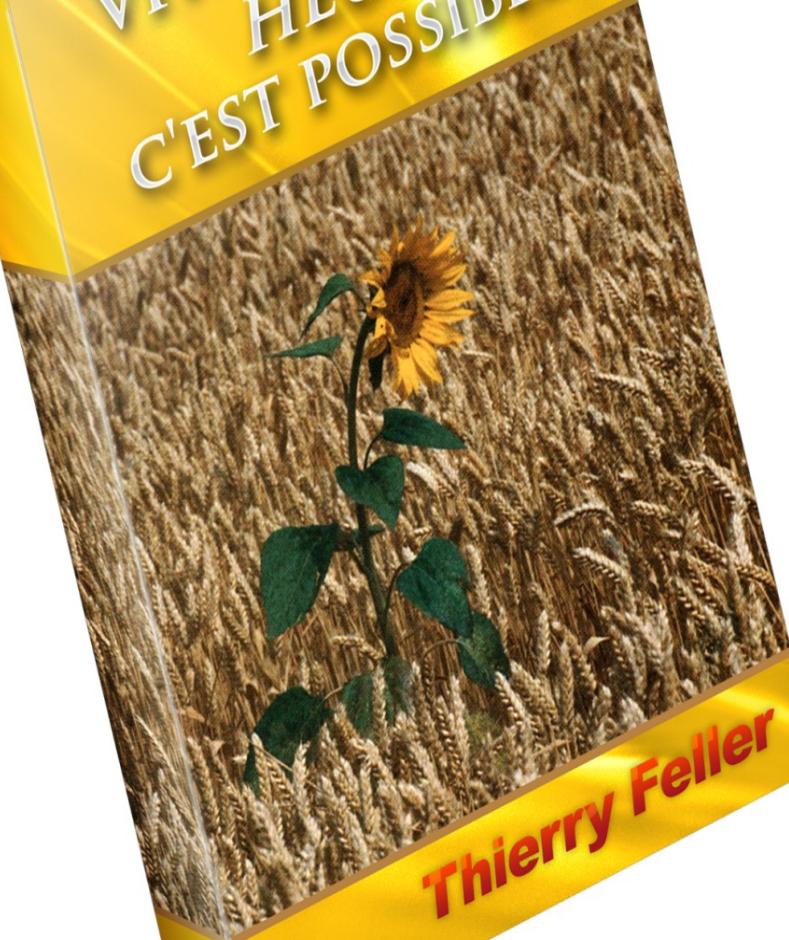


VIVRE PLUS
HEUREUX
C'EST POSSIBLE



Thierry Feller

Table des matières

[Table des matières](#)

[Droits sur ce document de CourtaPro.ch](#)

[Sàrl](#)

[Autres e-books](#)

[Les sites](#)

[Dédicace](#)

[Introduction: La vie, une aventure
risquée](#)

[A qui s'adresse ce livre?](#)

[Comment ne pas profiter de ce livre](#)

[Première partie : L'harmonie, source de
bonheur](#)

[Chapitre 1 : Après quel bonheur
courons-nous?](#)

[Quelle est notre conception du
bonheur?](#)

Le bonheur n'est pas forcément là où l'on pense

La vraie nature du bonheur

Tout est dans notre perception des circonstances

Le bonheur est-il dépendant des circonstances?

Un bonheur complet pour l'homme entier

Après quel bonheur courons-nous?

Ne pas nous limiter

La plus petite action vaut mieux que la plus grande intention!

Principes à méditer: qu'est-ce que le bonheur?

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

Chapitre 2 : Le principe d'harmonie

L'univers, une vraie merveille!

Stop!

Le mal et la souffrance, un scandale!

L'important, quand la souffrance vient, c'est de continuer à vivre

L'univers est cohérent

Les lois humaines changent

Les lois physiques sont immuables

Le monde vivant est aussi soumis à des lois

Les lois fondamentales de la vie

L'homme récolte, ce qu'il a semé

Des lois que l'on ne transgresse pas sans conséquences

Quelles sont les causes du mal et de la souffrance?

Le principe d'harmonie, source de bonheur

L'homme est un être de relations

La nature du bonheur mieux définie

Principes à méditer: qu'est-ce que l'harmonie?

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

Chapitre 3 : L'harmonie avec Dieu

Le bonheur est-il lié à l'harmonie avec Dieu?

Une relation personnelle avec Dieu est le seul moyen pour satisfaire pleinement les besoins de notre esprit et de notre cœur

L'harmonie avec Dieu est indispensable pour connaître pleinement l'harmonie avec soi et autrui

Remarques sur la méthode d'approche de la question de Dieu

Quand Dieu n'est plus évident

Sur les traces de Dieu

Le signe de Dieu dans l'univers

Il n'y a pas d'horloge sans horloger

Le signe de Dieu dans l'homme

Un vide qui évoque une absence

L'homme est toujours à la recherche
de l'absolu

Refuser de reconnaître ce sceau du
Créateur dans nos vies et nous
enfermer dans un athéisme
angoissant

Reconnaître, avec un esprit ouvert, le
sceau du Créateur dans l'univers et
dans notre vie et entrer dans le
chemin de la vraie vie

Jésus-Christ, signe suprême de Dieu
dans l'histoire

Des déclarations qui ont fait scandale

Une légende dorée

Un philosophe ou un prophète

Un menteur

Un fou

Jésus est ce qu'il a prétendu être

Jésus, le signe concret de l'amour de
Dieu

Des intentions mal comprises

Nous avons besoin d'amour pour vivre

Dieu a prouvé son amour pour nous

Le signe de Dieu dans l'expérience de la foi

Si Dieu ne se prouve pas, il s'éprouve.

Jésus frappe à votre porte

Pour une vie spirituelle épanouie

Une vie à deux qui avait pourtant bien commencé

La relation la plus intime qui existe

Plus qu'un credo ou une moralité, la vie même du Christ

Un coup de sécateur indispensable

La sève nourricière ou l'étude de la Bible

La lumière ou la prière

La protection, ou l'amitié avec les autres chrétiens

La récolte des fruits ou le témoignage

Votre table boîte-t-elle?

Obéir aux commandements de Dieu,
fondement du bonheur

Trois attitudes de cœur pour vivre en
harmonie avec Dieu

L'abandon

La main de Dieu en tout

Vivre pour la tâche présente

Fruits de la vie en harmonie avec Dieu

Prière pour vivre en harmonie avec
Dieu

Principes à méditer: comment vivre
en harmonie avec Dieu?

Questions pour réfléchir seul ou en
groupe

Chapitre 4 : L'harmonie avec soi-même

Il est tel que sont les pensées de son
âme

Nos pensées ont un pouvoir créateur

Un figuier qui finit mal avec, en prime,
une leçon sur la foi

Découvrez votre jardin secret

Votre conscient n'est que la partie visible de l'iceberg de l'esprit

Les rejetons de l'inconscient

Pas d'obscurantisme, l'inconscient est une réalité

Des circonstances qui préparent le terrain

Évaluez votre facteur risque

Des pensées qui deviennent des forteresses

La nature de notre combat

Notre esprit est le lieu du combat

Quelques pensées ayant le pouvoir de devenir des forteresses

Les conséquences des pensées-forteresses

Catherine ou la forteresse de la rancœur

Comment renverser ces forteresses

Le jardinage vient à notre secours

Première étape: Repérez et identifiez une forteresse spirituelle.

Deuxième étape: Prenez position en refusant d'entretenir des pensées-forteresse.

Troisième étape: Prenez les mesures nécessaires pour calmer le rythme trop rapide de votre existence.

Quatrième étape: Semez des pensées positives inspirées des promesses de la Bible.

Promesses de pardon

Promesses de protection

Promesses de vie éternelle

Promesses de force

Promesses d'amour

Promesses d'espérance

Promesses de secours dans le besoin

Promesses qui combattent le doute

Promesses qui soulagent les
angoisses

Promesses de paix

Cinquième étape: Cultivez avec soin
ces nouvelles pensées vivifiantes en
veillant à ce qu'aucun péché ne
compromette votre relation avec Dieu.

Sixième étape: Pratiquez la respiration
mentale en expirant les pensées
négatives qui reviennent et en
aspirant des pensées inspirées des
promesses de la Bible.

Recourez au déminage spirituel

Principes à méditer : comment vivre
en harmonie avec soi-même

Questions pour réfléchir seul ou en
groupe

Chapitre 5 : L'harmonie avec autrui

L'homme n'est pas une île

C'est en aidant les autres à vivre plus
heureux que nous trouverons le

bonheur

Deux qualités à développer

Nous traitons les autres comme nous
les voyons

Premier filtre: le cadre

Deuxième filtre: l'impression
subjective

Troisième filtre: la projection
inconsciente

Prendre conscience des distorsions
dans nos relations

Accueillir le regard de Dieu sur nous-
mêmes et autrui

Une question personnelle

Vous avez été créés à l'image de Dieu

Jésus restaure en vous l'image de
Dieu

Aime ton prochain comme toi-même

Quelques idées pour améliorer nos
relations

Nous faire accepter

Susciter la confiance

Montrer de l'intérêt

Chercher à satisfaire les besoins
d'autrui

Élargir nos domaines d'intérêt

Éviter les préjugés et la critique

Connaître les autres pour améliorer
nos relations

Le principe de base de la
morphopsychologie

Les trois principales catégories
d'individus

Comment adapter notre
comportement à leur tempérament?

Exprimez-vous avec votre tête. En
résumé: manifestez du sérieux

Comment surmonter les problèmes

Pourquoi cette relation a-t-elle été
abîmée?

Prenez l'initiative de la réconciliation

Se confier

Le but ultime de nos relations avec
autrui

Établir des contacts

Créer un intérêt commun

Exciter la curiosité

Ne pas précipiter les choses

Ne pas condamner

En rester à l'essentiel

Amener dans la présence du Christ

Principes à méditer: comment
améliorer nos relations avec autrui

Questions pour réfléchir seul ou en
groupe

Deuxième partie : L'harmonie à
l'épreuve de la vie

Chapitre 6 : Comment recevoir la clé
qui ouvre la porte d'une vie plus
heureuse

Le bonheur en trois mots

Jésus, notre chef d'orchestre

Qui est le chef d'orchestre de votre vie?

Jésus comme médiateur dans notre vie, la clé de l'harmonie

Chef d'orchestre connu engage musiciens, débutants acceptés

Avec Jésus au centre, nous aurons un plus dans la vie

Six domaines où Jésus veut être médiateur

Le spirituel

La famille

Le développement personnel

Le physique

Le social

Les finances

Principes à méditer: comment découvrir le secret du bonheur

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

Chapitre 7 : Comment prendre les choses du bon côté en devenant enthousiaste

L'enthousiasme, une vitamine indispensable à la vie

Comment devient-on un enthousiaste?

Devenez enthousiaste par la louange

Joseph ou le mal changé en bien

Dieu a un plan et fait concourir toutes choses à notre bien

Un moyen simple pour trouver des sujets de reconnaissance

La louange en toute circonstance porte des fruits

Puisez l'enthousiasme à sa source

Le Saint-Esprit est la source du véritable enthousiasme

Pour que notre coupe déborde

Les fruits d'une vie remplie du Saint-Esprit

Que devons-nous faire pour être remplis du Saint-Esprit?

Les cadeaux du Saint-Esprit

Comment prendre les choses du bon côté

Principes à méditer: comment vivre dans l'enthousiasme

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

Chapitre 8 : Comment conquérir une vie plus passionnante par la détermination et la réalisation d'objectifs

Prenez conscience de vos possibilités

Comment exploiter votre mine personnelle?

Quelle est votre vocation?

Pourquoi se fixer des objectifs?

Objections

Fixez-vous des objectifs dans tous les domaines de votre existence

Un but principal et plusieurs buts secondaires

La fixation d'objectif aide à prendre des décisions

Caractéristiques de vos objectifs

Méthode pratique pour se fixer des objectifs

Pour éviter la déprime

Réalisez vos objectifs par la représentation mentale

Principes à méditer: se fixer des objectifs pour une vie plus enthousiasmante

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

Chapitre 9 : Comment mieux surmonter les difficultés en les utilisant à votre avantage

Né en 1959 - Mort en 2001 -enterré en 2007!

La face cachée de nos problèmes

Les épreuves fortifient notre foi

Après la pluie, le beau temps!

Les principales causes de nos problèmes

Comment mieux surmonter les difficultés

Cultivez un terrain réfractaire aux problèmes

Regardez vos problèmes dans une juste perspective

Rien n'arrive sans la permission de Dieu

Reprenez l'initiative en refusant la résignation

Un inconvénient est une occasion que personne n'a saisie

Toute adversité est une bénédiction déguisée (N. Hill).

Principes à méditer: Comment utiliser les problèmes à votre avantage.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

Conclusion

Résumé

Les dix principes pour une vie plus heureuse

Droits sur ce document de CourtaPro.ch Sàrl

Ce document a exigé beaucoup de travail. Vous avez pu l'obtenir gratuitement. Je souhaite qu'il vous soit utile.

Ce qui est autorisé avec ce document:

- *De l'imprimer pour votre usage personnel*
- *De faire de courtes citations en indiquant son titre, le nom de l'auteur et le nom du site.*
- *De le transmettre à toute personne*
- *De le mettre en ligne sur un site ou à disposition d'un réseau*

Ce qui est interdit avec ce document:

- *De le modifier d'une quelconque manière*
- *De le convertir dans un autre format que PDF*

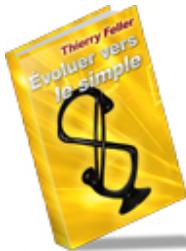
En vous remerciant de respecter ces quelques consignes, je vous souhaite une bonne lecture. Vos remarques sont les bienvenues.

Thierry Feller

info@courtapro.ch

Editeur : © CourtaPro.ch Sàrl

Autres e-books



Évoluer vers le simple



Évoluer vers l'authenticité



En quête de l'Ultime



Désir d'infini



Vivre plus heureux c'est possible



L'Homme à la Barre



Où chercher Dieu



Jésus en chemin

Les sites



Le centre de téléchargement du réseau
CourtaPro.ch

Visitez Mes-documents.ch



Le guide pratique du développement
personnel et de la réalisation de soi

Visitez [Mon-developpement-
personnel.ch](http://Mon-developpement-personnel.ch)

Dédicace

«Être disposé à apprendre et à assimiler du nouveau, s'ouvrir à tout ce qui peut faire progresser, voilà l'une des caractéristiques de l'homme ou de la femme qui réussit» (Emile Oesch).

Avez-vous cette heureuse disposition?
Alors, ce livre vous est destiné!

Un petit mot ...

... au lecteur de la version numérique

Voilà plus de vingt ans, alors que je n'étais pas encore trentenaire, j'ai osé ce livre.

Avant de le numériser et de l'offrir par Internet à un nouveau lectorat, je me suis posé la question de sa pertinence. N'est-ce pas un texte de jeunesse ?

En ai-je honte ? En suis-je fier ? Faut-il réviser le texte et l'adapter à des conceptions qui auraient évolué ?

Certes, ma vie a beaucoup changé, disons mûri par de nouvelles expériences, certaines heureuses, d'autres désastreuses. Les valeurs et les principes décrits dans ce livre m'apparaissent pourtant toujours comme pertinents et utiles.

Quand, au fil des circonstances de l'existence et de mes expériences, je me suis rapproché de ceux-ci, j'ai réalisé que ma vie était plus heureuse, plus légère. En m'en éloignant, ma vie fut plus pénible, plus lourde.

Que dire alors ?

Cher lecteur, prenez ce texte comme un témoignage de vie, non dogmatique et non confessionnel ; un petit essai qui tente de dégager quelques lignes directrices pratiques avec une

dimension spirituelle. Mon souhait : que ce petit texte, modeste, contribue à éclairer, quelques instants, votre chemin.

Bonne lecture.

Thierry Feller

Mars 2008

Introduction: La vie, une aventure risquée

La vie est belle, mais elle est dure parfois. Au détour du chemin, la souffrance fait irruption et bouleverse tous nos projets, brise notre élan. À un autre moment, une joie inattendue nous redonne courage. Dans cette alternance de positif et de négatif, qui fait le tissu de notre existence, est-il possible de connaître le bonheur? Ce livre aimerait répondre à cette question.

Pour un voyage, il faut se préparer, rassembler les bagages, contacter une agence spécialisée, chercher sur place un guide... Dans le voyage de la vie, risqué, il n'en va pas autrement. Un équipement adéquat et un guide sûr nous sont nécessaires. Sinon, nous passerons inévitablement à côté de trésors sans nous en apercevoir. Mais nous tomberons aussi dans des pièges qui auraient pu être évités.

Oui, la vie est une aventure risquée, mais nous pouvons l'affronter avec courage et connaître le bonheur.

A qui s'adresse ce livre?

Depuis plusieurs mois, je pense à vous, ami lecteur. J'essaie de vous imaginer dans le cadre de votre travail, avec vos tensions, vos insatisfactions, vos «ras-le-bol». Mais aussi chez vous, dans votre relation avec votre conjoint, vos enfants ou vos parents, avec ces petits riens qui de mois en mois grandissent

et deviennent des montagnes infranchissables. Je pense aussi à ceux qui passent par la dépression et ne savent comment s'en sortir. L'envie de fuir, ne vous prend-elle pas parfois.

J'ai traversé de telles périodes. Elles ne sont pas agréables. L'insatisfaction et le découragement régnaient dans mon cœur. Allais-je tout planter là et m'enfuir? Parfois je l'ai fait, d'autres fois, j'ai tenu bon. Dans ce livre, j'aimerais partager avec vous des principes concrets qui m'ont personnellement beaucoup aidé. Ne cherchez pas, dans ces pages, de grandes théories sophistiquées accessibles aux seuls spécialistes. Vous n'y trouverez que des enseignements simples et pratiques inspirés de la foi chrétienne et de la psychologie.

Comment ne pas profiter de ce livre

Tout au long de ces neuf chapitres qui vous attendent, vous allez rencontrer des tests, des exercices pratiques, des résumés, des séries de trois questions. Le meilleur moyen d'empêcher que les enseignements de ce livre transforment votre existence est de passer à la suite sans faire les tests, ni répondre aux questions, qui ont été conçues pour que vous puissiez personnaliser votre lecture et vous approprier son contenu. Pourquoi vous en priver?

Mais je sais une chose: si vous appliquez dans votre vie quotidienne ces quelques principes, alors vous ne tarderez pas à constater qu'une vie plus heureuse est possible.

[Table des matières](#)

[Table des matières](#)

Première partie : L'harmonie, source de bonheur

Chapitre 1 : Après quel bonheur courons-nous?

Quelle est notre conception du bonheur?

Êtes-vous assis bien confortablement?
Alors, rêvons un peu! Fermons les yeux
et essayons de nous imaginer dans des
situations de bonheur.

Celle que mon cœur chérit se blottit
dans mes bras quand je la demande en
mariage... Au petit matin, après une
nuit de souffrance, notre premier
enfant vient au monde... Le gros lot
gagné à la loterie me permet d'acheter
une nouvelle voiture... L'emploi pour
lequel j'ai postulé m'est accordé, alors
que cinquante autres candidats
s'étaient déjà présentés... Je suis élu à

une fonction politique que je désirais depuis longtemps... Je suis aimé et apprécié de mes nombreux amis...

Je fabule, bien sûr. Mais il est toujours agréable de rêver, n'est-ce pas? À quoi avez-vous pensé cher lecteur? À l'amour, la prospérité, la réussite, la célébrité, la puissance... ?

Le bonheur n'est pas forcément là où l'on pense

Un jour, un concours de peinture fut organisé. Chaque peintre était invité à fixer sur la toile ce que représentait pour lui la paix, la sérénité, le bonheur. L'un dessina un champ labouré, avec des ouvriers finissant de jeter la semence. Au loin, le soleil se couchait. Le ciel était paisible, traversé par un vol d'oiseaux se dirigeant vers d'autres horizons. Un autre montra un couple d'amoureux enlacés sur un banc.

Un troisième représenta une chute d'eau furieuse. Des rochers étaient précipités par la puissance du courant. Au bas de la chute, un immense nuage d'écume envahissait les alentours. Un visiteur, intrigué par cette toile, demanda au peintre: «Je vois très bien dans les autres tableaux le bonheur du travail qui s'achève dans la tranquillité de la nuit tombante, ou la tendre relation de deux êtres qui sont pleins d'espérance pour l'avenir. Mais dans votre tableau, je ne vois que fracas et éléments en furie. Où se trouve la sérénité et le bonheur?» Le maître répondit: «N'avez-vous pas remarqué la colombe blanche posée sur ce rocher à côté de la chute d'eau? Regardez-la bien, n'exprime-t-elle pas le calme, *malgré* l'eau bouillonnante?»

Tous, nous avons notre conception du bonheur, du succès ou de la réussite. Souvent, nous nous attendons à ce que

les circonstances extérieures créent des conditions favorables à notre bien-être. Qui pourrait s'inscrire en faux contre cela?

Toutefois, le maître qui a peint le troisième tableau nous interpelle au travers de la colombe. Le bonheur a généralement pour origine des circonstances extérieures favorables, mais il peut aussi exister *malgré* des événements peu propices.

La vraie nature du bonheur

Le bonheur est une attitude de satisfaction intérieure. Il est compatible avec toutes les situations et toutes les formes de l'activité humaine.

«Oui, oui, me direz-vous. Facile à dire! Mais quand on est au creux de la vague, c'est une tout autre affaire». Vous avez raison. Penser que le bonheur est un état définitif et aisé à conquérir est une illusion. Il n'est pas

un état passif, mais une attitude dynamique; pas une destination, mais un voyage passionnant. Il y a un prix à payer. Mais les intérêts sont tellement considérables, qu'il vaut la peine d'investir.

Tout est dans notre perception des circonstances

N'avez-vous jamais rencontré quelqu'un ayant tout pour être heureux, argent, succès, santé, amour... et pourtant, il n'est pas satisfait. Il cherche à gagner encore plus d'argent, à avoir davantage de succès ou autre chose qui puisse le combler vraiment. Tel autre, par contre n'est pas bien beau, ni intelligent. Il arrive juste à nouer les deux bouts, mais son regard exprime la joie de vivre. Ou voici une dame, veuve depuis quelques mois, qui s'est retirée dans son appartement. Elle ne désire voir personne et se plaint amèrement de son sort quand quelqu'un ose venir la

voir. Ou voilà un homme qui a perdu son emploi il y a déjà plusieurs mois. Après un moment de découragement, il se décide à investir ses économies et avec l'aide de quelques amis crée une petite entreprise. Avec un peu de recul, notre homme se rend compte que sa mise au chômage a été pour lui l'occasion de se mettre à son compte.

Pour certains les difficultés sont un mur infranchissable, pour d'autres un tremplin leur permettant d'aller plus loin dans la vie.

J'ai trois charmantes petites filles. Il m'arrive parfois de danser avec les deux plus grandes sur une musique entraînante. Nous faisons beaucoup de bruit. Parfois même des objets tombent. Cela nous fait beaucoup rire. Un autre jour, je rentre contrarié du travail. Les enfants dansent en tournant en rond. L'une trébuche, tombe et pleure. Je m'empresse d'arrêter la

musique et expédie les enfants dans leur chambre. J'en ai la tête cassée.

Qu'est-ce qui a fait la différence? Le rythme de la musique ou mon attitude intérieure?

Le bonheur est-il dépendant des circonstances?

Notre bonheur dépend moins des circonstances que de la manière dont nous les percevons. Nous ne sommes pas toujours les auteurs de ce qui nous arrive, mais nous sommes responsables de notre réaction face aux événements. Par la prise de conscience et l'entraînement, nous pouvons contrôler le retentissement des circonstances dans notre existence.

C'est notre attitude qui est déterminante, pas l'événement.

Peut-être vous demandez-vous pourquoi j'insiste tellement sur ce point? Pour la raison suivante: le plus

souvent, nous ne pouvons pas changer grand-chose à nos circonstances. Notre action est limitée. Par contre, en comprenant le pourquoi et la nature de nos réactions, nous pouvons les transformer petit à petit. Finalement, nous découvrirons que cette nouvelle perception des choses nous a changés. Et comble de surprise! Certaines circonstances commenceront elles aussi à se modifier en notre faveur.

Un bonheur complet pour l'homme entier

Dans leur recherche d'une vie plus heureuse, certains affirment: «L'important, c'est la santé!» D'autres: «Aimer et être aimé, voilà l'essentiel!» - «Réussir ce que l'on entreprend, voilà la véritable satisfaction!» ... D'autres encore, plus religieux diront: «Le bonheur parfait ne se trouve qu'en Dieu. Détachez-vous de tout ce qui est terrestre, car le monde est mauvais»...

Après quel bonheur courons-nous?

Eh bien, je dis non! L'homme ne se réduit pas à ses seuls sentiments ou à ses capacités d'action, ni même à la puissance de son intelligence ou à sa spiritualité. Il est fait de chair et de sang, mais aussi de conscience. Il a un corps qui le met en contact avec le monde physique, une âme qui lui permet d'être en relation avec autrui, et un esprit qui le pousse à chercher le sens et le pourquoi de sa vie.

L'homme n'est pas qu'un corps, ni seulement une âme ou un esprit. Il est un tout inséparable. Cette vérité sur l'homme a été soulignée avec force par des hommes tels que les docteurs Alexis Carrel (Prix Nobel de médecine) et Paul Tournier.

Ne pas nous limiter

La recherche d'une vie meilleure appliquée à une seule partie, le corps,

l'âme ou l'esprit, fera de l'homme un être peu équilibré et continuellement déchiré intérieurement. Ses autres besoins, non pleinement satisfaits reviendront sans cesse le solliciter.

J'aimerais souligner ce point. L'homme qui ne développe que le domaine matériel, la richesse, son corps, sombrera assez vite dans l'insatisfaction. Celui qui ne voit que ses relations interpersonnelles, fera de sa conception de l'homme une idole. Le «spirituel» qui ne se préoccupe que de Dieu finira par vivre sur son petit nuage mystique, coupé de la réalité. Il deviendra vite la proie de l'illuminisme.

La recherche d'une vie meilleure doit prendre en compte toutes les parties de l'être humain. Il s'agit de conquérir un bonheur complet pour l'homme entier.

La plus petite action vaut mieux que la plus grande intention!

Un homme vient d'acheter un nouveau filet pour la pêche. Tôt le lendemain matin, notre pêcheur prend sa barque et va jeter son nouveau filet. Puis, confiant dans le résultat, il rentre à la maison et ... oublie son filet. Finalement, un beau jour, en passant par-là, il remarque une bouée portant sa marque. Il se souvient. Quel désastre! Des algues ont complètement envahi son filet. Des quantités de mailles sont déchirées. Et, bien sûr, les poissons avaient omis de tester son nouveau filet.

Invraisemblable, me direz-vous? Et pourtant... En lisant ce livre, vous allez en quelque sorte recevoir un nouveau filet. Il devrait normalement vous attirer plein de bonnes choses. Mais voilà, il faut s'en servir quotidiennement et ne pas l'oublier dans un coin de votre mémoire.

Bonne pêche!

Principes à méditer: qu'est-ce que le bonheur?

1. Le bonheur n'a pas seulement son origine dans des circonstances favorables. Il peut demeurer *malgré* des événements peu propices.
2. Le bonheur est *une attitude de satisfaction intérieure*. Il dépend moins des événements que de la manière dont nous les percevons. Il est compatible avec toutes les situations et toutes les formes de l'activité humaine. Ce n'est pas un état définitif, mais une attitude dynamique; pas une destination, mais un voyage.
3. Nous ne sommes souvent pas les auteurs de ce qui nous arrive, mais nous sommes responsables de notre réaction. Nous ne pouvons pas changer toutes nos circonstances, mais nous pouvons par une prise de conscience et

avec de l'entraînement contrôler nos réactions.

4. L'homme n'est pas que son corps, ni seulement son âme ou son esprit. Il est un tout indivisible.

5. La recherche d'une vie meilleure doit prendre en compte toutes les parties de l'homme, son corps, son âme et son esprit, il s'agit de conquérir un bonheur complet pour l'homme entier.

6. La plus petite action en vue de changer quelque chose dans votre vie vaut mieux que la plus excellente des intentions.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Revenez en arrière dans votre vie. Remémorez-vous les situations de bonheur que vous avez connues. Pourquoi avez-vous été heureux à ces moments-là? Quand avez-vous le plus appris sur vous, les autres, la vie?

Étaient-ce grâce à des circonstances favorables ou plutôt pénibles? Quels enseignements en tirez-vous?

2. Comptez-vous beaucoup sur les autres et les circonstances favorables pour être heureux? Que se passe-t-il quand ceux-ci ne répondent pas à votre attente? Quel rôle jouez-vous dans la pièce de votre vie, le metteur en scène ou le figurant?

3. Qu'attendez-vous de l'existence? Faites une liste de ce que vous aimeriez expérimenter. Fixez-vous des objectifs qui vous stimuleront à fournir l'effort pour les atteindre.

Table des matières

Chapitre 2 : Le principe d'harmonie

L'univers, une vraie merveille!

Savez-vous que l'axe de la terre autour duquel nous tournons en vingt-quatre heures est primordial pour la survie de tout ce qui existe à la surface du globe? Si l'angle de cet axe par rapport à l'orbite de la Terre autour du soleil variait de quelques petits degrés, ce pourrait être une nouvelle époque glaciaire. Nous subirions peut-être alors le sort des dinosaures.

Dans notre système solaire, la Terre est la seule planète à se trouver à la bonne distance du soleil pour qu'il règne une température favorable à la vie. En plus, notre atmosphère a juste la composition nécessaire pour permettre la vie.

Le paysan laboure son champ. Après avoir cassé les mottes, il sème à tout vent.

Puis, il attend que la nature fasse son œuvre. La survie de sa famille dépend de la bonté de la nature. En effet, elle lui donnera plus qu'il ne lui a apporté en y jetant ses semences. Sans cette multiplication, plus aucune vie ne serait possible.

Pensons au phénomène de la douleur. Surprenant, n'est-ce pas? Eh bien, si certaines cellules n'étaient pas conçues pour nous avertir d'une agression, par exemple d'une piqûre, d'une brûlure ou de toute autre atteinte à notre corps, la vie deviendrait impossible. Très rapidement, notre être entier se détruirait.

Oui, j'en suis convaincu, il y a du bon et du beau autour de nous. La vie est belle.

Stop!

Vous êtes certainement en train de vous demander si je ne débarque pas d'une autre planète. Et la souffrance, la méchanceté gratuite, les tremblements de terre, les ouragans, les guerres, les enfants qui meurent de faim...

Le mal et la souffrance, un scandale!

On raconte en Chine l'histoire d'un fermier qui n'avait qu'un cheval. Il vivait seul avec son fils.

Un jour, le cheval renversa la clôture et prit la fuite en direction des montagnes. «Quelle malchance!» lui dirent ses voisins. «Mais pourquoi donc?» leur demanda le vieux fermier. «Comment pouvez-vous affirmer que c'est vraiment de la malchance?»

Le jour suivant, le cheval fut de retour à la ferme, en compagnie d'une douzaine de chevaux sauvages. Ainsi le

fermier se trouvait maintenant en possession de treize chevaux. Les voisins vinrent auprès du fermier et, tout excités, lui dirent: «Quelle chance n'avez-vous pas!» Mais le vieillard répondit: «Qu'en savez-vous?»

Quelques jours plus tard, le fils du paysan fut frappé par l'un des chevaux sauvages; il en eut la jambe fracturée. Les voisins se présentèrent et dirent: «Quelle malchance!» De nouveau le vieillard répondit: «Qu'en savez-vous?»

Deux semaines après l'accident, un agent du gouvernement vint dans le village, recruter pour l'armée tous les jeunes gens valides. Ces hommes durent livrer bataille sur le front. Aucun d'eux n'en revint. Mais le fils du cultivateur échappa à la mort grâce à sa jambe fracturée.

Tiré de «80 anecdotes» de Willy Geiser aux éditions Impact.

