

LES ÉMOTIONS TOXIQUES CONTRE LES ÉMOTIONS VIVIFIANTES

Il a été démontré que l'esprit, le cerveau, a une influence décisive sur le corps. Mais quand nous parlons du cerveau, nous ne parlons pas d'une puissance qui ne nous appartient pas, mais d'un mécanisme que nous pouvons apprendre à utiliser.

Le cerveau est la machine humaine la plus complexe et la plus extraordinaire qui soit. Dans celui-ci se trouvent les neurones qui sont des cellules nerveuses, composées d'un nucleus, les dendrites et l'axiome. Il semblerait qu'il existe plus de cent mille millions (1000.000.000.000) de neurones et 100.000 autres cellules auxiliaires. Elles communiquent entre-elles par les axiomes qui sont les extrémités des neurones. Celles-ci ressemblent à un réseau de racines d'arbre et elles sont reliées entre elles par une fonction qui se nomme synapses. L'espace synaptique est l'endroit où se font les échanges chimiques et électriques entre les neurotransmetteurs qui se chargent de ce processus. Il y a différents neurotransmetteurs, comme la acétylcholine qui influence la mémoire ; la sérotonine qui influence le sommeil. D'autres neurotransmetteurs sont la norepinéphrine, la dopamine, etc.

Le cerveau est responsable du contrôle des sens (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat), de la respiration, la circulation sanguine, les sécrétions hormonales, la digestion, les pensées, la douleur, les émotions, etc.

Quand nous courons, sautons, parlons, prions, écrivons ou faisons diverses autres activités, c'est le cerveau qui donne l'ordre aux différentes parties du corps, et c'est pour cela que nous pouvons nommer notre cerveau 'la centrale des opérations' du corps humain.

Puisque le cerveau est un organe qui transmet des millions de messages à la seconde, et que de lui dépendent l'activité physique et spirituelle, nous ne pouvons pas ignorer son importance et sa transcendance pour la vie de la foi et pour jouir d'une bonne santé physique.

Maintenir l'esprit en forme

De nos jours, dans les salles de gymnastique on donne beaucoup d'importance à la beauté du corps. Nous pourrions dire que nous vivons dans une époque du culte du corps. Bien que nous ne nions pas l'importance de l'exercice physique nous ne pouvons pas oublier le fait que l'on donne peu d'importance à cultiver l'esprit.

S'il est important de développer les muscles et maintenir le corps en bonne forme, il est bien plus important de 'maintenir l'esprit en forme'. Tout comme il y a des salles de gymnastique pour le corps, ainsi nous pouvons exercer notre esprit en lisant la parole de Dieu. Dans la Bible nous trouvons comment traiter notre cerveau ; l'apôtre Paul nous incite à nous occuper plus des choses spirituelles que de rendre un culte à notre corps. (1 Timothée 4 : 8.)

L'activité physique raisonnable ne doit pas être dévaluée, elle est importante et nécessaire, mais il est souligné que l'exercice ne doit pas se convertir en une fin en soit au préjudice de la piété et de la santé mentale.

Une époque sans principes

L'époque dans laquelle nous vivons a besoin d'une intervention décidée de la part de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui ont connu l'évangile. Les gens souffrent sous le poids de la dépression et du stress. Un grand nombre de gens descendent dans la tombe parce qu'ils n'ont pas su contrôler leurs sentiments et leurs émotions.

Si nous faisons attention, nous constaterons que les médias veulent déifier les sens, souligner les émotions et même les églises tentent de réveiller les émotions au lieu de guider les gens vers les principes de la parole de Dieu.

Les émotions et les sentiments sont importants car ils ont une part dans notre vie, mais ils ne doivent pas nous contrôler : « Le corps étant le serviteur de l'esprit et non le contraire, nos penchants doivent rester sous la domination de nos facultés intellectuelles et morales. – *Tempérance*, p. 107.

