

IL EST ÉCRIT

*L'homme ne vivra pas de pain seulement,  
mais de toute parole qui sort  
de la bouche de Dieu.*

*Matthieu 4:4*

*Avec*

**JOSÉ ÉLYSÉE**

Changer notre  
quotient  
émotionnel

Texte du message présenté  
le 17 décembre 2000

Nous avons à notre disposition, depuis de nombreuses années, une batterie de tests nous permettant de mesurer le quotient intellectuel de tout un chacun. Nous avons longtemps cru que le quotient intellectuel (Q.I.) permettait de déterminer avec certitude quels individus étaient les plus aptes à réussir dans la vie.

Au point que la simple question “Quel est votre quotient intellectuel?” a le don de provoquer des sueurs froides à bien des gens.

Nous avons depuis découvert quelque chose qui pourrait se révéler bien plus important pour déterminer notre capacité de réussir dans la vie. A propos, vous a-t-on déjà posé la question suivante: “Quel est ton quotient intellectuel?”

Quel est le secret des gens qui réussissent dans la vie ? Qu’ont en commun les individus qui forment l’élite de notre société ?

Pendant des années la réponse a tourné autour de leur niveau intellectuel. Les plus brillants se retrouvent en haut du panier naturellement. Nous avons mis au point des tests normalisés qui sont supposés indiquer avec certitude la voie du succès.

Or, il se trouve que les scientifiques remettent en question les dieux aux noms desquels ils ont juré pendant des années. Il y aurait quelque chose de bien plus important. En comparant les gens au potentiel immense qui ont réalisé de grandes choses avec ceux qui, tout en ayant le même potentiel, ont échoué lamentablement, ils se sont aperçu que l’intelligence à elle seule n’expliquait pas tout. En effet,

pourquoi le talent naturel semble s’enflammer chez certains et demeurer stérile chez d’autres ?

D’où l’engouement actuel pour “l’intelligence émotionnelle” ou le “ Quotient Émotionnel ”. De plus en plus, on essaie de mettre au point des outils de mesure du Q.E.

Comment déterminer votre quotient émotionnel? Par votre aptitude à comprendre vos propres sentiments, votre capacité à gérer votre impulsivité et le degré d’empathie que vous êtes en mesure de manifester envers les autres. Voilà comment on détermine l’intelligence émotionnelle.

Dans son livre "EMOTIONAL INTELLIGENCE," Daniel Goleman apporte des informations en grand nombre sur la façon dont l’esprit gère les sentiments. Goleman va jusqu’à affirmer que votre avenir n’est pas tant déterminé par l’état de votre esprit que par celui de vos émotions, l’élément déterminant étant en rapport avec votre caractère.

Quelles applications pratiques tirer de ces avancées ? Que pouvons-nous faire pour améliorer notre intelligence émotionnelle, si toutefois nous pouvons faire quelque chose ?

Tentons maintenant de cerner cette notion de quotient émotionnel.

En premier lieu, il implique notre capacité à comprendre nos propres sentiments. Naturellement, nul n’a besoin d’un doctorat en psychologie pour savoir quand il est en colère, triste ou heureux. Nous pouvons tous identifier ces émotions. Le QE concerne plus le contenu que la simple constatation d’un état émotionnel : POURQUOI nous sommes

en colère, POURQUOI nous sommes frustrés, POURQUOI nous nous extasions.

Les personnes ayant un faible QE sont aveuglées par leurs émotions. Elles ont de la difficulté à les gérer. Les gens ayant un QE élevé sont plus capables de contrôler et d'orienter leurs émotions parce qu'ils savent d'où elles viennent.

Une autre question nous vient à l'esprit : sommes-nous nés avec un quotient émotionnel déterminé? Est-ce inscrit dans nos gènes ? Pouvons-nous le modifier? La prise de conscience émotionnelle, en d'autres mots, la capacité ou l'absence de capacité à pouvoir prendre conscience de ses propres sentiments, est-ce modifiable?