L'important, quand la souffrance vient, c'est de continuer à vivre

Le mal et la souffrance, c'est un scandale. Nous sommes tous d'accord. C'est un grave problème qui préoccupe beaucoup nos philosophes et nos théologiens... depuis des siècles. Mais en fait, pour nous, la question ne se pose pas exactement comme cela. Savoir le pourquoi de tel ouragan, de tel tremblement de terre, de telle guerre, c'est une chose. Les sciences, qu'elles soient physiques ou sociales peuvent nous donner quelques éléments de réponses. Mais *mon* problème à *moi*, c'est de comprendre pourquoi je suis malade ou handicapé, pourquoi mon conjoint est mort? Comment puis-je supprimer ou atténuer cette souffrance-là? ... Le mal et la souffrance ne se présentent jamais à moi en théorie, mais dans la réalité de ma chair, de mon âme ou de ceux que

j'aime. C'est cela qui me touche vraiment. Et c'est là que j'ai besoin de réponses et surtout d'aide.

L'histoire de ce vieux paysan nous apprend ceci: **il n'y a rien de définitif; il n'existe ni malheur ni bonheur absolus.**

Par conséquent, veillons à nous prononcer avec prudence sur tout ce qui arrive. «Comment savez-vous que c'est de la malchance ou de la chance?» demande notre vieux sage. Seul un recul suffisant éclaire le sens des événements. Mais en attendant, ne nous laissons pas mettre sur le nez les lunettes sombres du pessimisme et du défaitisme.

L'univers est cohérent

Avez-vous déjà essayé de vivre sans montre? Pas facile, n'est-ce pas? Imaginez que vous n'avez aucun repère pour vous indiquer l'heure. La vie sociale serait impossible. Même notre corps a besoin de fonctionner selon des

rythmes précis. L'alternance du jour et de la nuit, du travail et du repos, une alimentation régulière et équilibrée nous sont indispensables.

Notre perception du temps dépend de notre système solaire. La rotation de la Terre sur elle-même produit le jour et la nuit; sa rotation autour du soleil, le cycle des saisons. L'homme, depuis l'antiquité, s'est rendu compte avec soulagement que le jour succède toujours à la nuit et que les saisons reviennent chaque année avec régularité.

Voilà bien un mot important: régularité. Il y a de l'ordre dans l'univers. Ce n'est pas une affirmation gratuite, c'est un fait évident. Sans ordre, toute démarche scientifique serait vaine. Mais l'observation et l'expérimentation établissent que l'univers est organisé selon un ordre immuable et soumis à des lois naturelles.

Les lois humaines changent

Dans tous les pays, où circulent des voitures, le feu rouge interdit le passage, le vert l'autorise. Des règlements de police l'ont imposé. Ce consensus admis par la majorité des conducteurs permet d'une manière générale la fluidité du trafic. Mais, il se pourrait, qu'après une table ronde internationale, un décret alterne les couleurs: vert-arrêt, rouge-passage. Ce changement entraînerait quelques problèmes au début, mais avec l'habitude tout rentrerait dans l'ordre comme auparavant. Nous sommes en présence d'une loi humaine, toujours modifiable.

Les lois physiques sont immuables

Par contre, il ne viendrait à l'idée d'aucun gouvernement de décréter que sur tout son territoire la loi de la pesanteur n'est plus valable. C'est impossible. Pourquoi? Parce que nous

sommes en présence d'une loi physique immuable. Que l'on soit de droite ou de gauche, croyant ou athée n'y changera absolument rien.

Le monde vivant est aussi soumis à des lois

Cette grande cohérence se retrouve dans le monde vivant. Le docteur Alexis Carrel, dans ses livres «Réflexions sur la conduite de la vie» et «L'homme, cet inconnu», établit plusieurs lois de la vie. Il ne les déduit aucunement d'une idéologie ou d'une philosophie toujours modifiables, mais de la réalité objective accessible à l'observation et à l'expérimentation. Elles sont donc à recevoir non comme des lois imposées par des hommes, mais comme faisant partie intégrante de notre structure d'être vivant. Ce prix Nobel de médecine parle des lois de conservation de la vie, de la propagation de la race et de l'ascension de l'esprit.

Les lois fondamentales de la vie

1. La loi de la conservation de la vie est inscrite dans la structure même de notre corps. À chaque situation nouvelle, l'organisme improvise automatiquement un moyen d'y faire face. Son but est de rendre maximum notre durée. Au lieu d'user nos organes, les agressions venant de l'extérieur les fortifient.
2. Il y a chez tous les animaux une tendance fondamentale à propager la race. Les êtres vivants sont irrésistiblement poussés à se reproduire. Cette tendance primordiale est un besoin essentiel qui a son origine au plus profond des tissus et de l'esprit.
3. Il y a fort longtemps, l'esprit émergea de la matière. Il se spécialisa, tout en continuant son irrésistible ascension.

Tiré et adapté de «Réflexions sur la conduite de la vie» d'Alexis Carrel, éditions Pion p. 65 à 80

Toutes les autres lois secondaires ou dérivées se rattachent à l'une ou l'autre de ces lois premières, Alexis Carrel rend compte dans ces lois des besoins fondamentaux de tous les êtres vivants: besoin de nourriture, de sommeil et de soins, besoin sexuel, d'amour, de comprendre, d'avoir un sens à sa vie, la solution aux sentiments de culpabilité... Ces besoins touchent à tous les domaines de notre existence d'être vivant: le corps, l'âme et l'esprit.

L'homme récolte, ce qu'il a semé

La transgression d'une loi physique, voulue ou non, entraîne une sanction immédiate. Dans le monde vivant, plus complexe, l'infraction à une ou plusieurs lois de la vie n'a pas toujours un effet instantané... Toutefois, ces conséquences sont bien réelles. C'est

ce qui rend souvent la vie difficile, mais ô combien intéressante. Ces lois de la vie sont universelles et s'appliquent à tous les domaines du réel. Elles peuvent nous plaire ou nous irriter. Cela n'y changera rien. Le mieux est de nous en accommoder en les utilisant avec sagesse pour notre plus grand profit. Obéir aux lois de la vie demande un effort. Les mauvaises herbes poussent toutes seules. Le blé demande beaucoup de travail et d'effort. Si l'on désire récolter de bonnes choses pour sa vie, il faut être prêt à en payer le prix. Le laxisme et le laisser-aller ne conduisent que dans le terrain vague des désillusions.

Des lois que l'on ne transgresse pas sans conséquences

Prenons quelques exemples:

- l'usage abusif de toute drogue (alcool, tabac, excitants, calmants...) affaiblit la résistance normale de notre

corps. Cet abus va à rencontre de la conservation de la vie. Par contre, l'exercice physique dans de dures conditions fortifie tout notre corps et le rend plus résistant.

- une société dans laquelle il y a autant d'avortements (souvent de complaisance) que de naissances est en danger. Elle sape les fondements même de sa survie et de son renouvellement. C'est un suicide collectif. Même, si à court terme, le niveau de vie augmente; à long terme on constatera de douloureuses conséquences. Ce drame est une transgression évidente de la loi de la propagation de la race. En revanche, des familles de plus de deux enfants (il en faudrait au minimum trois par couple dans nos pays occidentaux) assureraient un rajeunissement de nos populations. La famille est la cellule fondamentale de notre société. Quand elle est forte, la

société est vigoureuse et dynamique, quand l'appétit de confort et l'égoïsme la vident de sa substance, la société va vers son vieillissement et son déclin.

- la haine et la jalousie paralysent le développement harmonieux des facultés élevées de notre esprit. De plus, elles peuvent entraîner des conséquences néfastes pour la santé. Cette attitude est une désobéissance à la loi de l'ascension de l'esprit. Par contre, la prise en compte de la dimension spirituelle de l'homme, en particulier religieuse, le conduit à se dépasser lui-même.

Quelles sont les causes du mal et de la souffrance?

Le mal et la souffrance, un scandale, avons-nous dit? Pouvons-nous affirmer que tout mal et toute souffrance autour de nous et en nous sont causés par les transgressions de ces lois? En posant cette question, il nous vient

immédiatement à l'esprit tel parent, mort d'un cancer, telle connaissance faisant une dépression, ce village englouti sous la lave d'un volcan... La télévision ne nous submerge-t-elle pas avec de telles images?

Dans le problème du mal et de la souffrance, il subsistera toujours une zone mystérieuse. Tous nos raisonnements ne pourront jamais la réduire complètement. Par contre, il est vrai que bien des souffrances que nous subissons dans notre corps et dans notre âme ont pour origine une transgression d'une loi de la vie, fondamentale ou dérivée. Cette transgression peut être privée ou collective. Il existe une solidarité incontournable entre tous les hommes. Cette considération, souvent vérifiée, doit nous amener à sérieusement réfléchir sur toutes nos conditions de vie. Il y va de notre santé physique et

morale, mais aussi de nos relations avec nous-mêmes et autrui. Il est trop facile de faire reposer la responsabilité de la souffrance sur l'État, les autres ou même Dieu.

L'homme récolte ce qu'il a semé, que ce soit du positif ou du négatif.

Le principe d'harmonie, source de bonheur

Le moment est venu d'aborder le principe fondamental de toute recherche d'une vie plus heureuse.

Notre bonheur est proportionnel à l'harmonie que les différentes parties de notre être (corps, âme et esprit) entretiennent avec la réalité. Les lois de la vie sont le fidèle reflet de cette réalité. La recherche de la satisfaction des besoins fondamentaux de l'homme en est le ressort.

L'homme est un être de relations

L'être humain n'est pas une île, vivant d'une manière complètement autonome.

L'homme est un être rempli de besoins. Il ne peut se suffire à lui-même.

- Besoins physiques liés à son corps: nourriture, repos, sommeil, habits, sexualité, protection, soins...
- Besoins psychologiques liés à son âme: amour, sécurité, compréhension, reconnaissance, puissance...
- Besoins spirituels liés à l'esprit: avoir un sens à la vie, une espérance, la paix intérieure, comprendre, être pardonné...

Ces besoins qui se manifestent par une impression de manque, poussent l'homme à établir toutes sortes de relations avec son environnement:

- Par les cinq sens de son corps, il entre en contact avec lui-même et le

monde physique. Il se nourrit, se repose, fait l'amour, est soigné...

- Par son intelligence, ses sentiments, sa volonté, il établit des relations avec le monde social. Il aime ou déteste, il cherche à être compris, reconnu. Il s'entoure de protection, cherche à dominer ses semblables...

- Par son intuition et sa conscience, il essaie de communiquer avec le monde spirituel. Il prie ou médite. Il cherche à connaître la puissance qui est au-dessus de lui...

La nature du bonheur mieux définie

Nos besoins souvent instinctifs et inconscients se manifestent par une tension intérieure. Cette impression de manque crée le désir. Toutes les parties de notre être vont tendre à atténuer cette tension en cherchant à posséder ce qui comblera notre désir. Tout cela

est normal et naturel. La satisfaction régulière de nos besoins dans le respect des lois naturelles suscitent les conditions favorables au bien-être.

Si nos besoins ne peuvent être satisfaits sans transgresser ces lois, nous recourons inconsciemment à la sublimation. Elle permet à la tension provenant d'un besoin d'être déviée vers des buts supérieurs présentant une valeur sociale ou spirituelle.

Toutefois, le bonheur n'est pas un état durable. Il doit continuellement être conquis dans l'affrontement des difficultés de la vie. C'est dans l'alternance de bien-être et de manque que se trouve la saveur de la vie et le bonheur véritable.

Notre société de consommation a su fort bien susciter chez l'individu de nouveaux besoins. Veillons à ne pas confondre nos besoins fondamentaux et légitimes avec les besoins artificiels

créés par le conditionnement de la publicité. La satisfaction des premiers est nécessaire, ce n'est pas le cas pour les seconds.

Usons avec modération de tout ce qui nous est offert sans nous laisser entraîner dans la course à la consommation.

Il est temps maintenant d'étudier en détail les trois harmonies qu'il nous sera essentiellement nécessaire de développer pour conquérir une vie plus heureuse:

- L'harmonie avec Dieu.
- L'harmonie avec soi-même.
- L'harmonie avec autrui.

Principes à méditer: qu'est-ce que l'harmonie?

1. Il y a du bon et du beau dans le monde et dans notre vie. Ouvrons nos yeux et nous verrons. Ne nous laissons

pas enchaîner par une vision défaitiste et sombre.

2. L'important, ce n'est pas de connaître toutes les réponses au problème du mal et de la souffrance. L'essentiel est de vivre jour après jour avec courage pour les surmonter.

3. L'univers et le monde vivant sont cohérents. Ils sont soumis à des lois naturelles.

4. L'homme récolte en général ce qu'il a semé. Plus on sème, plus on récolte, que ce soit en bien ou en mal.

5. Notre bonheur est proportionnel à l'harmonie que les diverses parties de notre être (corps, âme et esprit) entretiennent avec la réalité. Les lois de la vie sont le fidèle reflet de cette réalité. La recherche de la satisfaction des besoins fondamentaux de l'homme en est le ressort.

6. La satisfaction régulière de nos besoins dans le respect des lois de la vie suscitent les conditions favorables au bien-être et au bonheur. Apprenons à faire la différence entre nos besoins fondamentaux et les besoins artificiels suscités par la publicité.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Êtes-vous irrité lorsqu'on vous dit que le monde vivant dont vous faites partie est soumis à des lois que vous ne pouvez pas transgresser impunément? Vous soumettez-vous de bonne grâce à celles-ci? Mieux, les utilisez-vous à votre avantage?

2. Êtes-vous conscient d'être rempli de besoins physiques, psychologiques et spirituels? Lesquels privilégiez-vous? Lesquels laissez-vous le plus de côté? Quels sont, d'après vous, les besoins non fondamentaux, suscités par la publicité? La satisfaction de ceux-ci

vous semble-t-elle nécessaire à votre bonheur?

3. Pourquoi établissez-vous des relations autour de vous? Quelles sont vos motivations? Est-il légitime que vos besoins trouvent leur satisfaction dans ces relations? Comblez-vous aussi les besoins des autres?

Chapitre 3 : L'harmonie avec Dieu

Le bonheur est-il lié à l'harmonie avec Dieu?

Certains disent: «Dieu, il est bien dans son ciel. Etre heureux, c'est mon affaire! Il suffit d'être en bons termes avec les autres et de faire son devoir».

«Moi, ce que je demande, c'est qu'on me fiche la paix et qu'on me laisse faire ce dont j'ai envie. Voilà mon bonheur.

Dieu, je ne vois pas ce qu'il a à voir là-dedans!»

Je vois trois très bonnes raisons qui m'invitent à penser qu'une vie plus heureuse a quelque chose à voir avec Dieu.

Une relation personnelle avec Dieu est le seul moyen pour satisfaire pleinement les besoins de notre esprit et de notre cœur

Dans notre être, au plus profond de nous-mêmes, il y a un vide. Tous, nous l'avons ressenti un jour ou l'autre. Nous l'avons peut-être caché à la vue de ceux que nous côtoyons. Mais il est là.

Voyons-en quelques symptômes. «Je ne sais pas ce qui m'arrive. J'ai tout pour être heureux, une famille agréable, un travail passionnant, des amis sur qui je peux compter. Mais je ne suis pas pleinement satisfait.» «Je suis là. J'existe, mais je ne sais pas

pourquoi. Je fais des études, j'ai envie de me marier, je désire voyager. Mais en fait, quand j'y pense, je ne sais pas quel est le but de ma vie.» «Il y a quelques mois, j'ai vu un proche mourir d'un cancer. Lui qui avait encore tant à faire est mort. Mais ce qui m'inquiète le plus, c'est de penser qu'un jour ce sera mon tour. Est-ce qu'il y a quelque chose après? Cette incertitude m'angoisse parfois. J'essaye de ne pas trop y penser.» «Il y a longtemps, j'ai fait quelque chose de mal. La personne lésée n'en sait rien, mais moi je sais. Cela me tourmente. Je suis devenu irritable. Il y a comme un nœud au fond de moi. Comment le dénouer?»...

Ce vide, nous le sentons mieux maintenant. Car tous, un jour ou l'autre, nous avons été assaillis par de telles impressions. «Ô Dieu! tu nous as créé pour toi-même et nos âmes cherchent sans trêve jusqu'à ce qu'elles

trouvent leur repos en toi» (St-Augustin).

L'harmonie avec Dieu est indispensable pour connaître pleinement l'harmonie avec soi et autrui

Cette harmonie, nous le verrons, n'est pas en nous naturellement. Elle est un don qui nous vient de la source de tout bien: Dieu.

Le but de l'homme est de glorifier Dieu (attribuer à Dieu l'importance qu'il mérite) et de trouver en lui son bonheur éternel

Cette affirmation du petit catéchisme réformé de Westminster met le doigt sur une vérité importante. Tant que l'homme fait de son bonheur personnel son but ultime, il ressent une profonde insatisfaction. Il a besoin de référer son bonheur aux autres et surtout à l'Autre,

la source même de sa vie. Sinon son existence perd son sens.

Remarques sur la méthode d'approche de la question de Dieu

Dès le début, j'ai pris grand soin de rester bien accroché à la réalité telle que nous pouvons la connaître par l'observation et l'expérimentation. Voilà maintenant que je parle de Dieu. Vais-je décoller de cette réalité, qui m'est chère, pour tomber dans le subjectivisme le plus partisan? Aujourd'hui pour beaucoup, Dieu n'est plus une évidence. L'idée de son existence ne s'impose plus à la majorité de nos contemporains. Conscient de ce problème, il me semble nécessaire de ne pas considérer l'existence de Dieu comme acquise.

Quand Dieu n'est plus évident

Déclarer que Dieu existe, parce que la Bible l'affirme est insuffisant pour

beaucoup de nos contemporains. La Bible est pour eux un livre religieux très ancien et dépassé. Dire aujourd'hui: «Dieu existe», me semble, dans un premier temps, nécessiter une autre approche préparatoire: partir de la réalité tout en cherchant, avec un esprit ouvert, les signes de l'existence d'un être divin. Lorsque le terrain aura été dégagé, nous réaliserons mieux la pertinence et l'actualité de la Bible.

Sur les traces de Dieu

Le signe est un indice, une marque distinctive, un symbole ayant un sens...

Prenons un exemple: Vous rentrez à la maison et voilà que devant votre porte il y a un magnifique cageot de pommes. Plusieurs attitudes sont possibles. Par curiosité intellectuelle, vous tentez de déterminer le nom de l'espèce, le nombre exact de fruits, ceux qui ont un défaut, le mode de fabrication du cageot... Mû par un

esprit pratique, vous vous dites: «Tiens, je pourrais faire un gâteau ce soir», ou bien, «je vais les mettre au congélateur». Une autre approche du sujet serait de se demander qui a eu cette gentille attention. C'est chercher, au-delà du cageot de pommes, le nom de celui ou celle qui a fait le cadeau. Ce nom peut être explicite, un petit mot par exemple ou implicite, «ce doit être un cadeau du voisin», pensez-vous. «Chaque année, il m'offre des fruits de son verger.»

Dieu ne se prouve pas comme un théorème de géométrie. Il ne s'impose pas à notre raison, ni à nos sentiments. Mais au-delà de la réalité qui s'impose à nos sens, des signes silencieux de sa présence sont discernables pour celui qui prend le temps de les chercher.

Le signe de Dieu dans l'univers

Pourquoi y-a-t-il quelque chose plutôt que rien? Voilà une bonne question.

Elle nous place devant un donné: l'univers. La science tente de nous expliquer le comment des choses, mais ne nous offre aucun secours quant au pourquoi. Ce pourquoi échappe à nos instruments scientifiques quelle que soient leur précision et leur efficacité. Le pourquoi de l'univers ou le sens de la vie ne se trouve ni au bout de la lunette de l'astronome, ni sous l'objectif du microscope électronique du physicien nucléaire. Ces instruments ne sont pas en mesure de répondre à ces questions. Il faut être lucide et admettre les limites de la science.

Dans le chapitre précédent, nous avons admiré la merveilleuse beauté et la cohérence de l'univers avec ses lois naturelles immuables. L'univers, dans son infinie grandeur ou petitesse, est intelligible, même si plusieurs phénomènes restent inexplicables. Sans

cette intelligibilité, toute démarche scientifique serait absurde.

Il n'y a pas d'horloge sans horloger

Nous sommes en présence d'un donné accessible à l'intelligence humaine. Pourquoi? Les matérialistes proclament que l'univers n'a ni commencement, ni fin. Il est éternel. Il s'est progressivement organisé pour finalement susciter des conditions favorables à l'émergence d'une vie intelligente. Cette approche a le gros défaut de concéder à la matière des attributs que les croyants accordent à Dieu seul, notamment une pensée organisatrice. Le hasard n'est pas suffisant pour expliquer la complexité intelligente de la vie. Il y a quelque chose de plus. L'univers, de par son existence et son intelligibilité est le signe d'une cause première à l'origine de tout. Il n'y a pas d'effet sans cause.

Le signe de Dieu dans l'homme

Le corps humain, un univers étonnant!
Le hasard pourrait-il avoir suscité un tel prodige de complexité? On parle souvent d'évolution par les mutations génétiques. Mais ces mutations héréditaires se font le plus souvent au détriment de l'organisme qui les subit. Elles conduisent plus à une régression qu'à une progression. Les millions d'années n'y changent rien. Les 26 lettres de l'alphabet lancées dix milliards de fois sur une table ne pourront jamais reconstituer l'annuaire téléphonique de notre région.

Une fois encore, le donné qui est à portée de notre main, nous parle d'une intelligence organisatrice.

Un vide qui évoque une absence

«Dans le cœur de l'homme, il y a un vide qui a la forme de Dieu» (Pascal). Cette citation relève d'un fait social important: le phénomène de la religion. Depuis qu'il existe, quelle que soit son

habitation ou son éducation, l'homme a cherché à connaître Dieu.

L'athéisme marxiste des anciens pays communistes de l'Est fournit une preuve supplémentaire de ce besoin fondamental de l'être humain. Un enseignement complètement sécularisé et la persécution n'ont pas suffi à annihiler ce besoin de Dieu. L'effet a même été contraire. Ne dit-on pas que le sang des martyrs est une semence de chrétiens? Ce phénomène de la religion avec toutes les formes que nous lui connaissons, sublimes ou repoussantes est universel. L'homme a la nostalgie de Dieu. Ce besoin au plus profond de l'être humain est le sceau du Créateur.

L'homme est toujours à la recherche de l'absolu

Il se sait fini, mais aspire à l'infini. Il se sent incomplet, mais tend à la plénitude. Il découvre la faiblesse de

son amour, mais poursuit la perfection du véritable Amour. Lorsqu'il s'émerveille de la complexité d'un processus de guérison, il dit: «Laissons faire la Nature!» (Avec un N majuscule). Cette tendance fondamentale de l'esprit humain à se référer à des absolus, qu'il personnalise, démontre sa difficulté de se passer d'un dieu. Si Dieu n'est pas la référence, des idoles anciennes ou modernes prendront sa place.

Le Créateur a mis sa marque indélébile sur notre être. Comme le dit la Bible: «Dieu nous a faits à son image» (Genèse 1:27). L'homme sans Dieu n'est pas un être complet. Il n'est pas vraiment homme dans le sens plein du terme. La foi n'a pas pour but de diviniser l'homme, mais de restaurer en lui cette image de Dieu.

Quelle perspective fantastique, n'est-ce pas? Nous avons dès lors deux

possibilités qui s'offrent à nous:

Refuser de reconnaître ce sceau du Créateur dans nos vies et nous enfermer dans un athéisme angoissant

Lorsque l'homme ne dirige pas sa faculté de croire vers Dieu, il la porte inéluctablement sur autre chose. Il y a beaucoup d'idoles aujourd'hui, mais elles portent d'autres noms que Baal ou Astarté. Elles se nomment: Science, Sport, Nature, Homme, Art, Argent... Tous ces domaines sont bons en eux-mêmes. Mais les «absolutiser» en fait des idoles décevantes. En effet, un jour ou l'autre, nous nous apercevrons que notre idole ne répond plus à notre attente. Notre soif d'absolu n'est pas désaltérée. L'athée réfléchi et conséquent n'est jamais serein. La vie lui pose trop de questions et ne lui donne pas assez de réponses. En dernière analyse, il se rendra compte

que sans référence au véritable absolu qu'est Dieu, sa vie n'a plus aucun sens dernier. L'autonomie coûte cher à l'homme, trop cher! Il peut faire sien cette phrase lue sur un faire-part de décès: «La vie est un pont jeté sur le néant».

Reconnaître, avec un esprit ouvert, le sceau du Créateur dans l'univers et dans notre vie et entrer dans le chemin de la vraie vie

C'est le premier pas. Mais il ne faut pas en rester là. Jusqu'à maintenant, nous ne pouvons pas dire grand-chose sur la personne même de Dieu, son amour, sa sainteté, sa justice...

L'intuition nous dit qu'une puissance divine et éternelle est à l'origine de tout, donc aussi de notre vie. Nous n'en savons pas plus. Savez-vous quelle est la plus grande religion de nos pays occidentaux? Protestante? Catholique? Non. C'est le déisme (croyance en un

être suprême différent et au-dessus de l'homme qui rejette tout recours à des dogmes ou à une quelconque révélation). Peu l'enseignent clairement, mais presque tout le monde y croit. Le déisme est une étape préparatoire indispensable pour une foi adulte. Mais en rester au déisme équivaut à découvrir la cache d'un trésor fantastique et refuser de le déterrer.

Jésus-Christ, signe suprême de Dieu dans l'histoire

Dieu est le Tout-Autre. Cela veut dire qu'il restera toujours inaccessible à notre raison. Il est incomparable et échappe complètement à toutes nos tentatives de mettre la main sur lui. Seule l'initiative divine de se révéler aux hommes peut leur permettre de connaître quelque chose de Dieu.

Un jour un homme se promenait avec un garçon dans la forêt. Ils

rencontrèrent une grande fourmilière menacée par un arbre en train d'être coupé par des bûcherons. Que pouvaient-ils faire pour avertir les fourmis du danger? Jeter une pierre dans leur fourmilière? Inutile, elles ne comprendraient rien. «Si seulement», dit le père à son fils, «tu pouvais devenir une fourmi, il te serait alors facile d'aller les avertir du danger et la fourmilière serait sauvée!». Voici en fait la solution de Dieu pour se faire connaître à nous, ses créatures: envoyer son Fils unique pour nous rencontrer.

Jésus de Nazareth, l'homme qui ne laisse personne indifférent. Un faiseur de miracles, un prédicateur hors-ligne, un homme dangereux pour le pouvoir en place, le serviteur des plus pauvres... Que n'a-t-on pas dit sur Jésus? Depuis des siècles, il existe un certain consensus autour de sa

personne. C'était un grand homme, un prophète, un révolutionnaire... Il y a de quoi se réjouir de tant de considération et d'admiration. Mais voilà, comment Jésus s'est-il présenté au peuple juif?

Des déclarations qui ont fait scandale

Jésus dit: «Je suis le chemin, la vérité et la vie. Personne ne peut aller au Père autrement que par moi» (Jean 14:6).

«Le grand-prêtre interrogea de nouveau Jésus: Es-tu le Messie, le Fils du Dieu auquel vont nos louanges? Jésus répondit: Oui, je le suis et vous verrez tous le Fils de l'homme siégeant à la droite du Dieu puissant; vous le verrez aussi parmi les nuages du ciel. Alors le grand-prêtre déchira ses vêtements et dit: Nous n'avons plus besoin de témoins! Vous l'avez entendu parler contre Dieu. Qu'en pensez-vous? Tous le déclarèrent coupable et dirent

qu'il devait être mis à mort» (Marc 14:61-64).

Il est important de bien comprendre le sens de ces paroles. Dans le passage de l'évangile de Jean, Jésus déclare qu'il est, lui seul, capable de nous conduire à Dieu. Ce n'est pas rien. Dans celui de Marc, il répond: «Je suis le Fils de Dieu». Pourquoi, le grand-prêtre a-t-il déchiré ses vêtements? Parce qu'il a très bien compris que par ce titre, Jésus revendique le même rang que Yahvé, le Dieu d'Israël. Dès lors, les témoins sont inutiles, Jésus est condamné à mort pour blasphème contre Dieu. Jésus, à ses propres yeux, n'est pas seulement un faiseur de miracles, un prophète ou un grand orateur, il déclare être l'incarnation du Dieu Créateur tout-puissant.

Que penser d'une telle affirmation?

Voyons maintenant *toutes* les hypothèses possibles pour expliquer de

pareilles paroles. Jésus est:

Une légende dorée

Beaucoup ont cru que le Christ n'avait jamais été un personnage historique. Cependant l'historicité de Jésus est attestée par plusieurs poètes et historiens non-chrétiens: Josèphe, Tacite, Pline, Lucien, Thallus, Suétone... Ces auteurs parlent de la mort par crucifixion d'un agitateur sous la juridiction de Ponce Pilate, des ténèbres apparues à sa mort, de l'expulsion des chrétiens de Rome qui étaient menés par un certain Christus...

Une légende pourrait-elle modifier le calendrier, donner le courage à des milliers de chrétiens de mourir en martyrs?

Trois années du ministère de Jésus ont bouleversé le monde. Même les historiens modernes non-chrétiens ne

peuvent plus remettre en question l'historicité de Jésus. C'est un fait inattaquable. Mais si Jésus n'est pas une légende, il serait donc

Un philosophe ou un prophète

Jésus, dans ses déclarations ne se contente pas d'être un grand homme, il affirme être le Fils unique de Dieu. Nous ne pouvons pas, si nous voulons être honnêtes intellectuellement, accepter les remarquables enseignements de Jésus et rejeter ses paroles concernant sa divinité.

Alors si Jésus n'est ni une légende, ni un grand homme, il serait donc

Un menteur

Jésus se sachant homme aurait prétendu être le Fils de Dieu par soif de pouvoir et de célébrité. En fait, il serait un menteur génial. Pourtant, tout dans la vie de Jésus démontre son humilité et sa douceur. N'a-t-il pas plusieurs fois

refusé d'être couronné roi des Juifs par le peuple? De toute manière, un menteur ne ment que lorsqu'il en retire un avantage. Mourir sur une croix pour un mensonge serait stupide. Il aurait certainement rétracté ses prétentions pour éviter le pire.

Mais si Jésus n'est ni une légende, ni un grand homme, ni un menteur, ne serait-il pas

Un fou

Aujourd'hui, un homme, prétendant être Dieu le Fils, subirait une expertise psychiatrique et serait certainement soigné pour démence. Si Jésus avait été fou, il aurait certainement pu aller jusqu'au bout. Mais voilà, sa mort n'est pas celle d'un fou. Jésus ne s'est pas débattu. Sur la croix il a été paisible et a même pardonné à ses bourreaux. Il s'est soucié de l'avenir de sa mère.

Rousseau a dit: «Socrate, en recevant la coupe de poison, est mort comme un grand homme. Jésus, torturé, priant pour ses bourreaux est mort comme un Dieu».

Jésus est ce qu'il a prétendu être

Si Jésus n'est ni une légende, ni seulement un grand homme, ni un menteur, ni un fou. Qui peut-il bien être? Il n'y a qu'une dernière solution: Le Fils de Dieu, l'Homme-Dieu, venu sur terre pour nous faire connaître Dieu comme notre Père.

Jésus, le signe concret de l'amour de Dieu

Des intentions mal comprises

En écrivant ces lignes, je suis ému. Je pense à Jésus qui a dit: «Le voleur vient uniquement pour voler, tuer et détruire. Moi, je suis venu pour que les hommes aient la vie et l'aient en abondance» (Jean 10:10).

Mon cœur est ému, parce que je sens ce désir de Jésus de donner cette vie en abondance aux hommes. Comment réagissent-ils? S'ils ne le connaissent pas encore, ces hommes ont peur que Jésus soit ce voleur entrant dans leur vie pour voler et détruire. S'ils sont déjà chrétiens, souvent ils pensent qu'une vie malheureuse et médiocre est ce que Jésus veut leur donner. Pour eux malheur et médiocrité riment avec sainteté. Ô mes amis, si vous pouviez connaître l'amour qui est dans le cœur de Dieu, vous ne douteriez pas un seul instant qu'il a de bons projets pour votre vie. «Je connais, moi l'Éternel, les projets que je forme à votre sujet, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir fait d'espérance» (Jérémie 29:11).

