



**La place des émotions
dans la vie chrétienne**

Nous sommes

Corps

Âme

La tristesse

“Pourquoi donc, ô mon âme, es-tu si abattue et gémis-tu sur moi ? ” (Psaume 42:6)

“Mon Dieu, mon âme est abattue, ” (Psaume 42:7)

“Car l'Éternel est proche de ceux qui ont le cœur brisé. Il sauve ceux qui ont un esprit (âme) abattu. ” (Psaume 34:19)

“Pendant que Paul les attendait à Athènes, son esprit était profondément indigné à la vue de cette ville pleine d'idoles. ”
(Actes 17:16)

La joie

“Retrouve donc ta paix, mon âme, car l'Éternel t'a fait du bien. ” (Psaume 116:7)

“Mon âme célèbre la grandeur du Seigneur et mon esprit se réjouit en Dieu, mon Sauveur” (Luc 1:46-47)

“car ils ont tranquilisé mon esprit et le vôtre.” (1 Corinthiens 16:18).

“nous avons été beaucoup plus encore réjouis de constater la joie de Tite, qui a eu l'esprit tranquilisé par vous tous ”
(2 Cor. 7:13)

“Nous sommes puissamment encouragés, nous dont le seul refuge a été de saisir l'espérance qui nous était proposée.
Cette espérance, nous la possédons comme une ancre solide et sûre de l'âme ; ” (Hébreux 6:18-19)

Nous sommes

```
graph TD; A[Nous sommes] --> B[Corps]; A --> C[Âme]; C --> D[La volonté]; C --> E[L'intelligence]
```

Corps

Âme

La volonté

L'intelligence

“L'âme humaine a deux parties, l'intelligence et la volonté. C'est à la faculté de l'intelligence de discerner entre le bien et le mal, et à la volonté de faire son choix entre les deux”.

John Calvin (Institution de la religion chrétienne 1:15:7)

Nous sommes

Corps

Âme

La volonté

L'intelligence

Émotion

Choix / inclination

Acte intenses de la volonté

Acte normal de la volonté

Les émotions légitimes et illégitimes

“Seules sont légitimes les émotions qui préservent l'intégrité de la personne aux yeux de Dieu.” - Stuart Olyott



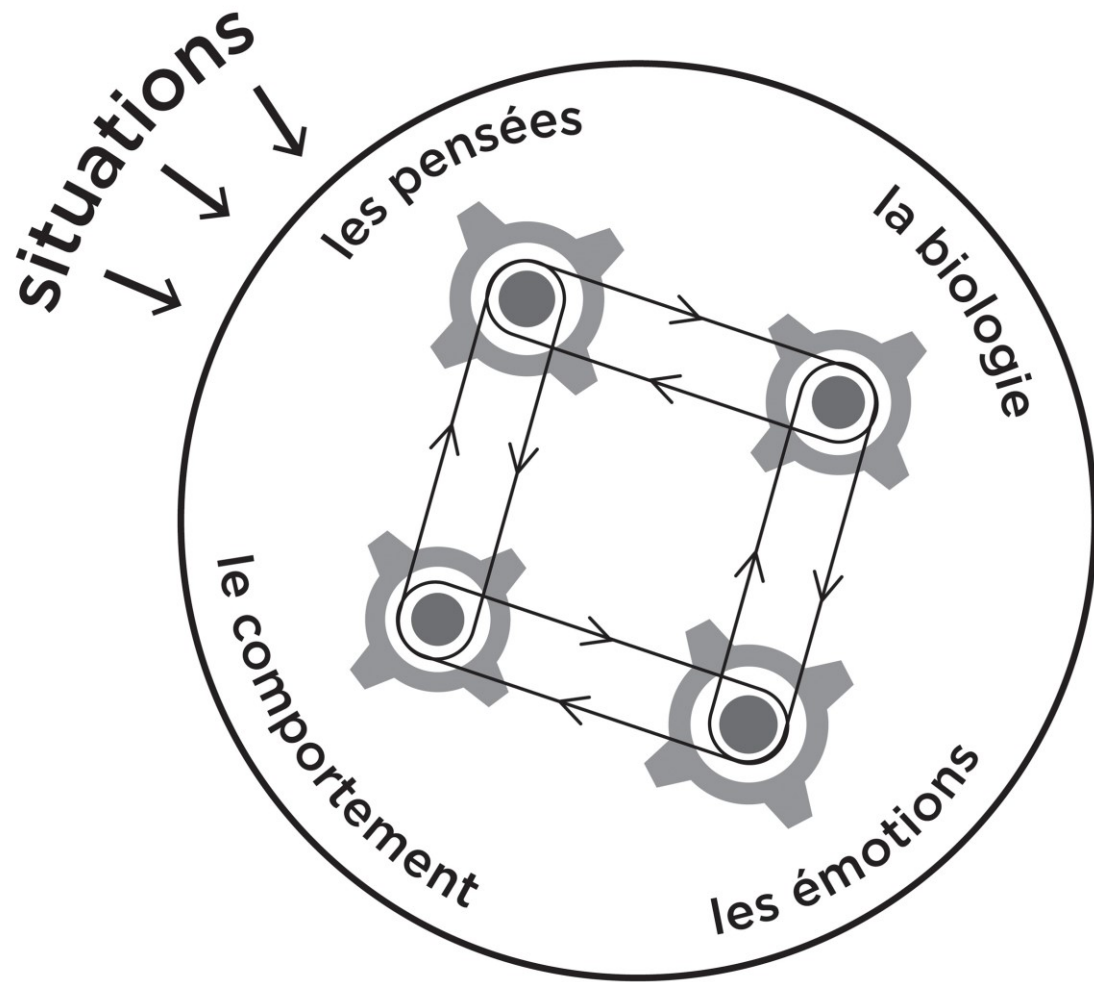
Les émotions sont de mauvais leaders...