Voici un exemple intéressant.

Michelle, étudiante en musique super douée pouvait exprimer grâce à son piano les émotions les plus fortes. Et pourtant, dans la vie de tous les jours, cette jeune femme était incapable de contrôler ses émotions. Elle n'arrivait pas à les dominer. Tantôt dépressive, tantôt rebelle, ces émotions semblaient vouloir la submerger. Michelle se battait en permanence avec ses nerfs.

Elle finit par développer une douleur intestinale très intense. Et cela, au moment d'un concert ou d'un récital qu'elle ne voulait surtout pas rater.

Michelle avait un problème avec son quotient émotionnel alors que son quotient intellectuel était supérieur à la moyenne. Elle était brillante, elle savait définir exactement

ce qu'elle ressentait. Au point qu'elle s'auto-analysait en permanence.

Mais toute son énergie mentale ne lui permettait pas de prendre le dessus sur ses sentiments et sa nervosité à fleur de peau.

Un ami finit par lui suggérer une idée très simple : prendre contact et communiquer avec Dieu. Michelle savait aborder intellectuellement les questions religieuses. Elle pouvait dissenter longtemps sur Dieu. Mais voilà que cet ami lui demandait d'ouvrir son cœur à Dieu et de lui faire confiance.

C'était une toute autre affaire. Michèle joua le jeu et sa vie en fut transformée. Elle découvrit Dieu, sur un autre plan, celui de la foi et des émotions. Sa foi et sa confiance en Dieu s'accrurent.

Michelle découvrit que cela avait des conséquences bénéfiques sur son affectif. La nervosité constante laissa la place à des sentiments de joie. Une véritable libération la submergea et eut raison de son attitude négative par rapport à la vie.

Puis vint le jour qu'elle appréhendait depuis longtemps, le jour de l'examen final. En temps normal, ce genre de tension lui enlevait tous ses moyens. Mais voilà que les doigts de Michèle se mirent à courir avec aisance sur le clavier. Elle joua brillamment. Son professeur fut surpris de son calme: "Michelle, lui demanda-t-il : "Qu'est-ce qui se passe? Je ne vous reconnais plus!"

L'esprit vif de Michelle fit en un éclair le tour de la

question mais ne put trouver qu'une seule réponse: "J'ai trouvé la foi."

Entrer en contact avec Dieu, honnêtement, avait aidé cette jeune femme à mieux comprendre ses propres sentiments et modifié son QE et son affectivité.

Il est une vérité qui échappe à bien des gens concernant le christianisme. Ils ne se rendent pas compte à quel point c'est une affaire de coeur. La religion a été si souvent mal utilisée ou déformée. Le Nouveau Testament nous montre clairement ce que Jésus considère une religion saine. Elle affecte notre coeur. Jésus y attache tant d'importance que la seule question qu'il posera trois fois dans tous les évangiles est celle que nous trouvons à la fin de l'Évangile de Jean : Pierre m'aimes-tu ? Pierre, m'aimes-tu ? Pierre, m'aimes-tu plus que ne m'aiment ceux-ci ?

Les auteurs bibliques nous répètent constamment que Dieu désire écrire sa loi dans nos coeurs. (2 Corinthiens 3 :3)

Que Dieu enverra l'Esprit de son Fils dans nos coeurs. (Galates 4:6)

Qu'Il désire encourager et fortifier nos coeurs. (2 Thessaloniens 2:17)

Qu'il veut attacher nos coeurs aux choses d'en haut. (Colossiens 3:3)

Dieu veut faire pour chacun de nous ce qu'il a fait pour Michelle. Paul dans son épître aux Éphésiens prie pour que Dieu illumine les "yeux de votre coeur". (Éphésiens 1:18)

La religion ne se résume pas à l'illumination de l'esprit, en d'autres mots, en une nourriture intellectuelle. Ce sont les yeux du coeur qui doivent s'ouvrir. Nous avons besoin de comprendre avec nos émotions. Nous avons besoin d'une intelligence émotionnelle.

