

Les Principes du Contrôle de Soi

Les Emotions



“Le héros véritable est celui qui vainc sa colère. Il vaut mieux être maître de soi que d’être maître d’une ville”. Proverbes 16:32 (Bible en français courant)

Par John E. Schrock

Souligner les points clés présents dans ce principe.

Gouverner notre esprit c’est diriger sa conduite ou ses émotions. Notre conduite est directement influencée par nos émotions. Nous sommes esprit, âme et corps. Le comportement réagit avec les émotions ou les influences de notre âme. C’est pour cela que le proverbe nous dit, “celui qui vainc sa colère...” ce qui veut dire que l’on peut se gouverner. Gouverner son propre esprit n’est pas toujours facile parce que “c’est qui on est réellement”. Tout ce que l’on entend, voit, sent, goûte, ou touche est introduit dans notre esprit (tête) et il analyse les situations et recommande une réponse. Nous (notre esprit) décidons ensuite de réagir ou de répondre au travers de nos émotions (âme) qui ensuite dictent notre comportement. “Celui qui vainc sa colère” veut dire celui qui décide de discipliner ou de gérer sa réponse.” Certains pensent qu’il est aussi mauvais de penser quelque chose que de le faire. C’est faux parce que les pensées elles mêmes n’affectent pas les autres. C’est l’action qui endommage. Nous ressentons tous des émotions; nous pouvons tous nous emporter. Il est très important d’apprendre à contrôler ses émotions ou elles nuiront aux autres et nous détruiront.

Une voiture est construite avec un moteur, des freins, une transmission et un volant. Elle est conçue pour transporter mais si elle n’est pas conduite et dirigée adéquatement, elle devient dangereuse. Ce qui à l’origine était conçu pour servir en bien peut devenir un outil qui blesse. Dieu nous a créés de façon similaire. Il nous donne des mains pour travailler, des pieds pour marcher, des yeux pour voir, et un cerveau pour diriger tous les membres de notre corps. Notre conduite doit être dirigée et gouvernée par notre esprit, ce qui veut dire que nous pouvons et sommes responsables de ce que nous faisons.

La valeur d’une personne est basée sur sa capacité à contrôler et à mener son tempérament, ses habitudes et toutes ses émotions. Nous devons comprendre que nous communiquons principalement par notre comportement. Les gens nous jugent par notre conduite car c’est ce qui est le plus évident à voir.

Les émotions non contrôlées peuvent ruiner notre réputation, par exemple, claquer une porte ou lancer un regard méchant sans jamais avoir utilisé un mot. Les mots sont importants mais les émotions avec lesquelles on les exprime sont bien plus importantes. Au moins 55% de nos communications et des impressions que nous laissons sur les gens sont communiquées de façons non verbales. La manière dont on s’habille, marche et se conduit démontre aux autres si nous sommes au contrôle de nos émotions. Le langage corporel révèle notre caractère tout autant que les mots. Quand on est tenté à devenir défensif ou argumentatif il y a trois façons de contrôler ses émotions:

1. S’arrêter et prendre une bonne respiration avant de parler.
2. Prendre conscience de toute tension corporelle et de sa posture.
3. Penser à quelque chose à dire d’humoristique.

Quelques fois nos manières et nos actions parlent plus fort que ce que l’on dit avec des mots. Quelqu’un a bien dit: “Partagez ce que vous croyez et si nécessaire utilisez des mots”.

Les émotions sont comme le fuel, elles peuvent être dangereuses et destructives, mais elles sont aussi très précieuses lorsqu’elles sont contrôlées et exprimées correctement. Les émotions sont une énergie intérieure. Si cette énergie est maîtrisée elle devient un atout pour nous. Combien de fois avons nous entendu quelqu’un dire. “Cette personne serait d’une grande valeur si elle pouvait se contenir”. Rappelez-vous que les gens nous jugeront par la façon dont nous contrôlons nos émotions, et pas seulement par ce que l’on dit. La vérité est que si l’on apprend à contrôler son esprit, on passe au contrôle de la situation au lieu de laisser la situation nous contrôler.

Ce principe fait partie du programme de développement de caractère d’un an:

Fondations pour l’accomplissement.

Pensée à méditer:

Il peut être très embarrassant d’avoir tort quand on crie très fort.

Évaluez-vous: De 1 à 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pourquoi vous donnez vous ce nombre?										
Quels bénéfices tirerez vous à améliorer ce nombre?										
Quelles actions spécifiques pouvez-vous prendre pour tester les bénéfices de ce principe?										
Cochez la liste pour la lecture journalière de ce principe.	L	M	M	J	V	S	D			

Finie

Non finie