

Pour une bonne santé
émotionnelle et relationnelle

Jean–Jacques Trézères

ISBN 978-2-36957-276-3

© 2021, Jean-Jacquels Trézères

Les textes bibliques cités sont tirés de la version Louis Second / Nouvelle édition de Genève 1979.

Aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit ni transmis sous une forme quelconque, que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout stockage ou report de données sans la permission écrite de l'éditeur.

Ce livre a été publié sous la division auto-publication 'Publiez votre livre !' des Éditions l'Oasis. Les Éditions l'Oasis déclinent toute responsabilité concernant d'éventuelles erreurs, aussi bien typographiques que grammaticales, et ne sont pas forcément en accord avec certains détails du contenu des livres publiés sous cette forme.

Dépôt légal : 2ième trimestre 2021. Imprimé en Pologne par Bookpress.



9, Rte d'Oupia, 34210 Olonzac, France
Tél (33) (0) 468 32 93 55
Fax (33) (0) 468 91 38 63
Email: contact@editionsoasis.com

Boutique en ligne sécurisée sur www.editionsoasis.com.

Vous avez écrit un livre, et vous cherchez un éditeur ? Vous pouvez publier votre livre via Éditions l'Oasis ! RDV sur notre site, rubrique 'Publiez votre livre !' pour plus d'informations.

Table des matières

Préambule	5
Introduction	7
1° Que sont les émotions ?	11
2° Vie émotionnelle et vie relationnelle : Comment gérer au mieux ces élans de vie intérieure ?	13
3° Genèse des émotions à la lumière des Écritures	17
4° Qu'en-est-il des trois émotions en tant que « <i>fruits du péché</i> » ?	21
1) En ce qui concerne la peur.....	21
2) En ce qui concerne la colère	23
3) En ce qui concerne la tristesse.....	25
5° La joie en tant que « <i>fruit de l'Esprit</i> »	29
6° La compassion en tant que « <i>reine des émotions</i> »	33
7° Comment Jésus a-t-il vécu toutes les émotions humaines en harmonie avec son Père et autrui ?	43
En guise de conclusion	49

Préambule

Le domaine des relations humaines est sans doute un des domaines le plus riche et complexe qui soient.

Riche en rencontres, en partages et en diversité de pensée, de vécu, de compréhension, d'expérience.

Complexe du seul fait que chaque être humain, tout en étant unique, est appelé à vivre en interaction avec son prochain, qui lui est tout à la fois semblable et différent.

Je suis convaincu que le Seigneur désire que nous vivions et évoluions dans des relations saines avec notre prochain, que ce soit au sein de la cellule familiale, avec nos voisins, nos amis, nos collègues de travail ou associatifs, et a fortiori avec nos frères et sœurs dans la foi en Dieu. Cela fait partie de l'équilibre nécessaire à toute vie et relation humaine, participant à une bonne santé globale à la gloire du Dieu Créateur.

Et cela passe d'abord par la réconciliation avec Dieu ainsi qu'avec nous-même, puis par la restauration de notre âme, sur la base de la rédemption en Jésus-Christ.

Puisse cet ouvrage, alimenté par les Écritures¹, y contribuer et encourager le lecteur dans ce sens.

¹ Les textes bibliques cités sont tirés de la version Louis Second / Nouvelle édition de Genève 1979.

Introduction

Chacun de nous est traversé et impacté par les émotions, celles de ses proches comme les siennes, et ce dès le plus jeune âge.

Notre vie émotionnelle interfère, d'une manière ou d'une autre, sur nos relations, à tel point qu'elle peut contribuer à épanouir ou à déséquilibrer notre vie relationnelle.

Nous sommes, comme tout être vivant, créés pour vivre en harmonie avec notre environnement, humain, animal, végétal. Une harmonie faite de joie et de paix, respectueux du bien-être de chacun.

Oui, mais voilà, du fait de la rupture de communion avec le Créateur, auteur de l'harmonie et du bonheur, nous voici en recherche d'équilibre permanent vis-à-vis de la gestion d'émotions, à titre collectif comme personnel.

Nous voici aussi en recherche d'un bon équilibre en ce qui concerne nos relations avec nos proches, notre conjoint, nos enfants, notre famille, notre voisinage, nos collègues de travail, nos amis, nos partenaires associatifs...

Quatre émotions fondamentales, dites de base, nous concernent tous.

Trois sont apparues en conséquence de la transgression à la loi divine, étant en quelque sorte « *fruits du péché* ». Il s'agit de **la peur**, de **la colère** et de **la tristesse**.

Une est à proprement dit, un des fruits de l'Esprit, essence même du Dieu Créateur. Il s'agit de **la joie**.

« *Dieu est amour* » (1 Jean 4.8). En dépit de nos faiblesses et de nos manquements, Il nous aime inconditionnellement, désirant que nous aussi nous aimions comme Il nous aime.

Et c'est bien l'amour divin qui peut susciter ce que je considère être « *la reine des émotions* », et qui à mon sens, nécessite une attention toute particulière au regard du bien-être émotionnel et relationnel qu'elle procure.

Il s'agit de **la compassion**, dont Jésus a été profondément ému.

Étant lui-même être relationnel et émotionnel parfaitement équilibré, il nous comprend et désire nous aider à gérer au mieux nos émotions et nos relations.

Les émotions relèvent du domaine du cœur ou être intérieur, permettant son expression.

On parle aujourd'hui d'intelligence du cœur et même d'intelligence émotionnelle. Qu'est-elle, si ce n'est la capacité à être soi en toutes circonstances, à comprendre l'autre, à réagir de la meilleure façon dans les situations difficiles, à se réaliser.

C'est aussi la capacité à ne pas se laisser dominer par l'adversité ou ce qu'il y a de plus vil en nous, et en définitive à choisir sa vie en établissant des relations harmonieuses entre nous.

En somme, c'est la capacité à être heureux et savoir aimer.

L'intelligence du cœur ainsi que l'intelligence des rapports sociaux, couplés à la réceptivité de l'amour de Dieu, contribuent très certainement à une bonne santé.