



*Foi vivante vidéo*  
sur Youtube

Texte de la vidéo S08

## *Faut-il maîtriser ses émotions ?* (Galates 5:22)

Bonjour ou bonsoir à toutes et à tous !

Faut-il maîtriser ses émotions ? L'idée de réaliser une vidéo posant cette question m'est venue dernièrement, après plusieurs discussions avec des chrétiens qui me semblent mal comprendre la pensée de l'apôtre Paul exprimée en Galates 5:22 : « le fruit de l'Esprit est : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, maîtrise de soi<sup>1</sup> ». C'est sur cette dernière expression que portera mon propos.

Qu'est-ce que la maîtrise de soi ? Le mot grec que l'on trouve dans le texte original est *εγκρατεία* (*egkratéia*), que l'on trouve dans d'autres textes grecs sous une forme plus facile à comprendre, *ενκρατία* (*enkratia*). On trouve *κρατία* (*kratia*) dans *δημοκρατία* (*démokratia*), la démocratie, terme qui indique que le peuple, le *δemos* (*démos*) a le pouvoir, *κρατία* (*kratia*), la maîtrise de son destin. Dans la tradition de la chrétienté orientale, on qualifie souvent le Christ de Pantocrator, celui qui détient la maîtrise de toute chose. Le préfixe *εν-* (*en-*), comme la préposition française « en », indique l'intérieur. *Ενκρατία* (*enkratia*) indique donc la maîtrise intérieure, le pouvoir exercé sur soi-même, donc la traduction « maîtrise de soi », utilisée par la traduction de la Bible « à la Colombe », me semble la meilleure possible... une fois de plus !

Selon l'interprétation courante qui me semble inadéquate, la maîtrise de soi consisterait à maîtriser ses émotions. Ce n'est pas ce que dit le texte. Dans les trois versets qui précèdent celui que nous avons lus au début de cette étude, donc en Galates 5:19-21, Paul fait l'énumération effrayante de comportements incompatibles avec la vie chrétienne, la sanctification et le salut.

...les œuvres de la chair sont évidentes, c'est-à-dire inconduite, impureté, débauche, idolâtrie, magie, hostilités, discorde, jalousie, fureurs, rivalités, divisions, partis pris, envie, ivrognerie, orgies, et choses semblables. Je vous préviens comme je l'ai déjà fait : ceux qui se livrent à de telles pratiques n'hériteront pas du royaume de Dieu.

---

1 Dans certaines éditions, douceur et maîtrise de soi se trouvent au verset 23.

Paul poursuit :

Mais le fruit de l'Esprit est : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, maîtrise de soi.

Tout est clair. Ici, l'enseignement de Paul porte sur la maîtrise des pulsions mauvaises pour se garder du péché et persévérer dans la sanctification. Or, prétendre que lutter contre le péché serait égal à lutter contre les émotions revient à confondre les émotions avec le péché, ce qui ne tient pas debout. La chrétienté ancienne a beaucoup insisté sur la lutte contre le péché en préconisant de maintenir la sainteté de nos bonnes pulsions et en luttant contre les dérives peccamineuses<sup>2</sup>. C'est bien ces dérives que nous devons maîtriser. Cette conception de la lutte contre le péché me semble conforme à l'enseignement de Paul dans l'Épître aux Galates. Les Pères grecs ont dénombré et nommé les huit « passions », les huit maladies de l'âme, qui nous poussent à mal agir, et qu'il faut donc dominer pour ne pas pécher. Ces huit passions sont la gourmandise, la luxure (c'est à dire un appétit sexuel débridé), l'avarice, la tristesse, l'acédie (qu'on l'on pourrait définir comme le manque de goût pour les choses spirituelles), la colère, la vaine gloire et l'orgueil. Le mot passion vient du grec *πάθος* (*pathos*), qui désigne la souffrance, parfois même le supplice. C'est de là que vient le mot français « passion », donc (au sens stricte, la Passion de notre Seigneur Jésus, c'est à dire ses souffrances, mais aussi et par extension la passion amoureuse), ainsi que le verbe pâtir et le mot pathologie, terme savant pour parler d'une maladie.