Les émotions sont de mauvais leaders, mais de bons miroirs du cœur



Le "soin des âmes"



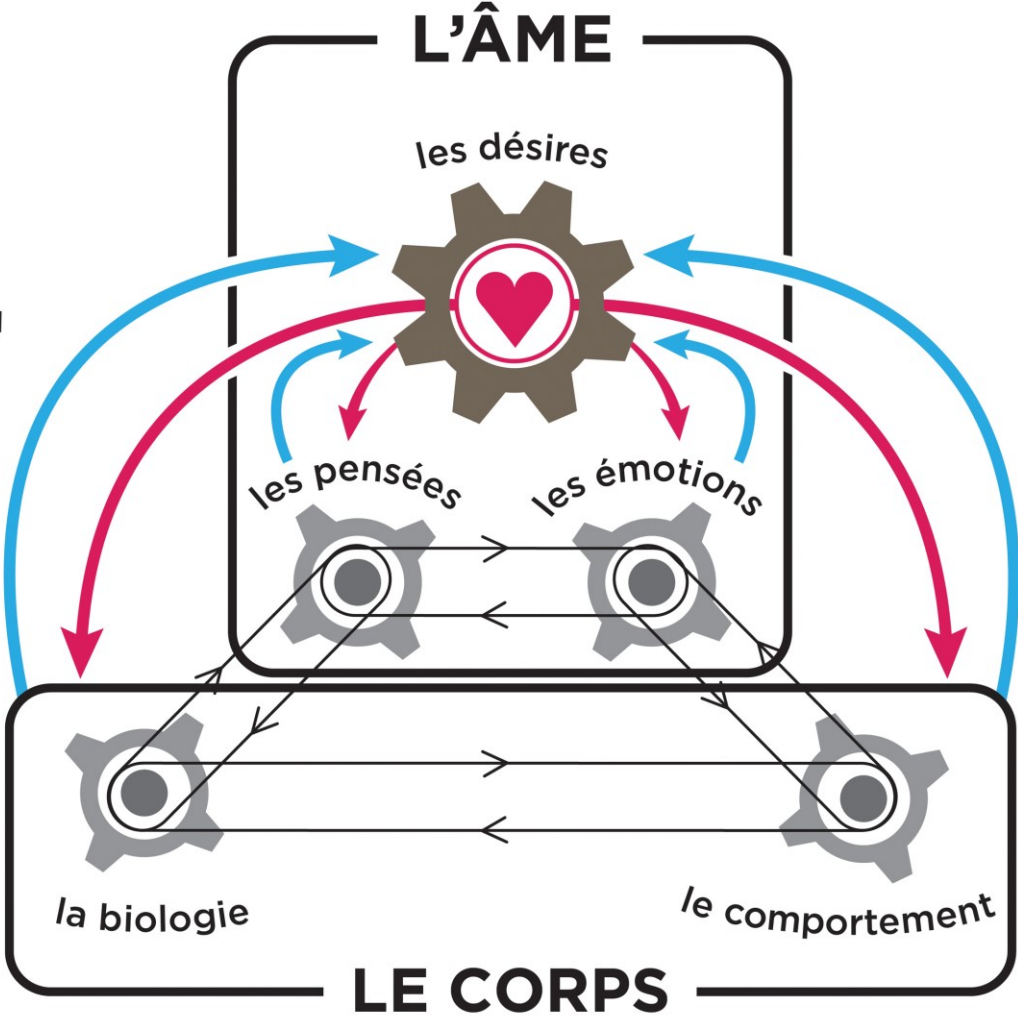
**La thérapie
cognitivo—comportementale (TCC)**