Que ce passe-t-il de nos jours ? Qui domine qui ? Pourquoi y a-t-il plus de 40.000 avortements par ans dans notre pays (Espagne), parmi les jeunes filles entre 14 et 20 ans ? Pourquoi aux Etats-Unis, cinq mille millions de tranquillisants, cinq mille millions de barbituriques, trois mille millions d'amphétamines et seize mille tonnes d'aspirine sont consommés chaque année ? (Dr. Don Colbert. *Emociones que Matan* (Emotions qui tuent). Edition Betania, 2006, USA. p. 10)

Pour quelle raison y a-t-il 1500 millions de personnes dans le monde entier qui souffrent de troubles neuropsychiques ou du comportement, et qui les conduisent à battre et tuer leurs époux (ses), à maltraiter leurs enfants ou à tomber sous une forme ou une autre dans le délit ?

Pour quelle raison deux mille personnes se suicident chaque jour dans le monde et tant d'autres font une tentative de suicide ?

Pour quelle raison notre société semble être devenue folle et la méchanceté va toujours en grandissant dans notre monde ? De quoi cela dépend ? De l'usage du cerveau, des décisions que nous prenons dans notre tête. Parce que l'esprit est devenu l'esclave du corps. 'J'en ai envie, mon corps me le demande' est le slogan d'actualité.

Des études ont démontré qu'il existe une étroite relation entre les maladies modernes et une épidémie d'émotions mortelles dans notre société. Les maladies cardiaques, les accidents cardiovasculaires, l'hypertension, le cancer, les maladies de la peau, les maux de tête, etc. sont en augmentation constantes malgré les progrès de la médecine.

Les émotions toxiques

Ainsi qu'il y a des aliments malsains, il existe des émotions et des sentiments malsains pour l'esprit ; certains de ceux-ci sont même mortels. Le stress dans notre société actuelle est en train de tuer beaucoup de personnes. Le stress est la tension provoquée par des situations accablantes qui emmènent des réactions psychosomatiques et des troubles psychologiques souvent très graves. La perte d'un être cher, le divorce, la compétition dans le travail, le manque de moralité, la hâte, le manque d'affection, etc. conduisent à l'anxiété, au sentiment d'haine, d'envie, d'orgueil, de colère, de peur ou de tristesse et de mélancolie.

'Selon l'Institut Nord Américain du stress, entre 75 et 90 pour 100 des visites médicales sont liées aux problèmes de stress' (P. Rosch, Job Stress : America's Leading Health Problem, USA Today, mai 1991, pp. 42-44.)

Un sentiment erroné hébergé dans le cœur (l'esprit) peut conduire à subir des souffrances physiques. Une émotion incontrôlée peut nous détruire.

Le Dr. Cancede Pert, pionnier de la recherche sur le stress, déclare : 'Au début de ma recherche je suis parti sur la supposition que les émotions étaient dans la tête ou dans le cerveau. Aujourd'hui je peux dire qu'elles sont dans le corps.' (Cité dans H. Dreher, The Immune Power Personality, New York. Dutton, 1995, p. 15.)

Aucune personne ne vit l'émotion ou le sentiment seulement dans son cerveau. L'émotion est vécue comme une réaction chimique dans le cerveau et dans le corps. Ces réactions chimiques arrivent au niveau des organes, de l'estomac, du cœur, des grands muscles et autres comme au niveau cellulaire' (Dr. Don Colbert. Emociones que Matan. Edición Betania, 2006, USA. p. 21.)

Ce que nous ressentons comme émotion provoquera plus tard ce que nous ressentirons physiquement. C'est pour cela que la servante de Dieu dit : « Les rapports entre l'esprit et le corps sont très intimes. Lorsque l'un est affecté, l'autre s'en ressent. L'état d'esprit influe sur la santé beaucoup plus qu'on ne le croit généralement. Bien des maladies sont dues à la dépression mentale. Le chagrin, l'anxiété, le mécontentement, le remord, la méfiance tendent à briser les forces vives et à provoquer l'affaiblissement et la mort. » – *Ministère de la Guérison*, p. 207.

« L'imagination provoque parfois la maladie, et très souvent l'aggrave. Beaucoup restent invalides toute leur vie, qui serait en bonne santé s'ils voulaient croire qu'ils le sont. ... D'autres encore meurent de maladies qui sont entièrement imaginaires. » – *Ministère de la Guérison*, p. 207.

