

INTRODUCTION A LA RELATION D'AIDE

David Shutes

(version : octobre 2013)

« Quand on tourne vers Dieu les regards, on est rayonnant de joie »

Ce document – ou éventuellement une mise à jour – est disponible gratuitement sur www.davidshutes.fr. Il peut être distribué librement mais les droits d'auteur appartiennent à l'auteur. Merci de visiter le site pour les détails concernant les conditions d'utilisation.

Table des matières :

- 1) INTRODUCTION
 - 1.1 Une vie centrée sur Dieu
 - 1.2 Le but de l'évangile
 - 1.3 Les sur-problèmes
 - 1.4 Qui doit faire de la relation d'aide ?
 - 1.5 La Bible ou la psychologie : quelle approche ?
 - 1.6 Commentaires sur le plan du cours
- 2) ARRIERE-PLAN DE L'HOMME
 - 2.1 Qu'est-ce que l'homme ?
 - 2.2 Ce que Dieu a prévu pour nous
 - 2.3 L'origine de nos problèmes : le péché
- 3) PRINCIPES GENERAUX POUR S'EN SORTIR
 - 3.1 La solution est auprès de Dieu
 - 3.2 « Quand on renverse un bocal... »
 - 3.3 Corps, âme et esprit
 - 3.4 Qualités et défauts dans le caractère
 - 3.5 La structure de la volonté
 - 3.6 L'inconscient : les habitudes de pensée
 - 3.7 Vivre dans la réalité
 - 3.8 Les types de problèmes rencontrés
- 4) SOLUTIONS AUX CINQ PROBLEMES
 - 4.1 L'infériorité
 - 4.1.1 Son origine dans la nature du péché
 - 4.1.2 Les différentes manifestations de l'infériorité
 - 4.1.3 L'amour de Dieu et la valeur de l'homme
 - 4.1.4 L'image de soi
 - 4.1.5 La dépression
 - 4.1.6 Le cercle vicieux des relations personnelles difficiles
 - 4.2 La culpabilité
 - 4.2.1 L'origine des sentiments de culpabilité
 - 4.2.2 Le mécanisme de la conscience
 - 4.2.3 La différence entre culpabilité et sentiments de culpabilité
 - 4.2.4 La suffisance du sang de Christ
 - 4.2.5 Ce que nous devons faire face au péché
 - 4.2.6 Regardons à Dieu, et non au péché
 - 4.2.7 Au-delà du légalisme
 - 4.2.8 L'équilibre idéal entre désirs et convictions
 - 4.2.9 Les sentiments de culpabilité
 - 4.2.10 La relation entre la culpabilité et d'autres problèmes
 - 4.3 L'insécurité
 - 4.3.1 Définition et origine
 - 4.3.2 Quand les craintes sont valables
 - 4.3.3 Faire la part des choses pour surmonter l'inquiétude
 - 4.3.4 Bien comprendre la nature de la confiance en Dieu

- 4.4 L'insatisfaction
 - 4.4.1 Source et nature de l'insatisfaction
 - 4.4.2 Quand l'insatisfaction est un problème
 - 4.4.3 Ne nous focalisons pas sur ce qui ne va pas
 - 4.4.4 Sources de satisfaction partielle
 - 4.4.5 L'espérance : la perspective de la satisfaction parfaite
- 4.5 La solitude
 - 4.5.1 Définition et origine
 - 4.5.2 La « pyramide relationnelle »
 - 4.5.3 Les risques de l'intimité
 - 4.5.4 Comment former des relations satisfaisantes
 - 4.5.5 La validité des bonnes relations pour les chrétiens

1) INTRODUCTION

1.1 Une vie centrée sur Dieu

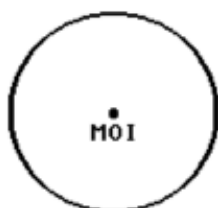


Schéma 1

L'univers selon l'homme pécheur est simple : on peut le représenter par un cercle, avec le mot « moi » au centre comme dans le schéma 1. Eric Benevelo l'a exprimé ainsi : « Le centre de l'univers, c'est mon nombril. » Le diamètre du cercle est suffisamment petit pour qu'on puisse saisir le tout. Autrement dit, l'homme « naturel » estime qu'il est lui-même l'élément le plus important de son univers. Tout le reste existe par rapport à lui et son bien-être personnel est, de ce fait, le but fondamental de l'existence. La plupart des gens ne l'exprimeraient pas ainsi — du moins, pas de façon explicite — mais c'est néanmoins leur façon de concevoir le monde qui les entoure.

