

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 téléréalité 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[1] !

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).

Que fait-on exactement lorsque l'on chante ?

Quand on parcourt les Psaumes, on s'aperçoit que les individus font énormément de choses quand ils chantent. En voici quelques exemples :

- Ils expriment leur amour, par exemple : « Je t'aime, ô Éternel, ma force ! » (Psaumes 18.2).
- Ils affirment une consécration, par exemple : « En toi, mon Dieu, j'ai mis ma confiance » (Psaumes 25.2).
- Ils en appellent à Dieu, par exemple : « Ô mon Dieu ! délivre-moi de mes ennemis ! Mets-moi à l'abri sur les hauteurs hors de portée de mes agresseurs » (Psaumes 59.2).
- Ils confessent leur faute, par exemple : « Aie pitié de moi, ô Dieu, toi qui es si bon ! Efface mes transgressions, tu es si compatissant ! » (Psaumes 51.3).
- Ils questionnent Dieu, par exemple : « Jusques à quand, ô Éternel ? M'oublieras-tu sans cesse ? Jusques à quand seras-tu loin de moi ? » (Psaumes 13.2).
- Ils incitent les autres à la louange, par exemple : « Célébrez l'Éternel et son nom glorieux ! Apportez vos offrandes, entrez dans ses parvis » (Psaumes 96.8).
- Ils encouragent les autres à rendre grâce à Dieu, par exemple : « Célébrez l'Éternel, car il est bon, car son amour dure à toujours ! » (Psaumes 118.29).
- Ils expliquent aux autres ce qu'il faut faire, par exemple : « Aujourd'hui, si vous entendez sa voix, ne vous endurcissez pas comme à Meriba » (Psaumes 95.7-8).

- Ils affirment une vérité, par exemple : « Heureux celui qui se soucie du pauvre. Lorsque vient le malheur, l'Éternel le délivre » (Psaumes 41.2).
- Ils rappellent des faits historiques, par exemple : « Quand Israël sortit d'Égypte, quand les descendants de Jacob quittèrent un peuple parlant une langue étrangère… » (Psaumes 114.1).
- Ils célèbrent Dieu pour des bénédictions personnelles, par exemple : « Je veux chanter en ton honneur, ô Éternel, tu m'as comblé de tes bienfaits » (Psaumes 13.6).
- Ils se réjouissent de l'aide que Dieu nous apporte, par exemple : « Ton amour me fait jubiler, il me remplit de joie puisque tu as vu ma misère, que tu as porté attention à ma grande détresse » (Psaumes 31.8).
- Ils s'encouragent eux-mêmes, par exemple : « Que tout mon être bénisse l'Éternel ! Que tout ce que je suis bénisse le Dieu saint ! » (Psaumes 103.1).

Cela vous donne une idée. Nous nous exprimons pour divers destinataires : Dieu, les autres, soi-même. Évidemment, tout cela n'est pas sans rapport avec Dieu, tout cela a à voir avec lui, mais cela se fait sur différents modes. Pour le formuler autrement, par le chant nous exprimons différents aspects de toute notre relation à Dieu. C'est une des raisons pour lesquelles il est si délicat d'appliquer au chant une étiquette comme « louange » ou « adoration » parce que dans ce que nous faisons il y a plus que de la louange ou de l'adoration. Et, bien sûr, nous louons et nous adorons Dieu par bien d'autres manières que par le chant. (J'utilise ces termes parce qu'il n'y en a pas d'autres

à disposition, mais j'ai bien conscience qu'ils ne sont pas idéaux.)

Tout ce vaste champ de ce qui intervient quand nous chantons est important parce que cela signifie qu'il n'y a pas de mystère dans le chant. On y exprime tout ce qui est normal dans la relation à Dieu : la confession des transgressions, l'expression des remerciements, l'appel au secours. À cet égard, il n'y a rien de spécial quant à la « louange » ou à « l'adoration ».

Alors, pourquoi chanter ?

Alors, la question est posée : quelle est la différence entre chanter et se contenter de parler ? Le fait est que la musique engage nos sentiments. Nous disons que nous sommes émus par un morceau de musique ; il a cette capacité de mettre en branle nos émotions. Et quand nous chantons pour Dieu ou sur Dieu, il est approprié que nos émotions soient sollicitées. Souvenez-vous de ce que nous avons dit que nous faisions en chantant : on célèbre, on loue, on remercie, on confesse, on demande, etc. Tout cela, ce sont des éléments qui font appel à nos sentiments.