Une étude de l'université de médecine de Harvard faite sur 1623 survivants de crise cardiaque a conclu que la colère causée par des conflits émotionnels double le risque de récives en comparaison aux autres personnes qui restent calmes. C'est à dire que la personne pausée et flegmatique a plus de probabilités de survie que celle au caractère enflammé.

La faculté de Santé Publique de Harvard a conclu une étude d'une durée de vingt ans sur plus de mille sept cents hommes âgés. L'étude a découvert que les hommes qui se préoccupent beaucoup pour différents motifs ont un risque supérieur de souffrir de maladies cardiaques.

Une étude sur les maladies cardiaques à la Clinique Mayo a démontré que le stress psychologique, la tension émotionnelle, était le clair présage de futurs problèmes cardiaques, incluant la mort, l'infarctus et l'arrêt cardiaque.

Ainsi nous pouvons déduire que les attitudes mentales affectent directement le corps en y produisant ses effets. Notre santé dépendra de l'attitude mentale que nous adopterons, de quelles catégories d'émotions nous chérirons.

L'expérience de David

Actuellement on nomme 'maladies psychosomatiques' les souffrances physiques qui ont été produites par l'esprit. Mais ce phénomène n'est pas nouveau, ni propre à notre siècle industrialisé. Depuis la plus ancienne antiquité, l'être humain a dû faire face à ce problème. La Bible renferme beaucoup de cas qui les démontrent. Voyons l'un d'eux. Le roi David exprime avec des termes très précis un processus de maladie psychosomatique : « J'ai le visage, l'âme et le corps rongés par le chagrin. » (Psaume 31 : 10.) Il semble dire : 'Mon cas est désespéré. Je n'en peux plus'. Voici une maladie psychosomatique comme résultat de chérir des émotions toxiques.

Dans ce processus destructif néfaste nous voyons que l'esprit et le corps sont impliqués. Premièrement sont chéries des pensées négatives qui minent la santé physique. David était soumis à un processus d'anxiété. Il avait des problèmes de conscience qui le faisait souffrir de manière aiguë.

« Tant que je me suis tu, mes os se consumaient, je gémissais toute la journée. » (Psaume 32 : 3.) Nous avons ici un cas d'arthrose et d'arthrite. Pendant que David ne confessait pas son péché à Dieu, son état d'esprit l'affectait physiquement. Il y avait un composant émotionnel très fort : « Car nuit et jour ta main pesait sur moi, ma vigueur n'était plus que sécheresse comme celle de l'été. » (Psaume 32 : 4.)

Il gardait en lui la tristesse et la mélancolie, des états d'âmes qui l'affectaient mentalement et qui étaient le résultat d'une action négative comme celle qu'il avait faite commise en péchant avec Bath-Schéba. Sa conscience l'accusait, le remord le détruisait : « Je m'épuise à force de gémir ; chaque nuit je baigne ma couche de mes pleurs, j'arrose mon lit de mes larmes. Mes yeux sont usés par le chagrin ; ils vieillissent à cause de mes adversaires. » (Psaume 6 : 7, 8.)

La solution était de se mettre en harmonie avec Dieu. C'est pour cela qu'il dit : « Je t'ai fait connaître mon péché, je n'ai pas couvert ma faute ; j'ai dit : Je confesserai mes transgressions à l'Eternel ! Et toi tu as enlevé la faute de mon

péché. » (Psaume 32 : 59.) « Il y a beaucoup de paix pour ceux qui aiment ta loi, et rien ne les fait trébucher. » (Psaume 119 : 165.)

Son fils Salomon connaissait bien tout cela : « Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. » (Proverbes 17 : 22.) C'est un clair diagnostic d'ostéoporose ou d'arthrose. C'est-à-dire, la tristesse provoque des maladies dégénératives des os. Au contraire, la joie prolonge la vie et renforce le système immunitaire.

La thérapie de l'évangile de Jésus

S'il y a quelqu'un qui sait comment nous fonctionnons au niveau psychique et physique c'est bien le Seigneur Jésus car il est notre Créateur, et c'est la raison pour laquelle il nous invite à aller à lui car il est le médecin divin de chacun de nous : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez du repos pour vos âmes. » (Matthieu 11 : 28, 29.)