C'est n'est évidemment pas le point de vue de Dieu. C'est lui qui est forcément au centre de l'univers, que les hommes le reconnaissent ou pas. Le schéma 2 nous montre à quel point la conception de l'univers de l'homme pécheur est tordue. D'abord, nous voyons qu'il se trompe complètement sur sa place dans l'univers. Deuxièmement, nous voyons que Dieu ne fait même pas partie de sa conception de l'univers (il s'agit donc d'un athée ou au moins d'une personne qui est athée dans la pratique, même si elle ne l'est pas forcément dans ses théories, c'est à dire, une personne qui vit **comme si** Dieu n'existait pas). Finalement, nous constatons qu'une partie de son « univers » se situe en dehors de la réalité. La partie en hachures indique que certaines de ses conceptions et idées ne correspondent à rien dans l'univers réel. (Si la personne croit au Père Noël, par exemple, cette partie de son « univers » se situe en dehors de la réalité.) Sans exception, tout le monde a une partie de « son univers à lui » qui est en dehors de la réalité. C'est la partie qui représente tout ce que nous pensons ou croyons qui n'est pourtant pas vrai.

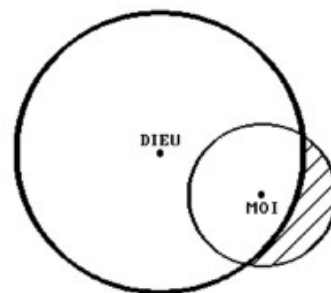


Schéma 2

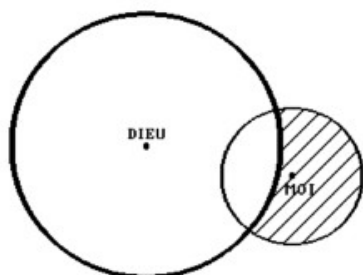


Schéma 3

Il y a d'autres possibilités de fausses conceptions de l'univers. Le schéma 3 nous montre un cas plus grave, car il s'agit d'une personne dont la conception du monde se situe encore davantage dans l'irréel. Non seulement nous y trouvons des conceptions fausses, mais la personne se situe elle-même dans une situation qui en fait n'existe pas. C'est cet état de choses qui caractérise la personne qu'on dit couramment « folle » : une personne qui vit dans l'irréel. (Il est à remarquer que ce schéma, étant une simplification extrême, peut donner une fausse impression, car la personne fait forcément partie de l'univers réel, qu'elle le reconnaisse ou pas. De ce fait, il faut bien préciser que le petit cercle représente uniquement son univers subjectif. Du point de vue de Dieu, même si la personne a bien des idées qui se situent dans l'irréel, la personne elle-même fait partie de l'univers.)

Notons enfin la conception du monde qui nous concerne du plus près : l'univers tel que le chrétien moyen le conçoit. Dieu fait effectivement partie de son « monde » et la personne se situe normalement dans la réalité, même si elle a toujours des croyances et conceptions erronées. Mais elle est toujours au centre de son univers. De maintes façons subtiles, l'enseignement chrétien et les croyances chrétiennes nous poussent très souvent à une conception du monde qui est centrée sur le « moi ». Cette façon de voir les choses étant fondamentalement fausse, je ne peux que vivre un certain nombre de difficultés, car il est impossible de « cadrer » le monde sur mes idées de ce

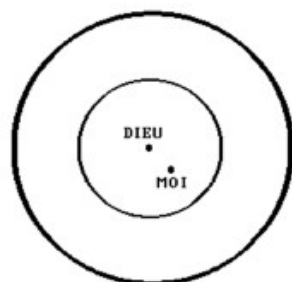


Schéma 4

qu'elle devrait être. Ceci est incontestablement meilleur que les idées précédentes (puisque je me situe dans la réalité et puisque je reconnais que Dieu existe et qu'il est important dans l'univers), mais ne permet pas encore une vie réellement équilibrée.