C'est pourquoi nous chantons pour deux raisons. Premièrement : le chant nous permet d'*exprimer* notre émotion. C'est pour cela que dans les Psaumes la joie et la louange sont si souvent associées au chant :

> Par toi, j'exulte d'allégresse,
> je te célèbre par des chants, ô Dieu très haut.
>
> (Psaumes 9.3)

On trouve ici l'expression d'une disposition du cœur envers Dieu : l'allégresse, qui est ensuite exprimée par le

chant. Nous pouvons exprimer encore mieux ce que nous ressentons envers Dieu si nous sont données les bonnes paroles assorties à une bonne mélodie. Isaac Watts, grand compositeur de cantiques, dit ceci :

> Souvenons-nous que le pouvoir même du chant a été donné à la nature humaine essentiellement dans le but suivant : que les affections les plus chaleureuses de notre âme puissent s'épancher dans la mélodie naturelle ou divine, et que la langue de l'adorateur puisse exprimer ce qu'il a dans le cœur[1].

Deuxièmement : le chant *sollicite* nos émotions. Il peut contribuer à susciter en moi la réaction appropriée. Je ne pourrai pas vous présenter un verset biblique qui le dise directement, mais je crois que c'est pertinent. Pour le dire autrement, nous savons tous que la musique est puissante, et Dieu l'a faite ainsi. Et donc, je chante pour exploiter cette puissance dans ma relation avec Dieu.

Jonathan Edwards dit :

> … le devoir consistant à chanter des louanges à Dieu semble être totalement destiné à exciter et à exprimer les affections religieuses. Aucune autre raison ne saurait être attribuée justifiant pourquoi nous devrions nous exprimer envers Dieu par le vers plutôt que par la prose et le faire en musique, mais uniquement en ceci que telle est notre nature et telle est notre structure que ces choses ont tendance à mouvoir nos affections[2].

1. Isaac Watts, *The Psalms of David*, dans *The Works of The Late Reverend and Learned Isaac Watts*, vol. 4, Londres, Longman *et al.*, 1753, p. XIV.
2. Jonathan Edwards, *Religious Affections*, *op. cit.*, p. 115.

Nous chantons à la fois pour exprimer et pour exciter nos émotions. Cela signifie que la louange est un outil pour progresser dans les émotions saintes, et elle est une voie essentielle pour les exprimer.

Les implications

Ici, les implications sont importantes. Premièrement : cela signifie que nous n'avons pas à avoir peur de la mise en mouvement de nos émotions suscitée par la louange. Dans certains milieux, les gens disent : « Ne vous inquiétez pas de ressentir quelque chose ; ce ne sont que des émotions superficielles. » En fait, parfois, des moments de chant sont organisés de telle manière qu'on a l'impression qu'ils sont faits pour tenir l'émotion à distance. (D'accord, les dangers existent, mais ils ne doivent pas nous empêcher de nous autoriser à avoir des émotions.)

Deuxièmement : il faut bien voir que dans la louange on ne court pas après les émotions pour elles-mêmes. Ce qu'il convient de ressentir, c'est ce qui va avec les paroles. Il y a, ou il devrait y avoir un lien entre, dans mon cœur, ce que je ressens et, dans mon esprit, la vérité que mes lèvres prononcent. Si donc mes paroles évoquent la joie du salut, je chercherai à stimuler la joie et à l'exprimer. En confessant le péché, je cherche à stimuler et à exprimer de la tristesse. En affirmant une vérité, je cherche à stimuler et à exprimer ma conviction.

Il ne faut pas chanter sans cœur ni sans âme.

Ce qui m'inquiète, c'est qu'il y ait des personnes qui n'attendent pas que le chant leur fasse ressentir quelque chose et qui ne le veulent pas. Et ce qui m'inquiète aussi,

c'est qu'il y en a d'autres qui ne se préoccupent pas de ce qu'elles ressentent en chantant pourvu qu'elles ressentent quelque chose. Il ne faut pas chanter sans cœur ni sans âme.