Nous avons besoin d'amour pour vivre

Des enfants privés de toute caresse sont en danger de mort. La triste expérience a été réalisée par des nazis lors de la dernière guerre. L'objectif était d'élever ces enfants pour qu'ils deviennent des hommes forts. L'expérience a échoué, les enfants sont morts. L'homme est un quémendeur d'amour. C'est un besoin vital pour son plein épanouissement physique et mental. L'amour que les autres nous portent est le plus souvent un amour conditionnel. Prenons un exemple dans une famille. Lorsque l'enfant rentre à la maison avec un bon carnet, il est chaleureusement félicité, embrassé, caressé, récompensé. Il *se sent* aimé. Un autre jour, une faute volontaire de l'enfant, amène une gifle du père. Tout le reste de la journée, le père demeure irrité et ne parle à son fils que pour le strict nécessaire. L'enfant croit que son

père l'aime moins à cause de ce qu'il a fait.

Analysons cet exemple. L'important pour l'enfant n'est pas de savoir une fois pour toute que ses parents l'aiment (c'est ce qu'ils croient), mais il a besoin de le sentir par le ton de la voix, le regard, les caresses, l'éprouver tous les jours. Sans quoi, le message reçu par l'enfant est celui-ci: mes parents m'aiment seulement si je leur fais plaisir; ils ne m'aiment pas pour moi. Le père qui a certainement eu raison de reprendre son fils n'a pas compris un principe fondamental. Il faut dissocier la faute et l'enfant par un geste tangible. Après la correction et les pleurs, le père aurait pu prendre l'enfant dans ses bras, l'embrasser, le caresser en lui expliquant qu'il l'aime toujours autant, mais qu'il n'apprécie pas ce qu'il a fait. Le message aurait été clair pour l'enfant: Papa m'aime,

malgré ma désobéissance. C'est de l'amour inconditionnel.

Table des matières

Dieu a prouvé son amour pour nous

«Voici comment Dieu a manifesté son amour pour nous: il a envoyé son Fils unique dans le monde, afin que nous ayons la vie par lui. Et l'amour consiste en ceci: non pas en ce que nous avons aimé Dieu, mais en ce qu'il nous a aimés et a envoyé son Fils pour que, grâce à son sacrifice, nos péchés soient pardonnés» (I Jean 4:9-10).

Nous sommes habitués à entendre dire «Dieu est amour». Mais avons-nous compris ce que cela peut signifier pour notre vie?

Pour Dieu, être amour, lui a coûté cher. Il ne s'est pas contenté de le faire proclamer par ses fidèles, il est venu dans la personne de Jésus en payer le

prix. Sur la croix, Jésus nous a aimés inconditionnellement le premier. Il ne nous aime pas comme souvent les hommes le font. Je t'aime, mais... Jésus nous dit: «Je suis mort sur la croix par amour pour toi. Tes fautes, je ne les aime pas du tout, mais toi je t'aime. C'est pourquoi, sur la croix, j'ai porté tes péchés. Reçois mon amour dans ta vie».

Nos proches nous aiment souvent d'une manière conditionnelle. Du reste, nous le leur rendons bien. Dieu, quant à lui, nous aime sans condition. Vivre tous les jours d'un tel amour est vraiment révolutionnaire.

Mais attention, refuser un tel amour au nom de notre prétendue autonomie nous rend responsables et nous expose à la sainteté et à la justice de Dieu. Ne méprisons pas l'amour de Dieu, il a coûté le maximum au Christ.

Le signe de Dieu dans l'expérience de la foi

«Dieu existe, je l'ai rencontré» ou «Dieu existe, j'ai parlé avec lui ce matin» sont des expressions surprenantes, n'est-ce pas? Elles ont le mérite de souligner un fait important.

Si Dieu ne se prouve pas, il s'éprouve.

En abordant maintenant le signe de Dieu dans l'expérience humaine, nous ne sommes plus sur le terrain de la froide objectivité. Lire un gros livre sur les bienfaits thérapeutiques de l'eau de telle station thermale, ne nous guérira pas de nos rhumatismes. Seule, une cure avec cette eau bienfaisante nous apportera une amélioration. C'est pourquoi, je vous invite, ami lecteur, à vous mouiller avec Dieu. C'est ici que le voyage devient passionnant et enthousiasmant, parce qu'il vous concerne personnellement.

Jésus frappe à votre porte

«Écoute, je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je mangerai avec lui et il mangera avec moi» (Apocalypse 3:20).

Dieu vous semble-t-il lointain, indifférent à ce qui peut se passer dans votre vie?

La Bible dit le contraire. Jésus est venu de la part de Dieu dire aux hommes que leur Créateur veut être leur Père. Cela vous paraît irréel? Et pourtant, c'est possible. Jésus est aujourd'hui vivant. Il frappe à la porte de votre cœur et désire entrer dans votre existence. Le Seigneur ne forcera jamais la porte, c'est un gentleman ! C'est à vous de lui dire: «J'ai envie de faire ta connaissance. On m'a beaucoup parlé de toi, mais aujourd'hui je sens que cela ne me suffit plus. J'ai envie de te connaître personnellement. Entre

maintenant dans ma vie. Je t'ouvre la porte».

Notre vie, à l'exemple d'une maison, a souvent besoin d'être nettoyée et rangée. Ouvrir la porte signifie reconnaître que nous avons besoin d'un Sauveur pour nous aider à faire de l'ordre afin d'avoir un intérieur propre et agréable.

Je vous lance ce défi: Demandez à Jésus d'entrer dans votre vie, abandonnez-lui tout ce que vous êtes, vos problèmes, vos fautes, vos capacités, votre autonomie illusoire, votre raison récalcitrante... TOUT. Et je vous promets, au nom de Dieu qui tient toujours ses promesses, qu'il viendra en vous et vous changera en profondeur, il vous accordera l'assurance d'être sauvé et une joie toute nouvelle. Oui, le vrai bonheur commence ici.

«Mon fils donne-moi ton cœur et que tes yeux se plaisent dans mes voies»

(Proverbes 23:26).

Pour une vie spirituelle épanouie Une vie à deux qui avait pourtant bien commencé

Les cloches sonnent. Une foule d'enfants attendent avec impatience. Enfin, ils sont là. Les portes s'ouvrent sur une musique d'orgue. Vive les mariés! Après quelques embrassades, les mariés partent.. .chacun de son côté! Invraisemblable n'est-ce pas?

Beaucoup de chrétiens du dimanche croient qu'ils vont à l'église pour dire un petit bonjour à Jésus. Ça ne peut faire que du bien, pensent-ils! Mais de retour à la maison, ils vivent pendant toute la semaine sans trop penser à lui. Après tout, le pasteur n'est-il pas payé pour bien prendre soin de lui?

Nous sentons bien que dans cette manière d'agir, il y a quelque chose qui

ne tourne pas rond. Si nous avons demandé à Jésus d'entrer dans notre vie, nous sommes désormais liés à lui. Christ est l'époux, nous sommes l'épouse. Jésus désire vivre une vie commune avec nous. L'harmonie avec Dieu est une relation qui se soigne. Il faut être disponible à son amour.

La relation la plus intime qui existe

«Je suis la vigne, vous êtes les sarments. Celui qui demeure uni à moi, et à qui je suis uni, porte beaucoup de fruits, car vous ne pouvez rien faire sans moi. Celui qui ne demeure pas uni à moi est jeté dehors, comme un sarment, et il sèche. Les sarments secs, on les ramasse, on les jette au feu et ils brûlent. Si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous, demandez ce que vous voulez et vous l'aurez... Je vous aime comme le Père m'aime. Demeurez dans mon amour... Je vous ai dit cela afin que ma joie soit

en vous et que votre joie soit complète» (Jean 15:5-7,9 et 11)

À l'image du sarment uni à la vigne, le croyant possède en lui la vie même de Jésus par l'opération surnaturelle du Saint-Esprit. Comme la sève passe du cep au sarment pour le vivifier, de même la vie de Jésus se communique au croyant lorsqu'il est uni à lui. Si le croyant rompt cette relation avec Jésus par des fautes non confessées, cette vie se fane. La joie disparaît.

Par contre, un sarment continuellement alimenté par la sève grandit, se fortifie, pousse des feuilles et produit du fruit. Le Saint-Esprit développe la vie divine en nous et reproduit le caractère de Jésus. Toutefois, cela ne se fait pas en un seul jour. Il faut du temps.

**Plus qu'un credo ou une moralité,
la vie même du Christ**

Cette parabole de Jésus enseigne une vérité importante. La vie chrétienne ne se limite pas à un credo, même récité avec conviction ou à une conduite bien morale.

La vie chrétienne, ce n'est rien de moins que la vie même du Christ en nous par l'action du Saint-Esprit.

Nous savons que l'aimant a la particularité d'attirer à lui tout ce qui est en fer. Imaginons que nous prenions une bille en fer et une en bois. Nous les peignons toutes les deux de la même couleur. Si nos yeux peuvent s'y tromper, l'aimant lui fera immédiatement la différence.

Un coup de sécateur indispensable

Parfois, les sarments font pousser trop de feuilles. Celles-ci utilisant trop de sève, croissent inutilement aux dépens du fruit. Le vigneron doit alors émonder les sarments en coupant les feuilles

parasites. Quelle belle image de l'action purificatrice de Dieu dans la vie du croyant. Elle a pour but d'éliminer tout ce qui empêche la croissance des fruits spirituels.

Le sarment uni au cep, comme le croyant, a besoin de plusieurs éléments pour bien se développer:

La sève nourricière ou l'étude de la Bible

La sève provient de l'eau enrichie de sels minéraux et autres substances absorbées par les racines. Pour le croyant, c'est la lecture de la Bible. Dans les Saintes Écritures, nous trouvons tout ce qui nous est nécessaire de connaître pour diriger notre vie et nourrir notre foi. Dieu nous parle personnellement, prenons l'habitude de l'écouter. Pensons au temps que chaque jour nous employons à nourrir et à soigner notre corps qui ne durera que quelques dizaines d'années.

Ne devons-nous pas aussi nourrir notre esprit de la Parole de Dieu. Cet esprit vivra jusque dans la vie éternelle. Je vous invite, selon la meilleure tradition de l'Église, à lire un psaume et un passage de l'Ancien Testament et de l'Évangile chaque matin avant le travail. Le soir avant de vous coucher, méditez encore un psaume et un passage d'une épître du Nouveau Testament. Vous aurez ainsi une nourriture spirituelle équilibrée et fortifiante. Votre pasteur ou votre curé peut vous procurer une liste de lectures conseillées pour toute l'année.

La lumière ou la prière

Les feuilles du sarment se tournent naturellement vers le soleil. Elles reçoivent ainsi l'énergie nécessaire pour transformer le gaz carbonique toxique en oxygène. Chez le chrétien, c'est la prière. Elle favorise la vitalité spirituelle. Par la prière, l'enfant de Dieu se tourne

vers son Père pour recevoir le courage et la force de vivre. Chaque matin, remettez votre journée à Dieu. Le soir apportez-lui vos soucis et vos sujets de reconnaissance. Vous vivrez toujours plus dans son intimité. Apprenez à voir la tendre main de Dieu dans tout ce qui vous arrive. Vous verrez comment Dieu va vous sembler proche.

La protection, ou l'amitié avec les autres chrétiens

Un sarment est très vulnérable au vent et à la pluie. À tout moment, il est en danger de se briser. Les relations avec les autres chrétiens aident le chrétien à lutter contre la fatigue spirituelle et le découragement.

Tout enfant de Dieu a des frères et des sœurs. La vie ensemble est loin d'aller de soi, mais pourtant elle est nécessaire à notre foi. Si vous avez reçu Jésus dans votre vie, rattachez-vous à une église, ne vous contentez pas de vivre

votre foi tout seul ou uniquement dans un groupe de prière. Être confronté au vécu des autres chrétiens fortifie notre foi.

La récolte des fruits ou le témoignage

Y a-t-il chose plus désolante qu'une vigne dont les fruits pourrissent faute de vendangeurs? Le croyant a besoin de témoigner de sa foi. Le témoignage est le moyen que Dieu donne à *chaque* croyant pour porter du fruit en partageant sa foi et ses expériences. Le chrétien qui laisse le témoignage aux professionnels verra sa vie spirituelle dépérir. Vous désirez avoir une vie chrétienne épanouie, alors donnez ce que vous avez reçu. Sinon, même ce que vous avez reçu s'étiolera.

Votre table boîte-t-elle?

Pour qu'une table soit stable, il faut quatre pieds bien fixés et exactement

de la même longueur. Autrement personne ne pourra s'y appuyer ou poser quelque chose dessus. Désirez-vous une vie spirituelle forte? Alors que la lecture de la Bible, la prière, la communion fraternelle et le témoignage deviennent les piliers de votre vie.

Obéir aux commandements de Dieu, fondement du bonheur

«Reconnaissez donc aujourd'hui, et réfléchissez-y sans cesse, que le Seigneur seul est Dieu, aussi bien dans le ciel que sur la terre, et qu'il n'y a pas d'autres dieux que lui. Mettez en pratique ses lois et ses commandements, que je vous communique aujourd'hui. Vous et vos descendants par la suite, vous y trouverez le bonheur, et vous vivrez ainsi longtemps dans le pays que le Seigneur votre Dieu vous donne pour toujours» (Deutéronome 4:39-40).

Le livre de la Bible et le livre de la nature ont le même auteur. Certes la Bible n'est pas tombée du ciel, mais «aucune prophétie n'est jamais venue de la seule volonté d'un homme, mais c'est parce que le Saint-Esprit les guidait que des hommes ont parlé de la part de Dieu (2 Pierre 1:12)».

La parenté entre la Bible et la nature explique la correspondance entre les commandements de Dieu et les lois de la vie. Ce que l'homme par l'observation et l'expérimentation a découvert se trouvait en fait dans la Bible depuis des siècles. Lorsque Carrel dit que le meurtre, le vol, le mensonge sont des transgressions des lois naturelles, il n'affirme rien de différent de ce que Dieu a déclaré dans les dix commandements.

Souvent nous considérons les commandements divins comme un joug imposé de l'extérieur, une morale

contraignante qu'il était souhaitable de rejeter. Maintenant, cette correspondance entre la loi divine et la loi naturelle nous démontre qu'en transgressant les commandements divins, nous agissons au détriment de la structure même de notre être. Les commandements de Dieu ne sont pas extérieurs, mais intérieurs à notre nature. Les transgresser amène inévitablement des conséquences douloureuses, même si la morale ambiante nous invite à nous en passer.

Dieu, notre créateur, nous connaît parfaitement. Il sait ce dont nous avons besoin. Obéir à ses commandements ne fait pas de nous des esclaves, mais au contraire nous libère et nous place sur le chemin de la réussite et du bonheur.

«Heureux celui qui... aime l'enseignement du Seigneur. Il le médite jour et nuit. On dirait un arbre planté près d'un cours d'eau: il produit

ses fruits quand la saison est venue, et son feuillage ne perd jamais sa fraîcheur. Tout ce que fait cet homme réussit» (Psaume 1:1-3).

Trois attitudes de cœur pour vivre en harmonie avec Dieu

«Repose-toi sur Dieu de tout ton cœur, ne t'appuie pas sur ta propre sagesse. En toutes tes démarches, reconnais-le et il aplanira tes sentiers» (Proverbes 3:5-6).

Tout au long de l'histoire de l'Église, des hommes et des femmes épris de Dieu ont cherché à connaître les lois de l'union avec leur Époux céleste.

Trois attitudes de cœur ont été reconnues comme favorisant l'harmonie avec Dieu. Les voici:

L'abandon

S'abandonner à Jésus en lui donnant tous les domaines de notre vie. Renoncer à notre illusoire autonomie.

Cet acte demande une décision consciente à un moment donné. À chaque reprise d'une partie de notre indépendance, nous devons renouveler le sacrifice de notre volonté et nous abandonner dans le détail.

S'abandonner à Jésus, c'est se voir dans ses bras aimants pour s'y reposer en toute confiance. La tendresse dans le couple est une image de l'union du Christ et de l'âme fidèle. Les amoureux du Christ ont vu depuis toujours dans le Cantique des Cantiques le poème de l'amour entre le Christ et le croyant. Lire 2:3-4; 3:1-4; 6:3, 7:11...

La main de Dieu en tout

Reconnaître la main de Dieu dans tout ce qui survient dans notre vie que cela soit agréable ou pénible. Croire à la Providence bienveillante de notre Père qui donne un sens même aux circonstances douloureuses. Dieu peut changer le mal en bien et ainsi former

le Christ en nous. Lire Romains 8:28; Genèse 45:3-8; 50:15-21.

Vivre pour la tâche présente

Accomplir chaque devoir qui se présente comme placé par Dieu sur notre chemin. Y mettre tout notre cœur, convaincu que Dieu donne la force et le désir de l'accomplir maintenant. Demain est un nouveau jour qui aura besoin de nouvelles forces. Lire Matthieu 6:25-34; Philippiens 2:12-15.

Fruits de la vie en harmonie avec Dieu

- Vivre chaque journée dans la paix intérieure et la présence de Dieu.
- Être mort aux contradictions et aux difficultés qui nous irritent toujours.
- Ne plus entretenir de soucis tout en étant confiant dans l'avenir.

- Vivre dans la reconnaissance et la louange.
- Voir notre foi s'approfondir et se fortifier.

Prière pour vivre en harmonie avec Dieu

***Père souverain,** dans tes bras accueillants je viens me blottir. Ouvre les yeux de mon cœur afin que je puisse voir ta tendre main dans tout ce qui m'arrive aujourd'hui.*

Que derrière les ombres et les difficultés, je discerne ta lumière et ta volonté.

Accorde-moi la grâce de vivre aujourd'hui en harmonie avec toi.

***Jésus, mon Divin Époux,** vers moi se porte ton désir. Je suis à toi et tu es à moi. La bannière que tu dresses sur moi aujourd'hui, c'est l'amour.*

*Je m'abandonne à toi, mon Bien-aimé.
Je lâche tout devant toi. Je ne
m'appartiens plus.*

Accorde-moi la grâce de vivre
aujourd'hui en harmonie avec toi.

Saint-Esprit, ma force, crée en moi
un esprit bien disposé pour accomplir
avec joie chaque tâche que tu
disposeras aujourd'hui sur mon chemin.

*Apprends-moi à voir dans le devoir
présent ta volonté de former en mon
sein la vie du Christ.*

*Accorde-moi la grâce de vivre
aujourd'hui en harmonie avec toi.
Amen.*

Principes à méditer: comment vivre en harmonie avec Dieu?

1. Dieu n'est pas évident. Il convient
d'avoir un esprit ouvert et de chercher
les signes de son existence dans
l'univers, l'homme et l'histoire.

2. Tous les hommes ont l'intuition qu'il y a quelque chose au-dessus d'eux. Mais en rester là, ne profite en rien à notre vie. Il faut aller plus loin.

3. Dans le cœur de l'homme, il y a un vide que rien ne peut combler, si ce n'est Dieu lui-même.

4. Jésus-Christ est le signe suprême de Dieu dans l'histoire humaine. Il est venu vers nous de la part du Père.

5. Une relation personnelle avec Dieu est le seul moyen de satisfaire pleinement les besoins de notre esprit et ainsi nous mettre sur le chemin d'une vie plus heureuse.

6. Dieu vous aime inconditionnellement. Il n'aime pas vos fautes, mais il vous aime, vous. Laissez-vous aimer par votre Père céleste. Si Dieu ne se prouve pas, il s'éprouve.

7. La vie chrétienne authentique ne se résume pas à un credo et à une vie

bien morale, elle est la vie même du Christ en nous par l'opération du Saint-Esprit.

8. Pour que notre vie spirituelle s'épanouisse, étudions la Bible, prions Dieu, fréquentons d'autres chrétiens et témoignons de notre foi.

9. Dieu nous aime et nous connaît parfaitement. Il est notre créateur. En obéissant à ses commandements, nous lui faisons plaisir, mais nous contribuons aussi à augmenter notre bonheur. Le but de l'homme est de glorifier Dieu et de trouver en Lui son bonheur éternel.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Quand vous pensez à Dieu, vous le représentez-vous comme une puissance loin au-dessus de vous ou comme un être personnel tout proche? Quelle est votre attitude quand quelqu'un déclare

avoir une relation personnelle avec Dieu? Cela vous gêne-t-il ou en avez-vous envie?

2. Ressentez-vous un vide dans votre vie? Avez-vous des questions sur le sens de votre vie, la mort, le sentiment de culpabilité... ? Que pensez-vous de ces paroles du Christ: «Je suis venu afin que les hommes aient la vie et qu'ils l'aient en abondance» (Jean 10:10)?

3. Avez-vous un jour consciemment demandé à Jésus-Christ d'entrer dans votre vie pour qu'il la transforme? Un vernis religieux peut faire illusion, mais il ne donne ni force ni joie véritables. Pourquoi ne pas le faire maintenant?

Chapitre 4 : L'harmonie avec soi-même

[Table des matières](#)

II est tel que sont les pensées de son âme

Sans cesse, toutes sortes de pensées traversent notre esprit. Certaines ne font que l'effleurer. Elles n'ont pas d'influence sur nous. D'autres par contre, chargées d'émotions, se fixent dans notre esprit, se cristallisent et façonnent toute notre vie. «Il est tel que sont les pensées de son âme» (Proverbes 23:7, version Segond 1910).

Nos pensées ont un pouvoir créateur

Une pensée qui s'installe dans notre esprit a tendance à se manifester par des paroles, puis par des actes conformes à cette pensée. «C'est de l'abondance du cœur que la bouche parle» (Matthieu 12:34). Des actes répétés créent une habitude. Une habitude entretenue façonne le caractère.

Toutes les pensées que vous avez accueillies en vous depuis votre naissance ont formé l'image que vous vous faites de vous-même. L'image de soi est la conception et l'évaluation que vous avez de vous-même: l'aspect de votre corps, l'idée que vous vous faites de votre intelligence, de vos capacités...

Voici quelques exemples :

- un sauteur en hauteur, au moment où il court vers la barre, se voit dans son esprit en train de franchir victorieusement l'obstacle. Cette pensée entraîne cette parole: «Vas-y, tu vas passer». Ses muscles se tendent, son corps frôle la barre et retombe de l'autre côté. Il a passé. Son image mentale est devenue réalité.

- dans le couloir, un étudiant anxieux attend son tour de passer devant les examinateurs. Il se rappelle tous les efforts consentis pour apprendre. Mais à ce moment précis, il lui semble avoir

tout oublié. À un camarade qui attend aussi de passer, il dit: «Je sens que je ne saurai pas répondre. Il y a tellement de choses qui m'échappent».

Lorsque la poste s'ouvre, son cœur ne fait qu'un tour. Les examinateurs posent une ou deux questions qui le surprennent. Son esprit est paralysé. Il a comme une barre au front. Pourtant, il la connaît, cette matière. Malgré la gentillesse des examinateurs, tout est bloqué. Il est incapable de voir même ce qui crève les yeux. La crainte d'échouer l'a complètement paralysé. Son image mentale est devenue réalité.

- Connaissez-vous l'effet «placebo»? Voici un malade en cure de sommeil. De temps en temps, il reçoit des comprimés inactifs. Si le patient reste ignorant de la substitution, son sommeil sera le même. Son inconscient a accepté la suggestion et envoie le signal de sommeil. Ce phénomène peut

d'ailleurs jouer dans le sens inverse: le malade inquiet, redoutant les effets d'un médicament, obtient ce résultat fâcheux avec un médicament inactif.

«Apercevant de loin un figuier qui avait des feuilles, Jésus alla voir s'il y trouverait quelque chose, mais s'en étant approché, il n'y trouva que des feuilles, car ce n'était pas la saison des figes. Il prit alors la parole et lui dit: Que jamais personne ne mange plus de ton fruit! Et ses disciples l'entendirent ... Le lendemain matin, en passant, les disciples virent le figuier séché jusqu'aux racines. Pierre, se rappelant ce qui s'était passé, dit à Jésus: Rabbi, regarde, le figuier que tu as maudit a séché. Jésus prit la parole et leur dit: Ayez foi en Dieu. En vérité, je vous le dis, si quelqu'un dit à cette montagne: Ôte-toi de là et jette-toi dans la mer, et s'il ne doute pas en son cœur, mais croit que ce qu'il a dit arrive, cela lui

sera accordé. C'est pourquoi je vous dis: Tout ce que vous demandez en priant, croyez que vous l'avez reçu et cela vous sera accordé» (Marc 11:13, 14, 20-24).

L'histoire du figuier séché jusqu'aux racines est une illustration du pouvoir de la prière. Mais la prière adressée à Dieu n'épuise pas tout le sens de cette promesse.

Cet enseignement de Jésus illustre un grand principe, valable pour notre vie quotidienne:

Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire sans douter se réalisera, que cela soit positif ou négatif.

Dès le moment où Jésus a pensé et proclamé la malédiction sur le figuier, la sève a arrêté de se propager dans l'arbre. Tout est devenu visible le lendemain. Les pensées semées dans notre esprit deviennent un jour ou

l'autre visibles sous la forme de paroles et d'actions. On récolte ce que l'on sème. On peut semer de l'ivraie ou du bon grain, la moisson sera toujours conforme aux semences. Il n'y a pas d'exception à ce principe.

Un figuier qui finit mal avec, en prime, une leçon sur la foi

Le récit du figuier maudit est une merveilleuse illustration de cette correspondance entre la pensée, la parole et l'acte.

Découvrez votre jardin secret

Tous, nous possédons un jardin secret, celui de notre esprit. Nous pouvons être de bons jardiniers qui prennent garde à ce qu'ils sèment, arrachent les mauvaises herbes et récoltent de beaux fruits et légumes. Nous pouvons aussi être négligents et laisser le jardin de notre esprit ouvert aux pensées négatives. Mais un jour ou l'autre, ces

mauvaises graines, minuscules au début, vont grandir et envahir tout notre jardin intérieur. Des ronces et des chardons nous blesseront et la récolte nous apportera désillusion et souffrance.

Mais le plus important est que nous ne sommes pas seuls à semer dans notre jardin intérieur. Nos amis, nos parents, des inconnus, des circonstances, sans cesse, sèment des pensées en nous:

«Tu es trop grosse - décidément tu n'arriveras jamais à rien - cela ne m'étonne pas que tu aies fait cette bêtise - es-tu certain de la fidélité de ta femme, il m'a semblé que... - sais-tu la dernière sur Monsieur X, il paraît que ...»

Face à ces pensées qui nous assaillent, sommes-nous des jardiniers attentifs à ces mauvaises graines ou sommes-nous négligents et ouvrons-nous notre jardin secret à toutes les pensées véhiculées

par des gens découragés et pessimistes? Réfléchissez sérieusement à cette question.

«Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie» (Proverbe 4:23).

Comme disait Luther: «Vous ne pouvez pas éviter que des pensées indésirables, telles des oiseaux, volent au-dessus de vous, mais vous pouvez les empêcher de nicher sur votre tête».

Votre conscient n'est que la partie visible de l'iceberg de l'esprit

La partie invisible d'un iceberg représente les quatre cinquièmes du tout. Dans l'esprit humain, il existe aussi deux niveaux: le conscient et l'inconscient. L'inconscient, la plus grande partie de notre esprit, échappe à l'analyse directe.

Les rejetons de l'inconscient

L'inconscient ne peut s'appréhender que par ses rejets: les rêves, les actes manqués, les lapsus...

Parfois en pleine nuit, nous nous réveillons en sueur avec une crainte subite. Puis, après quelques instants, nous réalisons que nous avons rêvé. Ou le plus souvent, nous nous réveillons le matin avec le sentiment d'avoir vécu quelque chose pendant la nuit. Nous gardons au réveil une impression de notre rêve. Mais très vite nous oublions tout. La vie de notre inconscient est autonome par rapport au conscient.

Voilà qu'un jour, vous oubliez de façon inexplicable un rendez-vous important. Il était inscrit sur votre agenda, mais vous avez complètement oublié de le regarder ce jour-là. C'est un acte manqué. Après un retour sur vous-mêmes, vous réalisez que la perspective de ce rendez-vous suscitait en vous inquiétude ou irritation.

Pour éviter cette souffrance, ces sentiments furent refoulés dans votre inconscient et disparurent de votre conscient. Lors d'un entretien avec votre femme, vous parlez de la mort de votre père quelques mois auparavant, mais au lieu du mot «père» vous utilisez le mot «mère». Votre langue a fourché. Mais ce n'est pas un hasard, car depuis quelques temps, vous vous inquiétez beaucoup de l'état de santé de votre mère. Votre crainte inconsciente, voir votre angoisse de perdre votre mère, est apparue dans le champ de votre conscience à l'occasion de ce lapsus apparemment anodin.

Pas d'obscurantisme, l'inconscient est une réalité

L'existence de l'inconscient n'est plus du domaine de l'hypothèse. Il ne s'agit pas d'y croire ou de ne pas y croire. Il s'agit de reconnaître une réalité qui seule explique les rêves, les actes

manques, les lapsus et certaines maladies psychologiques. Il n'y a rien d'occulte là-dedans. C'est Dieu qui nous a créés ainsi pour que nous puissions oublier. L'étude minutieuse des rejets de l'inconscient révèle que l'esprit humain a une mémoire prodigieuse, voir infaillible. Tout est enregistré dans le détail et surtout avec la même intensité d'émotion. Oublier est absolument nécessaire pour que nous puissions vivre. Si tout ce que nous avons vécu de traumatisant devait être présent continuellement dans le champ de notre conscience, notre existence serait insupportable. Tout est gardé, une petite partie dans le conscient et une grande partie dans l'inconscient. Parfois, par l'association libre ou un événement, certains souvenirs enfouis dans notre inconscient apparaissent à la lumière avec la même intensité émotive que dans le passé. Cela peut

nous troubler, mais souvent c'est l'occasion de nous libérer de ces souvenirs chargés d'émotions.

Des circonstances qui préparent le terrain

Les circonstances de notre vie, qu'elles soient heureuses ou malheureuses (accidents, décès d'un proche, soucis, mariage, naissance, succès, divorce...) ont un retentissement sur notre santé psychique et physique. Elles ne provoquent pas forcément des troubles, mais en tout cas elles peuvent créer un terrain favorable à leur développement ultérieur. Le docteur Thomas Holmes, professeur à l'Université de Seattle (USA) a établi un barème permettant d'évaluer le retentissement de divers événements, bons ou mauvais sur notre santé. Il a pu sélectionner une quarantaine d'événements parmi ceux qui sont le plus susceptibles d'agresser l'équilibre émotionnel. Il a attribué à

chaque événement un certain nombre de points selon son retentissement sur l'individu. Je vous invite à un petit retour dans votre proche passé. Calculez à l'aide du tableau ci-dessous le nombre de points correspondants à tous les événements que vous avez vécus durant les deux dernières années et comparez ensuite votre résultat personnel à l'échelle de probabilité qui suit le tableau. Si durant cette période, un même événement survient à plusieurs reprises, il ne faut pas oublier d'additionner les points.

Tableaux tirés de «Comment vaincre la dépression» de Tim LaHaye, Editions Ligue pour la lecture de la Bible à Lausanne.

Événements

Points

Décès du conjoint	
100	
Divorce	73
Séparation de corps	65
Peine de prison	63
Mort d'un proche parent	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Perte d'emploi	47
Réconciliation conjugale	45
Départ à la retraite	45
Maladie d'un membre de la famille	44
Grossesse	44
Difficultés sexuelles	39
Agrandissement de la famille	39
Changement dans le travail	39

Changement dans la situation de fortune	38
Décès d'un ami intime	37
Changement d'emploi	36
Changement dans la fréquence des scènes de ménage	35
Hypothèque ou emprunt de plus de 15 000	
CHS	31
Changements des responsabilités professionnelles	29
Un enfant quitte le foyer	29
Ennuis avec la belle-famille	29
Succès personnel important	28
L'épouse cesse ou commence de travailler	26

Début ou fin d'étude	26
Changement de conditions de vie	25
Changement dans les habitudes privées	24
Ennuis avec le patron	23
Changement dans les conditions ou les horaires de travail	20
Changement de domicile	20
Changement d'établissement scolaire	20
Changement dans les loisirs	19
Changement d'activités religieuses	19
Changement d'activités sociales	18
Hypothèque ou emprunt de moins de 15 000	15

CHF	17
Changement des habitudes de sommeil	16
Changement dans les habitudes de vie familiale	1
5	
Changement dans les habitudes de nourriture	15
Vacances	13
Noël	12
Petites infractions	11

Évaluez votre facteur risque

Voici l'échelle de probabilité qui vous permettra d'évaluer le risque de détérioration de votre santé suite aux divers événements vécus ces deux dernières années:

Risque faible	150 à 200
---------------	-----------

Risque moyen 225 à 300

Risque élevé 325 à 375

Ce petit exercice très révélateur nous permet de déterminer la nature du terrain de notre jardin secret. Tous les amateurs de jardinage savent que la nature du terrain est primordiale pour la croissance de telle fleur ou tel légume. S'il manque une substance, la croissance sera entravée. Si par contre, une substance toxique sature le terrain, plus rien ne poussera. Il en est de même pour notre esprit.

