

## INTRODUCTION

### I°- LES EMOTIONS

### II°- LES SENTIMENTS

### III°- LA VOLONTE

## INTRODUCTION

Dominer notre monde intérieur exige que nous ayons le contrôle sur nos émotions et nos sentiments. Ces deux aspects plus qu'importants exercent une influence directe sur l'âme. Ne pas avoir le contrôle sur eux signifieraient donner l'ascendant à Satan sur nos vies. Satan parvient à garder le contrôle sur une âme par le biais des émotions et des sentiments, sans même que l'on ne s'en aperçoive. L'âme étant le siège de la volonté, une influence directe est également agissante sur celle-ci.

Il est donc impératif de savoir ce que représente une émotion et un sentiment. Ce module vous décrira également comment discerner les informations qu'ils nous révèlent et comment les dominer afin d'en faire un meilleur usage. Le but étant de permettre au Saint-Esprit de nous conduire entièrement sans que ceux-ci n'interfèrent, et ne nous empêchent d'obéir à sa voix.

## I° - LES EMOTIONS

Une émotion est une réaction psychologique à une situation. Les émotions sont comme des pulsions ou des impulsions qui poussent à agir. Elles ont d'abord une manifestation intérieure et génèrent une réaction extérieure. L'émotion est provoquée par la confrontation extérieure à une situation et à l'interprétation de la réalité. Elle nous met en réaction physique hormonale et rapide non calculée (accompagnée d'une réaction corporelle).

**D'où viennent les émotions ?...** Les émotions sont déclenchées par la perception que nous avons des situations et événements qui nous entourent. Notre perception a pour fondation nos croyances.

### Leurs rôles :

- Les émotions sont des fonctions biologiques du système nerveux en relation avec la survie.
- Les émotions indiquent « notre météo intérieure ». Elles nous révèlent l'état de notre être intérieur en mettant en relief (le soleil ; l'orage, la tempête ou l'ouragan)
- Les émotions, apparaissent pour signaler les changements (réels ou imaginaires) dans les relations entre un individu et son environnement afin de fournir une réponse adéquate.

## I°- 1 LES CATEGORIES D'EMOTIONS

Bien qu'il y ait diverses façons de classifier les émotions, Il n'existe que deux sortes d'émotions :

- Les émotions agréables
- Les émotions désagréables.

### a) Les émotions agréables

Les émotions positives sont des émotions qui éveillent en nous la sensation du "bien-être".  
L'amour, La joie, le plaisir, le rire, la paix, l'enthousiasme font partie des émotions agréables.

**1 Samuel 4 : 5** Lorsque l'arche de l'alliance de l'Éternel entra dans le camp, tout Israël poussa de grands cris de joie, et la terre en fut ébranlée.

### b) Les émotions désagréables

Les émotions négatives sont des émotions qui éveillent en nous un "mal-être". Elles sont constituées de signaux d'alarmes indispensables, pour nous inciter à changer de comportement et à assurer notre survie immédiate ; nous faisons tout pour les repousser.  
La colère, la frustration, le ressentiment, la haine, la peur et l'inquiétude représentent des émotions négatives destinées à nous alerter.

**Proverbes 14 : 29** Celui qui est lent à la colère a une grande intelligence, Mais celui qui est prompt à s'emporter proclame sa folie.

## I°2 - LES DIFFERENTS TYPES D'EMOTIONS

**Les émotions simples** : sont celles qui sont très connues et bien établies par la tradition ; elles nous informent sur l'état de nos besoins : sont-ils satisfaits ? À quel degré ? De quel besoin s'agit-il ?

La joie, la peur, la colère, le dégoût, la satisfaction ou l'insatisfaction sont des exemples d'émotions simples qui se rattachent facilement à des expériences qu'elles soient agréables ou désagréables.

**Les émotions mixtes** : plus complexes, représentent un amalgame d'émotions et d'autres expériences émotives avec un moyen détourné, pour échapper à une situation difficile ou à une expérience en partie défensive.

La honte, la jalousie, le mépris, la pitié... Le message qu'elles transportent est confus.

## I°3 - L'IMPACT DES EMOTIONS REFOULEES

Le refoulement des émotions est un mécanisme de défense utilisé inconsciemment pour occulter toute souffrance. Lorsque nous ressentons une douleur intérieure émanant d'une blessure réveillée (l'abandon, le rejet, l'humiliation, la trahison, l'injustice, la peur, la culpabilité, la colère, la honte, de l'impuissance, de l'infériorité, etc...); nous pouvons refouler cette émotion pour ne pas en ressentir la souffrance.

### L'impact sur nos relations affectives

Les émotions refoulées vont avoir un impact négatif sur nos relations affectives (avec l'amoureux (se), les enfants, les frères et les sœurs, les parents, les amis ou les collègues de travail) ...

Elles sont source de crises, de malentendus et d'insatisfactions profondes. Les émotions refoulées peuvent avoir un impact sur notre capacité à avoir une relation amoureuse satisfaisante, complice, sécurisante et harmonieuse.