Ce que la Bible promet, et que Michelle a découvert, c'est que le premier pas à faire pour obtenir ce quotient émotionnel c'est d'ouvrir son coeur à Dieu.

Passons maintenant au second élément propre à l'intelligence émotionnelle. Le contrôle que nous exerçons sur nos impulsions. On ose à peine le mentionner tant c'est passé de mode aujourd'hui : la maîtrise de soi.

Une expérience remarquable a été menée par un groupe de chercheurs sur l'intelligence émotionnelle.

Elle débute très simplement avec des enfants de quatre ans confrontés à une boule de guimauve.

Les chercheurs invitent les enfants, un par un, à entrer dans une pièce. Sur la table, au milieu de la pièce, se trouve une belle boule de guimauve. Celui qui conduit l'expérience dit exactement la même chose et sur le même ton à chaque enfant: Tu peux avoir cette guimauve tout de suite. Par contre, si tu attends un peu et que tu ne touches pas à cette guimauve, à mon retour, tu auras deux guimauves.

Le chercheur quitte la pièce et laisse l'enfant seul face à l'appât. Certains enfants se saisissent de la guimauve dès que le chercheur est sorti. D'autres attendent quelques minutes puis cèdent. Mais quelques-uns sont déterminés à attendre. Ils se cachent les yeux, s'assoient sur leurs mains, se

chantent des chansons, inventent tout ce qu'ils peuvent pour avoir deux guimauves plutôt qu'une.

Retrouvons ces enfants quelques années plus tard. Ils sont maintenant à l'école secondaire. Les chercheurs ont constaté quelque chose de fort intéressant. Les enfants qui ont préféré attendre pour recevoir la seconde guimauve sont en grande majorité devenus des adolescents adaptés, populaires, confiants en eux-mêmes et fiables. Par contre, les enfants qui ont rapidement cédé à la tentation étaient en majorité des solitaires, facilement frustrés et entêtés, pliant plus facilement face au stress et fuyant les problèmes.

Un groupe avait appris à retarder la gratification tandis que l'autre ne l'avait pas fait. Un groupe avait appris à contrôler ses impulsions; l'autre pas. Et cette capacité, cet état d'esprit a eu une énorme incidence dans leur vie.

Voilà un autre aspect de l'intelligence émotionnelle : apprenons-nous à contrôler nos impulsions, ou bien nos impulsions nous contrôlent-elles? C'est fondamental car de notre attitude d'aujourd'hui dépendra notre succès de demain.

Certes, la religion s'adresse à l'intelligence. Elle est la compréhension des principes fondamentaux de la Parole de Dieu, pourtant cette seule compréhension n'apporte pas le succès. Seule la Parole de vérité, qui, logée dans l'esprit, s'infiltré dans les tissus de notre être, peut changer nos vies.

Mais, nous n'avons pas encore répondu à la question posée précédemment : Peut-on modifier l'intelligence émotionnelle? Pouvons-nous développer un meilleur état affectif?

L'expérience de Jim est révélatrice dans ce domaine. Jim, je l'appellerai ainsi afin de préserver son anonymat, était un prédicateur brillant et ambitieux. Cet homme parlait avec puissance et attirait de grandes foules à ses réunions. Il avait pris une dimension nationale.

Mais la vie privée de Jim commençait à échapper à tout contrôle.

Il n'arrivait plus à contrôler son appétit. Il consommait tout et n'importe quoi. Il ne pouvait contrôler son tempérament. Curieusement, Jim devint de plus en plus virulent à l'encontre de l'église endormie, des méchants qui seraient irrémédiablement perdus. Ce qui paraissait être aux yeux de ses auditeurs une sainte indignation était en fait l'expression de sa propre colère. Il s'emportait contre sa femme et ses enfants, conscient qu'il leur imposait des traumatismes psychologiques.