Un risque faible correspond à un terrain où les pensées négatives inspirées par les événements ou les gens que nous côtoyons auront peu de probabilité de développer un trouble psychologique ou physique. Le terrain n'est pas favorable à un déséquilibre.

Un risque moyen représente un terrain davantage susceptible de permettre le développement de mauvaises graines. Un événement à fort retentissement (décès du conjoint, divorce, maladie, perte d'emploi...) peut altérer l'équilibre psychologique.

Un risque élevé représente le terrain le plus favorable au développement de difficultés de santé. Peut-être y sont-elles déjà en germe. Un événement à retentissement moyen (nouvelle grossesse ou naissance, déménagement, changement dans le travail...) peut fonctionner comme déclic à une manifestation d'un trouble.

Les quelques considérations qui viennent d'être faites n'ont pas pour but d'alarmer inutilement. Mais si elles pouvaient rendre attentif plusieurs de mes lecteurs à la nécessité de calmer le rythme de changements dans leur vie privée et sociale, cela serait une bonne

chose. Car c'est bien de cela qu'il s'agit: le changement. La quarantaine d'événements cités ci-dessus ont pour point commun le changement. Si vous vous trouvez déjà sur un terrain à risque moyen ou élevé, l'achat d'une maison, n'est pas la meilleure solution pour diminuer votre risque. Il conviendrait peut-être au contraire de diminuer votre rythme de vie trop rapide, de renoncer à certains projets trop lourds. On ne joue pas indéfiniment avec sa santé psychologique et physique sans qu'un jour ou l'autre une facture salée nous soit présentée. Mais rappelons-nous que les divers événements vécus sur notre santé ne sont pas le facteur le plus important dans le développement ou non d'un trouble. L'attitude intérieure, liée à la perception que nous avons des événements est le facteur déterminant.

Des pensées qui deviennent des forteresses

Résumons ce que nous avons examiné jusqu'à maintenant pour que tout soit bien clair dans notre esprit.

Nos pensées, à l'image des graines, ont un pouvoir créateur. Une pensée qui s'installe dans notre esprit a tendance à se manifester par des paroles, puis par des actes conformes à cette pensée. Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire sans douter se réalisera effectivement, que cela soit positif ou négatif. L'homme moissonne, un jour ou l'autre, le fruit des pensées qui ont pris racines dans son esprit, soit par son entremise ou celle d'autres personnes.

Les divers événements, heureux ou malheureux, ont un retentissement sur notre santé psychologique et physique. La multiplicité des changements dans notre vie détermine un facteur risque

plus ou moins élevé. Dès lors, un terrain favorable au développement de divers troubles psychologiques et physiques peut être créé.

La nature de notre combat

«Certes, nous vivons dans un corps humain, mais nous ne combattons pas d'une façon purement humaine. Les armes que nous utilisons dans notre combat ne sont pas celles des hommes de ce monde: ce sont les armes puissantes de Dieu qui permettent de détruire des forteresses. Nous détruisons les faux raisonnements, nous renversons tout ce que l'on dresse orgueilleusement contre la connaissance de Dieu, nous faisons prisonnière toute pensée pour l'amener à obéir au Christ» (2 Corinthiens 10:3-5).

Dans ce passage très riche, l'apôtre Paul parle de l'Évangile prêché dans la puissance du Saint-Esprit, la puissance

qui a le pouvoir de renverser des raisonnements et d'amener toute pensée à reconnaître l'autorité du Seigneur. Dans ces quelques phrases de Paul apparaît un principe spirituel puissant qui va nous aider à définir encore mieux le rôle des pensées néfastes et comment nous pouvons en être libérés.

Notre esprit est le lieu du combat

L'enjeu de ce combat, dans lequel nous sommes tous engagés, que nous y croyions ou non, est la maîtresse de notre être tout entier. Notre esprit est le passage obligé pour accéder à la vallée de notre vie. Celui qui tient ce défilé est maître de toute la vallée. Quand un pays veut défendre une vallée de toute invasion étrangère, il construit une forteresse au-dessus du défilé. Celui qui est maître de la forteresse contrôle le défilé, donc toute la vallée.

Paul parle de forteresses qui sont de faux raisonnements. Oui, il n'y a pas que des forteresses sur les cartes des militaires. Notre esprit en recèle parfois, sans que nous nous en rendions compte. Certaines pensées liées à une forte charge émotive sont refoulées au plus profond de notre être inconscient. Au fil des mois et des années, renforcées par d'autres pensées du même type, elles se cristallisent et forment dès lors une sorte de forteresse psychologique. Elle est d'autant plus pernicieuse qu'elle n'est souvent pas dans le champ de conscience de la personne. Celle-ci ne se rend pas compte qu'elle est influencée dans son comportement, ses relations avec les autres et même dans sa foi par cette forteresse invisible.

Retenons cette formule psychologique:

**Pensée + charge émotionnelle + terrain
à risque + accueil = forteresse**

Quelques pensées ayant le pouvoir de devenir des forteresses

Voici, par exemple, quelques pensées pouvant devenir des forteresses si elles sont entretenues dans un terrain à risque.

- Je ne suis bon à rien. Tout ce que j'entreprends rate ou réussit à moitié, malgré tous mes efforts. Je serai peu capable toute ma vie. Dieu m'a créé ainsi, je dois me résigner.
- Quoique je dise ou fasse, de toute manière, rien ne changera jamais.
- Les autres ne m'aiment pas. J'ai l'impression qu'ils ont de mauvaises intentions à mon égard. Je pense qu'ils doivent comploter quelque chose derrière mon dos. Je n'ai plus envie de les revoir. Je serais mieux tout seul.
- Mon conjoint ne m'aime plus comme avant. Est-ce que quelqu'un d'autre occupe son cœur?

- C'est impossible pour l'homme d'être sûr de son salut, c'est de l'orgueil.
- Dieu est un père sévère envers ses enfants. Si je ne fais pas tout ce qu'il exige de moi, il me rejettera.
- J'ai commis le péché impardonnable. Je suis condamné à l'enfer.
- Un tel a toujours plus de chance que moi. Si seulement, une fois, la chance me souriait, je réussirais mieux que lui.
- Le garçon des voisins a eu un accident. Il a été renversé par une voiture. Depuis ce jour, je vis dans la hantise de voir arriver quelque chose à mes enfants. Je ne vis plus. Quand ils sont à l'école, je suis tendue toute la journée. Je ne respire que lorsqu'ils sont de retour à la maison.
- Dans ma jeunesse, je me suis fait avorter. Je ne pouvais pas garder cet enfant. Alors que maintenant je suis mariée avec de beaux enfants et un

gentil mari, j'ai toujours peur que tout cela me soit enlevé parce qu'un jour j'ai fauté. Si le malheur s'abat sur notre famille, ce sera de ma faute. Je n'ose parler de cela à personne, surtout pas à mon mari...

Les conséquences des pensées-forteresses

Les deux parties de notre être psychologique vivent d'une manière autonome l'une par rapport à l'autre. Parfois l'inconscient veut ce que le conscient redoute ou ne désire pas. C'est le conflit intérieur. Il a la particularité d'épuiser psychiquement et physiquement le sujet et paralyse complètement le développement normal de la personnalité. Si la personne est chrétienne, sa foi bute toujours sur les mêmes choses qui ne changent jamais (des doutes, la colère, la rancune, l'indifférence ...). Il peut y

avoir un blocage spirituel qui crée la perplexité et la souffrance.

Rappelons-nous le rôle d'une forteresse. Elle maîtrise un défilé et ainsi contrôle toute la vallée. Une forteresse psychologique contrôle tout un secteur de votre esprit et ainsi influence votre être entier. L'enjeu est vital pour nous qui cherchons à vivre plus heureux. L'harmonie avec soi-même est brisée par des conflits intérieurs épuisants.

Il est important et urgent que vous examiniez votre jardin secret. Il y va de votre santé physique et mentale. Certaines maladies organiques, comme les ulcères, parfois l'asthme, l'hypertension, les maux de têtes chroniques, certains cas de frigidité, d'obésité, des dermatoses, etc. ont pour origine des causes psychologiques. Certaines pensées chargées d'une forte émotion peuvent

s'extérioriser autrement que par des larmes ou des colères. Elles ont des répercussions sur des organes internes et à la longue peuvent provoquer un mauvais fonctionnement de ceux-ci et causer de véritables lésions organiques. Ces maladies dites psychosomatiques sont bien réelles et douloureuses, même si leurs causes sont purement psychologiques.

Catherine ou la forteresse de la rancœur

Catherine était une jeune fille de vingt ans, brillante et en bonne santé, de famille modeste, très attachée à l'Église. Elle-même s'y rendait avec ardeur, et chacun l'appréciait. Pendant la semaine elle était secrétaire dans un garage. Un nouveau pasteur arriva dans la paroisse et bientôt ce furent les fiançailles. Catherine était rayonnante de bonheur. La date du mariage fut fixée.

Alors, brusquement, le pasteur rompit ses fiançailles. Dès ce jour, Catherine était dans l'impossibilité de manger. Elle mettait la nourriture dans sa bouche, puis la crachait dans sa serviette. Elle perdait ses couleurs, elle maigrissait, devenait anémique. Le médecin ne cessait de dire: «Faites-la manger». Ses parents tentaient l'impossible, ajoutant leurs larmes aux menaces, sans le moindre résultat.

Après un essai infructueux auprès d'un psychiatre, la jeune fille fut conduite vers un médecin s'occupant de psychothérapie. Elle dit alors: «Je sais que je devrais manger et j'essaie de le faire. Mais il y a en moi une force intérieure puissante qui me l'interdit». La rupture des fiançailles avait été pour elle un coup trop violent, provoquant une vraie blessure de l'esprit. Mais la blessure n'était pas saine, car il s'y rattachait une certaine impureté

émotionnelle. Il y avait non seulement dans son cœur un ressentiment compréhensible envers le jeune pasteur, mais aussi de l'orgueil blessé. Catherine avait rêvé du temps où elle ne serait plus une simple dactylo dans un garage, mais une femme de pasteur, une personne en vue dans la paroisse.

Quand les fiançailles furent rompues, Catherine ne put envisager l'éventualité d'un autre mariage. Elle se sentait ainsi condamnée au genre de travail qu'elle détestait. Son inconscient envisagea alors le plan suivant, une sorte de revanche: «Ta vie est brisée. Sois une martyre. Sacrifie-toi sur l'autel de l'amour incompris. Dépéris et meurs. Alors tu puniras le jeune pasteur et tout le voisinage te plaindra».

Petit à petit, le médecin réussit à faire découvrir à la malade ce qui causait son état. La forteresse inconsciente fut

dépistée, amenée à la lumière de la conscience et expulsée. Catherine comprit qu'elle pouvait maintenant abolir le passé et la semaine suivante elle avait augmenté d'un kilo. Aucun remède, aucune opération ne l'avait guérie. Elle avait lentement accepté l'idée que Dieu avait encore un plan pour sa vie et qu'elle ne devait pas repousser à tout jamais la perspective du mariage. Dès lors la santé lui revint.

*Tiré de «Psychologie et vie religieuse»
d'Edmond Rochedieu aux éditions
Roulet*

Comment renverser ces forteresses

L'harmonie entre l'inconscient et le conscient unifie la personnalité qui aura alors le champ libre pour s'épanouir pleinement. Mais comment atteindre cette harmonie? En d'autres termes, comment renverser ces forteresses psychologiques?

Dans notre inconscient, il y a des instincts naturels innés. Ces instincts (sexuel, possession, conservation, domination, agressivité ...) ne peuvent souvent pas s'exprimer librement sans provoquer souffrance et conflits. C'est pourquoi l'inconscient recourt à la sublimation, qui permet à la tension provenant du besoin instinctif non désiré d'être déviée vers des buts supérieurs présentant une valeur sociale ou spirituelle. Pensons à la femme célibataire qui sublime son besoin sexuel et maternel en se dévouant pour les autres, leur accordant sa disponibilité et sa tendresse.

Parfois, ces instincts ou des pensées négatives fortement chargées d'affectivité non sublimée se constituent en complexes inconscients que j'appelle forteresse psychologique. C'est le refoulement. Le défoulement

est la démarche inverse. La pensée refoulée revient à la surface de la conscience, en perdant sa charge émotive. Le conscient en reprend le contrôle. L'individu ressent une libération intérieure très sensible. Cela peut même transformer complètement son comportement.

Mais examinons maintenant la démarche pratique permettant de mettre en action ce processus de défoulement et de renverser nos forteresses psychologiques.

Le jardinage vient à notre secours

Reprenons l'image de notre jardin secret. Elle contient tous les éléments de la solution. Pour que notre jardin reprenne une belle allure et redevienne sain, il faut:

- 1) repérer les plantes indésirables;
- 2) tout faire pour les arracher ou les détruire;

3) examiner la nature de notre terrain et y apporter les modifications nécessaires pour qu'il retrouve une constitution normale et adaptée aux bonnes plantes que nous voulons y faire pousser;

4) semer des graines vivantes qui donneront de très bons fruits et légumes;

5) être très attentif à ce que les bonnes graines aient tout ce qu'il faut pour rester en bonne santé et croître;

6) être à l'affût des mauvaises herbes qui par-ci par-là se mettraient à repousser. Il faut être impitoyable avec ces mauvaises graines qui n'ont qu'un seul objectif: reconquérir le terrain perdu.

Développons ces six points d'assainissement de notre jardin intérieur et nous découvrirons une

stratégie pour renverser nos forteresses spirituelles:

Première étape: Repérez et identifiez une forteresse spirituelle.

Il convient tout d'abord d'admettre que nous ne pouvons pas courir plusieurs lièvres à la fois. Ne vous attendez pas à ce que toutes vos forteresses cèdent en même temps et en deux jours. Il est nécessaire d'avancer progressivement, de la manière suivante: en remontant la filière des symptômes jusqu'aux causes.

L'enchaînement pensée - forteresse - parole - acte - comportement habituel - trait de caractère doit être repris mais à l'envers. En effet, la forteresse est le plus souvent enfouie dans notre inconscient, donc inaccessible à l'analyse directe. À partir du comportement ou de la parole qui fait problème, remontez jusqu'à la pensée et à la forteresse.

Soyez à l'affût des actes manqués, des lapsus, de tout ce qui pourrait venir à la surface suite à un concours de circonstances ou à un tout autre élément révélateur. Il est souhaitable que vous puissiez compter sur votre conjoint ou un ami intime pour vous aider, sans jugement, à prendre conscience de ces choses qui sont au fond de vous. La chaude amitié et l'écoute attentive ne seront pas de trop pour vous permettre d'assumer le mieux possible cette prise de conscience qui peut parfois être douloureuse.

Enfin, recourez à la prière. L'Esprit de Dieu qui sonde les profondeurs de Dieu vous connaît parfaitement. Demandez à Jésus, qui est la vraie lumière, de vous éclairer sur ce qu'il y a au plus profond de vous. Cela vous garantit de ne pas découvrir plus que vous n'êtes capables d'assumer. Son action bienfaisante

guérira vos blessures et fortifiera votre foi. Ne vous privez pas de ce précieux secours. «Sonde-moi Ô Dieu et connais mon cœur! Éprouve-moi et connais mes préoccupations! Regarde si je suis sur une mauvaise voie. Et conduis-moi sur la voie de l'éternité!» (Psaumes 139:23-24).

Deuxième étape: Prenez position en refusant d'entretenir des pensées-forteresses.

Lorsque vous avez identifié une pensée qui s'est constituée en forteresse, il faut lui déclarer la guerre. Elle est un corps étranger indésirable en vous. C'est en entretenant ces pensées jour après jour que votre forteresse s'est édifiée! Coupez-lui les vivres. Bien des châteaux imprenables ont capitulé lorsque l'ennemi a détourné la source d'eau et empêché les assiégés de recevoir des vivres du dehors. Vous êtes engagés dans un véritable combat. Prenez

fermement position en refusant désormais de caresser ces pensées. Rejetez-les avec vigueur.

Progressivement, pierre après pierre, pensée après pensée, vous démonterez votre forteresse. À l'image du corps opéré qui rejette de toutes ses forces le greffon, expulsez sans complaisance ces pensées. Pas de pitié pour ces pensées, ces faux-amis qui vous poignent dans le dos. Le Christ a dit: «Je suis venu afin que les hommes aient la vie et qu'ils l'aient en abondance» (Jean 10:10). Je suis absolument certain que ces forteresses en nous ne sont en aucune façon le fruit de la volonté de Dieu. Celui qui le pense est victime d'une forteresse du type «Dieu ne veut pas mon bonheur, c'est en souffrant intérieurement que je le glorifierai le plus».

Je ne dis pas que Dieu veut et va guérir toutes nos maladies, mais je déclare

avec force:

«Cher ami, ces forteresses qui paralysent votre personnalité et votre foi, **ne sont pas de Dieu**. Ne vous résignez pas, lutez de toute la force que Dieu vous donne pour les expulser de votre vie. Une telle forteresse est la plus belle œuvre du diable dans le cœur du croyant, car elle bloque la seule sortie possible: croire que Dieu peut vous en libérer. Ne lui accordez pas cette victoire, car le Fils de Dieu est paru précisément pour détruire les œuvres du diable (1 Jean 3:8b)».

Troisième étape: Prenez les mesures nécessaires pour calmer le rythme trop rapide de votre existence.

Il ne faut pas rêver. Vous ne pouvez pas faire des journées de douze heures, sept jours sur sept, déménager et changer d'emploi dans la même

semaine, vous disputer avec votre femme parce que vous n'êtes jamais à la maison et penser que tout ira pour le mieux à ce rythme jusqu'à la retraite. J'exagère peut-être un peu, mais parfois j'ai vécu semblable frénésie d'activités et de tensions. Je comprends mieux pourquoi j'avais dans ces moments-là des maux de tête persistants.

Voici le programme que je vous propose:

- reconsidérez calmement les priorités de votre vie avec votre famille. N'y a-t-il rien à supprimer, ou à modifier? Le but de l'exercice est de diminuer la tension dans la vie quotidienne. Ne dit-on pas «brûler la chandelle par les deux bouts».
- consacrez une demi-heure au moins par jour à faire quelque chose que vous aimez et qui n'a pas de rapport avec votre activité normale.

- prenez un temps le matin pour confier à Dieu votre activité du jour. Réalisez qu'il prend soin de vous et qu'il vous aidera à vivre le mieux possible les tensions de la journée. Le soir, parlez-lui de tout ce qui n'a pas été et demandez-lui pardon. Il vous accordera la force de repartir le lendemain avec courage.

- prenez au moins un jour de repos par semaine pour aller à l'église et pratiquer un loisir avec votre famille ou des amis. Veillez à ce que pendant cette journée, vos soucis cessent de vous assaillir. Faites tout pour que la coupure soit la plus complète possible.

- si la tension devient trop forte, alors employez les grands moyens. Faites couler un bain ou couchez-vous sur un lit. Détendez tous les muscles de votre corps. Imaginez-vous dans les bras de Dieu. Abandonnez-vous complètement à son amour. Pensez à toutes les

bonnes choses que vous avez vécues ces derniers temps. Louez-le de tout votre cœur.

Le but de toutes ces mesures pratiques est de modifier la composition de votre terrain psychique et de vous faire passer du risque élevé ou moyen au risque faible. Les mauvaises plantes dépériront tout naturellement.

Quatrième étape: Semez des pensées positives inspirées des promesses de la Bible.

Votre jardin intérieur a été nettoyé, la terre assainie. Il vous reste encore à planter en vous de bonnes pensées vivifiantes et positives. Sinon tout ce nettoyage aura été inutile.

Les pensées de premier choix, nous pouvons les trouver dans la Bible. L'Écriture contient des milliers de promesses valables pour votre vie. Des promesses comme «Venez à moi, vous

tous qui êtes fatigués et chargés et je vous donnerai du repos» (Matthieu 11:28); ou: «Je puis tout par celui qui me fortifie» (Philipiens 4:13) sont un peu comme un chèque. Un chèque est valable si une banque le garantit, le nom du signataire étant connu et son compte approvisionné.

Une promesse de la Bible est garantie par **Dieu** et signée par Jésus-Christ. De plus, les richesses de Dieu sont inépuisables. Chaque promesse de la Bible est un chèque en blanc pour vous. Remplissez les conditions requises, mettez votre foi en Dieu en action. Dieu n'est pas un mystificateur. Il tient toujours ses promesses.

Le but de cette appropriation des promesses de la Bible est «de faire prisonnière toute pensée pour l'amener à obéir au Christ» (2 Corinthiens 10:5). Voilà la solution proposée par Paul. Se nourrir des pensées du Christ pour que

toute notre existence soit conforme à la vie de Jésus. Quel merveilleux programme, n'est-ce-pas?

Mais avant de nourrir votre esprit des pensées vivifiantes inspirées de la Bible, il vous faut comprendre cette loi de la psychologie appliquée très connue:

Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception; quand la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre.

Rappelez-vous l'enchaînement:

pensée - forteresse - parole - acte - comportement habituel - trait de caractère.

Si la forteresse est renversée ou tout au moins neutralisée, il est primordial de réinjecter de nouvelles pensées positives dans notre esprit conscient pour qu'elles atteignent notre être

inconscient et remplacent la forteresse. Dans cette procédure, notre volonté n'a aucun pouvoir. Seule notre faculté d'imagination peut insérer une pensée positive profondément en nous. Prenons l'exemple tout simple de celui qui n'arrive pas à dormir. Le fait de le vouloir avec force au lieu de faire venir le sommeil le repoussera. Cet effort volontaire crée une tension consciente et nous fait nous retourner sans cesse dans notre lit.

Par contre, nous imaginer au bord d'un lac paisible en train de regarder le soleil se coucher suscitera un calme propice permettant de s'endormir rapidement. Il s'agit de procéder de cette manière pour nourrir notre esprit des pensées inspirées par les promesses de Dieu. Demandez à Dieu de vous diriger par son Esprit vers la promesse qu'il vous destine. Puis détendez-vous en vous abandonnant dans les bras pleins

d'amour de votre Père Céleste. Prononcez lentement les paroles de la promesse en pesant chaque mot et en vous imaginant en train de la vivre. Représentez-vous les circonstances et les situations où vous pourrez voir les effets de la promesse.

Vous verrez que petit à petit votre esprit se nourrira des pensées et des paroles de Dieu. Votre comportement changera, votre caractère se transformera par l'action du Saint-Esprit dans votre être profond.

Vous vivrez alors une transformation intérieure:

pensée inspirée de Dieu - parole inspirée de Dieu - acte manifestant la présence de Dieu - habitude transformée - caractère conforme à celui du Christ.

Cela prendra du temps. Mais rappelez-vous: on récolte toujours ce que l'on a

semé.

Vous trouverez ci-après quelques promesses de Dieu tirées de la Bible pour diverses circonstances. Nourrissez-en votre esprit en faisant appel à l'action du Saint-Esprit et à votre faculté d'imagination:

Promesses de pardon

Hébreux 1:1-3; Ésaïe 53:3-5; Pierre 2:24; Jean 1:29; Romains 3:23-24; 1 Jean 1:9; Ésaïe 43:25; Jérémie 33:8; Psaume 103:12; Michée 7:19; 1 Jean 1:7...

Promesses de protection

Matthieu 28:20; 2 Chroniques 15:2; Jean 17:11; 2Thessaloniens 3:3; 1 Corinthiens 1:8; Psaume 94:18; Romains 8:38-39; 1 Jean 5:18; Ésaïe 40:11; Jean 10:27-29; Colossiens 1:13-14; 1 Jean 3:8; Jacques 4:7-8; Romains 16:20; Luc 10:19; Psaume 91; Psaume

121; Ésaïe 43:13; Genèse 28:15; Ésaïe 43:2-3...

Promesses de vie éternelle

Jean 3:16; Jean 6:47; Jean 5:24; Galates 6:8; 1 Thessaloni-ciens 4:14; 2 Corinthiens 4:14; Romains 8:11; Jean 11:25 ...

Promesses de force

Zacharie 4:6; Actes 1:8; Jean 1:12; 2 Corinthiens 12:9; Éphésiens 6:13; Philippiens 2:13; Ésaïe 40:31; Psaume 121:1-2; Psaume 68:36; Ésaïe 26:4...

Promesses d'amour

1 Jean 4:16; Jean 15:10; 1 Corinthiens 8:2-3; Éphésiens 3:19; 1 Jean 4:10; 1 Jean 4:7; Psaume 145:20...

Promesses d'espérance

Psaume 71:5; Psaume 34:23; Job 11:18; 1 Jean 3:3; Colossiens 1:27; Romains 15:4; Romains 5:1-2; Psaume 48:15; Psaume 42:12...

Promesses de secours dans le besoin

Ésaïe 58:11; Jean 10:10; Jacques 1:17; Philippiens 4:19; Psaume 37:4; Jérémie 31:12-14; Psaume 16:5-6; Matthieu 6:33; Luc 11:9; Luc 12:24; 1 Pierre 5:7; Jean 16:24; Luc 12:29-30; 2 Chroniques 26:5; Jean 14:13 ...

Promesses qui combattent le doute

Philippiens 4:13; Romains 4:20-21; Hébreux 10:23; Psaume 89:34-35; 1 Thessaloniens 5:24; 2 Pierre 3:9; 2 Corinthiens 1:20-22...

Promesses qui soulagent les angoisses

Ésaïe 41:10; Psaume 112:7; Luc 12:32; Éphésiens 3:12; Psaume 4:2; Psaume 33:18-19; Ésaïe 58:9-10; Philippiens 4:6-7; Hébreux 13:5; Psaume 138:7; Psaume 34:7; Psaume 32:7; Psaume 46:2...

Promesses de paix

Jean 14:27; Matthieu 11:28-29; Psaume 119:165; Psaume 23:6; Ésaïe 26:23; Job 11:18-19; 2 Thessaloniens 3:16...

Cinquième étape: Cultivez avec soin ces nouvelles pensées vivifiantes en veillant à ce qu'aucun péché ne compromette votre relation avec Dieu.

Quand on vient de semer des graines, il est nécessaire de faire attention à ce que l'arrosage et l'ensoleillement soient adaptés aux nouvelles pousses. Il faut aussi de temps en temps mettre de l'engrais. De même ces pensées vivifiantes inspirées des promesses de la Bible ne seront efficaces dans votre vie que si vous entretenez avec le Seigneur une relation personnelle. Les paroles de Dieu de la Bible n'auront d'effets dans votre vie que si l'action du

Saint-Esprit n'est pas entravée par le péché. Le péché, c'est manquer le but que Dieu a fixé pour votre vie. C'est vivre comme si Dieu n'existait pas. C'est en fait dire à Dieu: «Je crois que tu existes là-haut dans le ciel. Mais ici sur la terre, c'est moi qui dirige ma vie. Seulement, daigne me donner un petit coup de main quand je te le demande».

Dieu appelle cette attitude le péché. Le mensonge, l'impureté, le vol et tous les autres péchés ne sont que le fruit de cette attitude. Nous ne pouvons pas jouer avec Dieu. Seule une relation avec lui où tous les péchés ont été confessés et abandonnés à la croix de Jésus pourra vraiment transformer notre vie. S'il n'y a pas cette relation authentique et transparente avec Dieu, les promesses de la Bible resteront sans effet dans notre existence.

Sixième étape: Pratiquez la respiration mentale en expirant les pensées négatives qui reviennent et en aspirant des pensées inspirées des promesses de la Bible.

Une pensée négative ne lâche pas prise instantanément. Même quand elle a été expulsée de notre esprit, elle a tendance à revenir. Ne cédez pas. Cherchez à identifier la source de cette pensée. Est-ce un événement ou une personne, voire un groupe qui vous la suggère? Alors voyez s'il ne serait pas possible de modifier la circonstance ou de vous éloigner pour un temps de ceux qui sèment de l'ivraie dans votre esprit. Repoussez les pensées négatives en leur opposant des pensées inspirées des promesses de la Bible. Pratiquez continuellement la respiration mentale. Elle consiste à expirer le gaz carbonique des pensées négatives et à aspirer

l'oxygène des pensées vivifiantes inspirées des promesses de la Bible. Après un temps de lutte, ces pensées négatives céderont et ne reviendront plus.

Recourez au déminage spirituel

Ne dit-on pas «mieux vaut prévenir que guérir»? Nous venons de voir une démarche pratique pour renverser des forteresses psychologiques. Le mieux en définitive est de les empêcher de se construire en nous. La prière de confiance peut nous y aider.

La prière a des effets psychologiques reconnus. Dans la prière, le croyant se décharge sur Dieu de sa peine et de son souci. Ainsi, la charge émotionnelle des pensées susceptibles de créer des forteresses est désamorcée. En effet, ces pensées ressemblent à des mines susceptibles d'être enfouies tout au fond de notre inconscient. Certains événements et associations peuvent les

faire exploser et ainsi causer de grands dégâts. Dans la prière d'abandon à la grâce divine, l'action du Saint-Esprit intervient comme une équipe de déminage pour désamorcer ces pensées chargées avant qu'elles ne fassent des dégâts.

«N'entretenez aucun souci, mais en toute circonstance demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin, et demandez-le-lui avec un cœur reconnaissant. Et la paix de Dieu qui dépasse tout ce que l'homme peut comprendre, gardera vos cœurs et vos esprits en Jésus-Christ» (Philippiens 4:6-7).

Cette belle promesse de Dieu nous offre une excellente méthode de déminage spirituel:

- Ne pas entretenir de soucis, porter notre attention ailleurs que sur les causes de nos inquiétudes permet

d'éviter que des pensées négatives pénètrent dans l'inconscient.

- Demander à Dieu ce dont nous avons besoin permet de nous décharger sur Dieu de nos soucis en étant confiants qu'il s'en occupera au mieux. Dès lors ce n'est plus notre problème, mais le sien.

- La paix de Dieu entrera dans nos esprits. La charge émotionnelle liée aux soucis est ainsi désamorcée. Cela évitera le refoulement dans l'inconscient de pensées susceptibles de devenir des forteresses.

Cette démarche simple est la meilleure garantie de conserver une bonne santé psychique et spirituelle. Ne nous en privons pas!

L'image de soi-même est souvent bien altérée chez l'homme moderne. L'anxiété, la dépression, le complexe d'infériorité, la tension, le sentiment de

culpabilité, la pitié de soi... ont grandement contribué à la défigurer.

Mon désir en écrivant ce chapitre a été de montrer que l'harmonie avec soi-même est un don que Dieu accorde à ceux qui se confient en Lui. Sans l'harmonie avec Dieu d'abord, l'harmonie avec soi-même restera toujours précaire.

Principes à méditer : comment vivre en harmonie avec soi-même

1. Nos pensées ont un pouvoir créateur. Une pensée qui s'installe dans notre esprit a tendance à se manifester par des paroles, puis par des actes conformes à cette pensée. Des actes répétés créent une habitude. Une habitude entretenue développe un trait de caractère.

2. Rappelez-vous le récit du figuier maudit. Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire a tendance à se

réaliser effectivement que cela soit positif ou négatif.

3. Votre esprit, à l'image d'un iceberg, a deux niveaux: le conscient et l'inconscient. Les rêves, les actes manqués, les lapsus peuvent nous aider à discerner l'existence de l'inconscient en nous.

4. Les circonstances de notre vie, qu'elles soient heureuses ou non, ont une répercussion sur notre santé psychique et physique. Calculez à l'aide du tableau du docteur Holmes votre risque de développer un trouble, tout en vous rappelant que les circonstances vécues ont moins d'importance sur nous que la manière dont nous les percevons. Tout dépend de notre attitude.

5. Certaines pensées fortement chargées émotionnellement peuvent édifier une forteresse dans notre inconscient. Dès lors, cette forteresse influence

toute notre existence sans même que nous en ayons conscience. Rappelez-vous l'enchaînement pensée - forteresse - parole - acte - habitude - trait de caractère.

