

Prends le contrôle de tes émotions négatives

1 IDENTIFIE TON ÉMOTION

Quelle émotion trouves-tu la plus difficile à maîtriser ?


☐ LA COLÈRE

☐ LA JALOUSIE

☐ LA RANCUNE

☐ L'ANGOISSE

☐ LA PEUR

☐ L'INQUIÉTUDE

☐ LE DÉCOURAGEMENT

☐ LE PESSIMISME

☐ LA TRISTESSE

☐ AUTRE :

2 DÉTERMINE LA CAUSE

Dans quelles situations auras-tu certainement le plus de difficulté à gérer tes émotions ?

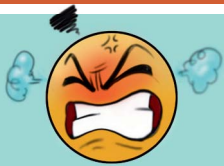
« Pour maîtriser mes émotions, j'essaie de réfléchir sérieusement à ma situation. Je me pose des questions du style : "Qu'est-ce que je ressens précisément là, maintenant ? Pourquoi est-ce que je ressens ça ? Ce sentiment est-il raisonnable ? Ma réaction est-elle excessive ? La situation est-elle si grave ? Qu'est-ce que je penserais si quelqu'un d'autre réagissait comme moi ? Qu'est-ce que Jehovah veut que je fasse dans cette situation ?" En me posant ce genre de questions, j'empêche mon esprit de partir dans tous les sens » (Olivia).

3 RÉÉCRIS LE SCÉNARIO

Souviens toi d'un moment où tu as été submergé(e) par cette émotion.

Qu'aurais-tu pu faire pour que la situation que tu as décrite ci-dessus se termine autrement ?

Lequel ou lesquels des versets ci-dessous peuvent t'aider à maîtriser tes émotions ?



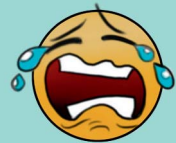
**POUR LA COLÈRE,
LA JALOUSIE OU LA RANCUNE**

- ☐ **Proverbes 14:29** : « Celui qui est lent à se mettre en colère a beaucoup de discernement ; l'homme impatient, par contre, laisse voir sa bêtise. »
- ☐ **Proverbes 29:11** : « Une personne stupide donne libre cours à toutes ses émotions, mais le sage reste calme et les maîtrise. »
- ☐ **Proverbes 29:22** : « Un homme coléreux provoque des disputes ; tout homme qui s'emporte facilement commet beaucoup de transgressions. »
- ☐ **Éphésiens 4:31, 32** : « Éloignez de vous toute sorte d'amertume malveillante, de fureur, de colère, de cri et d'injure, ainsi que tout ce qui cause du tort. Mais devenez bons les uns pour les autres, pleins d'une tendre compassion, vous pardonnant volontiers les uns aux autres tout comme Dieu aussi, par Christ, vous a pardonné volontiers. »
- ☐ **Jacques 1:19, 20** : « Chacun doit être toujours prêt à écouter, lent à parler et lent à se mettre en colère, car la colère de l'homme n'accomplit pas ce qui est juste aux yeux de Dieu. »



**POUR L'ANGOISSE,
LA PEUR OU L'INQUIÉTUDE**

- ☐ **Isaïe 41:10** : « N'aie pas peur, car je suis avec toi. Ne t'inquiète pas, car je suis ton Dieu. Je te rendrai fort. Oui, je t'aiderai ; vraiment, je te soutiendrai avec ma main droite, main qui fait justice. »
- ☐ **Matthieu 6:34** : « Ne vous inquiétez jamais du lendemain, car le lendemain aura ses propres inquiétudes. À chaque jour ses problèmes. »
- ☐ **Philippiens 4:6, 7** : « Ne vous inquiétez de rien, mais en tout, par la prière et la supplication avec des remerciements, faites connaître vos requêtes à Dieu ; et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut comprendre, protégera vos cœurs et vos esprits par le moyen de Christ Jésus. »
- ☐ **1 Pierre 5:7** : « Déchargez[-vous] sur [Jéhovah] de toute votre inquiétude, parce qu'il se soucie de vous. »