Jim était aussi obsédé par un appétit sexuel insatiable. Il était conscient d'être dominé par des pulsions inavouables lorsque certaines femmes venaient lui parler après ses réunions. Il savait que ce n'était qu'une question de temps avant qu'il ne sombre dans des relations extra conjugales.

Il parlait avec éloquence du pouvoir de Dieu, mais il ne pouvait contrôler ses propres impulsions. Cette situation l'accablait au désespoir.

Jim pilotait son avion personnel. Une nuit, il rentrait chez lui après une série de conférences, ayant à son bord l'un de ses associés. Les sentiments d'indignité, de culpabilité et de désespoir le submergèrent tant que soudain, il dirigea le nez du bimoteur vers le sol voulant en finir avec la vie. Seuls

les appels frénétiques de son compagnon empêchèrent Jim d'aller jusqu'au bout de son geste cette nuit-là.

Jim prit conscience qu'il devait retrouver le contrôle de sa propre vie. Il lui fallait découvrir dans sa vie personnelle cette religion dont il parlait tant.

Il fit le premier pas vers la liberté le jour où il permit à l'un de ses amis de prier pour lui, dans sa chambre d'hôtel. Cet ami savait ce que signifie être tourmenté par des pulsions incontrôlées. Lui aussi savait ce que signifie être prisonnier des ténèbres. Mais il avait trouvé la liberté. Et il pria pour Jim..

Jim cessa de jouer au grand évangéliste, au prédicateur à succès. Il cessa d'être le brillant administrateur-prédicateur. Jim déposa son masque, il choisit d'être autre chose qu'une simple façade.

Et si comme Jim, nous aussi avons porté un masque, mené une double vie, vécu selon des normes différentes de celles que nous prêchons ? Peut-être avons-nous prétendu être quelqu'un que nous ne sommes pas.

Cette nuit-là, Jim s'humilia, à genoux il reconnut que sa vie spirituelle n'était que néant.

Il choisit de tout recommencer. Les deux hommes prièrent longtemps avec ferveur. Deux jours plus tard, Jim pleurait encore à chaudes larmes. Des versets des Écritures qu'il avait si longtemps ânonnés revenaient à sa mémoire.

Jim avait redécouvert Dieu sur un plan émotionnel. Il ouvrit son cœur à Dieu - sans alibis, sans excuses, sans discussions. Et son cœur en fut changé.

Jim se mit à dévorer les paroles de la Bible. Au lieu de crier après sa femme et ses enfants, il commença à les nourrir spirituellement. Ses collaborateurs le trouvèrent changé. Jim en arriva même à contrôler son appétit et perdit 10 kilos. Il ne se laissait plus dominer par son tempérament ou son obsession sexuelle.

Jim écrivit un livre sur son histoire. Le titre en dit long: "Merci Seigneur, je suis libre".

Jim avait découvert que l'expérience de la paix avec Dieu l'aidait à maîtriser ses impulsions.

Telle est la promesse que Paul nous fait dans son épître aux Philippiens, un des textes les plus clairs de la Bible sur la bonne santé émotionnelle et mentale. Voici ce qu'il dit : "*. . . la paix de Dieu qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus-Christ.*" (Philippiens 4:7)

Comment pouvons-nous garder nos coeurs et nos pensées? Comment maîtriser nos impulsions? Pas en serrant des dents, ou en réprimant nos émotions, encore moins en emmagasinant des arguments pour réfuter tout contradictoire. Nous gardons nos coeurs en nous ouvrant à Dieu afin de recevoir sa paix. Cette paix dépasse la compréhension intellectuelle. Elle affecte profondément l'état de notre cœur, notre affectif. La paix de Dieu nous aide à prendre le contrôle sur nos impulsions.

Venons-en au dernier élément du quotient émotionnel

- l'empathie. L'intelligence émotionnelle est en rapport avec notre capacité de ressentir ce que les autres ressentent.