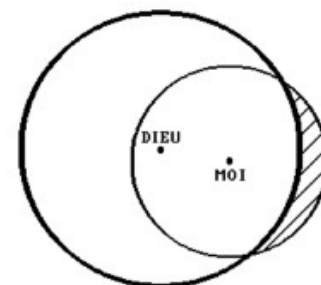


Schéma 5

Le but est d'arriver à quelque chose qui ressemble plus ou moins au schéma 5 : inévitablement, je ne pourrai jamais « saisir » l'univers entier. Mais je dois arriver à limiter au maximum mes idées fausses et, surtout, il faut que je comprenne que c'est Dieu et non moi-même qui est le centre de l'univers. Un des buts du cours sera de comprendre de plus en plus exactement ce que cela veut dire, en vue d'aider chacun (à commencer avec nous-

mêmes) à une conception de la vie qui est de plus en plus centrée sur Dieu.

1.2 Le but de l'évangile :

Le message de la Bible doit produire non seulement des « convertis », pardonnés et sûrs d'aller au ciel, mais des personnes « entières », des personnes qui sont ce que Dieu veut que nous soyons. L'évangile doit donc apporter plus que le pardon. Il doit nous montrer comment vivre dans la sainteté, dans une vie centrée sur Dieu. Un disciple de Jésus-Christ n'est pas seulement quelqu'un qui a Dieu dans sa vie, mais quelqu'un pour qui Dieu est réellement *Dieu* dans sa vie. Ce n'est pas du tout pareil.

Dans une optique centrée sur Dieu, l'homme vit en soumission à Dieu, qui est le Seigneur, celui qui dirige. Dans une optique centrée sur l'homme, c'est Dieu qui doit « se soumettre » à l'homme (même si on ne le dirait jamais ainsi) afin de s'occuper de tout ce qui nous dérange. L'évangile doit nous conduire, bien entendu, dans une vie centrée sur Dieu et non sur nous.

La relation d'aide (terme considéré comme équivalent à « cure d'âme »), c'est le soin pastoral proprement dit, qui consiste à aider ceux qui se tournent vers Christ à comprendre comment vivre cette vie centrée sur Dieu. Il s'agit de leur apporter l'aide, l'enseignement et l'écoute qui leur aideront à faire face aux problèmes de tous les jours dans la vie chrétienne. La relation d'aide est donc l'application pratique de la théologie. (Ce qui sous-entend qu'un ministère efficace de relation d'aide nécessite au préalable une bonne maîtrise de la théologie et de la Parole de Dieu. Trop souvent la relation d'aide est vue comme un ministère « facile » pour ceux qui ne sont pas spécialement formés en théologie. Une telle approche ne peut que conduire à une relation d'aide centrée sur l'homme qui va produire plus de problèmes, à terme, qu'elle ne va en résoudre.)

La relation d'aide est un des domaines le plus « à risque » dans la théologie actuelle. Il est **très** facile de tomber justement dans le piège d'une optique centrée sur l'homme. Il ne faut jamais oublier que Dieu n'existe pas en premier pour soigner mes petits bobos. Le premier but de l'évangile n'est pas de trouver des solutions aux problèmes que nous connaissons dans la vie, mais de connaître Dieu. Paradoxalement, la plus grande utilité de la relation d'aide n'est pas de résoudre les problèmes des gens, mais de comprendre où ils sont centrés sur eux-mêmes et ensuite les aider à recentrer leurs conceptions sur Dieu.