Notons bien qu'il nous parle de repos ; c'est un terme très graphique et illustratif. L'âme chargée par le poids du stress, de la culpabilité, de la tristesse, de la peur, de la mélancolie, de la colère, de la haine, ou de n'importe quel autre élément émotif de caractère toxique peut s'épancher complètement dans les bras de Christ.

« Christ a du repos pour tous ceux qui désirent porter son joug et apprendre de son humilité et de sa douceur. Il nous enseigne l'obéissance et c'est en cela que nous trouverons du repos. C'est grâce à Dieu que nous pourrions atteindre le repos dont nous avons tant besoin dans l'humilité et l'obéissance ; le repos qui se trouve dans la foi et la parfaite confiance. » – *Mat. AFC*, 296.

« Le sentiment de faire le bien est le meilleur remède pour des corps et des esprits malades. La bénédiction de Dieu pour celui qui en est l'objet est la santé et la force. Une personne dont l'esprit est serein et satisfait en Dieu est sur le chemin de la santé. » – *Pour un bon équilibre mental et spirituel*, vol. 2, pp. 420, 421.

« Aussitôt couché, je m'endors en paix, car toi seul, ô Eternel ! Tu me fais habiter en sécurité. » (Psaume 4 : 9.)

« L'approbation certaine de Dieu soutiendra la santé physique ; elle fortifiera l'âme contre le doute, la perplexité et la tristesse excessive qui si souvent minent les forces vitales et rendent les nerfs malades. » – *Mat. LFCV*, 231.

« Le courage, l'espérance, la foi, la sympathie, l'affection favorisent la santé et prolongent la vie. Un esprit content et heureux contribue à la santé du corps et à la force de l'âme. » – *Ministère de la guérison*, p. 207. Jésus confère

ces attributs par son Saint-Esprit quand nous l'aimons et nous le révélons dans l'obéissance à sa sainte loi.

Oui, aimer Jésus, l'accepter comme notre Sauveur personnel, se confier en sa parole, accepter ses promesses et les faire nôtres, être guidé par les principes qui ressortent de ses enseignements et non par nos émotions, sera la thérapie la plus efficace que nous pouvons pratiquer pour délaisser ces émotions qui tuent et retenir seulement celles qui vivifient.

Lui-même est notre exemple en toutes choses quand il se trouva confronté à un torrent d'émotions l'assaillant dans le jardin de Getsémanée ; il ne s'écroula pas. Il savait comment affronter ces émotions négatives, les accepter aurait été néfaste. En tant qu'êtres humains nous traversons des situations compliquées et certaines d'entre elles sont insupportables. Jésus, dans son angoisse, s'exprima ainsi : « Père, si tu le veux, éloigne de moi cette coupe. Toutefois que ce ne soit pas ma volonté, mais la tienne qui soit faite. » (Luc 22 : 42.) L'évangéliste précise que Jésus était à l'agonie. Mais Jésus ne laissa pas cette foule d'émotions toxiques le détruire. Que fit-il ? Il déposa sa vie entièrement dans les mains de son Père, il ne fit aucun pacte avec le découragement, il ne dialogua pas avec sa détresse, il ne calcula pas la capacité de son humanité ; il fit simplement ce que chaque homme doit faire s'il désire vaincre ses conflits internes ; il laissa son problème à son Père avec la certitude qu'il trouverait la solution qu'il désirait : « ... que ce ne soit pas ma volonté, mais la tienne qui soit faite. » (Luc 22 : 42.) Voici le chemin que nous devons suivre !

Pendant que j'écrivais cet article, un frère m'appela au téléphone pour me communiquer une mauvaise nouvelle. Son médecin lui a diagnostiqué un cancer du côlon. Ce frère montra une résignation et une sérénité hors du commun. Je désirais le consoler, mais ce n'était pas nécessaire. Ses paroles me démontraient qu'il avait compris parfaitement le processus décrit dans cet article : Que la ferme confiance en Dieu, la foi, l'espérance, l'amour et les autres vertus chrétiennes affectent positivement notre corps et les fonctions chimiques et électriques de notre cerveau.

