

Les nerfs de mon âme



J'aime bien les mathématiques de Dieu. $1+1+1=1$... Voilà une interprétation mathématique de la trinité, trois en un. De la même façon, je suis une âme, un corps et un esprit. L'équation précédente $1+1+1=1$ s'applique aussi à qui je suis.

Au 4^{ème} siècle après Jésus-Christ, les philosophes grecs ont introduit la notion du dualisme qui sépare les choses physiques, en les qualifiant de mauvaises, et celles spirituelles (ou émotionnelles), en les qualifiant de bonnes. Cette séparation n'est absolument pas présente dans les Écritures. Âme, corps et esprit ne font qu'un, définissent une personne, et ne sont pas séparés en bon et mauvais. Bien sûr, nous devons travailler à la sanctification de notre être tout entier. Nous trouvons cette sanctification en Jésus. (1 Corinthiens 1:30 ; Hébreux 10:10)

Le travail de sanctification au niveau de notre corps et de notre esprit est aisé à comprendre. Nous avons accès à de nombreux enseignements à ces deux niveaux. **Qu'en est-il des soins à apporter à notre âme ?** Ce point est malheureusement bien souvent négligé.

Nos émotions sont les nerfs de notre âme et fonctionnent de la même façon que les nerfs de notre corps qui servent, par exemple, à nous transmettre la douleur.

Que faire avec nos émotions ? Comment les gérer ? Jésus a-t-il eu à répondre à ces questions ?

Prenons quelques exemples d'émotions que nous pouvons ressentir.

Jésus a-t-il expérimenté de la tristesse ?

Le verset le plus court de la Bible, Jean 11:35 "*Jésus pleura.*" en est la preuve. Jésus se retrouva devant le tombeau où était placé le corps de son ami Lazare. Il savait que quelques minutes plus tard, Il allait le ramener à la vie. Pourtant, remué par la tristesse des soeurs de Lazare, Il pleura, devant des femmes, en public, ce qui, pour un homme du Moyen-Orient relevait d'une honte profonde. Oui, Jésus a éprouvé de la tristesse et n'a pas eu honte de l'exprimer librement. Il pleurera aussi devant Jérusalem en pensant à son sort.

Le dicton populaire qui dit que "les garçons ne pleurent pas" a fait trop de dégâts !

Comme Jésus, apprenons à exprimer la tristesse que nous éprouvons sans en ressentir de la gêne...

Jésus a-t-il expérimenté de la peur ?

Lorsque Jésus se rendit au jardin de Gethsémané, Il fut à nouveau envahi par des émotions.

Matthieu 26:37 (LS) "*il commença à éprouver de la tristesse et des angoisses..*".

Luc 22:44 (LS) "*Étant en agonie, il pria plus instamment, et sa sueur devint comme des grumeaux de*

sang, qui tombaient à terre."

Jésus éprouva de la peur pendant ces moments d'agonie. Le médecin, Luc nous rapporte que Jésus transpira des grumeaux de sang. Il s'agit d'une pathologie appelée "hématidrose". Dans une situation rare de stress, peur extrême, le corps se met à transpirer du sang. Oui, Jésus a fait face à la peur en pensant aux conditions de sa mort à venir. Par trois fois, il demanda de l'aide à ses disciples...Encore une fois, notre Sauveur n'a pas eu honte de reconnaître ses émotions, ses peurs, en faisant appel à son cercle d'amis les plus proches.

Comme Jésus, apprenons à nous ouvrir de nos peurs à ceux qui nous aiment et qui pourront nous aider à les porter.

Jésus a-t-il expérimenté de la frustration ?

Plus d'une fois, Jésus ressentit de la frustration avec ses disciples.

Matthieu 17:17 (LS) "Race incrédule et perverse, répondit Jésus, jusques à quand serai-je avec vous ? Jusques à quand vous supporterai-je ?"

Imaginez aussi l'embarras, la gêne qu'il a dû éprouver quand Pierre, le fougueux, a coupé l'oreille de Malchus (Luc 22:50) !

Jésus ressentit cette frustration mais ne se laissa pas emporter par elle. Il agit ensuite pour corriger ce qui a provoqué ses sentiments.

Comme Jésus, apprenons à reconnaître nos frustrations, donnons-nous la permission de les exprimer pour que, libérés de la pression interne qu'elles représentent, nous puissions agir pour faire le bien.

Jésus a-t-il expérimenté de la colère ?

Ahhh, voilà le sujet d'un grand débat qui pourrait faire l'objet d'un article à lui tout seul !

*Jacques 1:20 (LS) "car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu."
Psaume 4:4 (version Semeur) "Mettez-vous en colère mais n'allez pas jusqu'à pécher !..."*

Serait-il donc possible de se mettre en colère sans pécher ?

Lorsque Jésus se rendit au temple et trouva les tables des marchands et des vendeurs installés, Il renversa tout et les chassa (Jean 2:12-23). Jésus se mit en colère, mais sa colère ne le maîtrisa pas. Il prit le temps de tresser un fouet. Il resta en contrôle de ses émotions à chaque seconde. Face aux marchands, Jésus éprouva de **l'indignation** ! C'est le zèle pour la maison de Son père qui l'a motivé.

Nous aussi, nous devons être capables de ressentir de l'indignation, de la colère face à des situations qui ne sont pas tolérables mais nous devons apprendre, **comme Jésus**, à ne pas perdre notre contrôle.

Éphésiens 6:4 (LS) "Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère."

Apprendre à reconnaître et exprimer nos émotions sont des clés pour que notre âme soit en bonne santé. L'accumulation des émotions enfouies, écrasées, réfrénées débouche trop souvent sur une explosion de colère ou de larmes qui nous submergent. Comme une cocotte minute... **Chaque émotion doit pouvoir être gérée individuellement, avec l'aide de Dieu.**

[Rachel Dufour](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

6 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - www.topchretien.com