6. Mettez en pratique les six étapes de la stratégie pour renverser les forteresses:

- Repérez et identifiez la forteresse spirituelle.
- Prenez position en refusant d'entretenir de telles pensées.
- Prenez les mesures nécessaires pour diminuer autant que possible le rythme trop rapide de votre existence.
- Semez des pensées positives inspirées des promesses de la Bible en recourant à votre imagination sous le contrôle du Saint-Esprit.
- Cultivez avec soin ces nouvelles pensées vivifiantes. Veillez à ce

qu'aucun péché ne compromette votre relation personnelle avec Dieu.

- Pratiquez la respiration mentale en expirant les pensées négatives qui reviennent et en aspirant des pensées inspirées des promesses de la Bible.

7. Une bonne harmonie avec soi est un don que Dieu accorde à ceux qui se confient en Lui. Recourez à la prière pour déterminer la charge émotionnelle des pensées négatives qui vous assaillent parfois.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Êtes-vous sceptiques sur le pouvoir créateur de vos pensées? Pourquoi? Avez-vous la crainte de découvrir des pensées au fond de vous qui ne vous plaisent pas? Pourquoi ne pas affronter avec courage votre ombre inconsciente? Avez-vous déjà pris

conscience de la vie de votre inconscient?

2. Avez-vous parfois des paroles ou des comportements qui vous surprennent ou vous déçoivent? N'est-ce pas le signe d'une forteresse? Essayez de l'identifier. Avez-vous déjà expérimenté un sentiment de libération et de plénitude lorsqu'une forteresse est tombée?

3. Recourez-vous habituellement à la prière pour vous décharger sur Dieu de vos soucis? La possibilité d'éviter d'accueillir en vous une forteresse inconsciente n'est-elle pas une motivation supplémentaire d'y recourir? En avez-vous envie?

Chapitre 5 : L'harmonie avec autrui

[Table des matières](#)

L'homme n'est pas une île

L'homme trouve la satisfaction à la plupart de ses besoins dans ses relations avec autrui. Revoyons les divers besoins fondamentaux qui sont inscrits dans notre être:

- Besoins physiques liés au corps. Comment pourrions-nous aujourd'hui nous nourrir, nous vêtir, être logés et soignés si des hommes et des femmes n'avaient pas fait de ces différents secteurs leur métier.
- Besoins psychologiques liés à l'âme. Qui nous donnera l'amour, la compréhension, l'acceptation indispensables à notre vie, si ce n'est notre conjoint, nos parents, nos amis?
- Besoins spirituels liés à l'esprit. Comment connaissons-nous le sens de la vie, la paix intérieure; comment pourrions-nous comprendre le monde qui nous entoure, vivre d'espérance ...

sans quelqu'un pour nous parler de l'amour de Dieu?

Peut-être est-ce surprenant, voire choquant, de réaliser que toutes nos actions, même les plus désintéressées apparemment ont en fait comme moteur inconscient la satisfaction de nos multiples besoins. Nier cela nous maintient dans l'illusion sur nous-mêmes. N'y a-t-il rien de plus gratifiant pour notre égo que d'aider quelqu'un qui a sollicité notre aide? Dans ces moments, nous nous sentons utiles et considérés. Cela nous rassure sur nous-mêmes. C'est normal et humain.

Oui, l'homme n'est pas une île. Il n'est pas un être autonome. Il a besoin des autres pour vivre. Si nous voulons connaître ici-bas ce bonheur auquel nous aspirons, nous ne pouvons nous passer ni de Dieu et ni des hommes.

C'est en aidant les autres à vivre plus heureux que nous trouverons le bonheur

Le bonheur n'est ni de l'hédonisme (le plaisir comme but de la vie), ni de l'eudémonisme (le bonheur personnel comme but ultime de la vie).

Mais **poussés par l'amour pour Dieu, c'est en aidant les autres à vivre plus heureux que nous trouverons le vrai bonheur.** «Vous n'avez pas le droit d'être heureux... tout seul» (Raoul Follereau). «Je vous ai montré en tout (c'est l'apôtre Paul qui parle) qu'il faut travailler ainsi pour venir en aide aux pauvres, en nous souvenant des paroles que le Seigneur Jésus lui-même a dites: Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir» (Actes 20:35).

J'ai besoin des autres, mais ce n'est pas tout. Eux aussi ont besoin de moi pour vivre et être heureux. La solidarité va

dans les deux sens et me responsabilise.

Un jour, lorsque j'étais à l'école, le professeur de mathématiques a posé à la classe cette question: «Quel est le but de votre vie?» Il y eut quelques réponses hésitantes. Pour ma part je dis: «Le but de ma vie est d'apporter au monde plus que celui-ci m'a donné». Des années après, cet objectif m'habite encore.

Nos parents nous ont transmis la vie. Un capital de plus de six cent mille heures est à notre disposition. Qu'en faisons-nous? Nous avons reçu une instruction plus ou moins poussée, nous avons appris un métier. Qu'en faisons-nous? Utilisons-nous tout ce capital dans notre propre intérêt? Sommes-nous toujours à l'affût de ce que les autres devraient faire pour nous? Si tel est le cas, un jour ou l'autre, nous réaliserons qu'il y a plus d'insatisfaction

et d'amertume que de bonheur à toujours recevoir sans donner. «Faites pour les autres tout ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous: c'est là ce qu'ordonnent la loi de Moïse et les livres des prophètes» (Matthieu 7:12). Voici la règle d'or de Jésus, le fondement sur lequel toute notre vie est appelée à se construire.

Deux qualités à développer

Sur ce fondement, deux pierres parmi d'autres sont particulièrement précieuses: la sincérité et l'excellence.

- **La sincérité** : Nos motivations profondes apparaissent dans notre comportement, nos paroles, notre regard... Les gens que nous côtoyons lisent en nous comme dans un livre. S'ils y lisent le désir de tromper, de récolter sans semer, la recherche de notre propre intérêt, nos relations seront très vite compromises.

- **L'excellence** : Pas de misérabilisme. Il faut viser haut et loin. La vie est un don de Dieu, mais ce que nous en faisons est notre don à Dieu et aux hommes. La médiocrité et le laisser-aller ne procurent aucune joie. L'excellence, par son désir de progresser et de faire de mieux en mieux notre tâche quotidienne nous apportera considération, satisfaction et enthousiasme.

Nous traitons les autres comme nous les voyons

Notre perception de l'interlocuteur influence inconsciemment notre relation. Nous traitons les autres comme nous les voyons. N'est-il dès lors pas très important de prendre conscience de tout ce qui pourrait fausser notre vision de l'autre.

Analysons quelques filtres déformants:

Premier filtre: le cadre

En une journée, il nous arrive fréquemment de rencontrer des dizaines de personnes, dans notre foyer, à l'école, au travail, à notre club, à l'église... La connaissance que nous avons de ces gens est toujours liée dans notre esprit au cadre dans lequel nous les rencontrons subitement ou habituellement. Pensons au camarade d'armée que nous avons toujours vu en uniforme: le voilà devant nous en civil. Il nous faudra tout une reconversion de notre esprit pour le reconnaître et mettre un nom sur ce visage. Notre relation avec autrui lie toujours l'impression que nous avons eue de la personne au cadre dans lequel nous l'avons rencontrée. La question se pose alors: quelle a été et quelle est encore ma perception de ce cadre dans lequel j'ai rencontré cette personne?

Si ma perception est négative et fait revenir à la surface toutes sortes de

souvenirs désagréables, voire douloureux, ma relation avec cette personne en sera influencée inconsciemment. Il est du reste à remarquer que le phénomène est le même si nous connaissons le cadre de vie avant la personne. Souvent, nous jugeons hâtivement, en nous disant que si elle vient de tel groupe ou de telle église et fait tel travail elle doit donc être «comme cela». Si nous voulons entretenir des relations harmonieuses et vraies avec nos semblables, il faut se souvenir de cette distorsion et veiller à bien séparer, dans notre esprit et notre cœur, la personne du cadre dans lequel elle vit. La personne n'est jamais identique à son cadre de vie.

Deuxième filtre: l'impression subjective

Mais une autre question se pose: Comment percevons-nous les hommes

que nous côtoyons habituellement ou occasionnellement? Nous connaissons tous l'expression «avoir une bonne ou une mauvaise impression de quelqu'un». Quand deux êtres humains se rencontrent, il y a quelque chose de difficilement définissable qui passe entre eux: un échange d'impression non-verbal lié davantage à une attitude intérieure et à une apparence extérieure, le «look» comme on dit aujourd'hui, qu'à des paroles. Dans nos relations interpersonnelles, il y a beaucoup plus que des paroles échangées. Toutes sortes de messages cachés, mimiques, attitudes corporelles, ton de la voix, regard... nous trahissent. Parfois, ces messages non-verbaux disent à notre interlocuteur autre chose que nos paroles. Et il répondra généralement à ceux-ci. Prenons un exemple: chez nous quand deux personnes se connaissent et se

rencontrent, elles se disent: «Salut, comment ça va?» - «Ça va bien et toi?» Et même si parfois cela ne va pas très bien, par automatisme on répond: «Oui, ça va». Et bien, si l'on est un tant soit peu psychologue, on remarquera immédiatement que, même si la bouche dit cela, tout le corps exprime le contraire: dos un peu voûté, regard triste, ton de la voix peu convaincu, sourire gêné... Le message non-verbal et la parole ne concordent pas. Et cet ami dira alors: «Une tuile t'est tombée sur la tête? Raconte-moi ce qui t'est arrivé...» L'ami ne répond pas à ce qu'il a entendu, mais à ce qu'il a ressenti. Tout ce processus devrait nous amener à ne pas enfermer notre vis-à-vis dans la prison de notre première impression. Donnons-lui une chance de nous surprendre.

Troisième filtre: la projection inconsciente

Après le vif succès de ses premières œuvres, Rousseau devint la cible d'un feu nourri d'attaques et de critiques. Sa conception de l'homme naturellement bon et perverti par la société a été confirmée par ses malheurs. Ne fut-il pas lapidé et expulsé? Après avoir fui en Angleterre, il fut continuellement tourmenté par l'obsession que tout le monde lui voulait du mal. Rousseau était devenu victime d'une projection.

Il s'agit d'un mécanisme inconscient par lequel on perçoit comme extérieur à soi ce qui se passe au-dedans. Ce moyen de défense de la personnalité menacée consiste à rejeter sur autrui les sentiments pénibles ou interdits qu'on ne peut s'avouer ni assumer. On prête aux autres ses propres penchants. On croit ainsi se libérer de son mal, ce qui est illusoire. Les sentiments pénibles refoulés deviennent une forteresse dans notre inconscient et toutes nos

relations interpersonnelles sont perturbées par une distorsion qui fausse tout. Prendre conscience de ces sentiments enfouis en nous peut seul nous en libérer et rendre nos relations plus harmonieuses.

Prendre conscience des distorsions dans nos relations

Nous traitons les autres comme nous les voyons. La perception que nous avons de nos semblables n'est jamais directe. Elle passe toujours au travers de plusieurs filtres plus ou moins déformants que nous mettons inévitablement entre l'autre et nous. Il y a donc le filtre du cadre de vie, celui de l'impression non-verbale et enfin celui de la projection inconsciente. Il n'est pas surprenant que nos relations avec autrui soient parfois embrouillées et pleines d'incompréhension. Faisons très attention à ne pas mettre à la place de notre prochain un mannequin

qui nous convient et que nous voulons conforme à nos attentes ou à nos craintes.

Accueillir le regard de Dieu sur nous-mêmes et autrui

Nos relations avec notre prochain sont aussi affectées par la manière dont nous nous voyons. Nous projetons sur l'autre ce qu'il y a au fond de nous. Comment pouvons-nous avoir une image de nous-mêmes saine et épanouie, afin que nos relations avec les autres soient harmonieuses?

Une question personnelle

J'aimerais vous poser une question personnelle importante: «Quelle appréciation pensez-vous que Dieu porte sur vous-mêmes et sur votre vie? Arrêtez ici votre lecture et prenez quelques minutes de réflexion.

Voilà, vous y êtes? À quelle conclusion êtes-vous arrivé?

Peut-être est-elle du type: «Dieu voit tout ce qu'il y a dans mon cœur, mes pensées impures, mes convoitises, mes rancunes, mes défauts... Il doit avoir une bien piètre idée de ce que je vaux.»

Ou encore: «Impossible de savoir avant de comparaître devant lui. Alors seulement, le verdict tombera. Mais en attendant, il faut bien se conduire et faire tout son possible. Dieu tiendra certainement compte de nos efforts sincères.»

Ou enfin: «Dieu est tellement grand et nous, les hommes, sommes si petits. Nous voit-il, se préoccupe-t-il réellement de notre vie? Une goutte d'eau peut-elle intéresser l'océan?»

Vous avez été créés à l'image de Dieu

Nous ne sommes pas un grain de poussière perdu dans l'univers infini.

«Dieu dit: Faisons l'homme à notre image selon notre ressemblance, pour qu'il domine sur les poissons de la mer...» (Genèse 1:26-27). Entre Dieu et l'homme, sa créature, il y a une ressemblance, une affinité de base. Le péché avec toutes ses conséquences a altéré cette ressemblance. Mais Dieu n'a jamais pour autant rejeté l'humanité. L'homme, la créature en révolte, a toujours beaucoup de prix aux yeux de Dieu. Sinon, pourquoi aurait-il envoyé son Fils pour nous sauver et restaurer dans les croyants cette ressemblance?

Dieu n'a pas créé des nullités qu'il écrase à la moindre désobéissance.

Accueillons alors avec joie les paroles de David: «Quand je regarde les cieux, l'ouvrage de tes mains. La lune et les étoiles que tu as établies: Qu'est-ce que l'homme, pour que tu te souviennes de lui? Et le fils de l'homme, pour que tu

prennes garde à lui? Tu l'as fait de peu inférieur à Dieu et tu l'as couronné de gloire et de splendeur. Tu lui as donné la domination sur les œuvres de tes mains. Tu as tout mis sous ses pieds» (Psaume 8:4-7). L'homme a reçu de Dieu le mandat de gérer toute la création. Quelle responsabilité! On ne confie pas une telle mission à des zéros ou à des nullités.

Jésus restaure en vous l'image de Dieu

Dieu vous aime et a envoyé son Fils Jésus-Christ pour vous rendre juste à ses yeux. «Dieu rend les hommes justes à ses yeux par leur foi en Jésus-Christ. Il le fait pour tous ceux qui croient au Christ, car il n'y a pas de différence entre eux: tous ont péché et sont privés de la présence glorieuse de Dieu. Mais Dieu dans sa bonté, les rend justes à ses yeux, gratuitement, par Jésus-Christ qui les délivre du péché.

Dieu l'a offert en sacrifice afin que, par sa mort, le Christ obtienne le pardon des péchés en faveur des hommes qui croient en lui» (Romains 3:22-25).

Un jour, un professeur mit sous mes yeux un papier sur lequel était dessiné un grand nombre de lignes vertes et rouges. À première vue, la disposition de ces lignes n'avait aucun sens. Il était impossible de reconnaître des formes cohérentes. Voyant ma perplexité, le professeur me tendit une paire de lunettes en plastique rouge et m'invita à regarder le papier mais cette fois à travers ces lunettes rouges. Ô surprise! Je pus distinguer des formes géométriques familières. En effet, les lignes rouges avaient disparu. Je ne voyais plus que les vertes. Le filtre avait complètement changé ma vision.

Cette image va nous être très utile pour comprendre comment Dieu nous voit. Il nous voit d'abord comme ses créatures

dans lesquelles son image a été abîmée par notre révolte et nos péchés. C'est le fouillis des lignes vertes et rouges. Mais dès le moment où nous nous tournons vers lui en recevant Jésus dans notre vie, Dieu nous voit au travers de son Fils: nous sommes justes à ses yeux comme Jésus lui-même est parfaitement juste. En devenant enfant de Dieu, par notre conversion, nous «changeons de couleur» aux yeux de Dieu. Nous devenons en quelque sorte vert, de la couleur de l'espérance. Désormais, Dieu notre créateur devient notre Père et nous regarde au travers des lunettes rouges du sang de Jésus mort sur la croix par amour pour nous. Nous sommes encore pécheurs - qui pourrait dire le contraire - mais Dieu nous voit justes, parce qu'il nous regarde au travers de son Fils, le Juste. N'est-ce pas merveilleux?

Nous n'avons plus besoin de mériter l'amour et le pardon de Dieu par nos bonnes œuvres; du reste qui le pourrait. Si nous avons reçu le Christ en nous, Dieu nous voit justes à ses propres yeux. Jésus a payé pour nous. Notre part est d'accepter ce fantastique cadeau.

Aime ton prochain comme toi-même

Puisque Dieu vous voit ainsi, ami lecteur, remettez au placard, votre vision culpabilisante ou fataliste. Acceptez le regard de Dieu sur votre vie. Vous êtes pardonné et justifié pour que l'image de Dieu en vous soit restaurée. C'est cela l'Évangile, la Bonne Nouvelle. N'est-ce pas enthousiasmant?

Dieu vous invite à regarder votre prochain aussi comme lui, son créateur le voit. Prenez les lunettes de Dieu que Christ vous donne. Elles transformeront

vos relations avec autrui. Chaque fois que vous rencontrerez quelqu'un pensez: cet homme est une créature de Dieu au même titre que vous. Dieu a mis en lui son image, même si elle a été abîmée par le péché. Que cet homme ait à vos yeux la même valeur qu'il a pour Dieu. Jésus connaissait ce qu'il y a dans le cœur de l'homme. Mais malgré cela, au-delà de la réalité décevante, il voyait son projet de restauration de l'homme. Un peu comme l'architecte devant la maison délabrée voit déjà en esprit ce qu'elle sera après les rénovations.

Un homme avait l'habitude de se promener avec un badge sur lequel étaient inscrites les lettres suivantes: APCDNAPFAM. Souvent les gens intrigués par ces lettres lui demandaient ce qu'elles signifiaient. Alors notre ami répondait: **Ayez**

Patience Car Dieu N'en A Pas Fini Avec Moi!

Lisez les Évangiles et faites fonctionner votre imagination. Comment Jésus abordait-il les hommes? Comment leur parlait-il? Que faisait-il pour eux? Qu'attendait-il d'eux? ... Demandez au Saint-Esprit de vous donner de voir avec les lunettes de Dieu pour découvrir les hommes tels que lui les voit.

Quelques idées pour améliorer nos relations

Voici encore quelques idées pour nous aider à améliorer nos relations interpersonnelles.

Nous faire accepter

Les premiers instants d'une rencontre sont capitaux. En l'espace de quelques secondes, nos paroles, notre attitude, notre comportement, notre apparence extérieure, notre regard ... créent chez

notre interlocuteur une impression qu'il sera difficile de modifier par la suite. Il convient donc de soigner cette prise de contact. L'optimisme, manifesté par un sourire, une attitude naturelle sans masque ni rôle à tenir (= être soi-même) se reflétera dans la réaction de la personne que nous rencontrons. Notre apparence extérieure aussi est très importante. Elle conditionnera la nature de notre relation. Inévitablement, nos habits, l'état de notre chevelure, de nos ongles... sont d'utiles renseignements pour notre interlocuteur. Certains y attachent beaucoup d'importance, que cela nous plaise ou non. C'est à ce prix que nous nous ferons accepter.

Susciter la confiance

Un psychologue allemand, Franz Petermann, a analysé les contacts entre médecins et enfants lors de la première consultation. Comment ces pédiatres

parvenaient-ils à gagner la confiance de leurs jeunes patients? Les médecins maintenaient un contact avec les enfants par des mots encourageants, des jeux et des louanges. Ils s'efforçaient d'expliquer à haute voix ce qu'ils faisaient ou ce qui se passait. La confiance va de pair avec un sentiment de sécurité. Nous sommes en confiance quand nous discernons ce sentiment de sécurité dans l'attitude de l'autre. Les explications procurent ce sentiment de sécurité indispensable à la confiance. Tout ce qui n'est pas clair, mais ambigu ou mystérieux devient une source de conflits.

De plus ces pédiatres regardaient les enfants en parlant. Dès que le médecin perdait le contact visuel, l'enfant manifestait des signes d'agitation et cherchait immédiatement le regard de sa mère ou de l'infirmière.

Ces constatations nous permettent de dégager trois recommandations pour susciter la confiance dans nos relations:

- Parler ouvertement, exprimer clairement nos attentes, nos désirs, nos besoins.
- Agir de manière prévisible en nous efforçant d'adopter des comportements logiques et fondés.
- Savoir remercier - ou critiquer - au bon moment; éviter l'indifférence.

Montrer de l'intérêt

Les gens sont très sensibles aux intentions qui motivent notre désir de nouer une relation avec eux. Que cherchons-nous? Voulons-nous nous servir d'eux pour atteindre un objectif personnel? Ils ressentiront très vite nos motivations profondes. Sont-elles intéressées? Si c'est le cas, l'espace autour de nous deviendra vite désertique. À l'image de Jésus qui se

souciait des pauvres et des malades, mais aussi des bien-portants, ouvrons notre cœur aux attentes et aux besoins de ceux qui nous entourent.

Chercher à satisfaire les besoins d'autrui

Nous avons dit au début de ce chapitre que la plupart de nos besoins sont satisfaits grâce à nos relations avec les autres. Ces besoins apparaissent souvent sous la forme de désirs exprimés de façon claire ou voilée. À nous de les découvrir et d'aider ces personnes à trouver leur satisfaction légitime. Dès le moment où nous refusons de concentrer nos efforts à satisfaire nos propres désirs pour chercher l'intérêt des autres, nous sommes sur le chemin de l'harmonie. Connaissez-vous la différence entre l'enfer et le paradis selon un adage

chinois? En enfer, les baguettes sont trop longues pour se nourrir de riz, ce qui a pour conséquences la faim et l'insatisfaction perpétuelles. Dans le paradis, chacun nourrit, à l'aide de ces mêmes baguettes, le voisin d'en face qui fait de même pour lui. Voilà le bonheur!

Élargir nos domaines d'intérêt

Dans nos relations humaines, veillons à élargir nos domaines d'intérêts en vue de diversifier nos points d'accrochage avec nos semblables. Celui qui ne s'intéresse qu'à un ou deux domaines à l'exclusion des autres limitera considérablement la variété enrichissante de ses relations humaines.

Éviter les préjugés et la critique

Les «on dit que» font beaucoup de dégâts et faussent nos relations. La critique crée une ambiance peu

favorable à l'enthousiasme et aux relations harmonieuses. Les préjugés et la critique entendue et répercutée sont comme des vêtements sales placés sur nos épaules. Ils gênent nos mouvements, nous mettent mal à l'aise et sont repoussants. Il convient de les jeter comme de vieux chiffons inutiles et malodorants.

Connaître les autres pour améliorer nos relations

On entend dire: «Avec lui, je n'ai pas d'atomes crochus». Avez-vous remarqué que vous n'êtes pas le ou la même avec telle personne qu'avec telle autre? Avec la première, vous n'éprouvez aucune difficulté à ressentir de l'attirance et de l'amitié. Avec la seconde, c'est tout le contraire: vous devez fournir un effort pour ne pas lui dire une parole désagréable. Cette constatation amène une remarque importante: le cadre de la rencontre et

la présence de la personne modifient notre façon d'être (notre attitude, notre réaction, nos paroles, nos actes...). Notre attitude n'est jamais la même à l'égard de tout le monde. Pour entretenir des relations harmonieuses avec tous les types de personnes, il convient d'apprendre quelques notions de caractérologie. En sachant, dès les premiers instants de la rencontre à quel type de caractère se rattache notre interlocuteur, nous pourrons adapter notre propre attitude et développer des relations plus enrichissantes.

Le principe de base de la morphopsychologie

Il y a un rapport direct entre la structure du corps et le caractère. La morphologie est l'étude de la forme extérieure des êtres vivants. La psychologie est la recherche du sens, du but des phénomènes psychiques qu'elle constate. La morphopsychologie

étudie les rapports entre la structure du corps et le caractère.

Des hommes comme E. Kretschmer et W.H. Sheldon ont rendu compte de cette correspondance dans des études approfondies sur les tempéraments et les constitutions physiques. Il existe beaucoup d'autres classifications des tempéraments établies sur la base de longs questionnaires. La morphopsychologie a le mérite de reposer sur quelques principes simples et pratiques facilement accessibles au débutant. De plus, elle nous aide à nous faire une idée du tempérament de notre interlocuteur dès les premiers instants de la rencontre. Mais qu'il soit bien clair que cette étude des caractères liée à la structure du corps, ne donnera que quelques indications sommaires. Faisons très attention à ne pas enfermer les gens dans des petites boîtes qui réduiraient par trop leur

personnalité. Toutefois, il est utile de recourir à cet enseignement pour nous permettre de mieux connaître notre prochain et ainsi développer des relations plus harmonieuses avec lui.

Les trois principales catégories d'individus

La morphopsychologie divise les individus (hommes et femmes) en trois catégories:

- L'endomorphe (symbolisé par le O).

Physique: la silhouette est toute en courbes. Le ventre est proéminent. Le cou large, mais court. Les bras et jambes sont courts et bien en chair, les mains potelées. La face est ronde.

Tempérament: Attitude générale de détente. Amour du confort. Sociabilité, jovialité, tolérance, amabilité. Avidité pour la nourriture et les autres plaisirs de la vie. Aspiration à l'affection et à l'approbation. Égalité d'humeur. En cas de désarroi: besoin d'autrui.

- Le mésomorphe (symbolisé par le U).
Physique: II a l'allure sportive, le thorax est assez développé, tête carrée, haut perchée au-dessus des épaules; le cou bien dégagé, le visage osseux, les sourcils bien fournis, la chevelure dense et bien plantée, les lèvres minces, bras et jambes vigoureux, avec des articulations solides et proéminentes.
Tempérament: Affirmation vigoureuse de soi, activité énergique et courage physique, aime la domination, le pouvoir et le risque; manières directes et hardies, agressivité, esprit de compétition; insensibilité psychologique, absence de pitié et de délicatesse. En cas de désarroi: besoin d'action.

- L'ectomorphe (symbolisé par le I).
C'est le type longiligne, d'apparence un peu frêle. La tête est ovale, le front souvent haut et bombé, le cou mince et long sur un buste plutôt étroit et des

épaules tombantes; il présente une certaine fragilité physique.

Tempérament: Tendance à l'inhibition et à la retenue. Désir de se cacher (intimité et solitude). Attitude et sentiment imprévisibles. Très attentif, rapidité excessive des réactions. En cas de désarroi: besoin de solitude.

Inspiré de l'article sur les tempéraments du «Dictionnaire de la psychologie moderne» édité par la Bibliothèque du CEPL à Paris.

Comment adapter notre comportement à leur tempérament?

Aucun de nous n'est un O ou un U ou un I parfait. Nous avons tous des caractéristiques des trois types, mais avec une dominante. C'est cette dominante qu'il faut détecter par l'observation. Voyons maintenant comment nous comporter face à ces trois types de personnes, afin de

développer avec eux des relations harmonieuses:

- Le type à dominante O: Soyez chaleureux, cordial et optimiste. Sachez créer rapidement un climat de sympathie. Manifestez-lui de l'intérêt par une attitude d'écoute. Laissez-le s'exprimer, s'épanouir dans une ambiance chaude. Exprimez-vous avec votre cœur. En résumé: manifestez de la sympathie.

- Le type à dominante U: Ayez une attitude directe et franche. Regardez-le dans les yeux. Votre voix doit être assurée. Ne tournez pas autour du pot, allez directement à l'essentiel. Cultivez l'assurance, la conviction et l'enthousiasme. Exprimez-vous avec votre corps. En résumé: manifestez du dynamisme.

- Le type à dominante I: Votre attitude générale doit être empreinte de retenue et de sérieux. Créez une ambiance

calme, propice à la réflexion. Votre voix sera posée, évitez l'excitation. Allez au fond des choses. Appliquez-vous à le sécuriser. Pas de brusquerie dans les gestes ni dans les propos.

Exprimez-vous avec votre tête. En résumé: manifestez du sérieux

Il ne s'agit pas de jouer artificiellement des rôles. Ce n'est pas du théâtre. La morphopsychologie peut nous aider à éviter de prendre inutilement quelqu'un à rebrousse-poil et favorise considérablement une relation harmonieuse où les besoins fondamentaux sont satisfaits. De toute manière, la présence de l'autre nous conditionne. Veillons à développer en nous des attitudes qui favorisent l'entente, plutôt que l'affrontement. C'est une simple question de bon sens.

Comment surmonter les problèmes

Les relations humaines ne vont pas de soi. À tout moment, une relation peut être brisée, compromise. La vie se charge de nous placer dans des situations mettant à l'épreuve notre bonne volonté à l'égard des autres. Souvent, nous blessons nos proches et sommes, nous aussi, meurtris. L'amertume, la rancune, la haine, l'indifférence, le mépris, le rejet, la fuite... font irruption dans notre existence et viennent tout bouleverser. Il nous semble alors que tout est remis en question. Mais surtout, nous réalisons que ces relations troublées nous rendent malheureux, créent en nous la tension, l'irritation, le découragement, le sentiment de culpabilité. Apprenons à restaurer ces relations détériorées.

Pourquoi cette relation a-t-elle été abîmée?

C'est une question importante. Quelle attitude avons-nous au moment où la crise s'est déclarée? Pourquoi avons-nous eu telle réaction? Pensons à nos relations avec notre père, notre mère et dans notre enfance. Ne faisons-nous pas une projection inconsciente? Partons d'abord de l'idée que le responsable de la crise, ce n'est pas l'autre, mais nous. Quelle image avons-nous de l'autre? N'a-t-elle pas été déformée par nos craintes, les on-dit ? Demandons à Dieu de nous sonder par son Esprit et de nous donner de discerner la cause profonde du problème. Confions-lui notre amertume et notre rancune. L'Esprit de Dieu nous en guérira.

J'ai remarqué que nous apprenons davantage sur nous-mêmes et les autres quand quelque chose ne va plus que lorsque tout est pour le mieux. Ne craignons donc pas les moments

pénibles, ils nous font progresser dans la connaissance de nous-mêmes et dans l'acceptation de l'autre.

Prenez l'initiative de la réconciliation

Même si notre responsabilité n'est pas engagée dans une crise, faisons le premier pas en vue de la restauration de la relation. Le meilleur moyen pour trouver le courage de faire ce pas décisif est de prier pour la personne avec laquelle nous sommes brouillés. Non pas pour le problème seulement, mais demandons à Dieu de bénir *cette* personne. Si nous arrivons à prier pour elle, nous sommes sur le chemin de la restauration. Notre prochaine rencontre, qu'il sera peut-être nécessaire de provoquer, se passera sous les meilleurs hospices. Imaginez-vous cette rencontre: votre attitude est ouverte, chaleureuse, vous souriez à votre interlocuteur, votre main se tend

pour serrer la sienne. Pensez à ce que vous allez lui dire de bon et d'agréable. Si cette scène imaginée correspond vraiment à votre désir, votre inconscient l'acceptera et permettra à Dieu de vous transformer de l'intérieur. Vous serez surpris de l'efficacité de cette méthode.

Se confier

Si vous n'arrivez pas à vous en sortir, alors ouvrez-vous-en à une personne de confiance. Demandez la visite d'un serviteur de Dieu. Il sera à même de vous aider à vous découvrir et à vous donner les moyens de faire confiance à l'action divine.

Le but ultime de nos relations avec autrui

Nous avons dit dans ce chapitre que c'est en aidant suffisamment les autres à vivre plus heureux que nous trouverons le bonheur. Comment

vivront-ils plus heureux, s'ils ne connaissent pas Celui qui seul peut pleinement satisfaire leurs besoins spirituels, donner un sens à leur vie, une espérance vivante, la paix intérieure, le pardon...?

Je suis persuadé qu'il n'y a pas de plus belle vocation pour l'homme que d'aider son prochain à connaître Dieu. C'est le but ultime de nos relations avec autrui. Notre foi s'approfondit et se fortifie, lorsque nous témoignons. Il n'y a pas de plus grand bonheur que de partager avec notre prochain la joie de connaître Jésus. Ne vous privez pas de cette joie.