Dans une conversation par exemple, jusqu'à quel point êtes-vous sensible au langage non verbal? Le langage corporel, le ton de la voix, les expressions faciales, autant d'indices qui en disent long sur ce que ressent votre interlocuteur. Passons-nous à côté de ces informations prenant pour argent comptant le "ça va bien" traditionnel?

Faire preuve d'empathie est important dans toutes les relations. Aussi bien en tant que parents, ou patron ou collaborateur. L'empathie nous aide à être un époux ou une épouse plus attentif et attentionné.

Mais que faire si notre QE est bas? Si nous sommes bons dans les chiffres, mais lamentables dans les relations humaines par exemple ?



Permettez-moi de vous rappeler l'expérience de Charles Colson. C'était un brillant avocat de l'administration Nixon. Sa compétence l'avait conduit à la Maison Blanche où il avait participé à de nombreuses décisions qui avaient eu des répercussions positives sur la vie de millions de gens.

Et pourtant, Colson et les gens qui l'entouraient étaient de plus en plus dominés par ce qu'on en est venu à appeler "une mentalité d'assiégés". Ils se mirent à voir des ennemis partout, à suspecter tout le monde, se coupant des autres, enfermés dans leur forteresse politique.

Le résultat fut le célèbre "Watergate". Le monde entier découvrit les tromperies et l'inconduite qui se cachaient derrière les épais rideaux de la Maison Blanche.

Pendant un certain temps, Colson ne considéra pas ce qu'il faisait comme étant répréhensible. Il croyait que la politique tout comme la guerre obligeait ceux qui étaient concernés à participer à quelques coups bas, selon l'adage bien connu : la fin justifie les moyens.

Un jour, Colson eut une conversation avec un homme d'affaires, un remarquable chrétien du nom de Thomas Phillips. Tom se mit à parler à Colson des faiblesses humaines et du besoin de s'appuyer sur Dieu. Dans un premier temps Colson eut envie de balayer tout cela d'un revers de la main. Après tout, le chemin qu'il avait parcouru, il l'avait fait en ne comptant que sur lui et sa méthode l'avait conduit jusqu'à la Maison Blanche.

Le fait que Tom fut un homme d'affaires remarquable, à la tête de la compagnie Raytheon, amena Colson à l'écouter. Tom lui suggéra de lire le livre de C.S. Lewis intitulé "Mere Christianity." Il lui lut quelques paragraphes. Le texte suivant frappa Colson: "Il est un vice dont aucun homme au monde n'est exempt; un vice qui répugne à tout le monde quand on le perçoit chez les autres ... Il n'existe aucun défaut ... dont nous ayons si peu conscience que celui-ci. . . Je veux parler de l'orgueil ou la vanité."

Colson sentit la chaleur lui monter au visage. Il lui semblait que les paroles de C.S. Lewis avaient été écrites pour lui.

Tom continua sa lecture, "L'orgueil est synonyme

d'inimitié ... inimitié envers Dieu. En rencontrant Dieu vous vous heurtez à quelque chose qui est incommensurablement supérieur à vous. A moins que vous n'en veniez à connaître Dieu comme tel ... vous ne connaissez pas Dieu du tout. Aussi longtemps que vous êtes orgueilleux, vous ne pouvez avoir rencontré Dieu”.

Tom termina en lisant ces mots: “L’orgueil est un cancer spirituel; il dévore la capacité même d’aimer...”

Assis dans le salon de cet homme, Colson vit sa vie défiler devant lui. Il vit les images douloureuses d’un homme que l’orgueil avait coupé des autres, coupé des sentiments des autres.

Il se remémora un incident qui suivit les élections de 1972. Un journaliste qui avait beaucoup critiqué Richard Nixon pendant la campagne électorale était venu voir Colson dans le but de se faire introduire à la Maison Blanche. Le journaliste obséquieux lui demanda ce qu’il devait faire pour rentrer dans les bonnes grâces du président et de son équipe.