Troisièmement : le pouvoir de la musique suppose que nous devions être prudents sur notre façon de chanter. Il faut que nos sentiments procèdent de la vérité, pas de la musique. La musique doit être une aide à mes sentiments, non leur source. Donc, là encore, la gageure consiste à s'impliquer par rapport à ce que l'on chante sans se laisser emporter par la seule mélodie ; car si c'est cela que l'on fait, on peut se mettre à « adorer l'adoration », à prendre plaisir dans le sentiment au lieu de prendre plaisir en Dieu.

Sur le chant, Calvin écrit : « Il est un bon moyen de stimuler et enflammer les cœurs pour qu'ils prient avec plus d'ardeur. » Il a parfaitement raison. Et il a soin d'ajouter : « Mais il faut toujours veiller à ce que les oreilles ne soient pas plus attentives à l'harmonie du chant que les cœurs au sens spirituel des paroles[3]. » À la fin d'un temps de louange, il ne faut pas que je me retrouve en train de dire : « C'était super ! » mais : « Dieu est super ! »

À la fin d'un temps de louange, il ne faut pas que je me retrouve en train de dire : « C'était super ! » mais : « Dieu est super ! »

Il y a aussi des implications sur la manière de répartir et de conduire les temps de louange, notamment quant à savoir ce qui est approprié et utile. Et c'est là que commence le débat : où établir la ligne de partage entre ce qui contribue

3. Calvin, *Institution de la religion chrétienne*, III, xx, 32, mise en français moderne M. de Védrines et P. Wells, Aix-en-Provence/Charols, Kerygma/Excelsis, 2009, p. 828.

à exciter et à exprimer les émotions et ce qui est de la manipulation par la musique ? C'est un terrain glissant.

Il y a aussi des enjeux culturels, ici. Mes deux expériences différentes au début de ce chapitre l'illustrent. Vous penserez peut-être que le rassemblement de chanteurs de cantiques guindés n'était pas très porté sur l'émotion. Eh bien vous auriez tort. Ils chantaient passionnément ; il y avait une profonde dimension de révérence et d'adoration.

De l'autre côté, la culture sud-américaine supposait qu'il était normal d'avoir trois batteurs, de voir tout le monde sauter sur place et chanter pendant une heure d'affilée ! Mais un participant du rassemblement « guindé » aurait pu dénoncer de la manipulation émotionnelle. La réponse n'est pas qu'il y aurait un moyen terme « idéal » dans lequel les Britanniques guindés devraient se décongeler et dans lequel les Latinos au sang chaud devraient se calmer. Non, il y a tout simplement que la culture est diverse.

Ainsi, même s'il y a quelque chose de l'ordre de la manipulation émotionnelle au travers de la musique, on ne peut pas la définir seulement par le style de chant, la taille du groupe de musiciens, la longueur des cantiques, etc., au moment où ça se passe. C'est quelque chose de beaucoup plus subtil.

En réalité, cela ne peut être détecté que par l'individu qui est dans ce moment de louange. Même à l'intérieur d'une culture donnée, tel style de chant particulier va être tout à fait secourable pour telle personne mais manipulatoire pour telle autre. La question à se poser est de savoir pourquoi je ressens ce que je ressens. Et notamment, ce que je ressens colle-t-il avec le contenu de ce que je chante ? Peut-on remplacer les paroles du chant par n'importe quelles autres paroles tout en ressentant la même chose ?

Table des matières

Préface 7

PREMIÈRE PARTIE
Comprendre les émotions 11

1. Aborder les émotions 13
2. Qu'est-ce qu'une émotion parfaite ? 33
3. Aller au cœur des émotions 53
4. Savoir avoir des émotions 77
5. Mettre les émotions à leur juste place 95

DEUXIÈME PARTIE
Les émotions dans la pratique 117

6. Les émotions et la Bible 119
7. Les émotions et la louange adressée à Dieu 139
8. Les émotions et l'Église 153
9. Le moral à zéro 169
10. Des perspectives pour mieux affronter l'avenir 191

APPENDICE
Quelques mots pour ceux qui sont engagés dans un ministère chrétien 205

Sélection bibliographique pour aller plus loin 219