

## La Bible et mes émotions

*BUT du message : l'importance de se livrer à Dieu, de lui partager toutes nos émotions et d'accepter les faiblesses des autres*

*Intro : Il y a actuellement toutes sortes de réactions à propos des diverses mesures du « couvre-feu » suite à cette fameuse deuxième vague qui perdure*

Il y a ceux qui pensent que tout cela n'est qu'une supercherie organisée par le gouvernement et que le virus a été inventé, ou même créé. Il y a ceux qui souffrent terriblement économiquement, qui voient leur chiffre d'affaire s'effondrer, et qui pensent devoir mettre la clef sous la porte et trouver un autre moyen de gagner leur vie... Il y a ceux qui redoutent de se retrouver en famille à nouveau confiné ou avec leurs proches qu'ils ne supportent plus. Il y a ceux qui sont sur le front dans les hôpitaux, le personnel soignant fatigué et à bout de force alors que la deuxième vague commence seulement... Il y a les manifestants, les rebelles, les casseurs, bref, toutes sortes de réactions face à cette nouvelle crise difficile que nous traversons.

**Voici mon propos ce matin :** Je ne vais pas parler des décisions du gouvernement ou des mesures qui ont été prises, ce n'est pas notre rôle. Je vais parler de notre réaction, lorsqu'il arrive quelque chose de difficile, quelque chose que l'on doit subir. En règle générale lorsqu'il y a une injustice vécue, ou une situation subie qui ne dépend pas de nous mais qui touche les gens de près et négativement, hé bien les gens se font entendre !

En tant que chrétiens, lorsque **nous** vivons une injustice ou quelque chose d'offensant, nous avons tendance soit à nous en prendre à nos proches ou bien ceux qui nous entoure, soit à intérioriser et réfléchir en bon chrétien : de toute façon la Bible dit que Dieu est bon, c'est l'enseignement que j'ai toujours reçu et ça ne sert à rien de contester ! Seulement la plupart du temps au fond de nos, nos émotions et nos sentiments sont contradictoires.

La plupart du temps, on fait *taire* nos émotions et on se dit que ça passera, mais lorsqu'on creuse un peu ce sujet, la Bible ne nous enseigne pas cela !

**Trop souvent nous ne pensons pas qu'il soit légitime d'exprimer nos sentiments et nos émotions à Dieu !**

**Nous allons voir ce que la Bible dit ce matin à propos de nos émotions**  
**(afficher le titre)**

Psaumes 6.4-7 : (de David)

**4** Mon âme est toute troublée. Et toi, Eternel, jusqu'à quand me traiteras-tu ainsi ?

**5** Reviens, Eternel, délivre-moi, sauve-moi à cause de ta bonté, **6** car dans la mort on n'évoque plus ton souvenir : qui te louera dans le séjour des morts ?

*7 Je m'épuise à force de gémir ; chaque nuit mon lit est trempé de mes larmes, il est inondé de mes pleurs.*

Nous savons que David craignait profondément Dieu, qu'il croyait en la bonté de Dieu, cela ne lui a pas empêché de dire à Dieu dans certaines circonstances, « jusqu'à quand me traiteras-tu ainsi ? »

Même s'il sait théoriquement que Dieu est bon, dans sa souffrance, il épanche son cœur à Dieu et il pleure !

Il y a au moins 4 prophètes qui sont des références dans la Bible, des prophètes qui sont pris en exemple, et qui à un moment donné de leur vie, ont souhaité même mourir tellement la vie était dur :

- **Elie**

1 Rois 19.3-4

*« 3 Voyant cela, Elie se leva et partit pour sauver sa vie. Il arriva à Beer-Shéba, une ville qui appartient à Juda, et il y laissa son serviteur.*

*4 Quant à lui, il marcha toute une journée dans le désert, puis il s'assit sous un genêt et demanda la mort en disant : «C'est assez! Maintenant, Eternel, prends-moi la vie, car je ne suis pas meilleur que mes ancêtres.»*

- **Jérémié**

**Jérémié 20.14 :**

*« Maudit soit le jour où je suis né ! »*

- **Jonas** (Jonas 4.8-9)

- **Moïse**

Le peuple est sorti d'Egypte depuis environ 2 ans, et il râle. Il a oublié ce que Dieu a fait. Il déclare qu'il préférerait sa situation d'esclave en Egypte ou ils pouvaient manger des légumes et du poisson, plutôt que de manger la manne dans le désert...

