère de semaine sans qu'une de ces émissions ne montre quelqu'un qui est à bout, qui craque et fond en larmes. En fait, si vous ne craquez pas à tel ou tel moment, vous allez passer pour quelqu'un de distant et d'insensible – et ça ne va pas pousser le public à voter pour vous. Autrefois, on aurait regardé de haut les gens très sensibles au point d'être vus en pleurs ; aujourd'hui, on sera regardé de haut plutôt si on reste calme, flegmatique et maître de soi-même. Les chrétiens ne sauraient échapper à leur culture, et on ne s'étonnera pas qu'ils soient très influencés par elle.

### **Un monde chrétien plein d'émotions ?**

Lorsqu'on pense aux émotions dans la vie chrétienne, c'est toute une diversité de problèmes autres qui surgissent. Que devrions-nous ressentir dans notre relation avec Dieu ? Être chrétien, est-ce que ça signifie que je ne dois pas éprouver des choses comme la colère ou la frustration ? En tant que chrétien, est-ce que je dois me fier à mes sentiments ? Qu'est-ce que je dois faire si je ne ressens rien du tout ?

Voici un échantillon de ce que les gens disent, de ce avec quoi ils se débattent :

« Ce qui compte, c'est la vérité. On ne peut pas se fier aux sentiments. Il faut seulement croire ce qui est juste et oublier ce qu'on ressent. »

« Tu crois que tu peux maîtriser tes émotions ? Tu ressens ce que tu ressens et il faut vivre avec, c'est tout. »

« Il faut suivre ce qu'on ressent. Sinon, comment être authentique par rapport à soi-même ? »

« Je sais bien que c'est mal de faire ça, mais je ne vais pas aller contre ce que je ressens. »

« Il y a un énorme fossé entre ce que je pense et ce que je ressens. Je sais ce qui est juste sur Dieu, mais je ne ressens rien. »

« Je n'arrive pas à sortir de ma colère : c'est plus fort que moi. »

« Je suis toujours anxieuse. Je sais bien que je dois faire confiance à Dieu, mais je ne peux pas m'empêcher de m'inquiéter. »

« Si seulement j'arrivais à ressentir que Dieu m'aime vraiment ! »

Toutes ces déclarations ont été faites par des chrétiens – et il s'agit de ce qu'ils ressentent.

Pour les chrétiens, les sentiments sont un enjeu particulier. Certains se sentent dominés par leurs émotions et ils cherchent à s'en affranchir. D'autres aimeraient en avoir davantage : ils voudraient connaître davantage l'amour et la paix de Dieu. Certains se résignent à ce qu'ils parviennent à ressentir. D'autres luttent contre leurs sentiments, ils aimeraient que ça change.

Le célèbre théologien Martyn Lloyd-Jones a dit :

Il me semble que l'un des plus grands problèmes de notre vie en ce monde, non seulement pour nous chrétiens, mais pour tout le monde, c'est la juste maîtrise de nos sentiments et de nos émotions. Oh ! combien de ravages, combien de tragédies, combien de malheurs et de déchéances envahissent le monde, uniquement parce que les gens n'arrivent pas à maîtriser ce qu'ils ressentent<sup>1</sup> !

***Les émotions : bonnes ou mauvaises ?***

Les chrétiens ont du mal à savoir ce qu'ils doivent penser de leurs émotions. Parfois ils les trouvent formidables – en général quand ils se sentent bien. Parfois ils les trouvent épouvantables – en général quand ils sont en difficulté.

Sur l'ensemble, c'est la vision négative qui a prédominé au fil du temps. Il y a toujours eu, dans le monde chrétien, une tendance constante à discréditer les sentiments et à les considérer comme dangereux, trompeurs ou inutiles. À certaines périodes, nous avons laissé entendre que Dieu aurait mieux fait de nous concevoir dépourvus d'émotions. C'est dire que beaucoup de gens ont pensé qu'ils ne devaient pas parler de leurs sentiments, ce qui les entraînait à les enfouir tout au fond d'eux-mêmes et à montrer un type de foi uniquement cérébral mais pas très sain.

Mais la version « émotions bonnes » a parfois réussi à faire surface. Parfois, il s'est agi de sentiments dans le

---

1. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression. Its Causes and Cures*, Londres, Pickering and Inglis, 1965, p. 109 (trad. fr. : *La dépression spirituelle, ses causes et ses remèdes*, Chalon-sur-Saône, Europresse, 2016. Ce passage n'est que très brièvement résumé, p. 93, dans cette édition).