Dans son dialogue avec la femme samaritaine (Jean 4:1-26), Jésus nous invite à faire sept pas qui nous amènent à partager notre foi avec notre prochain:

Établir des contacts

Jésus a franchi géographiquement et culturellement la barrière qui séparait cette femme samaritaine de lui, un Juif. Jésus n'hésite pas à rompre les tabous religieux (les Juifs n'avaient pas de relations avec les Samaritains) et culturels (un homme ne s'adressait pas à une femme hors de la présence de son mari). Jésus nous demande d'abandonner nos préjugés et d'aller à la rencontre des gens, n'attendez pas qu'ils viennent à vous.

Créer un intérêt commun

Jésus part de la vie quotidienne de la femme: son besoin d'eau. Grâce à cette approche naturelle, la femme se sent écoutée et comprise. Ne pensons pas que notre témoignage est moins spirituel, si, dans un premier temps, nous abordons des sujets d'intérêt commun. Il s'agit de nouer un contact amical et de manifester notre intérêt pour la personne. Remarquons que

jusque-là, Jésus est considéré comme un étranger.

Exciter la curiosité

Jésus pose une question banale qui provoque la curiosité de la femme et l'amène à poser, elle aussi, une question. Jésus n'impose pas son message, mais attend que la femme l'interroge sur cette eau vive qui a le pouvoir de la désaltérer complètement.

En écoutant, nous acquérons le droit de parler et d'être écoutés.

Ne pas précipiter les choses

Jésus avance au rythme de la femme sans brusquer les choses. Tout naturellement, la discussion s'engage sur le terrain spirituel. Jésus va jusqu'à rejoindre la Samaritaine dans sa culture. Il est au courant. Il est intéressé par ce qui la préoccupe.

Ne pas condamner

Si Jésus n'a pas une attitude de jugement ou de censure, il ne ferme pas pour autant les yeux sur les péchés de la femme. Avec sagesse, il lui donne l'occasion d'exprimer sa détresse et de reconnaître ses fautes. Remarquons que la Samaritaine comprend que Jésus est un prophète.

En rester à l'essentiel

Jésus évite de se laisser entraîner loin de sa préoccupation (le salut de son interlocutrice) par des questions secondaires, comme le conflit entre les Juifs et les Samaritains. Évitions, nous aussi, de perdre notre souffle avec des questions vaines qui sont une tentative de fuite de l'interlocuteur confronté à la question de son salut. Mais ne refusons pas de répondre aux questions honnêtes qui posent problème.

Amener dans la présence du Christ

Enfin, la femme comprend que Jésus est le Messie. Tout l'entretien a eu pour objectif de l'amener à reconnaître dans cet étranger le Fils de Dieu. L'eau vive est entrée dans son cœur assoiffé. Soyons pénétrés de la présence de Dieu. Invitons dès que possible notre vis-à-vis à accueillir le Christ, source du vrai bonheur dans sa vie.

Principes à méditer: comment améliorer nos relations avec autrui

1. L'homme n'est pas une île. Il ne peut satisfaire à la plupart de ses besoins que par ses relations avec autrui.
2. C'est en aidant les autres à vivre plus heureux que nous trouverons le vrai bonheur. «Faites pour les autres tout ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous», nous dit Jésus.

3. La vie est un don de Dieu. Mais ce que nous en faisons est notre don à Dieu et aux hommes. Cultivons la sincérité et l'excellence.

4. Nous traitons les autres comme nous les voyons. La perception que nous avons des autres passe au travers de plusieurs filtres souvent déformants: le cadre de vie, l'impression non-verbale, la projection inconsciente.

5. Apprenons à voir les autres avec le regard de Dieu. Essayons de discerner en eux son projet non encore achevé.

6. Quelques principes pour améliorer les relations: se faire accepter - susciter la confiance - montrer de l'intérêt - chercher à satisfaire les besoins d'autrui - élargir nos domaines d'intérêt - éviter les préjugés et la critique.

7. Utiliser la morphopsychologie pour mieux adapter notre attitude au caractère de notre interlocuteur: c'est

une garantie pour des relations plus harmonieuses.

8. Surmonter les problèmes de relations en identifiant les causes de nos brouilles et en faisant le premier pas en vue de la restauration de la relation troublée. Ne pas manquer de mettre Dieu «dans le coup».

9. Vouloir le bonheur de son prochain, c'est aussi lui parler de l'amour de Jésus pour lui. Rappelez-vous les sept étapes de Jésus vers la femme samaritaine: établir le contact - créer un intérêt commun - exciter la curiosité - ne pas précipiter les choses - ne pas condamner - en rester à l'important - amener dans la présence du Christ.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Faites le tour de tous vos besoins. Quelles sont les personnes de votre entourage qui y répondent? Quels

besoins comblez-vous de même chez vos proches? Y a-t-il équilibre? Êtes-vous créancier ou débiteur?

2. Vos relations avec les autres sont-elles source de joie ou de souffrance? Si vous éprouvez parfois de la souffrance, en connaissez-vous les causes? Qu'allez-vous entreprendre pour y remédier?

3. Avez-vous déjà eu l'occasion de témoigner de votre foi à quelqu'un? Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là? Si davantage de gens devenaient chrétiens, pensez-vous que notre société serait meilleure? Quelles conclusions tirez-vous pour orienter votre action?

Deuxième partie : L'harmonie à l'épreuve de la vie

Table des matières

Chapitre 6 : Comment recevoir la clé qui ouvre la porte d'une vie plus heureuse

Table des matières

Le bonheur en trois mots

Je vous propose de faire un mini mots croisés, qui résumera toute notre démarche jusqu'à maintenant. Le but en est de lier dans votre esprit le bonheur à ces trois mots:

1. Les aspirations naturelles et souvent inconscientes suscitant en nous une tension.
2. Le seul moyen pour que cette tension soit atténuée.
3. Est indispensable pour que «2» joue une jolie mélodie.

Si vous ne trouvez pas les réponses, reportez-vous au chapitre 2 qui vous rafraîchira la mémoire.

1 B

 O

 N

3 H

 E

2 R

Pendant que la foule se répartit dans les rangs de sièges confortables, les musiciens de l'orchestre accordent leurs instruments. Ce soir, il y a concert. La neuvième symphonie de Beethoven avec son merveilleux hymne à la joie est au programme. Quel plaisir en perspective! Mais les instruments, que les musiciens accordent, provoquent à mes oreilles une sensation désagréable, voire douloureuse. J'ai hâte que cette cacophonie cesse. Soudain, le célèbre

chef d'orchestre fait son entrée sous les applaudissements d'un public déjà enthousiaste. Après quelques secondes d'un silence bienfaisant, l'homme, sur qui tous les regards se posent, lève sa baguette et lance son orchestre dans cette merveilleuse symphonie. Les musiciens sont en harmonie sous la direction de leur chef. La musique est mélodieuse et me transporte de bonheur. Quelle différence d'avec les sons discordants de tout à l'heure!

Jésus, notre chef d'orchestre

Dans la vie, nous ne sommes pas seuls à jouer notre morceau. Les lois de la vie, fondamentales et dérivées que nous trouvons dans la Bible, et la nature, sont notre partition. Cependant, pour que notre vie ne soit pas une cacophonie douloureuse, nous avons besoin d'un chef d'orchestre. Il y a de bons et de mauvais chefs. Certains sont tellement autoritaires, que le sens

artistique des musiciens en est étouffé. L'ambiance dans l'orchestre est lourde, souvent orageuse. La musique n'a pas d'âme. Elle n'est qu'une mécanique bien huilée et ne transmet aucune impression profonde. Mais il existe aussi de bons chefs d'orchestre, qui connaissent leurs musiciens, leurs faiblesses, leurs qualités et qui savent tirer d'eux le meilleur. La musique est vivante, son harmonie transporte l'âme de plaisir.

Qui est le chef d'orchestre de votre vie?

À qui avez-vous donné la baguette? À vous? À votre conjoint? À l'argent? Au travail? Au plaisir? ...

Jésus-Christ est le meilleur chef d'orchestre qui soit pour nos vies. Depuis deux mille ans il fait ses preuves. Des millions de personnes ont joué dans son orchestre et ne voudraient pas d'autre chef.

«Jésus-Christ est l'image du Dieu invisible, le premier-né de toute la création. Car en lui tout a été créé dans les cieux et sur la terre, ce qui est visible et ce qui est invisible, trônes, souverainetés, principautés, pouvoirs. Tout a été créé par lui et pour lui. Il *est avant toutes choses et tout subsiste en lui*» (Colossiens 1:15-17). Ce passage de la Bible ouvre nos yeux sur la dimension cosmique du Christ. Jésus est le chef d'orchestre de l'univers tout entier, du monde visible et invisible. Il est *le Seigneur*. Si, à la seconde même, Christ retirait sa main toute-puissante, tout s'écroulerait. Le tohu-bohu primitif, le chaos reprendrait la place qu'il avait avant la création. Quelle vision apocalyptique! Elle dépasse l'imagination.

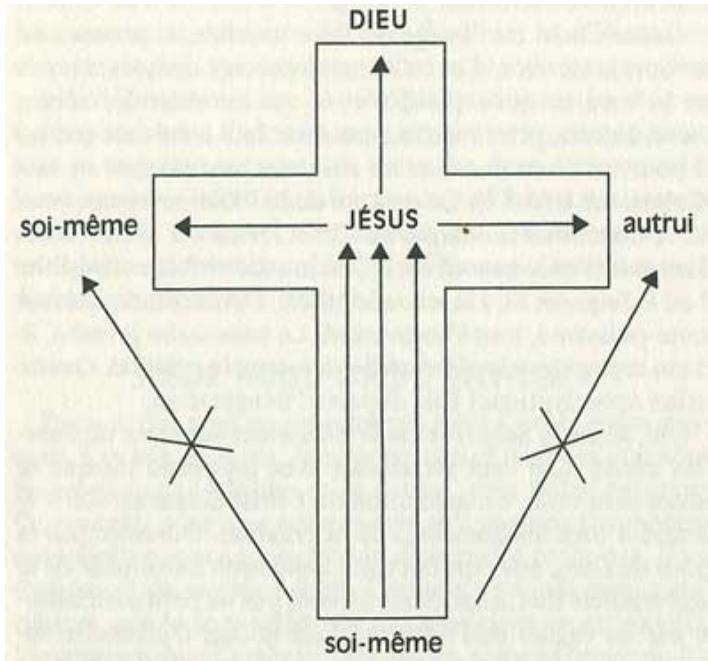
Oui, Jésus le Seigneur est le médiateur suprême de l'univers entier qu'il veut réconcilier avec lui-même lorsque le

temps sera venu. La médiation du Christ-Seigneur doit s'étendre à tous les domaines de la création. Ouvrons, par la grâce de Dieu, nos esprits à cette dimension universelle de la souveraineté du Christ. Nous n'avons pas un petit dieu balloté par les vagues de l'histoire. Il est le chef d'orchestre suprême, le seul médiateur en qui tout subsiste et en dehors de qui tout s'anéantit. Demandons à Dieu qu'il élargisse notre esprit et nous fasse entrer dans cette glorieuse vision de son règne.

Jésus comme médiateur dans notre vie, la clé de l'harmonie

La croix fournit un très riche symbolisme qui va nous permettre de résumer et d'illustrer tout notre propos. Nous allons nouer la gerbe.

La croix dessinée ci-dessous offre une image de nos divers types de relations :



- Sur cette croix, Jésus a été crucifié. Il est mort afin de nous réconcilier avec Dieu, avec nous-mêmes et autrui. Jésus est la clé de l'harmonie, le centre, le médiateur parfait de toutes nos relations.

- Harmonie avec Dieu. En dehors de Jésus et de son œuvre sur la croix, nous ne pouvons pas savoir que Dieu nous aime inconditionnellement et

désire avoir une relation personnelle avec nous. Jésus est le seul médiateur entre Dieu et nous-mêmes.

- Harmonie avec soi-même. L'image de Dieu en nous a été abîmée par le péché, entraînant un sentiment de culpabilité et d'insatisfaction, la peur, le conflit intérieur... Dès que nous recevons le Christ dans notre vie, Dieu nous voit à travers Jésus. Nous pouvons nous accepter nous-mêmes avec nos travers et nos faiblesses, parce que Dieu nous a acceptés tels le premier. Jésus est le meilleur médecin de l'âme.

- Harmonie avec autrui. Dieu a montré son amour inconditionnel envers nous en envoyant Jésus mourir sur la croix à notre place. Projetons sur autrui cet amour en nous rappelant que Jésus a un dessein non encore achevé pour notre prochain.

- Une croix est formée de deux poutres. La poutre horizontale ne tiendra que si le montant est bien enfoncé dans le sol. Ce fait évident recèle une grande vérité spirituelle. Nos relations avec nous-mêmes et avec autrui sont étroitement dépendantes de la qualité de notre communion avec Dieu.

Lorsque j'étais encore aux études, je me faisais toutes sortes d'idées sur les autres et sur moi-même. J'étais convaincu que mes camarades, mais aussi mes proches ne m'appréciaient pas pour moi-même. Je pensais que je devais répondre à ce qu'ils attendaient de moi pour être aimé. Si les circonstances révélaient que je n'arrivais pas à satisfaire leur attente, je pensais qu'ils allaient ne plus apprécier ma présence. Je vivais continuellement avec cette pensée ancrée au plus profond de moi: je ne

suis pas «aimable». L'insécurité affective et la crainte tissaient mon existence. Mes relations avec moi-même et autrui manquaient d'harmonie.

À vingt ans, le Christ entra dans ma vie. Beaucoup de choses changèrent tout de suite, d'autres prirent beaucoup plus de temps. C'était le cas de ma vision des autres et de moi-même. Mais un jour je compris enfin que Dieu m'aimait pour moi-même avec mes péchés et mes faiblesses. Je ne pourrais jamais mériter son affection. Du reste il ne me le demandait pas. Son amour était inconditionnel. Cette révélation révolutionna mon image de moi-même et mes relations avec les autres. Je fus libéré d'un poids énorme. J'étais «aimable» pour les autres et pour moi, parce que Dieu m'aimait.

Je suis absolument convaincu qu'une telle expérience aurait été impossible si

Dieu ne m'avait pas révélé son amour. C'est pourquoi, je ne crois pas que l'harmonie avec soi-même et autrui puissent se passer de l'harmonie avec Dieu. Les incroyants peuvent en douter, libre à eux, mais ils passent à côté d'un trésor inestimable: l'amour de Dieu ressenti et vécu dans la vie quotidienne.

Chef d'orchestre connu engage musiciens, débutants acceptés

Dans l'orchestre de Dieu, il y a une place pour chacun de nous. Voulons-nous nous mettre sous ses ordres et ainsi vivre en harmonie avec Dieu, avec nous-mêmes et autrui? Ou préférons-nous diriger notre propre orchestre avec tout ce que cela implique de difficultés et de souffrance. Travailler dans l'orchestre du Seigneur, ce n'est pas facile, ni toujours agréable. Parfois, le Christ nous reprend et nous invite à corriger certains points qui

compromettent l'harmonie de l'ensemble. Mais une chose est certaine: Jésus seul sait tirer le meilleur parti de nos dons et corriger nos faiblesses, de sorte que notre vie le glorifie et que nous jouissions d'un bonheur parfait.

Avec Jésus au centre, nous aurons un plus dans la vie

Signez le contrat qui vous fera entrer dans l'orchestre du royaume de Dieu. Dieu s'engage à former en vous la vie même de son Fils et à prendre soin de vous. De votre côté, vous renoncez à vos droits sur vous-mêmes en demandant à Dieu qu'il prenne en vous toute la place. Soyez prêts à accepter ses indications, convaincus qu'il sait parfaitement ce qui vous convient le mieux.

Six domaines où Jésus veut être médiateur

Tout homme a six domaines dans son existence: le spirituel, la famille, le développement personnel, le physique, le social et les finances. Le Christ étant le médiateur de l'univers, il veut aussi, pour notre plus grand bien, ne pas être relégué uniquement au domaine spirituel. Jésus-Christ est *le Seigneur*. Il est digne d'être au centre de toutes nos relations. Si, dans ces six domaines, Jésus n'est pas au centre, notre vie manquera d'harmonie profonde. Mais ce qui est plus grave, nous disons en définitive à Jésus, le seul Seigneur: «Merci pour tout ce que tu as fait pour moi dans le domaine spirituel, mais, vois-tu, dans les autres secteurs de ma vie, je préfère me débrouiller tout seul. Mais si cela ne va pas, je t'appellerai. Merci de rester à disposition en cas de besoin». La vie saura bien nous enlever nos illusions.

Le spirituel

Prier, lire la Bible, témoigner de notre foi, aller à l'église, pourquoi? Pour développer notre vie spirituelle. D'accord, mais si secrètement nous espérons qu'en faisant tout cela, nous serons de bons chrétiens méritant l'amour de Dieu et l'exaucement de nos prières, nous rejetons le Christ hors de notre vie. Il nous est devenu inutile. Nous sommes peut-être très religieux, mais en fait nous n'avons pas compris que Dieu nous aime inconditionnellement quelle que soit notre vie, nos bonnes et mauvaises actions. Jésus a tout payé sur la croix, il a dit: «Tout est accompli». Nous prions, lisons la Bible, témoignerons et fréquenterons une église parce que nous sommes des enfants de Dieu, sûrs de son amour et désireux d'être avec lui. Jésus est le seul médiateur dans notre relation avec Dieu. Le Père n'exaucera pas nos prières parce que

nous serions des super-chrétiens, mais à cause des mérites du Christ mort sur la croix pour nous, et ressuscité pour nous rendre juste aux yeux de Dieu.

La famille

«Si quelqu'un vient à moi, et s'il ne hait pas son père, sa mère, sa femme, ses enfants, ses frères et ses sœurs, et même sa propre vie, il ne peut être mon disciple» (Luc 14:26). Alors là, Jésus va un peu loin, n'est-ce pas? Il ne faut tout de même pas exagérer. Haïr ses proches et même sa propre vie, c'est criminel! Jésus veut marquer fortement la différence entre l'amour divin qui lie le disciple à son Seigneur et l'affection naturelle à l'égard de ses proches. Jésus veut être le médiateur de nos relations affectives. C'est la seule garantie pour que celles-ci soient équilibrées et tiennent quand l'heure de l'adversité sonnera. Si Jésus n'est pas le médiateur de nos relations affectives,

quelqu'un d'autre prendra sa place. Un jour ou l'autre, cette personne disparaîtra de notre vie et laissera un grand vide, voire la désolation. Seul Jésus reste éternellement et ne nous décevra jamais. Lui seul est digne d'être le médiateur.

Le développement personnel

Aujourd'hui, une quantité de nouvelles techniques apparaissent sur le marché du développement personnel. Elles proclament que la force est en vous et qu'il suffit de la découvrir pour l'exploiter et en tirer le plus grand profit. La psychologie humaniste, refusant de se référer à Dieu, ne peut qu'encourager l'homme à trouver en lui-même la force de se surpasser. Finalement, l'expérience montre que cette recherche insatiable épuise l'âme et laisse l'individu, seul et démuné, avec lui-même. Après un enthousiasme

passager, le vide et l'insatisfaction règnent de nouveau.

«Quiconque en effet voudra sauver sa vie la perdra, mais quiconque perdra sa vie à cause de moi la trouvera» (Matthieu 16:25). Dans ce domaine aussi, Jésus veut être au centre. Le but de la vie ne se trouve pas en l'homme, il ne consiste pas à avoir plus d'argent, plus de puissance, plus de succès, mais il réside en Dieu. Nous trouvons la vraie vie quand nous édifions notre existence sur le fondement qu'est Christ. Cela paraît tout d'abord être une mort, mais en fait c'est abandonner l'illusoire et le passager pour l'authentique et le durable. Jésus ne veut pas que nous vivions dans la médiocrité comme si celle-ci était synonyme de sainteté. Il veut que notre désir d'épanouissement trouve son commencement et son aboutissement dans notre marche quotidienne avec le Seigneur.

Le physique

Aujourd'hui, beaucoup de gens consacrent tous leurs loisirs à un sport. Parfois la vie de famille et l'avenir professionnel sont compromis. Le sport passe avant tout. D'autres cherchent le plaisir du corps dans le sexe, la nourriture abondante. Ces choses ont été données par Dieu et ne doivent donc pas être rejetées. Mais attention, n'en faites pas une idole qui vous rendra esclave et engendrera l'insatisfaction. Jésus ne veut en aucun cas nous enlever les joies légitimes du sport, de la table ou de l'amour sexuel. Mais il veut être le médiateur, de sorte que ces joies ne deviennent pas nos maîtres et ainsi nous détruisent. Jésus désire être présent lorsque nous mangeons, faisons du sport ou nous aimons. Il n'est pas étranger à ces joies. Sa présence les rendra plus authentiques.

Le social

Le travail occupe la plus grande partie de notre temps. Il nous passionne ou nous ennuie. Il peut être la source de notre épanouissement ou n'avoir sa raison d'être que dans le confort qu'il nous procure. Le travail nous donne une dignité, une fonction dans la société. Mais il peut aussi devenir une idole détruisant petit à petit notre vie familiale, lorsqu'il accapare le temps nécessaire pour cultiver notre vie spirituelle ... Parfois le chômage, la maladie, les difficultés attirent notre attention sur cette idole envahissante. Jésus veut là encore être au centre comme médiateur. «Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien» (Matthieu 6:11). C'est à la bonté de Dieu que nous devons notre travail et la santé. Manifestons-lui notre reconnaissance. Tout cela peut nous être retiré d'un jour à l'autre.

Si Christ est au centre, l'espoir est possible. L'épreuve a un sens. Elle nous enrichira finalement. Tandis que si le Christ est absent de ce domaine, l'idole brisée détruira toute confiance en nous et nous conduira à la dépression.

Les loisirs prennent de plus en plus de place dans notre société. Si notre travail est ennuyeux, nous reportons toute notre attente sur les loisirs. Dans ce domaine aussi, Jésus veut être au centre. Est-ce juste de passer tant d'heures devant la télévision, au dancing...? Ces distractions ne donnent-elles pas parfois, lorsqu'elles sont dominantes, une impression de vide et d'insatisfaction? Dieu a prévu un jour de repos. Il sait que nous avons besoin de nous détendre. Jésus peut-il me suivre dans de telles activités? Ou restera-t-il sur le seuil?

Les finances

«L'amour de l'argent est la racine de tous les maux, et quelques-uns, pour s'y être adonnés, se sont égarés loin de la foi et se sont infligés à eux-mêmes bien des tourments» (I Timothée 6:10). L'argent en soi est neutre. Mais l'amour incontrôlé de l'argent peut faire de l'homme un loup pour les autres. Derrière l'argent, il y a une puissance spirituelle. Jésus l'appelle Mammon et nous invite à choisir entre Dieu et lui. «Ne vous amassez pas des trésors sur la terre, où les vers et la rouille détruisent et où les voleurs percent et dérobent, mais amassez des trésors dans le ciel, où ni les vers ni la rouille ne détruisent et où les voleurs ne percent ni ne dérobent. Car là où sera ton trésor, là aussi sera ton cœur» (Matthieu 6:19-21). Jésus veut être le médiateur dans nos relations avec l'argent afin que nous n'en soyons pas esclaves. Deux moyens simples existent

pour nous protéger de la cupidité: voir dans nos biens un effet de la bonté de Dieu et l'en remercier et en mettre une partie de côté comme une offrande en faveur des autres.

Principes à méditer: comment découvrir le secret du bonheur

1. Jésus-Christ est avant toutes choses et tout subsiste en lui. Jésus est *le Seigneur*. Il est le médiateur dans le monde visible et invisible.
2. Nos relations avec nous-mêmes et avec autrui sont largement dépendantes de la qualité de notre communion avec Dieu.
3. Chef d'orchestre connu engage musiciens, débutants acceptés. Nous sommes invités à prendre notre place dans l'orchestre du Seigneur. Remettons-lui notre vie, il saura en tirer le meilleur parti à sa gloire et pour notre plus grand bonheur. Avec Jésus

au centre, nous aurons un plus dans la vie.

4. Jésus veut être le médiateur dans toutes nos relations: le spirituel, la famille, le développement personnel, le physique, le social et les finances.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Avez-vous rejoint l'orchestre du Seigneur ou jouez-vous votre propre partition, en solo? Qu'évoque pour vous l'expression «tout abandonner au Seigneur»? Craignez-vous que Jésus gâche votre vie ou vous prive d'une joie légitime?

2. Avez-vous déjà conscience du lien intime qui existe entre votre relation avec Dieu et votre harmonie avec vous-mêmes et autrui? Quand vous aviez des problèmes relationnels, quelle était votre température spirituelle?

3. Que penserait, dirait ou ferait Jésus s'il était à votre place ? Écoutez sa voix dans votre cœur. Êtes-vous prêts à relever le défi?

Chapitre 7 : Comment prendre les choses du bon côté en devenant enthousiaste

L'enthousiasme, une vitamine indispensable à la vie

«La bonne humeur favorise la guérison, mais la tristesse fait perdre toute vitalité» (Proverbes 17:22).

Que préférons-nous, la vitalité ou le dépérissement? Ce proverbe nous montre que c'est dans notre attitude intérieure ou notre humeur que se trouve la réponse. Emerson a dit: «Rien de grand n'a été fait sans

enthousiasme». Il rend possible ce que tout le monde croyait impossible.

La plupart des hommes ne voient que les problèmes dans toute situation, mais quelques enthousiastes ne remarquent que les possibilités non encore exploitées et cherchent des solutions.

Que désirons-nous? Être du côté des problèmes ou du côté des solutions? L'enthousiasme est une vitamine indispensable à la vie. Elle lui donne saveur et vitalité. «Le cœur content est un festin perpétuel» (Proverbes 15:15b).

Comment devient-on un enthousiaste?

La réponse à cette question se situe dans la signification même du mot: «enthousiasme» vient du grec «enthusias-mos», transport divin, en Dieu. Dans l'Antiquité, l'enthousiaste,

croyait-on, était possédé de la divinité ou puissamment inspiré par elle. Aujourd'hui, ce terme a perdu complètement son sens sacré pour n'être plus qu'une ardeur qui pousse à l'action. C'est dommage, car cette approche spirituelle de l'enthousiasme, est d'une grande richesse de sens. La source véritable de l'enthousiasme se trouve en Dieu. Comment développer cette ardeur qui nous vient de Dieu? La Bible nous répond. Elle nous invite à être reconnaissant envers Dieu en toutes circonstances, bonnes ou mauvaises et à être remplis du Saint-Esprit.

Devenez enthousiaste par la louange

Êtes-vous souvent dans l'inquiétude, rongé par les soucis? C'est la maladie du siècle. Le chômage, le terrorisme, la bombe créent dans notre société un climat d'anxiété. L'avenir est plus

incertain que jamais. Tout change tellement vite. Des valeurs, autrefois reconnues par tous, sont remplacées par de nouvelles. Tout ce qui semblait solide s'effondre. Mais il n'y a pas que cette inquiétude latente, la vie sans cesse nous confronte à la cruelle réalité: la maladie, la mort, la mésentente, les dettes, la solitude, le travail ennuyeux... Chacun de nous porte son fardeau de soucis. Ces soucis, lorsqu'ils sont entretenus jour après jour, engendrent des ulcères, des maux de tête, de l'irritation, la dépression... Ami lecteur, si, pour vous, la vie est pesante à cause des multiples inquiétudes qu'elle suscite en vous et que cela vous empêche de voir ce qu'elle a de beau et de bon, alors vous devez utiliser les grands moyens: louer Dieu pour toutes vos circonstances.

Comment, dites-vous, devrais-je louer Dieu pour toutes ces circonstances qui

engendrent en moi tant d'inquiétude et tant de souffrance? C'est inconcevable!

Joseph ou le mal changé en bien

Joseph était le chouchou de Jacob, son père. Ses autres frères n'appréciaient pas beaucoup ses songes. Pensez donc, il avait rêvé qu'eux, ses frères plus âgés, s'inclineraient un jour devant ce petit prétentieux. Leur hostilité grandit jusqu'au jour où une occasion favorable se présenta. Ils lui enlevèrent ses vêtements et le vendirent à des marchands d'esclaves. Ils diraient à leur père qu'une bête sauvage avait déchiré son jeune fils. Arrivé en Egypte, Joseph fut vendu à Potiphar, le chef de la garde du Pharaon. Tout allait mal pour Joseph. Il était loin de son père qui le chérissait, ses frères avaient voulu le tuer, mais finalement l'avaient vendu comme esclave. Pourtant, la Bible dit en Genèse 39:2: «Le Seigneur était

avec Joseph, si bien que tout lui réussissait».

C'est inconcevable, n'est-ce pas? Mais ce n'est pas tout. Joseph s'acquittait une bonne situation dans la maison de son maître par son habileté à diriger ses affaires. Cependant la femme de Potiphar voulut coucher avec lui. Joseph refusa, ce qui provoqua la colère de cette femme repoussée. Elle l'accusa de viol. Joseph, quoiqu'**e** innocent, fut jeté en prison. «Pourtant là aussi le Seigneur fut avec lui» (Genèse 39:21). C'est un comble! Plus cela va mal pour Joseph, plus le Seigneur est avec lui.

Dans cette prison où Joseph gagna la confiance du commandant de la forteresse, il eut l'occasion d'interpréter le songe de deux hommes de la cour. Celui qui, selon l'interprétation de Joseph, fut libéré, lui promit de le faire sortir de prison. Mais «le chef des

échansons oublia tout à fait Joseph. Deux ans plus tard...» (Genèse 40:23). Rien ne va plus pour Joseph. Dieu l'a-t-il rejeté? Et bien non!

Le Seigneur avait un plan extraordinaire: faire monter la famille de Joseph en Egypte pour la sauver de la famine. Grâce à sa position de premier ministre à la cour du Pharaon, Joseph obtint un territoire pour Jacob, où la famille s'installa et devint un peuple nombreux. Après la mort de Jacob, les frères de Joseph vinrent se jeter aux pieds de leur jeune frère pour implorer sa pitié. Joseph eut alors ces paroles admirables: «N'ayez pas peur. Je n'ai pas à me mettre à la place de Dieu. Vous avez voulu me faire du mal, mais Dieu a changé ce mal en bien. Il a voulu sauver la vie d'un grand nombre de gens, comme vous le voyez aujourd'hui» (Genèse 50:19-20).

Ce récit souligne un fait très important:

Dieu dirige l'histoire par sa providence, même si, sur le moment, tout semble indiquer le contraire. Dieu grâce à son pouvoir de changer le mal en bien a toujours le dernier mot.

Joseph a vécu des circonstances épouvantables sans douter de Dieu. À la mort de son père, il réalise qu'aucune de ses épreuves n'a été inutile. Chacune l'a fait progresser dans le plan divin. Son histoire nous incite à renoncer à notre regard de myope et à prendre les jumelles de la foi en Celui qui a le pouvoir de changer le mal en bien.

Dieu a un plan et fait concourir toutes choses à notre bien

Entendez ce que Dieu vous dit: «Ne vend-on pas deux moineaux pour un sou? Cependant, aucun d'eux ne tombe à terre sans que Dieu votre Père le sache. Quand à vous, même vos cheveux sont tous comptés. N'ayez

donc pas peur: vous valez plus que beaucoup de moineaux!» (Matthieu 10:29-31). «Nous savons du reste que Dieu travaille en tout pour le bien de ceux qui l'aiment, de ceux qu'il a appelés selon son plan» (Romains 8:28).

Votre vie est dans la main de Dieu. Si vous l'aimez et avez répondu à son appel, toutes les circonstances de votre vie, qu'elles soient bonnes ou mauvaises concourront à votre bien. Dieu vous le promet formellement. Pour avoir caché des Juifs dans leur maison à Harlem, en Hollande, Corrie Ten Boom, sa sœur Betsy et leur père furent mis en prison, puis envoyés au camp de concentration de Ravensbrück. Le père mourut rapidement. Les deux sœurs, malgré le désespoir des autres détenues, gardèrent leur confiance et témoignèrent avec courage de leur foi en Dieu. Quelques jours avant leur

libération en décembre 1944, Betsy mourut. Seule Corrie fut libérée. Longtemps après, elle apprit que sa libération était le fait d'une erreur d'un employé du camp. À plus de quatre-vingt ans, Corrie Ten Boom, aujourd'hui dans la gloire de son Maître, a pu dire:

«II n'y a pas de gouffre trop profond, Dieu est plus profond encore».