Cognitive behavioural therapy (CBT)

Le "soin des âmes"

Le modèle pcC

situations



Pensées, biologie, comportement et CŒUR (pbcC)

La gestion de nos émotions : L'application du modèle PbcC

Les « railleurs »
sont les émotions
dirigées vers et
contre les gens.

LA COLÈRE ET L'AMERTUME

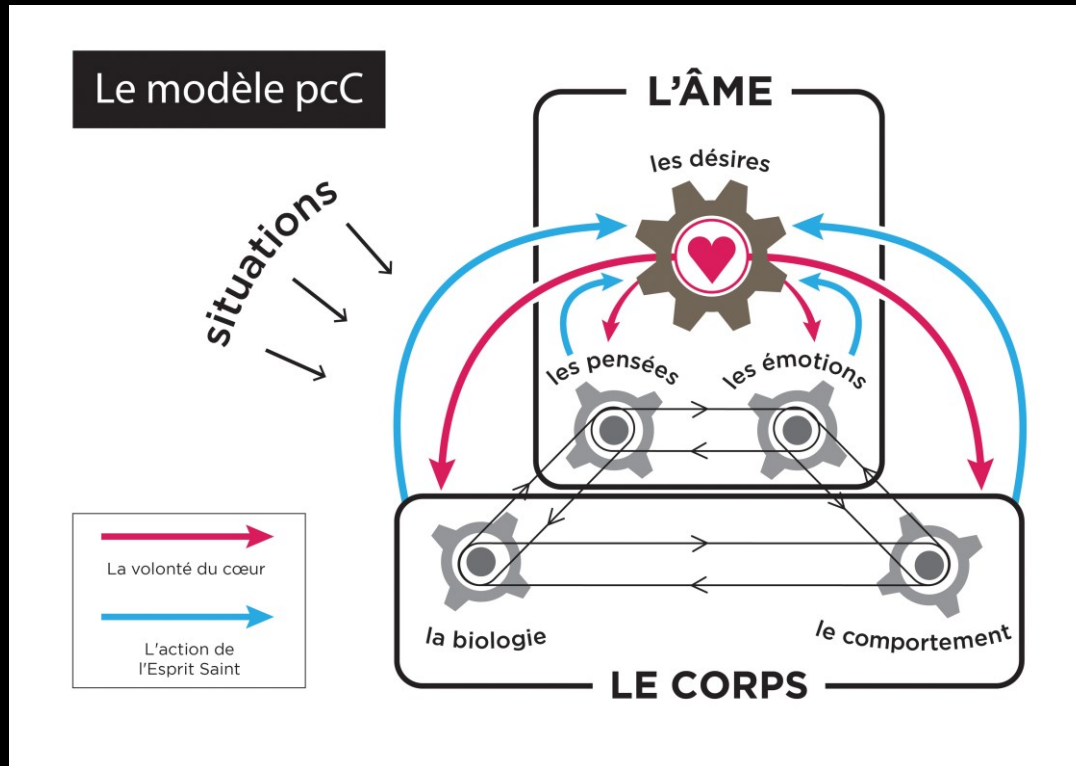
Les « peurs »
sont les émotions
qui nous
éloignent des
gens.

L'ANXIÉTÉ

Les « pleurs »
sont les émotions
enracinées dans
la perte.