### L'impact sur nos besoins

Refouler nos émotions, nous empêche littéralement d'identifier nos véritables besoins. Dans ce cas, nous ne pourrons pas y remédier. Nous risquons, non seulement de transgresser nos limites, mais aussi de ne pas respecter nos valeurs profondes. On se perd et on perd l'amour de soi et le respect de soi.

Les émotions peuvent être refoulées dans diverses situations douloureuses, telles que : **le deuil, la séparation, la perte d'un emploi, une maladie physique, une dépression, un burn-out, une faillite, des difficultés financières, etc....**

Certaines personnes auront tendance à utiliser ce mécanisme défensif jusqu'à ce qu'elles atteignent le point culminant de leur capacité à supporter.

### L'impact sur notre santé

Refouler les émotions suscite le déploiement d'une énergie considérable. Ceci engendre des effets physiques désagréables. L'on peut ressentir des symptômes tels que : l'angoisse, l'anxiété, les prises de panique, les troubles digestifs de toutes sortes, le stress, l'hypertension, l'insomnie, etc...

Refouler ses émotions, c'est se couper de soi d'abord et ensuite des autres. Ne pas être en relation avec soi-même, c'est entretenir un vide en soi et un très grand manque affectif.

## Comment arrêter de refouler ses émotions ?

Tout d'abord il faut récupérer son ressenti. Il est bon de commencer par apprendre à exprimer par des mots ce que l'on vit à quelqu'un qui est capable de nous écouter réellement. Un refoulement extrême des émotions produit inévitablement de la confusion en soi.

### I°- 4 L'INTELLIGENCE : LA GESTION EMOTIONNELLE

Les émotions sont innées, mais elles ont une grande capacité de destruction. La gestion des émotions est plus que nécessaire. Vous ne devez pas agir selon vos émotions. Souvenez-vous ! Ce ne sont que des indicateurs. La gestion des émotions vient de la compréhension de la parole de Dieu.

**Vos émotions vous contrôleront si vous ne les contrôlez pas !**

### II°- LES SENTIMENTS

Le sentiment constitue un climat émotionnel qui s'installe. Il est calme et stable dans le temps. Il vient d'un élan de l'âme, qui part de vous vers l'autre. Il a ses racines en vous. **Le sentiment est une énergie très féminine** par son approche, alors que l'émotion est carrément d'une essence masculine, donc brutale, soudaine et souvent destructive.

**Une accumulation des sentiments peut générer des états émotionnels.**

**Différence entre les émotions et les sentiments :**

Émotions  
Indicateur instantané, ponctuel

Sentiments  
Indicateur dans le temps

### III°- LA VOLONTE

La **volonté** désigne le plus souvent, la faculté d'exercer un libre choix gouverné par la raison, autrement dit la faculté qu'a la raison de déterminer une action d'après des « normes » ou des principes (par exemple, moraux).

C'est un souhait durable, rationnel et conscient, considéré comme cause de la poursuite d'une fin. En cela, elle s'oppose à la spontanéité du désir, ou aux « instincts naturels », dont la réalisation ne fait appel à aucune délibération.

## III°-1 – LA VOLONTE SELON DIEU

Avant toutes choses, réalisons que la Volonté de Dieu est étroitement reliée à la Souveraineté de Dieu. Ils ne peuvent être séparés l'un de l'autre. Elle surpasse toutes choses !

**Luc 22 : 42 Père, si tu voulais éloigner de moi cette coupe ! Toutefois, que ma volonté ne se fasse pas, mais la tienne.**

Soyons conscients aussi que notre propre volonté n'est pas celle de Dieu, car la volonté de l'homme, est sous le joug du péché et de la corruption. Elle est totalement dépravée et s'oppose constamment à la Volonté de Dieu.

Dans sa rébellion, elle réclame son indépendance et désire agir de son propre gré, au point qu'elle croit pouvoir déterminer pour elle-même quelle est la Volonté de Dieu.

**Il y a deux clés pour connaître la volonté de Dieu dans une situation donnée**

**(1) S'assurer que ce que vous demandez ou que vous considérez faire n'est pas interdit par la Bible.**

**(2) S'assurer que ce que vous demandez ou que vous considérez faire glorifiera Dieu et vous aidera à grandir spirituellement.**

Si ces deux choses sont vraies et que Dieu ne vous donne toujours pas ce que vous demandez alors ce n'est probablement pas la volonté de Dieu que vous ayez ce que vous demandez ou du moins ce n'est pas le moment.

## III°-2 LA VOLONTE SELON LE MONDE

La volonté selon le monde est diamétralement opposée à celle de Dieu. Elle est guidée et inspirée par tout ce qui est charnel, ou par une obsession de posséder, ou d'exceller dans diverses sphères. Contrairement à celle de Dieu, elle ne prend pas en compte l'intérêt des autres, mais reste focus sur le bien-être personnel. De plus elle ne satisfait pas les besoins de réels de l'esprit, de l'âme et du corps. Elle n'est souvent pas purement réfléchie. C'est une action accomplie par ignorance. Elle peut dans ce cas avoir des conséquences néfastes considérables.

**1 Jean 2 : 17 Et le monde passe, et sa convoitise aussi ; mais celui qui fait la volonté de Dieu demeure éternellement.**