Souvent elle a utilisé une belle image pour parler de ses expériences dramatiques. La vie est comme un tissage dont les fils se croisent et se recroisent sans un ordre apparent. Ce n'est que lorsque la toile est retournée du bon côté que l'on se rend compte du motif tissé. Notre vie est un tissu de circonstances heureuses et dramatiques. Souvent, il semble que tout cela n'a aucun sens, mais lorsque nous serons auprès du Père qui nous a toujours aimés, nous verrons le bon côté de la toile, celui où Jésus a tissé

son image en nous. «Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur et ne t'appuie pas sur ton intelligence. Reconnais-le dans toutes tes voies, c'est lui qui aplanira tes sentiers (Proverbes 3:5-6)».

Un moyen simple pour trouver des sujets de reconnaissance

Lorsque, par la grâce de Dieu - demandons-la - nous croyons que Dieu dirige toutes choses et les fait concourir à notre bien, la louange en toutes circonstances devient possible.

Souvent, nous manquons de mémoire et oublions beaucoup de sujets de reconnaissance et de louange à Dieu. C'est pourquoi, prenez une feuille de papier. Sur le recto, écrivez toutes les bonnes choses que Dieu vous a accordées.

Tout ce que vous êtes et ce que vous avez est en fait un don de Dieu: la

santé, un bon travail, une gentille épouse, de beaux enfants, un bon pays... Cherchez à voir ce qui est bon et beau dans tout ce que vous avez vécu cette dernière année. Une page entière devrait à peine suffire. Puis en travers de la page avec un gros feutre rouge, écrivez: *Merci Seigneur*. Élevez vers Dieu une prière de reconnaissance, il en est digne. Sur le verso de la page, tracez une ligne pour la séparer en deux colonnes. Dans la colonne de gauche, inscrivez toutes les circonstances de l'année écoulée qui vous ont semblé mauvaises sur l'instant. Dans la colonne de droite, cherchez dans la prière tout ce que vous avez appris sur Dieu, sur vous-mêmes et les autres grâce à ces circonstances difficiles. Il y a toujours du bon dans ce qui nous arrive. Il suffit de chercher. Enfin, reprenez votre feutre rouge et faites une grande croix

sur la colonne de gauche. Gardez les enseignements et ce que vous avez trouvé de bon et oubliez le reste. Il n'est plus utile. Puis, sur la colonne de droite, écrivez: *Merci Seigneur*.

En définitive, que reste-t-il? Des enseignements qui vous ont fait progresser et de bonnes choses qui ont enrichi votre vie. N'y a-t-il pas là suffisamment de raisons pour être reconnaissant envers Dieu?

La louange en toute circonstance porte des fruits

Voyons maintenant les fruits de cette attitude positive et reconnaissante envers Dieu dans toutes les circonstances:

- «Dieu siège au milieu des louanges de son peuple» (Psaume 22:4). Si vous désirez vivre dans la présence de Dieu et développer votre relation avec votre Père, alors louez-le. Le manque de

reconnaissance amène la sécheresse spirituelle.

- Cette attitude de reconnaissance entretenue résolument donne de l'acuité à notre regard spirituel. Nous apprenons de plus en plus à voir la main de Dieu dans les grandes comme dans les petites choses de la vie. Nous acquérons la sagesse divine.

- C'est le meilleur antidote contre le poison du doute. Le doute est une maladie spirituelle insidieuse qui s'aggrave toujours quand on lui porte de l'attention. La louange détourne le regard du doute vers Dieu, source de la foi.

- Par la louange en toute circonstance, nous prouvons à Dieu que nous lui faisons confiance quoiqu'il arrive. C'est le signe que nous sommes prêts à recevoir de Dieu de plus grandes tâches à son service.

- La louange exerce un pouvoir sur les événements. Nos pensées engendrent des paroles qui créent des comportements. Semer la louange dans notre vie, c'est récolter un comportement sympathique et attirant pour autrui. Les événements ne tarderont pas à s'y conformer. Reportez-vous au chapitre 4.

- Elle chasse l'inquiétude et les soucis puisque tout a été remis au Seigneur. À leur place, la paix de Dieu entre dans notre cœur. «N'entretenez aucun souci, mais en toutes circonstances demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin; demandez-le-lui avec un cœur reconnaissant. Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'homme peut comprendre gardera votre cœur et votre esprit en Jésus-Christ (Philippiens 4:6-7).

- La reconnaissance en toute circonstance favorise les mécanismes

de guérison physique et psychologique. C'est un moyen privilégié pour lutter contre la dépression. Celle-ci est essentiellement provoquée par la pitié de soi et une introspection malade. Louer Dieu détourne l'attention du dépressif de sa maladie pour l'orienter vers l'action bienfaitrice de Dieu. Le Saint-Esprit peut alors agir efficacement.

- Enfin, la louange comme attitude intérieure volontairement entretenue nous rend enthousiastes et nous pousse à aller de l'avant dans la confiance en ce Dieu qui a le pouvoir de changer le mal en bien quoiqu'il puisse arriver.

«Soyez toujours joyeux, priez sans cesse, remerciez Dieu en toute circonstance. Voilà ce que Dieu demande de vous, dans votre vie avec Jésus-Christ» (I Thessaloniens 5:16-18).

Puisez l'enthousiasme à sa source

L'enthousiasme est aujourd'hui une qualité purement humaine. Elle est souvent liée, dans l'esprit des gens, à un tempérament passionné, actif et émotif. Finalement, pense-t-on, si quelqu'un n'est jamais ou presque enthousiaste, c'est parce que ce n'est pas dans son caractère. Il n'y peut rien. Ce genre de fatalisme simpliste et réducteur doit être fermement repoussé. Le véritable enthousiasme n'est pas inné, c'est un don de Dieu. Est enthousiaste celui qui est rempli de Dieu et inspiré par son Esprit. Puisse donc l'enthousiasme à sa source.

Le Saint-Esprit est la source du véritable enthousiasme

«Le dernier jour de la fête était le plus important. Ce jour-là, Jésus, debout devant la foule, s'écria: Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi et qu'il boive. Celui qui croit en moi, des fleuves d'eau

vive couleront de son cœur, comme le dit l'Écriture. Jésus parlait de l'Esprit Saint que ceux qui croyaient en lui allaient recevoir. A ce moment-là l'Esprit n'avait pas encore été donné, parce que Jésus n'avait pas encore été glorifié» (Jean 7:37-39).

On me raconta un jour le rêve d'un juif devenu chrétien. Cet homme se vit dans un merveilleux jardin, au milieu duquel se trouvait une source d'eau jaillissante. Une voix se fit entendre: «Viens et remplis ta coupe». L'homme s'approcha et remplit sa coupe. Mais à peine avait-il terminé que la voix dit encore: «Viens et remplis ta coupe». «Mais, je l'ai déjà remplie, elle va déborder, si je recommence». La voix répondit: «C'est ce qu'il faut». «Tu oins d'huile ma tête et ma coupe déborde» (Psaume 23:5).

Cette eau vive, dont parle Jésus, c'est l'Esprit Saint, la troisième personne de

la Trinité. L'Esprit Saint n'est pas une puissance impersonnelle, il a tous les attributs d'une personne de rang divin: il pense, entend, dit, parle, convainc de péché, inspire, connaît; on peut lui mentir, le tenter, l'attrister, l'outrager, blasphémer contre lui.

La vie chrétienne est spirituelle dans la mesure où l'Esprit Saint peut y œuvrer, sinon ce n'est qu'une vie religieuse. Toute notre vie spirituelle, du commencement à la fin, dépend du Saint Esprit.

Il prépare notre cœur, illumine la Parole de Dieu et nous fait comprendre que Dieu nous appelle. Il nous convainc du fait que nous sommes pécheurs et que nous avons besoin d'un Sauveur. Par la foi, qu'il suscite en nous, l'œuvre de Jésus-Christ sur la croix est rendue efficace dans nos vies. Désormais, l'Esprit Saint a fait de nous des enfants de Dieu. Il habite en nous et restaure

en nous progressivement l'image de Jésus-Christ corrompue par le péché. Il nous gardera dans la foi jusqu'à notre mort et à notre résurrection. Sans l'Esprit Saint, il est absolument impossible d'être un authentique chrétien. C'est dire que not

Pour que notre coupe déborde

«Si quelqu'un a soif qu'il vienne à moi et qu'il boive» dit Jésus. Si, un jour, vous avez demandé au Christ d'entrer dans votre vie, il est venu dans la personne du Saint-Esprit. Vous avez bu à la source de l'eau vive qu'est l'Esprit Saint. Vous êtes enfant de Dieu et avez la vie éternelle. Pourquoi? Par ce que Dieu vous a marqué du sceau de l'Esprit et a inscrit votre nom dans le livre de vie. Un bocal rempli d'eau fraîche, placé sur une étagère, verra rapidement son contenu croupir. Toutes sortes de micro-organismes vont s'y développer et corrompre l'eau. Elle

devient impropre à la consommation. Si l'on veut la boire, il faut ouvrir le couvercle et replacer le bocal sous le robinet d'eau fraîche. L'eau du bocal sera ainsi renouvelée et nous désaltérera. La vie spirituelle a la même particularité. Si elle ne se renouvelle pas continuellement, elle tarit et devient imbuvable pour les autres. «Celui qui croit en moi, des fleuves d'eau vive couleront de son sein», dit Jésus. C'est ce qu'il nous faut. Vous êtes enfant de Dieu avec l'Esprit Saint en vous, mais votre coupe déborde-t-elle? Approchez-la encore de la source de l'eau vive, afin qu'elle déborde. Soyez remplis du Saint-Esprit et des fleuves d'eau vive couleront de votre cœur et désaltéreront ceux que vous côtoyez.

Les fruits d'une vie remplie du Saint-Esprit

Énumérons quelques grâces que l'Esprit Saint communique au croyant dans la mesure où il peut le remplir:

- La vie que Jésus est venu nous apporter devient abondante. Nous comprenons combien Dieu est riche en bonté pour nous, ses enfants.

- Le Saint-Esprit nous transforme progressivement à la ressemblance du Christ. C'est la sanctification. Petit à petit le caractère de Jésus se forme en nous. «Ce que l'Esprit Saint produit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi» (Galates 5:22-23). L'élimination progressive du péché enlève toujours plus ce qui pourrait nous séparer de Dieu. La relation avec Dieu s'approfondit d'autant. La sanctification du Saint-Esprit est ce qui glorifie le plus Dieu notre Père.

- Jésus a dit: «Vous recevrez une force quand le Saint-Esprit descendra sur vous. Vous serez alors mes témoins, vous parlerez de moi à Jérusalem, dans toute la région de Judée et de Samarie et jusqu'au bout du monde» (Actes 1:8). Le Saint-Esprit communique une force pour témoigner de notre foi en Jésus. Rappelons-nous que seul l'Esprit Saint a le pouvoir de convaincre nos interlocuteurs de donner leur vie au Christ, en utilisant nos paroles et notre vie.

- Être rempli du Saint-Esprit nous donne la possibilité pratique de vivre dans la louange et l'enthousiasme. «Soyez remplis de l'Esprit Saint. Encouragez-vous les uns les autres par des psaumes, des hymnes et de saints cantiques; chantez des cantiques et des psaumes au Seigneur, en le louant de tout votre cœur. Remerciez Dieu le Père en tout temps et pour tout, au

nom de notre Seigneur Jésus-Christ»
(Éphésiens 5:18-20):

- La force que l'Esprit Saint donne rend plus parfaite l'harmonie avec Dieu, avec soi-même et autrui. C'est même le moteur de cette harmonie si nécessaire à notre bonheur.

Que devons-nous faire pour être remplis du Saint-Esprit?

Quatre verbes nous montrent le chemin de la plénitude: confesser - désirer - se consacrer - croire.

Confesser toute faute consciente.

Le péché non confessé à Dieu et non abandonné est un obstacle qui nous empêche d'être rempli de l'Esprit Saint. Humilions-nous devant Dieu et recevons son pardon au nom de Jésus.

Désirer et rechercher la plénitude.

Seule une éponge sèche aspirera l'eau avec avidité. C'est dans la mesure de notre désir que l'Esprit nous remplira.

Se consacrer pleinement. Il faut ouvrir le couvercle de notre bocal et nous offrir sans réserve à Celui qui est capable de nous remplir de l'eau vive.

Croire à sa promesse. Si d'une part, Dieu nous commande d'être remplis du Saint-Esprit, d'autre part, il nous fait la promesse de répondre à notre prière puisqu'elle est selon sa volonté. «Voici pourquoi, nous avons une pleine assurance devant Dieu: nous savons qu'il nous écoutera si nous demandons quelque chose de conforme à sa volonté. Ainsi, comme nous savons qu'il nous écoute quand nous présentons une demande, nous savons aussi qu'il nous accorde ce que nous lui demandons» (I Jean 5:14-15). Dieu est fidèle, il le fera, même si nous ne ressentons rien de particulier.

Les cadeaux du Saint-Esprit

Lorsque le croyant fait dans sa vie toute la place au Saint-Esprit, en invité

généreux, il vient avec quelques cadeaux. La Bible les appelle donc spirituels ou charismes. Certains en ont peur, d'autres, par contre, ne cherchent qu'une chose: pouvoir les compter tous parmi leur collection. «Il y a diverses sortes de dons spirituels, mais c'est le même Esprit qui les accorde... En chacun l'Esprit Saint se manifeste par un don pour le bien de tous (I Corinthiens 12:4 et 7, lire les chapitres 12 à 14 de cette épître pour approfondir la question). Il est merveilleux de savoir que l'Esprit Saint en nous n'est jamais inactif. Il nous fait des cadeaux. N'en ayons pas peur. Ils enrichiront notre vie spirituelle et nous qualifieront pour notre service.

Comment prendre les choses du bon côté

Dans la vie de couple, de nombreuses expériences sont vécues tout au long de ce parcours en tandem: le mariage,

les déménagements, les naissances, les disputes, les retrouvailles, les maladies, le départ des enfants, la retraite... Sans cette relation privilégiée, ces expériences n'auraient jamais été vécues. De même dans la vie spirituelle, quand la relation avec Dieu est forte, les expériences viennent toujours. Pas seulement une deuxième, mais une troisième, une quatrième ... et, à chaque fois, nous découvrons un nouvel aspect de Dieu. C'est pourquoi ne cherchons pas les dons pour eux-mêmes ou telle expérience vécue par M. ou Mme X. mais plutôt préoccupons-nous de soigner notre relation avec le donateur.

Principes à méditer: comment vivre dans l'enthousiasme

1. L'enthousiasme n'est pas seulement une ardeur naturelle qui pousse à l'action. Il a une dimension spirituelle: le véritable enthousiaste est celui qui

est rempli de Dieu et inspiré par son Esprit.

2. L'enthousiasme s'entretient par la louange à Dieu dans toutes les circonstances, bonnes et mauvaises. C'est possible, parce que Dieu a le pouvoir de changer le mal en bien et de faire concourir toutes choses à notre bien, si nous l'aimons.

3. Faites une liste de toutes les bonnes choses que Dieu vous a accordées cette année. Inscrivez aussi les circonstances difficiles qui ne vous ont pas parues favorables sur le moment. Dans chaque chose il y a du bon. Cherchez-le dans tout. Vous le trouverez.

4. L'Esprit Saint est la source du véritable enthousiasme. Venez-y remplir votre coupe afin qu'elle déborde. Être rempli du Saint-Esprit vous apportera la vie abondante, la

sanctification, la force nécessaire au témoignage.

5. Pour être rempli du Saint-Esprit, il est nécessaire de confesser toute faute consciente - désirer et rechercher la plénitude - se consacrer pleinement - croire que Dieu accomplira sa promesse.

6. Quand le Saint-Esprit est invité à prendre la place, il ne vient pas tout seul. Il apporte des cadeaux. Ce sont les dons spirituels ou charismes. Aspirons aux dons spirituels, mais désirons surtout l'intimité avec le donateur.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Pensez-vous que devenir enthousiaste est en fait une expérience religieuse? Aimerez-vous vivre une nouvelle dimension dans votre foi?

2. *Quelle est votre réaction à cette expression: «Dieu a le pouvoir de changer le mal en bien»? Vous choque-t-elle ou est-elle un réconfort pour vous? Avez-vous déjà vécu un tel retournement?*

3. *Être rempli du Saint-Esprit, cela vous semble-t-il être une option pour chrétiens d'élite? Vous sentez-vous personnellement concerné? Qu'est-ce qui vous empêcherait d'expérimenter cette plénitude?*

Chapitre 8 : Comment conquérir une vie plus passionnante par la détermination et la réalisation d'objectifs

[Table des matières](#)

Prenez conscience de vos possibilités

«Un homme se préparait à partir en voyage. Il appela ses serviteurs et leur confia ses biens. Il donna cinq talents (un talent = environ 6000 francs-or) à l'un, deux à l'autre et un au troisième, à chacun selon sa capacité et il partit en voyage.

Aussitôt celui qui avait reçu les cinq talents s'en alla, les fit valoir et en gagna cinq autres. De même, celui qui avait reçu les deux talents en gagna deux autres. Celui qui n'en avait reçu qu'un alla faire un trou dans la terre et cacha l'argent de son maître» (Matthieu 25:14-15). «Quelle chance! Le maître s'en va et nous laisse tous ses sous» devaient se dire ces trois serviteurs. Mais aussi quelle responsabilité! En effet, les deux serviteurs qui reçurent cinq et deux talents en rapportèrent autant à leur maître lorsqu'il revint de voyage. Ils furent félicités. Le maître leur donna plus de responsabilités en

leur confiant davantage encore de richesses. Le dernier, qui avait eu peur, fut déclaré inutile et jeté dehors.

Chaque homme, quel qu'il soit, a reçu à sa naissance un capital inestimable: la vie. Il est devenu propriétaire d'une mine qu'il s'agit d'exploiter au mieux. Dans cette mine sont enterrées des qualités: le courage, la volonté, l'honnêteté..., mais aussi des dons: le sens artistique, la facilité de contact, une bonne mémoire, le goût des chiffres ou des langues... Chaque homme possède une mine contenant beaucoup de trésors. Dieu a été un généreux donateur. Mais qu'en faisons-nous? Sont-ils encore enfouis au fond de nous? Nous ne sommes pas responsables des dons reçus, mais nous le sommes de ce que nous en faisons. Je vous invite à faire le tour de votre propriété pour établir l'inventaire de vos richesses. Prenez une feuille de papier

et passez en revue tous vos talents et vos qualités. Puis, examinez dans quelle mesure vous les avez développés. Que pourriez-vous encore faire? Ne continuez pas la lecture de ces pages, sans avoir fait ce petit test. C'est seulement ainsi que vous profiterez au maximum de ce chapitre.

Comment exploiter votre mine personnelle?

Dans l'Ouest américain, depuis des générations des familles entières vivaient péniblement sur des terres arides. Puis, un jour, elles découvrirent que le sous-sol regorgeait de pétrole. Elles vivaient difficilement depuis des dizaines d'années au-dessus d'un trésor, sans le savoir. Le jour où l'or noir jaillit du sol, le sort de ces familles changea du tout au tout.

N'est-il pas agréable de découvrir que nous avons la concession exclusive d'une mine dont nous venons juste de

réaliser la richesse. En êtes-vous bien convaincu? Ou allez-vous continuer de vivre en ignorant l'existence de cette mine en vous?

Comment pouvons-nous l'exploiter et en retirer le maximum pour notre vie et celle de nos proches? Êtes-vous prêt à prendre une pelle et une pioche et à vous mettre au travail? Oui? Eh bien, c'est le moment de mettre sur pied votre exploitation personnelle.

Quelle est votre vocation?

Quelle drôle de question, n'est-ce pas? Quand on entend le mot «vocation», la plupart des gens pensent immédiatement à ceux qui sont devenus prêtres, pasteurs ou missionnaires. Pourtant ce mot n'est pas limité au seul domaine religieux. Il vient du latin «vocare» qui signifie appeler. La vocation a d'abord un sens général. Il s'agit de la destination naturelle de l'homme, de ses

penchants, ses aptitudes spéciales pour un état. Il est très important de comprendre que Dieu nous a créés avec un potentiel précis qu'il nous faut absolument connaître pour le faire valoir au mieux.

Prenons un exemple. Vous venez d'acheter une magnifique Range Rover avec traction quatre roues permanentes. Vraiment un véhicule magnifique qui a tout pour vous rendre fier. Mais voilà, vous habitez en ville et les occasions d'employer votre tout-terrain sont très limitées. Bien sûr, il roule très bien sur la route, mais en définitive sa vocation est de passer n'importe où, qu'il y ait des chemins ou pas. Employer son tout-terrain sur l'autoroute, peut vous remplir d'orgueil, mais le potentiel énorme de ce véhicule vous est complètement inutile.

Domage!

La Range Rover a été construite en vue d'accomplir facilement certaines tâches que d'autres véhicules plus conventionnels ne pourront jamais exécuter: la suspension a été renforcée et surélevée, la puissance du moteur et la boîte à vitesse sont adaptées au poids et aux fonctions du véhicule. Tout a été conçu pour un seul but: passer partout avec un maximum de confort.

De même, chaque homme a été créé pour atteindre certains objectifs conformes à sa nature: ses tissus, ses muscles, son squelette, ses hormones, son système nerveux... Par sa constitution physique, l'homme est appelé à se tenir debout pour marcher, à saisir des objets grâce à son pouce opposable aux autres doigts... Par sa structure mentale complexe, l'homme est appelé à créer des œuvres d'art en utilisant son imagination, à inventer des outils pour faciliter son travail... Par sa

structure psychique, il est appelé à éprouver des sentiments agréables ou désagréables face à telle personne ou telle situation...

Le sens de votre vie est inscrit en vous, dans votre structure physique, mentale et psychique, mais aussi spirituelle. Si vous désirez exploiter au mieux votre mine, apprenez à vous connaître et prenez conscience de votre vocation. Vous avez tout à l'heure établi la liste de vos dons et qualités.

Prenez maintenant aussi en compte vos goûts et vos aspirations. Vers quoi tout cela vous mène-t-il? Demandez à Dieu de vous éclairer par son Esprit sur le dépôt qu'il a placé en vous. Le Seigneur a un plan pour votre existence. Parlez-en avec vos proches, vos amis. Souvent ils voient en vous beaucoup mieux que vous. Ils fonctionneront comme révélateur de vos possibilités.

Sans doute, désirez-vous réussir votre vie? Alors investissez votre temps, vos efforts, votre intelligence dans votre vocation personnelle. C'est la garantie d'une vie intéressante et heureuse. Trouver sa vocation demande du temps, mais ne renoncez pas. L'enjeu est trop important.

Chacun d'entre nous est appelé par Dieu à vivre et travailler en harmonie avec sa nature et sa vocation.

Pourquoi se fixer des objectifs?

Beaucoup de gens, aujourd'hui, ne se fixent jamais des objectifs précis. Leur existence, à l'image du bateau balloté par les vagues et poussé de-ci de-là par des vents capricieux, est caractérisée par le laisser-aller et le laisser-vivre. Ils prennent les choses comme elles viennent avec philosophie. Mais voyons plutôt quels sont les nombreux avantages de la fixation d'objectifs:

- Elle stimule grandement la vie et lui donne un sens. Le laisser-aller affaiblit le dynamisme et l'enthousiasme. L'existence devient fade. Le sentiment d'inutilité nous envahit.
- Elle permet de mieux gérer notre temps.
- La fixation d'objectifs pousse à l'action et donne la possibilité à notre vocation de se manifester.
- Ce principe donne d'excellents résultats dans la pratique.
- C'est un facteur déterminant pour la réussite de nos entreprises.
- La réalisation de nos objectifs procure beaucoup de satisfaction.
- Elle entraîne notre foi pratique en Dieu.

Objections

Certains chrétiens pensent que se fixer des objectifs est contraire aux principes

de la foi. Ils s'appuient en particulier sur Matthieu 6:24-34 où le Christ nous exhorte à ne pas nous inquiéter pour notre subsistance. «À chaque jour suffit sa peine». Il y a aussi Jacques 4:13-16 où des hommes font des projets d'affaires. L'auteur les interpelle et leur rappelle que leur vie est comme une vapeur. Leur sort n'est pas entre leur main.

Le Christ nous invite à faire confiance à la providence divine, sans pour autant nous endormir de paresse. Les oiseaux que Dieu nourrit doivent quand même aller chercher leur nourriture. Elle ne leur tombe pas dans le bec. «Le paresseux attend, mais rien pour sa faim; les diligents sont rassasiés» (Proverbes 13:4). Dans le passage de Jacques, il n'est pas interdit de faire des projets, mais «vous devriez dire au contraire: Si le Seigneur le veut, nous vivrons et nous ferons ceci ou cela»

(Jacques 4:15). Dieu doit «être dans le coup». En définitive, nos projets se réaliseront s'ils sont conformes à la volonté de Dieu.

Jésus est l'exemple parfait de celui qui se fixe des objectifs et entreprend tout pour les réaliser. Il est venu sur terre pour mourir sur la croix et accomplir l'œuvre de salut planifiée longtemps auparavant. Une des qualités que Jésus désire voir en ses disciples n'est pas l'imprévoyance, mais au contraire la prudence. «Si l'un de vous veut construire une tour, il s'assied d'abord et calcule combien cela coûtera, afin de voir s'il a assez d'argent pour achever le travail. Autrement, s'il pose les fondations et ne peut pas ensuite achever la tour, tous ceux qui verront cela se mettront à se moquer de lui en disant: Cet homme a commencé de construire mais a été incapable d'achever le travail» (Luc 14:28-30). Se

fixer des objectifs dans la dépendance de Dieu est signe d'une vie spirituelle adulte.

Fixez-vous des objectifs dans tous les domaines de votre existence

Un bonheur complet pour l'homme entier, avons-nous dit? Cela a pour conséquence de ne pas limiter nos objectifs à un ou deux domaines de notre existence, mais à chercher à les développer tous. Sinon, le danger existe de ressembler à ces messieurs aux muscles hypertrophiés et à l'instruction limitée. Les facultés et les dons que nous n'entraînons pas s'atrophient et feront de nous des êtres humains sous-développés.

Un but principal et plusieurs buts secondaires

Nos dons, nos qualités, mais aussi nos faiblesses, nos penchants, nos aspirations nous conditionnent et nous

orientent vers une vocation. Avez-vous discerné votre vocation? Si vous n'en êtes pas très sûr, ce n'est pas grave. Allez de l'avant avec la lumière que vous avez. Fixez-vous un objectif principal dans le domaine où vous percevez votre vocation. Cet objectif principal sera le but le plus important vers lequel vous ferez converger tous vos efforts. En effet, l'épanouissement de votre vocation est intimement lié à ce domaine.

Mais votre personnalité, si riche et variée, ne se limite pas à ce domaine. Nous savons que toute notre activité se répartit entre six domaines: le spirituel, la famille, le développement personnel, le physique, le social et les finances. Tout ce que vous faites se rattache à l'un ou l'autre de ces secteurs. Votre but principal concerne l'un de ces domaines. Fixez-vous encore au moins

un objectif secondaire pour chacun des secteurs d'activités restant.

Prenez une feuille de papier et inscrivez-y vos six objectifs par ordre d'importance pour vous: le but principal en premier, suivi du deuxième, du troisième etc... En effet, ces six objectifs n'ont pas tous la même priorité pour la réussite et l'épanouissement de votre existence ou le bonheur d'autrui. Votre temps et vos forces étant limités, il est dès lors nécessaire de déterminer vos priorités afin de vous concentrer sur ce que vous désirez vraiment obtenir de la vie.

La fixation d'objectif aide à prendre des décisions

Tous les jours, nous avons à faire des choix. Le plus souvent, cela ne pose pas de problème et influence assez peu le cours normal de l'existence. Parfois, cependant, une décision risque de bouleverser complètement toute la vie

et peut avoir des conséquences difficilement réversibles. Celui qui doit prendre une telle décision passe par une véritable crise intérieure, faite de tension et de déchirement. La crainte et l'agitation peuvent faire irruption et créer un malaise douloureux.

La fixation d'objectifs et le classement par importance sont une aide appréciable dans de telles situations. Souvent le problème se pose ainsi: Est-ce juste ou faux, utile ou nuisible, bon ou mauvais...? Nous pouvons toujours nous référer à la Bible, à notre éducation, à notre conception de la vie. Mais parfois, tous ces indices ont besoin d'être confirmés par un autre critère: Dans quelle mesure cette solution va-t-elle contribuer à la réalisation de mon but principal ou de tel autre but secondaire? Se poser cette question lors de chaque décision à prendre et y répondre dans le sens

d'une progression vers nos buts va unifier toute notre existence autour de quelques objectifs importants. Voilà bien quelque chose de désirable, n'est-ce pas?

Une autre question peut alors se poser: Si je choisis telle option, ne vais-je pas privilégier tel objectif moins important que cet autre? Peut-être faudra-t-il renoncer à un objectif inconciliable avec notre décision ou mieux modifier l'ordre des priorités. Quoiqu'il en soit, le classement de nos objectifs par ordre de priorité clarifiera notre réflexion et facilitera notre prise de décision.

Caractéristiques de vos objectifs

Je pense que vous souhaitez réaliser les objectifs que vous venez d'inscrire sur votre feuille. C'est normal. Mais remplissent-ils les conditions nécessaires?

Vos objectifs doivent être:

- **Grands.** Désirez-vous une vie passionnante, qui suscite en vous enthousiasme et épanouissement? Alors fixez-vous de grands objectifs. Croyez-vous qu'ils sont réalisables? Sinon cela ne sert à rien. Ces objectifs, pour vous faire progresser, doivent être un peu au-delà de vos possibilités actuelles. Ils aiguillonneront votre dynamisme et vous pousseront à l'action.

- **Progressifs.** S'attaquer à un grand objectif peut vous effrayer. C'est normal. Fixez-vous des objectifs intermédiaires. Pas à pas, ils vous rapprocheront du grand but. Votre confiance s'affermira après chaque objectif intermédiaire atteint.

- **Désirables.** La réalisation de vos objectifs dépendra beaucoup de votre désir. Si ces buts sont par trop communs ou à portée de main, ils ne susciteront pas beaucoup de désir en

vous et perdront ainsi beaucoup de chance de se voir réalisés.

- **Spécifiques.** Comment saurez-vous que vous avez atteint vos objectifs s'ils sont généraux et vagues. C'est impossible. Fixez-vous des objectifs très précis et spécifiques. N'ayez pas peur d'entrer dans les détails. Votre satisfaction sera d'autant plus grande quand vous aurez atteint votre but.

- **Nantis d'un délai raisonnable.** C'est le point le plus important. Vous ne progresserez pas, si vous ne vous fixez pas un délai d'exécution pour chaque objectif. Chaque jour qui passe vous rapprochera de vos buts. Il sera toujours possible de vous donner un délai supplémentaire en cas de besoin. Mais quelle joie, lorsque vous les réaliserez avec de l'avance.

Méthode pratique pour se fixer des objectifs

Prenez une dizaine de cartes pour la correspondance. Voici comment je vous propose de procéder pour fixer et réaliser vos objectifs dans les six domaines d'activité de votre existence:

- Inscrivez le nom de votre objectif principal en haut d'une carte. Écrivez «1» à côté. C'est le degré de priorité. Faites de même pour vos cinq autres objectifs, sur d'autres cartes, sans oublier de mettre leur degré de priorité «2», «3»
- Notez un délai d'exécution raisonnable à côté ou sous le nom de votre objectif.
- Reprenez chaque carte et voyez s'il n'est pas utile de décomposer votre but à atteindre en objectifs intermédiaires, davantage à votre portée. Si c'est le cas, inscrivez-les par ordre chronologique d'exécution.

- Sur le verso de la carte, vous allez reprendre chaque objectif intermédiaire en précisant ce que vous devez faire pratiquement pour les atteindre. Ce travail de réflexion va vous mettre sur les rails de la réalisation de vos objectifs. Il vous sera peut-être nécessaire de compléter votre formation, changer de profession, déménager... Ne prenez pas encore de décision.

- Maintenant, c'est le moment le plus difficile. Posez toutes vos cartes devant vous. Considérez vos objectifs et toutes les étapes qu'il vous sera indispensable de franchir pour les atteindre. Êtes-vous prêt à payer le prix en temps, efforts et courage? L'homme récolte ce qu'il a semé. Le plus facile est de rester à la maison en attendant que les autres réalisent vos rêves sans vous. Mais prenez plutôt les décisions qui s'imposent. Le risque raisonnable paie.

