

# Une émotion, c'est neutre !



Marlyse Français



Comment réagissez-vous à ce titre ?

On a tendance à cataloguer les émotions en positives ou négatives. Mais quand une émotion surgit, elle n'est ni bonne, ni mauvaise. C'est ce qu'on en fait qui va déterminer son côté positif ou négatif.

Par exemple, mon enfant en bas-âge me lâche la main et traverse la rue. Une voiture avance au même moment. Des émotions vont me submerger. Leur neutralité va durer quelques secondes. Puis je vais réagir.

Sous l'effet de la peur, je peux tirer mon enfant en arrière ou rester paralysée. Puis à la peur peut succéder la colère. Je peux lui donner une fessée, lui hurler dessus de panique, le sermonner durement ou

gentiment.

Une fois ces deux émotions apaisées, je peux être remplie d'amour et de reconnaissance qu'il ne lui soit rien arrivé. Je le prendrai dans mes bras, lui ferai un câlin où je peux rester là, sans bouger, trop anéantie par l'effet de la peur d'un accident.

Il s'agit là de quelques idées possibles, mais qui montrent à quel point nous allons réagir et agir différemment aux mêmes émotions. Alors ne pensez pas que les autres doivent comprendre ce que vous ressentez. Leurs réactions peuvent être à l'opposé des vôtres.

Mon degré de maturité va déterminer ma façon d'agir. Mon pneu crève. Je ressens diverses émotions : frustration, colère, peur, panique... Cela bouleverse mes plans, je vais être en retard, je suis seule sur cette route, je ne sais pas changer une roue...

Les émotions sont neutres. Dix personnes différentes peuvent les avoir. Mais comment vont-elles réagir face à ce pneu crevé ? L'une peut prier pour recevoir de l'aide. Une autre peut sortir de la voiture et donner un coup de pied dans le pneu, une autre peut se mettre à hurler de désespoir, une autre encore éclater de rire...

Dans la vie, je peux en vouloir à quelqu'un et me sentir incomprise, parce que je crois faussement qu'il ressent ou devrait ressentir la même chose que moi. D'où l'importance du partage de nos émotions : " En ce moment, voilà ce que je ressens. "

" Après avoir purifié vos âmes dans l'obéissance à la vérité en vue d'un amour fraternel sincère, aimez-vous les uns les autres ardemment et de tout cœur. " (1 Pierre 1.22)

Prière : " Seigneur, je veux purifier mon âme en obéissant à ta vérité.

C'est elle qui me libère. Je sais que tu m'aimes telle que je suis. Aide-moi à aimer les autres tels qu'ils sont avec leurs émotions. Je ne veux pas prendre sur moi leurs émotions, ni culpabiliser parce que je ne ressens pas forcément la même chose. Tu me demandes de les aimer ardemment et de tout mon cœur. Seule, je n'y arrive pas, surtout quand les réactions aux émotions sont négatives. Merci parce que tu vis en moi et que je possède ta puissance et ta compassion. Remplis-nous de cet amour vrai pour nos parents, nos conjoints, nos enfants, nos amis et pour ceux qui nous entourent qui ne te connaissent pas. Que par ta force, nous dominions sur nos émotions plutôt que de les laisser nous dominer. Que nous puissions nous souvenir qu'elles sont neutres pour pouvoir te laisser nous modeler à ta gloire."

Marlyse  
Français



S'abonner à l'auteur

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



24 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)