MANQUE DE JOIE DANS
LA VIE CHRÉTIENNE

La gestion de nos émotions : L'application du modèle pcC

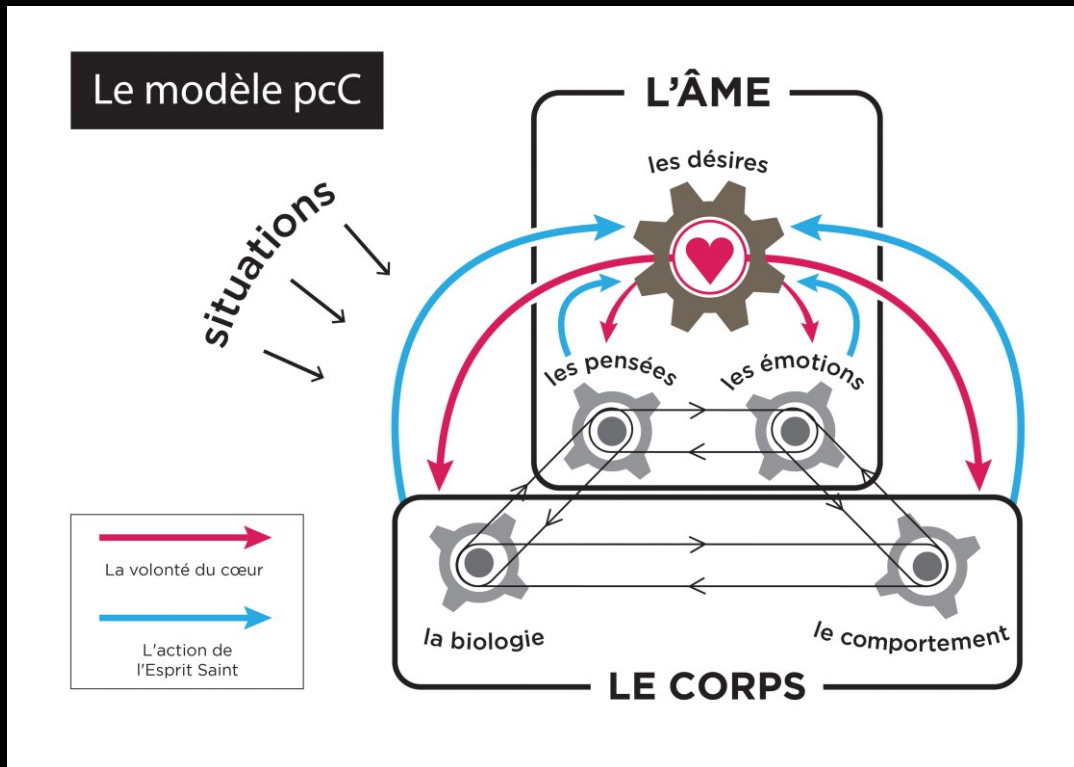


Les « railleurs » sont les émotions dirigées vers et contre les gens.

LA COLÈRE ET L'AMERTUME

Situation	• Qui ou qu'est-ce qui t'a mis en colère / rendu amer ?
Pensées	• Qu'as-tu pensé ?
Physiologie	• Qu'as-tu ressenti physiquement ?
Émotions	• Qu'as-tu ressenti émotionnellement ?
Comportement	• Qu'as-tu fait ? Que s'est-il passé ?
Cœur	• Au fond de toi, comment désirais-tu que la situation se termine ?
Sagesse biblique	• Où est Dieu dans cette situation ? Que se serait-il passé si tu avais fait les choses à la manière de Dieu plutôt qu'à ta manière ? Quelles promesses des Écritures s'appliquent à ta situation ?
Action	• Que pourrais-tu faire pour revenir à Dieu avec un cœur repentant, puis faire un pas de foi en plaçant ta confiance en lui pour la suite ? Qu'est-ce qui te retient ?