Colson réfléchit un instant puis faussement sérieux déclara : “Pourquoi n’essayeriez-vous pas de vous trancher les veines?” C’était une ironie cinglante ; Colson jubilait de voir l’homme se tortiller sur sa chaise. Il l’écrasait de sa superbe.

Après avoir pris congé de Tom, Colson se retrouva dans sa voiture, écrasé par le poids de sa conscience et de son isolement. Et là, dans l’entrée du garage, il se mit à pleurer de façon incontrôlable. Colson adressa à Dieu sa première prière depuis de longues années, ouvrant son cœur à Dieu.

L’intervention de Tom conduisit ce conseiller présidentiel à une conversion remarquable. Il découvrit des choses étonnantes, il découvrit Dieu, se joignit à un groupe d’étude de la Bible et eut le courage de partager son expérience en toute humilité.

Charles Colson rompit ainsi son isolement. Il se découvrit tendant la main aux hommes qui avaient été ses ennemis politiques. Il se découvrit capable d’avoir de l’empathie pour eux. Colson continua à tendre sa main aux autres, même après qu’il eut été condamné à une sévère peine de prison. Il put parler cœur à cœur avec les pires des prisonniers parce qu’il avait parcouru un chemin particulièrement difficile.

Colson fonda un mouvement connu sous le nom de “PRISON FELLOWSHIP”, un ministère qui connaît un immense succès en Amérique dans le milieu carcéral. Le cœur de Colson s’est considérablement élargi à l’image du Dieu en qui il a découvert la guérison.



Écoutez les paroles de Paul dans l’épître aux Romains, lorsqu’il nous explique comment cela se passe: “*L’amour de Dieu est répandu dans nos cœurs par le Saint-Esprit qui nous a été donné*” (Romains 5:5)

Nous ne pouvons dépasser notre orgueil que grâce à l’amour de Dieu. Il nous fait aller au-delà de notre égocentrisme, il ouvre grand notre cœur. Et nous apprend l’empathie.

Nous ouvrir nous-mêmes à Dieu affecte l’état de notre

cœur tout comme il a affecté celui de Michelle la rendant capable de surmonter son handicap.

Tout comme il a affecté l'état du cœur de Jim l'amenant à s'humilier, à rechercher la transparence jusqu'à ce que Dieu lui donne la paix. Capable de contrôler des pulsions qui l'avaient dominé auparavant, il fit l'expérience d'une authentique libération.

Tout comme il affecta aussi l'état du cœur de Charles Colson. Quand cet homme orgueilleux s'ouvrit à Dieu, il entreprit un voyage qui devait lui ouvrir des horizons qu'il n'aurait jamais pu imaginer. L'amour de Dieu déversé dans son cœur le rendit sensible aux attentes des autres.

Mes amis, quel est l'état de votre cœur en cet instant même? Avez-vous essayé de le changer uniquement par la force de la volonté? Vous êtes-vous appuyé sur votre intellect pour traverser la vie trébuchant sans cesse sur les relations humaines dès que les émotions entraînent en considération?

Le christianisme affecte profondément le cœur humain. Avez-vous fait l'expérience de la paix et de l'amour de Dieu pénétrant au fond de votre âme?

Faisons maintenant le premier pas vers une foi authentique. Commençons ce merveilleux voyage à l'instant même, pendant que nous prions.

Notre bon Père, merci d'avoir mis une parcelle de toi-même dans nos cœurs. Merci de nous avoir fait don de Jésus-Christ, ton Fils bien-aimé, par qui tout cela est possible. Merci de te soucier de l'état de nos cœurs.

Nous désirons nous ouvrir à toi, aussi honnêtement que nous le pouvons, et ce, maintenant même. Nous avons besoin de ta grâce et de ton pardon. Nous aspirons à être transparents. Veuille nous donner ta paix qui surpasse toute intelligence. Veuille déverser en nous ton amour. Dans le nom de Jésus. Amen.