Les huit passions sont huit tendances saines, saintes et naturelles de l'être humain qui sont dévoyées par le péché. La gourmandise en tant que telle n'est pas un péché : trouver du plaisir à manger quelque chose de bon, c'est bien, mais cela devient peccamineux lorsque ça conduit à la glotonnerie, qui elle est un péché, une forme de débauche en tant que mauvais usage du corps. L'appétit sexuel, donné par Dieu pour la reproduction mais aussi pour l'équilibre du couple et l'épanouissement de la personne est dévoyé lorsqu'il pousse l'humanité à la débauche. La modestie est bonne et permet la générosité tant qu'elle ne se transforme pas en avarice. La tristesse est juste et sainte lorsqu'elle est déclenchée par la compassion face à une situation tragique, mais elle devient peccamineuse lorsque nous abandonnons l'espérance que nous devons mettre en Dieu. Notre sainte conviction, fondée sur la Révélation chrétienne, que nous sommes sauvés par la foi et non par les œuvres peut être dévoyée pour laisser place aux péchés graves que sont le laxisme et l'acédie. Il est saint, juste et bon de ressentir de la colère face à l'injustice, mais nous péchons lorsque nous donnons libre cours à notre colère dévoyée en cédant à la violence, sous toutes ses formes. Notre recherche de donner gloire à Dieu change d'objet et devient un péché lorsque nous ne cherchons plus la gloire de Dieu mais la

---

2 Est péccamineux ce qui est relatif au péché.

nôtre. Une grande qualité humaine, le sens de l'honneur et de la dignité, se transforme souvent, sous l'effet du péché, en orgueil. Nous voyons donc que ces maladies spirituelles consistent à dévoyer les pulsions saintes en pulsions de péché.

Au fil des siècles, on a de plus en plus confondu les passions avec les émotions. Le mot « émotion » vient du latin *ex-motio*, qui indique un mouvement vers l'extérieur. Une émotion est une réaction affective brusque et momentanée<sup>3</sup>. Nous sortons pour quelques instants de notre état psychologique habituel et normal. La confusion est fréquente dans la chrétienté et en dehors de celle-ci. Dans les Églises orthodoxes, on attend des prêtres et des moines qu'ils parlent peu et gardent leur calme en toute circonstance. Dans la tradition catholique, on imagine mal un moine trop bavard ou une moniale qui ne serait pas souriante H24. Avoir une riche vie intérieure impliquerait nécessairement une parfaite stabilité d'humeur, incompatible avec l'émotivité.

Dans le langage courant, on dit d'une personne qui garde son calme et toute circonstance qu'elle est « zen ». Le zen est une branche du bouddhisme qui préconise une forme de méditation appelée zazen, censée conduire à la stabilité intérieure. On lit sur le site de la branche française de l'Association zen internationale :

C'est par zazen que nous pouvons, aujourd'hui encore, faire l'expérience d'une vie pleine de sens, inscrite dans le moment présent, et ouverte aux changements naturels de l'existence. Avec une pratique régulière, l'être humain retrouve une stabilité intérieure – une solidité – lui permettant d'aborder avec confiance les différentes étapes de sa vie. Zazen offre cette opportunité rare de faire l'expérience de l'immobilité et du silence. Rester assis quand tout s'agite, apprendre à se poser quand le monde bouge à cent à l'heure, apprendre à « déconnecter » sont quelques-uns des bienfaits de la méditation zen.

Ce qui est recherché est clairement la stabilité psychologique, une immobilité permanente ; rester assis quand tout s'agite, un peu comme dans le stoïcisme. On reste « stoïc » face à l'adversité plutôt que d'éprouver des émotions fortes et les manifester.

Les émotions sont accompagnées de réactions physiques. Souvent, le système cardio-pulmonaire se met à battre la chamade : le cœur bat soudain beaucoup plus vite, on a le souffle court. De nombreux scientifiques nous expliquent que la nature en a voulu ainsi pour qu'en cas de danger nous ayons les forces nécessaires pour fuir ou combattre. La peur donnerait envie d'aller aux toilettes de façon à rendre la personne en danger plus légère dans la fuite ! En cas de stress intense, les neurotransmetteurs que sont la sérotonine et la dopamine se rééquilibrent de façon à bloquer la réflexion et à ôter le sentiment de danger pour accroître la combativité. La nature a bon dos : nous, nous savons que c'est Dieu qui nous a créés ainsi, avec nos émotions et avec les réactions physiques adéquates pour nous rendre plus combattifs et plus rapides. Les

---

3 Dictionnaire de l'Académie française (<https://academie.atilf.fr/9/consulter/%C3%89MOTION?options=motExact>)

émotions et les réactions physiques qui s'ensuivent naturellement ne sont donc pas des péchés.

