



Et si mes émotions pouvaient m'amener plus loin avec Dieu ?

5 vérités bibliques pour réconcilier
foi et vie intérieure



Israël C. Simon
Thérapeute en relation d'aide



Comment utiliser ce guide

Ce guide n'est pas à lire rapidement.

Prends le temps de t'arrêter à chaque vérité, de relire les versets, et de te poser cette question :

« Qu'est-ce que Dieu veut me dire aujourd'hui à travers cela ? »

Tu peux aussi prendre un journal pour écrire ce que tu ressens et ce que tu découvres au fil des pages.





Dans certains milieux chrétiens, il peut sembler déplacé d'exprimer sa tristesse, sa colère ou ses doutes.

Pourtant, Dieu n'a jamais demandé un cœur figé : Il veut un cœur vrai.

Ce guide te propose 5 vérités bibliques pour accueillir tes émotions sans honte, et découvrir comment elles peuvent devenir un chemin vers la paix, la vérité... et la communion avec Dieu.



1

Ce que tu ressens ne nie pas ta foi

Être une nouvelle créature en Christ...
et se sentir encore brisé à l'intérieur, c'est
possible. Tu n'es pas seul.

« Jésus pleura. » – Jean 11:35
Jésus a lui-même vécu tristesse, angoisse,
joie, colère... sans jamais pécher.



Réflexion

As-tu déjà ressenti ce décalage entre ta
foi et ce que tu vis intérieurement ?
Comment le vis-tu ?

Dieu ne te rejette pas à cause de tes émotions

02

Il t'invite à venir tel que tu es et avec tout ce que tu vis.

« Il est capable de comprendre nos faiblesses. » – Hébreux 4:15

Dieu a accueilli David, Élie, Paul... dans leur tourmente intérieure.



Réflexion

As-tu déjà eu l'impression que Dieu ou l'Église te rejetait à cause de ce que tu ressentais ?

Et si tu venais à Lui tel que tu es ?

3

Les émotions ne sont pas des ennemies à fuir

Elles sont des messagères, pas des maîtres. Elles peuvent t'enseigner quelque chose sur ton cœur, tes besoins, tes blessures, etc.

« Faites connaître à Dieu tous vos besoins. » – Philippiens 4:6

La peur, la honte, la colère ne sont pas des péchés en soi. Ce sont des appels à être entendus.



Réflexion

Quelle émotion récente pourrait t'enseigner quelque chose sur un besoin ou une limite que tu portes ?

Dieu n'attend pas
que tu sois toujours
dans la joie

4

Il voit aussi les zones d'ombre. Il y est
déjà présent. Et Il veut t'y rencontrer.

« Dans ma détresse, j'ai crié vers le
Seigneur... » – Psaume 18:7

Même si tu caches une émotion, Dieu la
voit... et Il t'y rejoint.



Réflexion

As-tu tendance à cacher certaines
émotions dans ta vie spirituelle ?
Lesquelles et pourquoi ?

5

Ta sensibilité n'est pas une faiblesse

Elle peut refléter quelque chose du cœur de Dieu. Ce que tu ressens peut devenir un lieu de transformation... avec Lui.

« Quand je suis faible, c'est alors que je suis fort. » – 2 Corinthiens 12:10

Et si tes émotions devenaient un lieu de grâce et de possibilités ?



Réflexion

Ta sensibilité a-t-elle déjà été une source de honte ? Et si c'était une richesse à accueillir ?

Tu veux aller plus loin?

Au travers cette lecture tu as peut-être reconnu certaines émotions que tu avais mises de côté... Ou peut-être réalises-tu que Dieu t'invite à les vivre autrement, en vérité, avec Lui?

☞ Je t'invite à me rejoindre :

- Pour vivre un espace d'écoute centré sur ton vécu émotionnel et ta foi.
- Pour explorer ce que Dieu pourrait te dire à travers ce que tu ressens.
- Pour retrouver plus de paix et de clarté intérieure.

💛 Un atelier en petit groupe t'intéresse ?

Tu veux en savoir plus ?

Reste attentif à ton prochain courriel pour avoir tous les détails des prochaines dates.

Et si ce n'est pas déjà fait, abonne toi à ma page Facebook ou Instagram pour ne rien manquer et être encouragé dans ta marche avec Jésus !

Qui suis-je ?

Je m'appelle Israël C. Simon. Je suis chrétien et thérapeute en relation d'aide.

J'accompagne les personnes qui souhaitent retrouver équilibre, paix intérieure et foi vivante, même au cœur des tempêtes émotionnelles.

J'offre mes services en ligne, dans un cadre bienveillant, sans jugement et confidentiel.

Soutien à la parentalité et relations familiales, conjugales, soutien psychologique, transitions de vie difficile, connaissance de soi, estime de soi, et plus encore...



Pour me contacter ou en savoir plus, écris-moi via mes réseaux ou ma page professionnelle.

Au plaisir de cheminer ensemble,

Israël C. Simon,
Thérapeute en relation d'aide.