Habitudes physiques qui provoquent des émotions toxiques

Il nous faut considérer un autre facteur important si nous désirons que notre esprit stimule la santé physique, c'est de ne rien manger ou boire quelque chose qui pourrait faire du mal à notre cerveau ou notre corps. Certains Chrétiens croient et enseignent que ce que nous mangeons ou buvons n'a aucune importance pour notre piété ; mais ce n'est pas ce que la Bible enseigne. L'apôtre Paul nous le dit expressément : « Soit que vous mangiez, soit que vous buviez, et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu. » (1 Corinthiens 10 : 31.)

Le même apôtre nous enseigne que chacun de nous (au niveau intégral, c'est-à-dire corps et esprit et non seulement esprit), est le temple du Saint-

Esprit. Dieu désire demeurer en nous et c'est pour cette raison qu'il insiste pour que nous le glorifions dans notre corps. (1 Corinthiens 6 : 19.)

Comment pouvons-nous accomplir cela ? Tout simplement en prenant soin de notre santé, aussi bien physique que spirituelle. Un Chrétien qui fume, qui se drogue d'une manière ou d'une autre, boit de l'alcool, mange des aliments malsains, ne respecte pas les heures de sommeil, ne pratique aucun exercice, etc., s'expose à la maladie et néglige le conseil divin de 'glorifier' Dieu dans son corps. Il n'est donc pas étrange que ces habitudes provoquent des émotions toxiques qui mènent au découragement, à la dépression et à ressentir diverses émotions négatives pouvant même provoquer la mort.

Les neurotransmetteurs sont des substances qui transmettent des impulsions nerveuses dans les synapses, et ils peuvent être affectés par nos habitudes physiques : « Tout ce qui trouble la circulation des courants électriques du système nerveux diminue l'intensité des forces vives et aboutit à émousser la sensibilité de l'esprit. » – *Témoignages pour l'église*, vol. 1, p. 293.

Il y a une dizaine d'années, les scientifiques ont découvert que 'notre état d'âme, notre agilité mentale, notre mémoire, et même la perception de la douleur sont influencés par notre nourriture' (Selecciones, Enero 1984, p. 47, 48.) De l'article intitulé : 'Ce que vous mangez peut affecter votre cerveau'.) Leurs investigations étaient centrées sur l'étude des neurotransmetteurs. Quand nous fermons ou ouvrons nos yeux, quand nous faisons un effort pour nous souvenir de quelque chose, quand nous formons des projets dans notre esprit, etc., des neurotransmetteurs sont libérés dans le cerveau et envoient des signaux à d'autres neurones.

Dans le cerveau il existe différentes classes de neurotransmetteurs et d'après l'opinion du neuroendocrinologue Dr. Richard J. Wurtman de l'Institut de Technologie du Massachussets, quand les aliments se décomposent en substances nutritives individuelles dans le système digestif, 'elles sont entraînées dans la circulation sanguine et atteignent le cerveau. Là une quantité pénètre dans les neurones cérébraux et influence la production de neurotransmetteurs.' ... 'Le cerveau – affirme le Dr. Wurtman – ne se trouve pas au dessus de tout, comme pensent beaucoup de chercheurs, mais il est aussi très influencé par le genre d'aliments que nous ingérons.' (Selecciones, Enero 1984, p. 48.)

Et non seulement ce que nous mangeons mais aussi ce que nous buvons. Nous savons que l'alcool, par exemple, peut produire un processus de dépendance. En Espagne, il y a 13.000 morts par an (plus ou moins le 6% de la mortalité du pays) produit par l'alcool (statistiques de 2007). L'alcool est la cause dans 40% des accidents de la route. L'alcool affecte la parole, les réflexes, les mouvements. Il nuit au foie et tout spécialement au cerveau puisqu'il produit une série de modifications.

La servante du Seigneur nous dit. « ...ce que nous mangeons et buvons exerce une influence sur les facultés de l'esprit, et si nous voulons avoir des corps sains et des esprit éclairés nous devons prendre soin de notre régime alimentaire. Si nous sommes négligents et nous mangeons simplement pour

faire plaisir à notre palais, les organes digestifs se fatigueront, l'esprit sera perturbé, et rien ne pourra fonctionner pleinement comme Dieu se l'était proposé... » – *Mat AO*, p. 251.