Confondre les émotions avec le péché mène à faire culpabiliser les autres ou à culpabiliser soi-même de façon excessive. Il est normal de culpabiliser... lorsque l'on est coupable. Je veux dire par là que lorsque je pêche, il est bon que j'en prenne conscience de façon à changer d'état d'esprit puis de comportement. En revanche, si je considère que les émotions doivent systématiquement être bridées et repoussées parce qu'elles seraient toujours peccamineuses, cela revient à dire que la tristesse, la déprime, la colère sont toujours des péchés. On impose donc à autrui ou on s'impose à soi-même une double peine : non seulement on est victime d'un malheur, d'une injustice ou d'un danger mais en plus il faudrait culpabiliser parce que l'on éprouve les émotions qui s'ensuivent naturellement.

Il n'est pas nécessaire de rechercher une stabilité psychique parfaite. Éprouver de la colère n'est pas nécessairement un péché. Jésus a manifesté colère et indignation, verbalement face aux Pharisiens et physiquement face aux marchands du temple. Il a éprouvé et manifesté de l'exaspération face à l'incompréhension et à l'esprit parfois borné de ses disciples. Il a éprouvé une profonde tristesse et pleuré publiquement devant la tombe de Lazare. Il a été profondément angoissé au jardin de Gethsémané, devant la perspective de son supplice et de la mort. L'exemple vient de haut, n'est-ce pas ?

Je me suis rendu compte assez tardivement (j'avais plus de quarante ans) que les êtres humains n'éprouvent pas les émotions de la même manière. Ils les éprouvent plus ou moins souvent et de façon plus ou moins forte. Du même coup je me suis rendu compte du fait que j'étais moi-même plus émotif que la plupart des gens. Comprendre que dans leur majorité, mes semblables éprouvent les émotions de façon plus rare et moins intense que moi fut une réelle surprise. Mon émotivité m'a forcé à travailler à la tempérance, comme le dit la traduction de Louis Segond, la fameuse maîtrise de soi de Galates 5:22. J'éprouve facilement la colère et malheureusement j'ai mis longtemps à mettre un terme aux accès de fureur. Je fais nettement la différence, donc. J'éprouve toujours autant la colère, et je la manifeste en disant mon désaccord et les réactions physiques sont bien là : la tachycardie, le souffle coupé, la soif, parfois le vertige. Mais je n'ai plus, grâce à Dieu, d'accès de fureur. On m'a souvent reproché mon manque de maîtrise de moi-même, de *self-control*, au sujet de la colère. Bizarrement, personne ne semblait très alarmé par mon véritable combat face aux passions : ma gourmandise se traduisait en excès de table et ça ne dérangeait personne. J'étais le bon gros, le bon vivant toujours prêt à sortir les marmites et à amener un gâteau en salle des profs, dans le domaine professionnel, ou une bonne partie du festin lors des agapes (les repas paroissiaux, le dimanche midi). J'étais obèse et ma santé était menacée, mais ça gênait moins que mes coups de gueule. Et puis, il y a quelques années, en toute simplicité et en toute gentillesse fraternelle, une amie chrétienne m'a

parlé de ma glotonnerie comme d'un péché. Je savais déjà mais cette fois la chose était dite de l'extérieur. Ça m'a beaucoup aidé. J'ai toujours un bon coup de fourchette mais je ne suis plus dans une situation d'addiction à la nourriture. J'ai, dans ce domaine comme dans celui de la colère, fait un grand pas quant à la maîtrise de soi.

Je trouvais aussi une contradiction évidente dans la situation où la personne qui me reprochait mon manque de maîtrise quant à la colère ne faisait pas d'efforts bien visibles là où elle-même manquait de tempérance : médisance, volonté de tout régenter, avarice, vaine gloire, tendance à préférer la grasse matinée du dimanche à la participation au culte, parfois même un certain manque de pudeur... La colère passe souvent pour l'intempérance par excellence, et je crois que c'est une erreur. On manque de maîtrise de soi lorsque l'on se met facilement en colère, certes, mais aussi lorsque l'on est médisant, impudique &c...