Nombres 11.10-15.

*10 Moïse entendit le peuple pleurer, chacun dans sa famille, à l'entrée de sa tente. La colère de l'Eternel s'enflamma fortement. Moïse en fut attristé,*

*11 et il dit à l'Eternel: «Pourquoi fais-tu du mal à ton serviteur et pourquoi n'ai-je pas trouvé grâce à tes yeux, au point que tu m'imposes la charge de tout ce peuple?*

*12 Est-ce moi qui suis le père de ce peuple? Est-ce moi qui l'ai mis au monde pour que tu me dises: 'Porte-le contre toi comme une nourrice porte un enfant' jusqu'au pays que tu as juré à ses ancêtres de lui donner?*

*13 Où prendrai-je de la viande pour en donner à tout ce peuple? En effet, ils viennent pleurer près de moi en disant: 'Donne-nous de la viande à manger!' 14 Je ne peux pas, à moi tout seul, porter tout ce peuple, car il est trop lourd pour moi. 15 Plutôt*

*que de me traiter ainsi, tue-moi donc, si j'ai trouvé grâce à tes yeux, et que je ne voie pas mon malheur. »*

Alors, il y a une différence entre crier à Dieu et se lamenter de notre situation présente, tout en reconnaissant ce qu'il a accompli pour nous dans le passé. Et se plaindre en faisant comme si Dieu n'avait jamais agi dans nos vies.

Ce n'est pas parce que nous sommes convaincus que Jésus est mort pour la croix pour nous, pour toutes nos fautes, qu'il est ressuscité, qu'il a vaincu le mal, que nous n'éprouvons pas parfois des sentiments de grands tourments ou de doutes.

Alors vous allez me dire mais où est la limite ?

Je dirai que c'est le St Esprit qui change tout.

*« Faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications dans une attitude de reconnaissance... »* (Phil 4.6)

*« De même l'Esprit aussi nous vient en aide dans notre faiblesse. En effet, nous ne savons pas ce qu'il convient de demander dans nos prières, mais l'Esprit lui-même intercède pour nous par des soupirs que les mots ne peuvent exprimer.*

*27 Et Dieu qui examine les cœurs sait quelle est la pensée de l'Esprit... »* (Rom 8.26-27)

Dans Nombres 11, le peuple pleure et se lamente, en fait, le peuple chouine et pleure dans une attitude hautaine vis-à-vis de Dieu. Il pleurniche.

Moïse crie à Dieu en sachant qu'il est Dieu et qu'il peut tout faire mais en lui disant clairement *qu'il ne comprend pas pourquoi il permet qu'il passe par cette situation.*

### **Exprimer nos émotions**

S'il y a une chose que j'aimerais faire passer ce matin c'est ça :

Dieu nous a donné des émotions et des sentiments, et il nous invite à lui exprimer ce que nous ressentons.

**Même lorsque vous avez l'impression que Dieu est silencieux, ou qu'il n'agit pas, dites-le-lui !**

Moïse, Elie, Jérémie, ont dû passer par la souffrance et crier à Dieu. Ils ont même souhaité ne plus vivre.

David s'est beaucoup lamenté. Environ 50% des 150 psaumes sont des lamentations. Elles soulignent *« l'absence apparente de Dieu »*. Elles font remarquer que parfois les circonstances *« semblent dire »* que Dieu n'est pas bon.

### **Applications**

Dans le monde dans lequel on vit, on a tendance à passer vite sur la souffrance et ne pas « l'endosser ». La Bible nous invite pourtant à crier à Dieu lorsque ça va mal, quitte à lui demander « Pourquoi ? » ou « jusqu'à quand ? ».

J'ai lu récemment un livre d'un auteur (Peter Scazzero) qui m'a vraiment retourné à propos de la question de nos émotions. Dans son chapitre sur le deuil, il dit ceci : **« La plupart des gens ont adopté l'idée prônée par la culture ambiante qu'il faut nier la douleur. »**

Lorsque nous passons par des moments de deuil ou de perte, nous devons accepter de vivre ces moments et crier à Dieu.

Le monde qui nous entoure nous encourage à minimiser la souffrance, à la cacher, à l'atténuer, à la fuir par toutes sortes d'activités ou d'addictions, même de loisirs. Ces moments où tu caches derrière ton écran, derrière tes séries etc...