Pour éviter la déprime

Savez-vous que beaucoup d'astronautes ont assez mal vécu leur retour de l'espace, en particulier ceux qui ont marché sur la Lune. Des années d'entraînement intensif, toute la vie familiale bouleversée, tendue vers un seul objectif: réussir la mission et revenir. Quelle gloire, au retour. N'incarnaient-ils pas alors l'Amérique gagnante? Mais aussi quelle déprime après! Que pouvaient-ils espérer de plus de la vie? Marcher sur la Lune, n'était-ce pas le rêve le plus fou enfin réalisé?

Seuls ceux qui se sont fixé de nouveaux objectifs capables de donner un autre sens à leur vie ont pu surmonter ce temps de déprime.

Pour nous, il n'en va pas autrement. Quand nous atteignons un objectif désiré, nous ressentons une grande satisfaction. Mais attention à la déprime

des lendemains de joie! N'attendez pas que vos objectifs principaux soient atteints pour vous en fixer d'autres. Dès que vous touchez au but, déterminez d'autres objectifs capables de vous motiver à continuer d'aller de l'avant.

Réalisez vos objectifs par la représentation mentale

Nos pensées ont un pouvoir créateur. Une pensée qui s'installe dans notre esprit a tendance à se manifester par des paroles, puis par des actes conformes à cette pensée.

Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire sans douter se réalisera dans les faits, positivement ou négativement.

Ce principe fondamental de la psychologie est indispensable à la réalisation pratique de nos objectifs. Un homme veut construire une maison familiale. Avec sa femme et ses enfants, il parcourt le pays pour trouver

un joli coin où habiter. Puis chacun exprime ses désirs. Le père se rend chez un architecte et lui soumet les désirs de sa famille. Quelques semaines après, le projet est sur papier. Chacun le regarde avec envie, cherche sa chambre, le bureau, la cuisine. Tout le monde se réjouit et pourtant rien n'est encore fait sur le terrain. Il faut d'abord rassembler l'argent, contracter des emprunts, puis enfin donner le départ aux travaux. Plusieurs mois vont encore s'écouler avant qu'un beau jour toute la famille se retrouve dans la maison de ses rêves. Cet exemple illustre parfaitement le principe de la représentation mentale. Utilisez votre imagination pour vous représenter mentalement en train d'atteindre vos objectifs. Peignez les scènes dans votre esprit où vous vous voyez en train de jouir des avantages de votre nouvelle situation. Fermez les yeux et faites

fonctionner votre cinéma mental. Votre inconscient acceptera vos suggestions et fera en sorte qu'elles deviennent réalités. Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. Quand l'imagination et la volonté sont en accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre.

Construisez dans votre esprit chaque mur de votre objectif et bientôt la maison de vos rêves sortira de terre.

«Les seules limites de nos réalisations de demain sont nos doutes d'aujourd'hui» (F.D. Roosevelt).

Principes à méditer: se fixer des objectifs pour une vie plus enthousiasmante

1. Prenez conscience des dons et qualités que le Créateur a déposés dans

votre vie. Vous êtes responsable devant lui de ce que vous en faites.

2. Cherchez à connaître vos richesses intérieures. À quelle vocation au sens large du terme êtes-vous appelé?

3. Fixez-vous des objectifs principaux et secondaires dans les six domaines d'activités de votre existence: le spirituel, la famille, le développement personnel, le physique, le social et les finances.

4. La liste de vos objectifs et leur classement par priorité vous aidera à prendre vos décisions.

5. Vos objectifs doivent être grands, progressifs, désirables, spécifiques et nantis d'un délai raisonnable.

6. N'attendez pas que vos buts principaux soient atteints pour vous fixer de nouveaux objectifs. Ainsi vous éviterez les moments de déprime.

7. Réalisez vos objectifs par la représentation mentale. Recourez au cinéma mental à l'aide de votre imagination. Votre inconscient acceptera vos suggestions et vos objectifs deviendront réalité.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Avez-vous pris conscience de la richesse de votre mine personnelle? Ou pensez-vous que développer les dons que le créateur a mis en vous soit de l'orgueil?

2. Êtes-vous convaincus de l'importance de se fixer des objectifs précis pour rendre votre vie plus intéressante? En tant que chrétien, croyez-vous qu'il soit juste de se fixer des objectifs autres que spirituels? Avez-vous établi votre liste d'objectifs?

3. Que pensez-vous du recours à l'imagination pour inscrire vos objectifs

dans votre inconscient? Quel rôle jouent la prière et la foi dans ce processus?

Chapitre 9 : Comment mieux surmonter les difficultés en les utilisant à votre avantage

[Table des matières](#)

Né en 1959 - Mort en 2001 - enterré en 2007!

Un homme, en vacances sur une île du Pacifique, eut envie de faire une balade en mer. Avec quelques amis, il s'embarqua et se dirigea vers le large. Comme beaucoup d'îles, celle-ci était entourée d'un récif formant un magnifique lagon aux eaux calmes et poissonneuses. Le bateau étant arrivé au récif, notre homme fut intrigué par un fait apparemment contradictoire. Les

coraux placés à l'extérieur du récif, donc en contact permanent avec les vagues et les courants, avaient de magnifiques couleurs et paraissaient en excellente santé. Par contre, les coraux à l'intérieur du lagon, continuellement baignés par des eaux calmes avaient perdu toutes leurs belles couleurs et semblaient morts.

Pour beaucoup, une vie heureuse est synonyme de circonstances favorables: santé, prospérité, amour... Notre civilisation moderne est marquée par la recherche de la facilité et du confort. Chaque jour, de nouveaux gadgets et appareils font leur apparition sur le marché pour nous libérer d'un effort ainsi devenu superflu. Les gens les achètent parce qu'ils espèrent vivre plus confortablement et plus facilement. Les problèmes et la souffrance auxquels les circonstances nous confrontent sont perçus comme

anormaux. Tout doit être entrepris pour les éliminer. Généralement, l'État est le mieux placé pour prendre en main la situation. Le citoyen moderne attend tout ou presque de l'État-Providence. C'est normal, ne lui donne-t-il pas une part non négligeable de ses revenus? C'est à lui de créer les conditions optimales pour que les individus puissent profiter de leurs nombreux droits et privilèges. Ne sommes-nous pas devenus des assistés?

De quel côté du récif de la vie sommes-nous situés? Vivons-nous dans un petit cocon bien douillet? Ou les vagues de la vie nous heurtent-elles sans relâche? Qu'écrira-t-on sur votre pierre tombale? Né en 1959 - Mort en 2001 - Enterré en 2007?

Lorsque l'homme a cessé de lutter, il est mort, même s'il n'est pas encore enterré.

La face cachée de nos problèmes

Nos problèmes ont toujours une face cachée. Dès qu'ils surviennent dans notre vie, nous ne voyons plus que les désagréments et les conséquences pénibles. C'est le côté visible pour tout le monde. Pourtant, leur face cachée est plus intéressante. Seulement voilà, peu s'en rendent compte pour en tirer profit.

La vie s'épanouit pleinement lorsqu'elle s'organise et se structure dans le but de s'adapter aux agressions extérieures. À chaque situation nouvelle, l'organisme improvise automatiquement un moyen d'y faire face. Son objectif est de rendre maximum sa durée. Au lieu d'user nos organes, les agressions extérieures les fortifient. Les activités physiologiques et mentales s'améliorent par l'usage et l'effort. C'est la face cachée. L'absence d'effort et la vie trop facile affaiblissent l'organisme et le rend plus vulnérable aux agressions inévitables. Les vaccins

ne sont pas des médicaments, mais des substances qui contiennent des microbes affaiblis de la maladie. Ce principe révolutionnaire, découvert par Pasteur dans sa lutte contre la maladie du charbon et la rage, illustre une vérité contradictoire. Le vaccin ne lutte pas directement contre la maladie, mais les microbes affaiblis poussent l'organisme à réagir et à produire des anticorps spécifiques. Une nouvelle infection trouvera un organisme immunisé déjà prêt à lutter efficacement. Dans la vie, les expériences difficiles, voire pénibles, jouent le rôle du vaccin. Notre personnalité se fortifie et s'immunise progressivement. Les problèmes qui autrefois nous bouleversaient sont maintenant réglés rapidement. Nos forces et notre attention sont alors à même de se fixer sur d'autres questions nouvelles.

La recherche de la facilité à tout prix, le refus de l'effort volontaire, l'oisiveté et la pauvreté de l'exercice intellectuel font de l'homme moderne une citrouille au ventre mou, belle apparence, mais creuse à l'intérieur. La moindre difficulté plonge un tel homme dans la détresse et la crainte.

«Ce que beaucoup cherchent, de nos jours, c'est un port tranquille pour y jeter l'ancre. Or, notre rôle n'est pas de toujours nous dire comment nous serions si... si la situation était autre, si l'on avait ceci ou cela, si certaines choses étaient comme autrefois, etc... mais de triompher des circonstances telles qu'elles se présentent aujourd'hui.

Ce ne sont pas les faveurs du sort, mais bien ses coups qui forgent l'homme»
(Emile Oesch).

Les épreuves fortifient notre foi

«Réjouissez-vous, même s'il faut que, maintenant, vous soyez attristés pour un peu de temps par toutes sortes d'épreuves. Celles-ci servent à éprouver la valeur de votre foi.

L'or est destiné à disparaître, pourtant il est éprouvé par le feu; de même votre foi, beaucoup plus précieuse que l'or, est mise à l'épreuve afin de prouver sa solidité. Et ainsi, vous pourrez recevoir louange, gloire et honneur quand Jésus-Christ apparaîtra» (1 Pierre 1:6-7).

Lorsque les astronautes reviennent sur terre après un long séjour dans l'espace, ils n'arrivent pas tout de suite à marcher. Leurs muscles, malgré les exercices très sérieux effectués dans le vaisseau, se sont détendus et manquent de puissance. De même, l'alimentation en pilules adoptée au début de l'exploration spatiale a été abandonnée au profit d'aliments

lyophilisés. L'estomac a besoin de matières ayant un certain volume pour continuer de bien fonctionner.

Une foi peu sollicitée par les difficultés et les besoins, à l'image des muscles, perd rapidement de sa puissance et de son dynamisme. Le croyant s'endort et se réveille rempli de doutes. Toutes les biographies de chrétiens connus démontrent que seule une foi maintes fois éprouvée grandit et se fortifie. On peut se gargariser de toutes sortes de bonnes idées sur Dieu en lisant des livres, mais rien ne remplacera l'expérience de la fidèle bonté de notre Père, quand nous sommes tenaillés par la nécessité.

«Mon Dieu, je te demande deux faveurs. Accorde-les-moi jusqu'à la fin de ma vie. Empêche-moi de tromper les autres et ne me laisse pas devenir trop pauvre ou trop riche. Donne-moi juste ce dont j'ai besoin pour vivre. Si je

possède trop, je risque de te trahir en disant: À quoi Dieu sert-il? Si j'ai trop peu, je risque de voler et de déshonorer ainsi mon Dieu» (Proverbes 30:7-9). Ce passage biblique illustre un principe important de la vie spirituelle. Avoir tous ses désirs satisfaits au fur et à mesure et sans effort amène un relâchement dans notre relation avec Dieu. À quoi Dieu me sert-il? Je suis autonome. De même, une extrême nécessité durable décourage le croyant et le pousse à améliorer sa situation sans Dieu. Les épreuves de la vie nous interpellent sur notre relation avec Dieu. Sommes-nous encore dépendants de lui?

Après la pluie, le beau temps!

Lorsque j'étais adolescent, je vivais au bord du lac. Une année, il n'a pas plu pendant au moins trois mois. C'est extrêmement rare en Suisse. L'été commençait. Tout le monde était

content... au début. Les écoles étaient en congé de chaleur. Je profitais de faire de la voile. Quelques semaines passèrent ainsi dans la bonne humeur et la joie de vivre. Puis les médias se mirent à tirer la sonnette d'alarme. Certaines communes manquaient d'eau. Les agriculteurs et les vignerons s'inquiétaient. Un mois passa encore sans pluie. C'était la catastrophe. Les gazons jaunissaient, les gens ne dormaient plus la nuit. Les ventilateurs étaient introuvables. Deux ou trois ans plus tard, ce fut l'inverse. Le printemps fut épouvantable. Pendant deux mois, il pleuvait tous les jours durant des heures. Les gens étaient de mauvaise humeur. Les paysans s'embourbaient avec leur tracteur dans les champs détrempés. C'était la catastrophe.

«Il y a un temps pour naître et un temps pour mourir; un temps pour démolir et un temps pour construire. Il

y a un temps pour pleurer et un temps pour rire; un temps pour chercher et un temps pour perdre...» (Ecclésiaste 3:1-8). C'est l'alternance de la pluie et du beau temps, des circonstances favorables et adverses qui enrichit et donne de la saveur à la vie. L'uniformité crée la fadeur et l'ennui. Tout obtenir de la vie sans difficulté et sans effort enlève le désir et l'envie. Tout devient anodin et sans saveur. Seule l'alternance rend la vie intéressante.

De plus l'alternance a encore un point très positif: si cela va mal aujourd'hui, il y a des chances que cela aille mieux demain. Après la pluie, le beau temps!

Les principales causes de nos problèmes

L'homme récolte toujours ce qu'il a semé. La majorité de nos difficultés ne viennent pas d'ailleurs, mais de nous. *Nous sommes notre principale source de problèmes.* C'est peut-être dur à

admettre, mais c'est la vérité. Penser que nos problèmes viennent du gouvernement, de notre conjoint, de nos collègues, c'est vivre dans une illusion trompeuse. Elle fait écran aux véritables causes et ainsi nous empêche de trouver la solution.

La principale cause de nos problèmes est un manque d'harmonie avec Dieu, avec soi-même et autrui. En définitive, tout dépend de notre relation avec le Seigneur. Si cette relation est interrompue par le péché, l'harmonie avec soi-même et autrui en sera sensiblement altérée. Tout faire pour développer cette triple harmonie contribuera grandement à empêcher les petites difficultés de devenir de véritables crises.

Une autre source de problèmes est notre fragilité humaine. Nous ne sommes pas faits en béton. Notre corps et notre système nerveux sont à la fois

résistants et fragiles. Nos possibilités sont limitées, nos qualités toujours inséparables de nos faiblesses. La maladie, la souffrance sont le sort commun à tous les hommes. Rappelons-nous que cette fragilité naturelle peut être aggravée par nos transgressions des lois de la vie. Beaucoup de maladies ont trouvé un terrain favorable à cause de nos inconséquences. Les médecins pensent que chaque individu rencontre une quantité de microbes et de virus capables de développer des maladies, mais ne les contracte pas à cause de ses défenses naturelles. Celles-ci peuvent être affaiblies par un mauvais comportement et des pensées négatives. L'individu devient alors vulnérable au premier virus qui passe par là.

Enfin, viennent les circonstances. La plupart des gens les mettraient en

premier sur la liste. Il est tellement plus facile de croire que le problème, ce sont les autres ou les circonstances, alors qu'il se trouve en nous. Mais c'est vrai, certaines circonstances surviennent sans influence de notre part. Toutefois, nous avons vu que c'est notre perception de la situation qui est déterminante, pas l'événement.

Mon objectif dans ces paragraphes n'a pas été d'accabler le lecteur sous un fardeau trop pesant. Ma raison est beaucoup plus positive. Tant que nous croyons que la solution à nos problèmes se trouve chez les autres, nous ne ferons pas grand-chose pour que cela change, si ce n'est nous plaindre et revendiquer. Si par contre, nous prenons nos responsabilités en décidant de résoudre le problème en commençant par nous-mêmes, sans attendre que les autres le fassent à

notre place, alors beaucoup de choses changeront.

Comment mieux surmonter les difficultés

Cultivez un terrain réfractaire aux problèmes

Tout le monde a des problèmes. C'est un lieu commun. Mais malgré cela beaucoup pensent qu'il est anormal d'avoir des difficultés. Chez certains, un petit incident de parcours tourne à la catastrophe. Ils se sentent menacés. Tout est monté en épingle. Pourquoi? Leur terrain intérieur permet l'enracinement et la croissance des petites difficultés. Elles grandissent et encombrent tout le champ de leur esprit. Le manque d'harmonie avec Dieu, avec soi-même et autrui est un tel terrain. N'importe quoi y pousse facilement, surtout les mauvaises herbes. Cultivez l'harmonie et votre

terrain sera réfractaire à la croissance des petites difficultés qui surviennent.

Regardez vos problèmes dans une juste perspective

Il y a deux sortes de problèmes: ceux que l'on peut résoudre et les autres. Il est donc important de les identifier, parce que notre réaction ne sera pas la même.

Dans un premier temps, nous allons chercher à résoudre tous nos problèmes. Avec un peu de réflexion et d'effort, une grande partie de ceux-ci auront un épilogue satisfaisant. Dans un second temps, il faudra nous adapter le mieux possible à ceux qui résistent à nos efforts, ce qui n'est pas une résignation fataliste, mais une acceptation dynamique. Cherchons la face cachée du problème. Dans chaque problème, il y a quelque chose de bon à prendre.

Nous apprenons davantage sur nous-mêmes et les autres quand cela va mal que lorsque tout est pour le mieux.

Rien n'arrive sans la permission de Dieu

Abraham âgé de soixante-quinze ans reçut la promesse de Dieu qu'il aurait un héritier. Il dut attendre vingt-cinq ans pour voir l'accomplissement de la promesse du Seigneur. Lorsqu'Isaac était jeune, Dieu dit à Abraham: «Prends ton fils, Isaac, ton fils unique que tu aimes tant, va dans le pays de Morija, sur une montagne que je t'indiquerai et là offre-le-moi en sacrifice» (Genèse 22:2). Comment? Dieu changerait-il d'avis? Il est facile d'imaginer la souffrance et la perplexité de ce père. S'est-il assis en disant à Dieu: «Je ne bouge pas jusqu'à ce que tu m'aies expliqué tes raisons. C'est à prendre ou à laisser». Non, face à l'épreuve, Abraham ne s'arrête pas

mais va de l'avant et obéit. Il estimait que Dieu le mettait à l'épreuve et qu'il avait le pouvoir de ramener son fils de la mort à la vie (Hébreux 11:17-19). Quelle confiance dans la souveraineté et l'amour de Dieu!

Face à l'épreuve, que faisons-nous le plus souvent? Nous discutons et demandons des comptes à Dieu. Si la réponse ne vient pas, nous nous arrêtons dans notre vie spirituelle en pensant que c'est au Seigneur de faire le premier pas. Abraham a maintenu sa confiance en ce Dieu si incompréhensible. Il a continué de marcher avec lui, étant persuadé qu'un jour il comprendrait le sens de son épreuve. Nous connaissons la suite. Dieu a arrêté la main d'Abraham au dernier instant. Toute la descendance du père des croyants est bénie grâce à son obéissance.

Dieu avait un plan incompréhensible pour Joseph et Abraham. Il en a aussi un pour chacun de nous. Toutes nos circonstances sont en son pouvoir. Si nous lui avons confié nos vies, rien n'arrivera sans sa permission. La seule façon de vivre au mieux ces temps d'adversité est de renoncer à nos droits de propriétaire sur notre existence. Souvent, nous sommes responsables directement ou indirectement des problèmes qui surviennent. Par contre, c'est Dieu qui connaît la solution. «Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous» (1 Pierre 5:7). Il a le pouvoir de changer le mal en bien. Dès le moment où vous avez abandonné vos soucis à Dieu, ce n'est plus votre problème, mais le sien.

Reprenez l'initiative en refusant la résignation

Lorsque l'épreuve est là, nous sommes souvent plongés dans une sorte de

torpeur et d'inertie paralysantes. Nous n'avons plus rien envie de faire pour nous sortir de cette situation. Cela peut durer longtemps et entraîner toutes sortes de troubles tels la dépression, la mélancolie, le dégoût de la vie... Quand nous sentons que nous nous embourbons dans le marécage du découragement et de la lassitude, les mots bienveillants de nos proches ne suffisent plus. Nous n'avons plus envie de réagir. Que faire?

«Dieu agit continuellement parmi vous pour vous rendre capables de vouloir et d'accomplir ce qui est conforme à son propre plan» (Philippiens 2:13). Ce texte biblique contient la solution. Quand nous n'avons plus le courage, ni envie même de nous en sortir, la lassitude ayant enlevé toutes nos forces, il n'y a qu'une chose à faire et c'est très efficace: le dire à Dieu. «Seigneur, je n'en peux plus. Je n'ai

plus la force d'affronter la vie, mais surtout je n'ai plus envie de lutter. Ma volonté même est défaillante. Viens à mon secours, crée en moi la capacité de vouloir ce que je ne veux pas et la force de faire ce que je ne puis accomplir». Ce genre de prière est toujours exaucée. Pourquoi? Souvent c'est le Seigneur lui-même qui nous a amenés à ce point où tout semble s'écrouler autour de nous, la volonté même de continuer nous manquant. Jésus nous dit alors: «Ma grâce est tout ce dont tu as besoin, car ma puissance manifeste pleinement ses effets quand tu es faible» (2 Corinthiens 12:9).

Lorsque j'étais un chrétien «tout neuf», je suis allé vers celui qui m'avait amené à Christ pour me plaindre amèrement de tous mes malheurs. À chaque problème que j'énumérais, mon père spirituel disait: «Tant mieux». Après quelques paroles de ce genre, je

m'arrêtais et lui demandais pourquoi il me répondait ainsi. Il cita le passage biblique ci-dessus. Cela me surprit beaucoup. Aujourd'hui, je comprends mieux. Oui, tant mieux si cela va mal, si les autres ne me comprennent pas toujours, si mes projets s'écroulent, Dieu veut m'amener à prendre conscience de ma totale dépendance de lui.

Cette attitude n'est pas de la résignation, mais de l'acceptation. Elle prépare le terrain pour reprendre l'initiative du combat.

Les problèmes sont de bonnes occasions qui se présentent en vêtements de travail (Napoléon Hill)

Prendre conscience de la nature et des causes de nos problèmes, puis tout entreprendre pour les surmonter est une chose. Mais l'opération est nulle. En effet, nous aurons seulement pu rétablir ou presque la situation d'avant,

sans rien retirer de tangible. Cela n'est pas satisfaisant.

Un inconvénient est une occasion que personne n'a saisie

Un paysan allemand exploitait une carrière sur ses terres. Lorsqu'elle fut fermée, notre homme ne se résigna pas. Il la mit à disposition de la commune contre location pour en faire une décharge publique. Cela dura plusieurs années jusqu'à ce que le trou fût comblé. Qu'allait-il en faire? Le terrain gorgé de toutes sortes de matières toxiques interdisait toute culture. Après quelques études, notre ingénieux paysan construisit une petite centrale pour exploiter le gaz provenant de la décomposition des matières organiques de sa décharge. Avec cette énergie, il put répondre à presque tous les besoins de sa ferme sans qu'il lui en coûte un centime autre que la mise de fonds du départ.

Toute adversité est une bénédiction déguisée (N. Hill)

Il suffit de la découvrir. La majorité des inventions qui ont révolutionné notre vie quotidienne sont parties d'un problème qu'il a fallu résoudre.

La plupart des hommes voient dans les difficultés un mur qui les arrête, quelques-uns les utilisent comme tremplin pour faire avancer l'humanité.

À plusieurs reprises déjà, j'ai souligné ce principe capital: notre bonheur dépend moins des circonstances que de la manière de les percevoir, donc de les mettre à profit. Cherchez l'idée qui transformera un inconvénient en avantage. Car alors seulement, l'opération sera positive. Vous n'aurez pas seulement compensé les conséquences négatives d'un problème, mais vous l'aurez transformé à votre avantage. Cette perspective n'est-elle pas enthousiasmante?

Principes à méditer: Comment utiliser les problèmes à votre avantage.

1. Notre civilisation moderne est régie par la recherche de la facilité et du confort. Lorsque l'homme cesse de lutter, il est mort, même s'il n'est pas encore enterré.
2. Les activités physiologiques et mentales s'améliorent par l'usage et l'effort. Les expériences difficiles fortifient notre personnalité et nous immunisent progressivement.
3. Les épreuves fortifient notre foi en l'exerçant. De plus, elles développent une relation plus intense avec Dieu. Elles nous interpellent sur la réalité de notre communion spirituelle.
4. Après la pluie... le beau temps. L'alternance des circonstances favorables et adverses enrichit et donne

de la saveur à la vie. L'uniformité crée la fadeur et l'ennui.

5. Nous sommes la source principale de nos problèmes. Ils sont souvent les conséquences d'un manque d'harmonie avec Dieu, avec soi-même ou autrui. Notre fragilité humaine et les circonstances ont aussi une influence. Mais en définitive, nous sommes responsables et ne pouvons pas reporter la faute sur les autres, si cela ne va pas aussi bien que nous l'espérons.

6. Cultivez un terrain réfractaire au développement des problèmes en prenant soin de votre harmonie avec Dieu, avec vous-mêmes et les autres. Placez vos problèmes dans une juste perspective. Rien n'arrive sans la permission de Dieu. Peut-être vous dit-il: «Ma grâce est tout ce dont tu as besoin, car ma puissance manifeste

pleinement ses effets quand tu es faible».

7. Les problèmes sont de bonnes occasions qui se présentent en tenue de travail. Cherchez la face cachée de toute difficulté. Utilisez-la à votre avantage. Pour certains, les difficultés sont un mur qui les arrête, pour d'autres elles sont un tremplin pour aller plus loin dans la vie.

Questions pour réfléchir seul ou en groupe

1. Comment réagissez-vous le plus souvent quand une difficulté survient? Avez-vous tendance à rendre Dieu ou les autres responsables? Vous arrêtez-vous comme paralysé ou continuez-vous d'aller de l'avant sans tout comprendre? Quelle est l'attitude la plus efficace?

2. Quand tout va parfaitement bien, sans accrocs, que ressentez-vous? Si

cela durerait toute la vie, ne deviendrait-elle pas ennuyeuse?

3. Jusqu'à maintenant, comment considérez-vous vos problèmes? Comme un mur ou comme un tremplin? Arrivez-vous parfois à exploiter leur face cachée? Ou en restez-vous toujours à leur face visible désagréable?

Conclusion

[Table des matières](#)

Cher lecteur,

La foi chrétienne et la psychologie sont-elles de bons partenaires? Peut-être avez-vous, à la fin de ce livre, une impression mitigée. Je peux vous comprendre.

Toutefois, je vous invite à prendre en considération les remarques suivantes:

- L'homme n'est pas un pur esprit entrant en contact direct avec l'Esprit divin. «L'homme ne peut me voir et vivre», dit l'Éternel. L'expérience spirituelle passe par un filtre très humain: notre psychisme. En faire abstraction comme s'il n'avait aucune influence nous expose à l'illusion et à la superficialité, souvent douloureusement démenties par la vie concrète. Prendre conscience de notre humanité avec ses faiblesses, mais aussi ses richesses, nous permet d'être authentiquement homme devant Dieu.

- La psychologie moderne étudie le phénomène religieux par des méthodes qui excluent la transcendance. Elle révélera l'influence du milieu, l'existence de forces intérieures à l'homme, mais évitera de parler d'une éventuelle intervention de Dieu. Elle considère que seules des forces immanentes à l'individu expliquent son

comportement religieux. Sous cet angle, la psychologie ne peut qu'avoir une influence critique de la foi en Dieu, jetant le doute sur des phénomènes qui ne seraient plus aussi «spirituels» que cela. Souvent les observations des psychologues sont remplies de bon sens et de sérieux, mais parfois leurs conclusions laissent apparaître leurs présupposés d'incroyants. Ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain. Accueillons donc sans crainte les résultats les plus sûrs de la psychologie sans accepter naïvement ses conclusions trop souvent inspirées d'un humanisme en révolte contre Dieu. Tel est l'objectif de mon livre.

- Notre société rejette de plus en plus ses fondements chrétiens. Notre siècle passe par une profonde crise de valeurs. Pourquoi le christianisme a-t-il perdu sa pertinence pour beaucoup

d'hommes aujourd'hui? Cette question me tracasse depuis des années.

Les gens ne sont pas contre la foi chrétienne, *ils sont ailleurs*. Ils ne s'intéressent plus au christianisme, parce qu'ils ne le voient pas capable de répondre à leurs questions et à leurs besoins. Trop souvent, les chrétiens se sont contentés de transmettre un message sans se préoccuper véritablement de connaître les besoins et les attentes des hommes à qui ils s'adressaient. «Voici le pur Évangile, c'est à prendre ou à laisser». Imbus de notre fidélité illusoire, nous pensions que les hommes ne voulaient plus de l'Évangile alors que c'était de notre message qu'ils ne voulaient plus. C'est tout différent.

La psychologie peut nous aider à mieux cerner les attentes et les préoccupations de nos contemporains. La foi chrétienne, elle, nous donne la

solution, dans la personne du Christ et de son œuvre. Mieux connaître l'homme pour mieux lui appliquer le message transformateur du Fils de Dieu. N'est-ce pas une approche souhaitable pour rendre plus pertinent le christianisme?

Vous ai-je convaincu? Je l'espère. En tout cas, j'aurais eu beaucoup de joie à faire ce petit bout de chemin avec vous. Peut-être avez-vous envie de réagir, de partager une expérience ou poser une question. N'hésitez donc pas à m'écrire, je me ferais un plaisir de vous répondre.

Bien à vous

Thierry Feller

Vous souhaitez partager votre expérience, vos questions, vos remarques avec l'auteur :

th.feller@courtapro.ch

Résumé

Table des matières

Les dix principes pour une vie plus heureuse

1. Le bonheur est une attitude de satisfaction intérieure. Il dépend moins des circonstances que de la manière dont nous les percevons. Il est compatible avec toutes les situations et toutes les formes de l'activité humaine. Il n'est pas un état définitif, mais une attitude dynamique, pas une destination, mais un voyage.

2. Notre bonheur est proportionnel à l'harmonie que les différentes parties de notre être (corps, âme et esprit) entretiennent avec la réalité. Les lois de la vie sont le fidèle reflet de cette réalité. La recherche de la satisfaction des besoins fondamentaux en est le ressort.

3. Une relation personnelle avec Dieu nous permet de satisfaire pleinement les besoins de notre esprit et rendre possible l'harmonie avec nous-mêmes et avec autrui.

4. Nos pensées ont un pouvoir créateur. Une pensée qui s'installe dans notre esprit a tendance à se manifester par des paroles, puis par des actes conformes à cette pensée. Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire tend à se réaliser dans les faits, que cela soit positif ou négatif. C'est pourquoi, il faut nourrir notre esprit de pensées positives inspirées des promesses de la Bible.

5. C'est en aidant les autres à vivre plus heureux que nous trouverons le vrai bonheur. La vie est un don de Dieu. Mais ce que nous en faisons est notre don à Dieu et aux hommes. Cultivons la sincérité et la compétence.

6. Jésus-Christ est avant toutes choses et tout subsiste en lui. Il est le Seigneur. Remettons-lui toute notre vie en lui donnant la place de médiateur dans tous les domaines de notre existence: le spirituel, la famille, le développement personnel, le physique, le social et les finances. Que ferait Jésus à notre place?

7. L'enthousiasme s'entretient par la louange à Dieu dans toutes les circonstances, bonnes ou mauvaises. Dieu a le pouvoir de changer le mal en bien et de faire concourir toutes choses à notre bien, si nous l'aimons. Être rempli du Saint-Esprit nous amène à la source du véritable enthousiasme.

8. Fixez-vous des objectifs dans les six secteurs d'activités de votre existence. Vos buts doivent être grands, progressifs, désirables, spécifiques et nantis d'un délai raisonnable.

9. Les activités physiologiques et mentales s'améliorent par l'usage et l'effort. Les problèmes sont de bonnes occasions qui se présentent en tenue de travail. Utilisez les difficultés pour en faire un tremplin afin d'aller plus loin dans la vie.

10. LA PLUS PETITE ACTION POUR METTRE EN PRATIQUE CES PRINCIPES DANS VOTRE VIE VAUT MIEUX QUE LA PLUS EXCELLENTE INTENTION.

C'EST À VOUS DE JOUER
MAINTENANT.

BON VOYAGE!

[Table des matières](#)