« Notre condition physique dépend de ce que nous mangeons. Si nos appétits ne sont pas contrôlés par un esprit sanctifié, si nous ne sommes pas tempérants dans tout ce que nous mangeons et buvons, nous ne pouvons être dans un état mental et physique assez sain pour étudier la parole avec l'intention de connaître ce que dit l'Écriture – que dois-je faire pour hériter la vie éternelle ? Toute habitude malsaine mettra notre système en mauvaise condition et le mécanisme vivant et délicat de l'estomac sera endommagé et rendu incapable de faire convenablement son travail. Le régime alimentaire a une grande influence sur nos dispositions à nous laisser induire en tentation et à commettre le péché. » – *Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 61.

Un chemin de bonheur et de paix

Quelle conclusion évidente pouvons-nous tirer de ce que nous venons de dire ? Si nous adoptons des habitudes nuisant le cerveau, qui par leurs compositions endommagent les processus chimiques et électriques du cerveau, il est plus facile de tomber dans une dépression sous le poids du stress, ou de se sentir acculé et sans espérance sous la pression d'une épreuve difficile. C'est pour cette raison qu'en tant que peuple, nous sommes végétariens et abstinents. Je n'ai jamais considéré la Réforme Sanitaire comme une imposition arbitraire qui limite notre liberté, mais plutôt comme une grande bénédiction pour notre santé physique et mentale. L'erreur de certains croyants est d'ériger la foi comme un cumule d'interdictions, quand au contraire ils devraient la voir comme une libération de vices, d'erreurs, de pratiques malsaines, etc., une liberté qui conduit au bonheur.

Les sentiments et les émotions qui se produisent quand nous sommes confrontés à un conflit peuvent être débordants au début, mais si nous adoptons des habitudes de vie correctes et prenons des décisions motivées par les principes et les enseignements qui émanent de la parole de Dieu, sans nous laisser emporter par de faux sentiments, alors ces émotions malsaines se dissipent et laissent la place à des émotions vivifiantes. C'est ce que Jésus enseigne quand il dit : « Ne sois pas vaincu par le mal, mais vainqueur du mal par le bien. » (Romains 12 : 21.) En prenant une décision correcte face à n'importe quel obstacle de la vie, le Seigneur Jésus œuvre en nous par son Saint-Esprit en opérant « le vouloir et le faire » (Philippiens 2 : 13.)

Les émotions malsaines existeront toujours, mais il faut les neutraliser avec le 'tamis' de la parole de Dieu. Qu'est-ce que Dieu veut que je fasse ou pense dans cette situation ? Qu'est-ce que la Bible m'enseigne au sujet de cette affaire ?

Souvent notre réponse habituelle est de tomber dans le découragement, le doute, la tristesse, le désespoir... mais ces émotions sont mortelles. Nous devons éduquer l'esprit à penser en accord avec les directives bibliques. Si

Dieu nous dit que nous devons avoir confiance, nous devons donc par conséquent croire contre toute évidence contraire. La Bible nous dit que : « Dieu est fidèle et ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces ; mais avec la tentation, il donnera aussi le moyen d'en sortir, pour que vous puissiez la supporter. » (1 Corinthiens 10 : 13.), alors nous devons donner l'ordre à notre esprit : 'Ne te préoccupe pas, repose dans le Seigneur, il t'a promis son aide et il le fera'. L'Esprit de Dieu prend les émotions malsaines et avec son appel 'tout-puissant' il influence le procédé synaptique pour produire « un esprit nouveau » (Ezéchiel 11 : 19.)

Dieu fait cette œuvre en nous : « Toute vraie réforme commence par la purification de l'âme. C'est grâce à la régénération et à la rénovation de l'esprit par la puissance du Saint-Esprit, que s'opère un changement dans la vie. » – *Mat. HHD*, 107.

Dans la lutte pour posséder des émotions et des sentiments corrects nous ne sommes pas seuls. Nous les croyants, nous avons la prière et l'étude de la Bible à notre disposition. Une foi pratique, un désir de faire la volonté de Dieu, nous emmènera à ressentir des émotions et des sentiments vivifiants. Le croyons-nous ? Désirons-nous que ce soit ainsi ? Que Dieu nous bénisse. Amen.

José V. Giner