Voici ce qu'il dit l'auteur de ce même ouvrage : **« Il s'ensuit que beaucoup d'entre nous, notamment dans l'occident prospère, sont désormais incapables de faire face à la souffrance. Cette situation a débouché sur une superficialité générale et une absence profonde de compassion. »**

Il ne suffit pas juste de dire que Dieu est bon.

Ou même que Jésus est mort pour nous sur la croix. Parce que nous savons ces choses théoriquement mais à l'intérieur de nous ça s'agite et nos émotions bouillonnent.

**Même lorsque vous avez l'impression que Dieu est silencieux, ou qu'il n'agit pas, dites-le-lui !**

**Avez-vous parlé de vos pertes à Dieu ?**

### Illustration luxation de l'épaule

Sois je l'accepte et je reste prudent pour me préserver. Sois je renonce à faire le deuil de mon épaule gauche, je fais comme si cela n'était jamais arrivé et l'état de mon épaule risque grandement de s'empirer.

C'est un peu ce qui se passe dans nos vies lorsqu'on refuse de faire le deuil de certains domaines de nos vies. On vit dans le déni pour ne pas vivre la souffrance mais la situation s'empire et nos relations se détériorent.

Exemples :

- Un déménagement
- Le divorce des parents
- Un changement d'Eglise dû à des circonstances douloureuses que nous n'aurions pas souhaitées c'est une perte
- Accepter que nos enfants grandissent et sont de moins en moins dépendants de nous
- L'ancienne chapelle est rénovée en salle de convivialité et nous célébrons nos cultes dans cette grande salle, ce ne sera plus jamais comme avant. C'est une forme de deuil à accepter ou alors on continue à vivre dans la frustration
- Il y a des pertes qui sont davantage cachées, comme la perte d'un enfant mort-né, une fausse couche, la perte d'un enfant plus âgé, ou bien une interruption volontaire de grossesse
- Cela peut être aussi, un pardon à accorder où à donner qui nécessite du temps

-

La question n'est pas forcément de savoir si la perte est d'ordre privée ou pas, ou de savoir quelle en est la profondeur, une perte est toujours une perte, elle fait partie de la vie.

**Même lorsque vous avez l'impression que Dieu est silencieux, ou qu'il n'agit pas, dites-le-lui !**

### **Exprimer notre compassion**

Lorsque nous laissons le St Esprit venir visiter le fond de notre cœur et lorsque notre cœur parle, souvent nous devenons moins durs et plus compréhensifs vis-à-vis des autres. Pourquoi ? Parce que nous avons accepté de faire face à notre propre souffrance et que nous comprenons mieux que d'autres peuvent souffrir également.

#### *Illustration :*

- *Lorsque j'étais plus jeune dans la foi, il m'est arrivé très souvent de juger des personnes qui connaissaient l'évangile mais malgré tout qui déprimaient. Je sais aujourd'hui que c'est terriblement injuste pour ces personnes de ressentir ce jugement de la part d'autres chrétiens.*

Le fait de vivre pleinement nos pertes et de les accepter nous aide à avoir compassion de l'autre. Nous pouvons réellement avoir compassion des autres et se mettre à leur place lorsque nous avons compris et accepté que nous avons-nous-mêmes des limites, que nous avons besoin de l'aide de Dieu et des autres pour avancer.

Je ne peux pas comprendre les personnes qui ont perdu un enfant, ou un parent d'une maladie, mais lorsque j'accepte de faire le deuil de mes propres pertes, de les confronter et d'en accepter la réalité, je peux dans une certaine mesure, me glisser dans leur expérience pour tenter de mieux les comprendre, puisque j'ai moi-même décidé d'affronter mes tristesses et mes chagrins personnels.

La compassion triomphe du jugement (Jacques 2.12-13)

Dans notre texte de Nombres 11, Dieu répond à Moïse en lui demandant de rassembler 70 hommes pris parmi les anciens d'Israël.