La gestion de nos émotions : L'application du modèle pcC

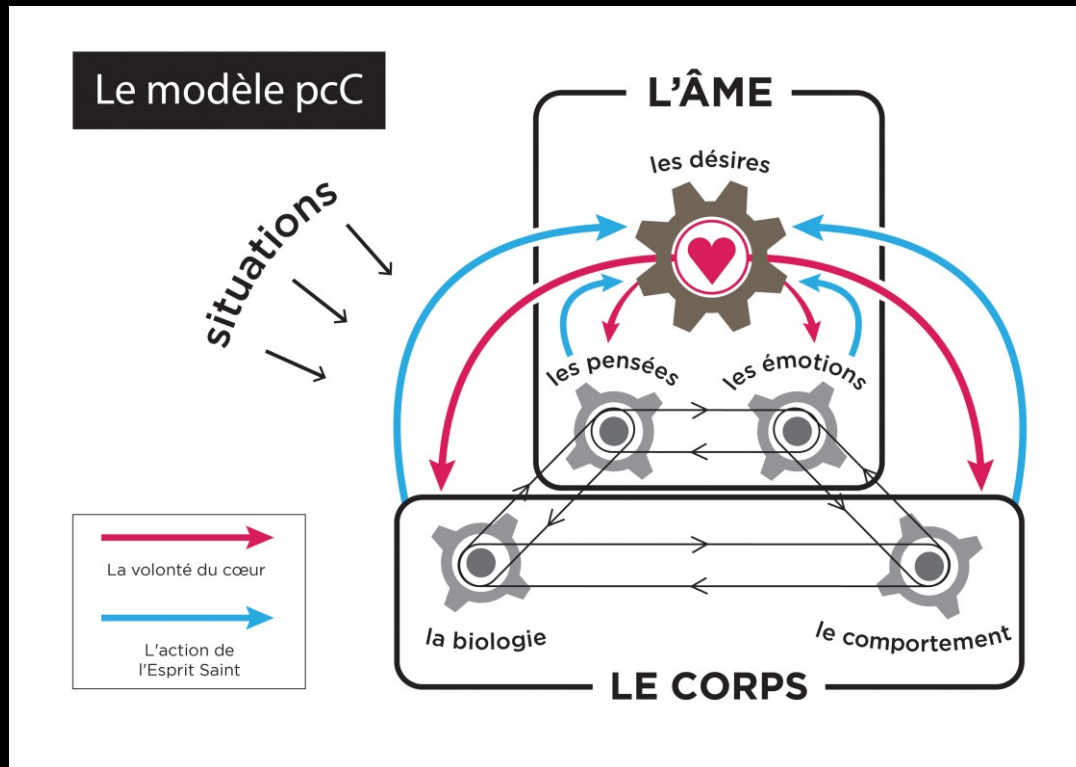


Les « peurs » sont les émotions qui nous éloignent des gens.

L'ANXIÉTÉ

Situation	• Qui ou qu'est-ce qui t'a rendu anxieux ?
Pensées	• Qu'as-tu pensé ?
Physiologie	• Qu'as-tu ressenti physiquement ?
Émotions	• Qu'as-tu ressenti émotionnellement ?
Comportement	• Qu'as-tu fait ? Que s'est-il passé ?
Cœur	• Au fond de toi, comment désirais-tu que la situation se termine ?
Sagesse biblique	• Où est Dieu dans cette situation ? Que se serait-il passé si tu avais fait les choses à la manière de Dieu plutôt qu'à ta manière ? Quelles promesses des Écritures s'appliquent à ta situation ?
Action	• Que pourrais-tu faire pour revenir à Dieu avec un cœur repentant, puis faire un pas de foi en plaçant ta confiance en lui pour la suite ? Qu'est-ce qui te retient ?

La gestion de nos émotions : L'application du modèle pcC



Les « pleurs » sont les émotions enracinées dans la perte .

MANQUE DE JOIE DANS LA VIE CHRÉTIENNE

Situation	• Dans quel domaine as-tu perdu ta joie ?
Pensées	• Qu'as-tu pensé ?
Physiologie	• Qu'as-tu ressenti physiquement ?
Émotions	• Qu'as-tu ressenti émotionnellement ?
Comportement	• Qu'as-tu fait ? Que s'est-il passé ?
Cœur	• Au fond de toi, comment désirais-tu que la situation se termine ?
Sagesse biblique	• Où est Dieu dans cette situation ? Que se serait-il passé si tu avais fait les choses à la manière de Dieu plutôt qu'à ta manière ? Quelles promesses des Écritures s'appliquent à ta situation ?
Action	• Que pourrais-tu faire pour revenir à Dieu avec un cœur repentant, puis faire un pas de foi en plaçant ta confiance en lui pour la suite ? Qu'est-ce qui te retient ?

La gestion de nos émotions : L'application du modèle pcC

Groupe émotionnel	Ce que dit notre cœur	Pensées typiques	Comportement typique	Pour la réflexion
La colère et l'amertume	L'orgueil	'Je sais mieux que les autres.' 'Ils ont tort, j'ai raison'	Plaintes Amertume Jugement des autres	Ecritures sur <i>l'humilité</i>
L'anxiété	Le contrôle	'Mais si ...' 'Si cela devait arriver, je ne pourrais pas faire face...'	Rongé par l'inquiétude Problèmes de sommeil Nervosité Agitation	Ecritures sur <i>la confiance</i>
Le manque de joie dans la vie chrétienne	La perte	'A quoi bon ?' 'Je ne sers à rien' 'C'est toujours comme ça'	Accablé - Frustré - La vie n'a pas de sens - Faible moral	Ecritures sur <i>l'espérance</i>

Conclusion