**POUR LE DÉCOURAGEMENT,
LE PESSIMISME OU LA TRISTESSE**

- ☐ **Psaume 34:18** : « Jéhovah est proche de ceux qui ont le cœur brisé ; il sauve ceux qui sont découragés. »
- ☐ **Psaume 46:1** : « Dieu est notre refuge et notre force, un secours facile à trouver en temps de détresse. »
- ☐ **Révélation 21:4** : « [Jéhovah] essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort n'existera plus ; il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur. Les choses anciennes ont disparu. »

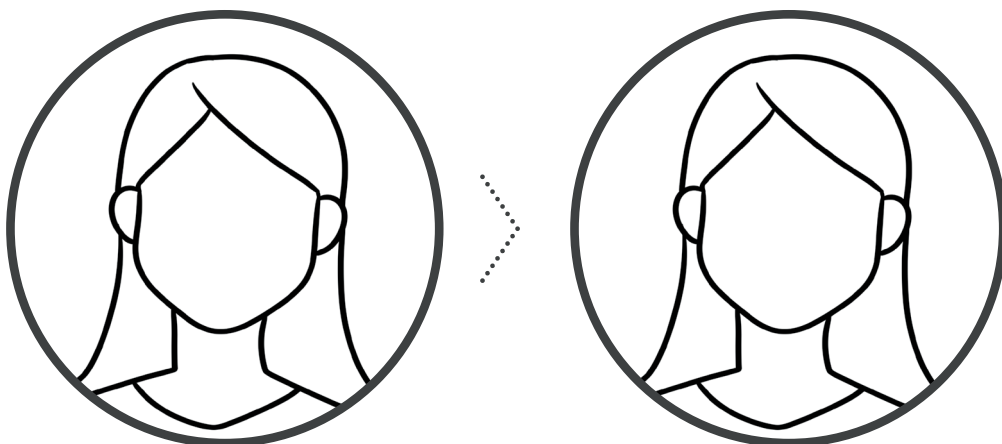
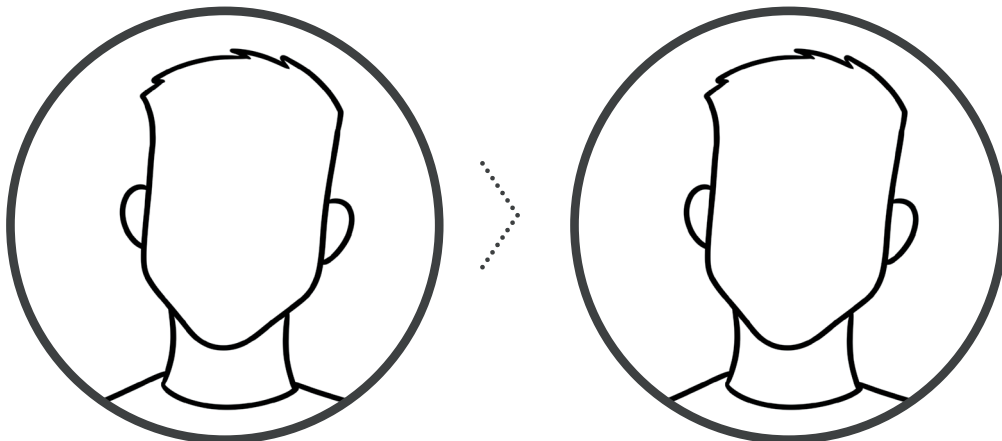
POUR :

(Écris ici une émotion
qui ne figure pas ci-dessus)

Quel(s) verset(s) peut t'aider à maîtriser
cette émotion ?

5 FIXE-TOI UN OBJECTIF

Dessine un visage qui exprime l'émotion que tu as du mal à contrôler.
Puis, dessines-en un qui exprime l'émotion que tu préférerais ressentir.



Ensuite, explique ce que tu comptes faire pour atteindre ton objectif.

La prochaine fois que
j'éprouverai cette émotion :



Au lieu de faire ça :



Je ferai ça :

