

Gérer la frustration



Cher Pasteur,

Comme moi, tu as dû un jour ou l'autre te sentir frustré. Les raisons de frustration ne manquent pas dans le ministère, et parfois nos émotions dans ce domaine sont mises à rude épreuve.

Le dictionnaire Larousse définit ainsi la frustration : "*Tension psychologique engendrée par un obstacle qui empêche le sujet d'atteindre un but ou de réaliser un désir*". Il est clair que dans la vie, nous n'atteignons pas toujours les buts que nous nous sommes fixés, ou que certains de nos désirs restent insatisfaits, ce qui peut provoquer en nous un sentiment de frustration. Cependant, il est important de savoir si nos buts manqués s'inscrivaient dans le plan de Dieu, ou si nos désirs inassouvis étaient bien légitimes !

L'apôtre Paul écrit aux Galates :

"Ne cherchons pas **une vaine gloire**, en nous **provoquant** les uns les autres, en nous **portant envie** les uns aux autres." ([Gal 5.26](#))

Il mentionne l'envie et la provocation (recherche de dispute) comme des moyens d'accéder à une gloire qu'il qualifie de vaine. De même, il mentionne ces attitudes comme étant charnelles :

"En effet, puisqu'il y a parmi vous de la **jalousie** et des **disputes**, n'êtes-vous pas **charnels**, et ne marchez-vous pas selon l'homme ?" ([1Co 3.3](#))

Lorsque nous sommes saisis par un sentiment de frustration, il est bon de s'interroger sur la nature de cette frustration. Suis-je frustré de ce qu'un autre s'est vu attribuer une place que j'ambitionnais ? C'est alors de l'envie. Le désir d'avoir raison à tout prix dans un conflit me pousse-t-il à la provocation et à la dispute ? Ce besoin de m'élever au dessus de mon adversaire devient une recherche de la vaine gloire dont Paul parle.

La frustration peut être ou non le révélateur de sentiments cachés desquels nous avons besoin d'être purifiés. Mais quelle qu'en soit la raison, c'est une émotion dans laquelle on ne peut demeurer et vivre ; nous ne sommes pas appelés à la frustration, mais à la paix en Jésus :

"Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. **Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point.**" ([Jn 14.27](#))

(Rediffusion TL - La frustration - 702)

[Jean-Claude Guillaume](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

4 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com