

# Les fruits de L'ESPRIT





## Pause spirituelle

### Vagues d'émotions – La maîtrise de soi

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paumes vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez.....retiens ta respiration pendant 1-2-3.....et ensuite expire lentement par la bouche.

Et on répète une deuxième fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche. Et ressens ton corps se détendre davantage.

Et on respire une dernière fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche.

Alors aujourd'hui, nous allons réfléchir au sujet de la place des émotions dans notre vie.

Imagine un lac devant toi.

Observe le mouvement des vagues qui s'y trouvent. Tes émotions sont un peu comme des vagues. Elles montent et redescendent comme elles. Elles peuvent aussi être nombreuses.

Il faut se souvenir qu'elles retournent toujours au calme comme les vagues d'un lac.

En fait, tout ce qu'elles recherchent, c'est te donner des informations.

Dieu te les a données pour qu'elles t'aident à mieux comprendre la vie et à mieux te connaître.

Ces émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises.

Certaines sont plus agréables à vivre comme la joie et l'amour. D'autres le sont moins comme la peur, la peine, la colère. Elles sont toutefois toutes utiles.

Par exemple, la peur est utile pour indiquer qu'il est temps de se sauver devant un ours par exemple ou un incendie. La colère aide à identifier ce qui a besoin de changements comme les injustices, les conflits. La joie permet de reconnaître ce qui a de la valeur et à le préserver.

Et alors, comment éviter d'être bousculé par les vagues d'émotions?

Il s'agit tout simplement de devenir observateur/observatrice de ce qui se passe à l'intérieur.

Est-ce agréable ou désagréable ou tout simplement neutre? Est-ce doux ou fort en intensité?

Choisis comment tu donnes de l'attention aux émotions qui sont en toi.

Observe-les plutôt avec curiosité qu'avec jugement.

Observe-les plutôt avec tranquillité qu'avec frustrations.

Parle-toi avec les paroles et le ton de voix que tu utiliserais pour calmer ta meilleure amie ou ton meilleur ami.

Vérifie si les émotions t'invitent à apporter un changement dans ta vie.

L'intention ici n'est pas de se perdre dans le moment présent et d'éviter de ressentir les émotions.

Il s'agit plutôt de prendre conscience de notre état, de reconnaître les émotions présentes, de prendre le temps de respirer profondément avec l'intention de les laisser passer sans les retenir.

Pour retourner au calme, tu peux aussi te donner des moments de détente comme aller prendre une marche, lire un livre intéressant, écouter ta chanson préférée, faire un passe-temps, jouer un sport, faire des respirations profondes, offrir ton temps pour aider quelqu'un.

Tu verras ainsi la paix t'habiter.

Continue ce moment de réflexion avec Jésus et demande-lui de t'aider à appliquer des stratégies afin de pouvoir revenir plus facilement au calme.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement, d'ouvrir les yeux et surtout de faire un magnifique sourire.