Il lui dit : « *Je prendrai de l'Esprit qui est sur toi et je le mettrai sur eux, afin qu'ils portent la charge du peuple avec toi...* » (Nbr 11, 17)

Mais il y a deux hommes, Eldad et Medad (v.26) qui étaient restés dans le camp et qui se mirent à prophétiser ! Un jeune garçon vint le rapporter à Moïse et Josué dit alors à Moïse : « Empêchez-les en ! »

Eldad et Medad prophétisent mais pas selon les « règles » prévues, Josué s'en offusque et demande de les en empêcher, mais Moïse s'en réjouit ! *Si seulement tout le peuple de l'Eternel était composé de prophètes !*

Ce n'est jamais bon de se comparer aux autres avec notre regard humain.

Parfois, on pense que les gens n'ont pas le droit de souffrir et passer des moments difficiles lorsqu'on compare leurs situations à d'autres.

Ce n'est pas juste de réagir ainsi. Chaque personne est différente et chaque épreuve est vécue différemment par les uns et les autres.

Dieu a prévu un plan spécifique pour chacun, on ne sait pas toujours expliquer les choses mais certains passent pas des épreuves plus difficiles que d'autres.

Et nous qui avons le St Esprit qui s'est déversé sur le peuple de Dieu depuis la pentecôte, faisons preuve de compassion et soutenons nous dans nos diverses épreuves en refusant la comparaison.

Pierre et Jean ont tous les deux eu un appel spécifique. Jésus a dit à Pierre « toi-suis moi », et il a dit que Jean aurait son chemin à lui. C'est tout.

Nous serons donc plus prompts à juger les autres si nous re foulons les propres souffrances et difficultés de nos vies ! Puisque nous refusons de souffrir, nous refusons aussi que certaines personnes ne soient pas comme nous voudrions qu'elles soient !

Scazzero dit carrément que « **la mesure avec laquelle j'apprends à faire le deuil de mes pertes est directement proportionnelle à la profondeur et à la qualité de ma relation avec Dieu et à la compassion que je peux témoigner à autrui...** »

Si nous souffrons, et nous passons par ces moments de pertes et d'incompréhensions à cause du péché... c'est le péché qui est le résultat de cette souffrance. Ce n'est pas Dieu, ce n'est pas les autres. Aucun personnage de la Bible n'est parfait, la souffrance que nous vivons est la conséquence de la chute et du péché qui a pourri l'humanité et qui nous a contaminé.

Et Jésus a pris toute cette souffrance sur lui ! Il est venu endosser cette souffrance et la vivre, et tant que nous vivons sur cette terre, nous devons également accepter de nous confronter au péché, et de crier à Dieu lorsque c'est trop dur.

Jésus a pleuré lorsqu'il a rendu visite à la famille de Lazare endeuillée.

Il a vécu la souffrance et l'angoisse et il les a exprimés à son père dans le jardin de Gethsémané... le récit nous dit même qu'il a transpiré des grumeaux de sang.

Même sur la croix il a crié « *Mon Dieu mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?* » même s'il savait théoriquement que ce n'était pas le cas, c'était ce qu'il ressentait à ce moment-là !

Hébreux 5.7-9 :

« *7 Pendant sa vie terrestre, Christ a présenté avec de grands cris et avec larmes des prières et des supplications à celui qui pouvait le sauver de la mort, et il a été exaucé à cause de sa piété.*

*8 Ainsi, bien qu'étant Fils, il a appris l'obéissance par ce qu'il a souffert.*

*9 Et parfaitement qualifié, il est devenu pour tous ceux qui lui obéissent l'auteur d'un salut éternel »*

**Avez-vous parlé de vos pertes à Dieu ?**

Récemment j'ai mon fils de 4 ans et demi qui me posait la question avant de dormir :

« Mais papa je ne l'ai toujours pas vu Dieu... ? »

De même que tu ne vois pas la peur, tu ne vois pas Dieu, mais tu peux lui demander de chasser la peur et il va le faire.

Jésus nous invite à être comme des petits enfants si nous voulons entrer dans le royaume de Dieu.

**Quand est-ce que c'est la dernière fois que vous avez pleuré en priant ?**

**Avez-vous parlé de vos pertes à Dieu ?**

**Même lorsque vous avez l'impression que Dieu est silencieux, ou qu'il n'agit pas, dites-le-lui !**

Et dans les temps que nous vivons, je crois qu'il est plus que jamais utile de pouvoir épancher notre cœur à Dieu et lui confier nos craintes et nos espoirs.

Honnêtement, je ne sais pas comment les gens font sans Dieu !