Comme tout ce qui nous est donné par Dieu, les émotions peuvent être dévoyées. Lorsque nous éprouvons de la colère, nous avons le droit de la manifester verbalement et de montrer que nous sommes en dehors de notre état normal, mais nous péchons si nous cédon à la violence, physique ou verbale. Il est normal d'avoir peur et de manifester cette peur physiquement, mais nous péchons si nous cédon à la panique au point de nous mettre et de mettre autrui en danger, ou de fuir au mépris du secours que nous devrions apporter autour de nous. Même la joie peut donner lieu à des manifestations désordonnées voire hystériques. Donc le tout est de savoir où est la limite. Nous ne sommes pas censés, sous prétexte d'être spirituels, devenir des M. Propre et des Mme Parfaite, souriants en toute circonstance, ne manifestant jamais la moindre variation d'humeur, n'exprimant jamais le moindre désaccord. Les psychologues, les psychiatres et les criminologues sont là pour nous dire que les personnes qui n'éprouvent vraiment pas d'émotions, ou presque pas, sont les psychopathes. Donc, s'il vous arrive d'être submergés par des émotions, rendez grâce à Dieu et exprimez vos émotions, même si c'est de la colère. Votre cœur s'emballe, vous avez le souffle court, vous bafouillez, c'est normal ; mais ne péchez pas : restez non-violents, physiquement et verbalement. Vous éprouvez un stress hors du commun, vous avez la tête qui tourne, vos glandes salivaires cessent de fonctionner et tout le monde, y compris M. Propre et Mme Parfaite, voit que vous êtes hors de vous : tout va bien, tant que vous gardez le contrôle de vous-même, dans l'amour et la dignité.

Dans les Béatitudes<sup>4</sup>, Jésus évoque la conséquence d'une vie spirituelle authentique. La douceur est la vertu des « débonnaires » ou « ceux qui sont doux », et qui « hériteront la terre ». Le spirituel est non-violent parce qu'il aime, parce qu'il est en paix, parce qu'il est maître de lui-même. La maîtrise de soi est la vertu qui permet de faire échec au péché, selon ce que Dieu dit

---

4 Matthieu 5 :3-11

à Caïn, avant qu'il cède à la fureur et tue son frère : « le péché est tapi à ta porte est ses désirs se portent sur toi, mais toi, domine sur lui »<sup>5</sup>. La tempérance ne permet ni les accès de fureur, ni les excès de table, ni l'immoralité sexuelle. Au vrai spirituel, Jésus, dans les Béatitudes, promet le bonheur en restant humble (« heureux les pauvres en esprit »), en restant conscient des réalités douloureuses du monde (« heureux ceux qui pleurent »...) et soucieux de voir la Loi divine mise en application (« ...qui ont faim et soif de justice »), en renonçant à la violence (« ...les débonnaires »), en agissant avec bonté (« ...les miséricordieux »), en pardonnant (« ...ceux qui procurent la paix »), en faisant passer Dieu avant tout le reste (« ...ceux qui sont persécutés à cause de la justice »). De ceux qui portent ce fruit, Jésus dit : « le royaume des cieux leur appartient ».

Que le Seigneur vous accompagne.

© Frédéric Maret

Pour aller plus loin dans la réflexion, on lira avec profit les deux livres ouvrages suivants.

De Lina Leblanc et José Élysée, *À fleur d'émotion*, publié à compte d'auteurs en 2015. Distribué par le centre Il Est Écrit de Montréal en Amérique du Nord et par les éditions Vie et Santé, Dammarie-les-Lys, France, en Europe. Lina Leblanc est une psychothérapeute et théologienne adventiste québécoise. José Élysée est originaire de Rodrigues, petite île de la République de Maurice. Il exerce le ministère de pasteur au sein de l'Église adventiste au Québec. Tous deux sont animateurs sur la chaîne de télévision par internet Il Est Écrit (ilsestecrit.tv).

De Daniel Bourguet, *Les maladies de la vie spirituelle*, coll. « Veillez et priez », éd. Olivétan, 2007, particulièrement le chapitre III : « La médecine des Pères ».

---

5 Genèse 4 :7