Celui qui perd cela de vue, qui pense que le premier but de la relation d'aide est de soulager ceux qui souffrent, exerce à mon avis une « compassion » qui vient de la conception du monde tordue de l'homme pécheur, plutôt que de Dieu. Tant que nous n'emmenons pas les gens à une vie de plus en plus centrée sur Dieu, nous n'aurons pas résolu les problèmes de fond. Tout au plus, nous aurons soulagé les sentiments d'un pécheur qui continuera à se considérer comme la personne la plus importante de l'univers.

1.3 Les sur-problèmes

Cela étant dit, la relation d'aide, même d'un point de vue centré sur Dieu, résout beaucoup de problèmes. Il le fait essentiellement en éliminant beaucoup de « sur-problèmes ». J'utilise ce terme pour parler des problèmes que nous créons pour nous-mêmes par notre mauvaise manière d'essayer de résoudre nos difficultés.

Une optique centrée sur nous-mêmes admet très difficilement des souffrances dans nos vies. Si je me considère comme le centre de l'univers, il n'est pas normal que l'univers ne me convienne pas. En réaction contre des difficultés que je peux affronter, je peux donc sombrer dans des mauvaises attitudes comme l'apitoiement sur moi-même, la colère, la jalousie ou d'autres. Ces mauvaises attitudes ne viennent pas de mes problèmes eux-mêmes mais de mes *réactions* face à ces problèmes. Même un problème d'une gravité extrême n'entraînera pas forcément une mauvaise attitude si notre pensée est réellement centrée sur Dieu. Même un problème d'une sévérité tout à fait limitée nous poussera à la révolte si nous sommes centrés sur nous-même.

Quand la relation d'aide a pour but principal d'aider les gens à découvrir, à travers leurs problèmes de vie, une optique de plus en plus centrée sur Dieu, le résultat sera d'éliminer en grande partie les sur-problèmes que nous pouvons provoquer par des mauvaises attitudes. De cette manière, la relation d'aide limite effectivement beaucoup de souffrances.

1.4 Qui doit faire de la relation d'aide ?

La réponse à cette question dépend du niveau de problèmes dont on parle. Je distingue 4 niveaux de problèmes :

- 1) Le niveau dit « normal », c'est à dire, le type de problèmes qu'on peut rencontrer chez tout le monde. La relation d'aide à ce niveau est essentiellement une question d'enseignement et d'encouragement. Tout chrétien plus ou moins fondé dans sa foi, ayant un minimum de compréhension des besoins personnels et affectifs de l'être humain, peut pratiquer la relation d'aide à ce niveau. Entre autres, il me semble que toute personne engagée dans le ministère de l'église devrait être capable d'intervenir à ce niveau, car il s'agit surtout d'appliquer d'une façon personnelle et pratique l'enseignement de base de la foi chrétienne.
- 2) Le niveau des problèmes rencontrés assez fréquemment dans les églises, problèmes qui n'empêchent pas les gens de fonctionner correctement dans la vie ni de jouir dans l'ensemble de la vie chrétienne (à condition qu'ils soient au Seigneur, bien entendu). Ce sont pourtant des véritables problèmes qui gênent dans la vie et dans les relations les uns avec les autres. Presque tout chrétien bien fondé dans sa foi peut pratiquer la relation d'aide à ce niveau, à condition de se former correctement. C'est le niveau visé par ce cours. Il serait souhaitable qu'il y ait des chrétiens compétents à ce niveau dans chaque église locale.
- 3) Le niveau des problèmes graves, qui troublent les activités nécessaires dans une vie normale : dépressions sérieuses, alcoolisme, problèmes relationnelles graves, etc. La relation d'aide à ce niveau demande beaucoup d'engagement et une formation approfondie avec de la pratique surveillée et suivie par quelqu'un de compétent. Ceci n'exige pas forcément un engagement à plein temps, mais cela ne serait pas un mal non plus. Une personne compétente à ce niveau, disponible plus ou moins à plein temps, pour une dizaine d'églises locales (ou moins, selon la taille des églises) ne serait vraiment pas de trop. Ce cours de base donne une première étape vers une telle formation, mais ne suffit pas en lui-même.
- 4) Le niveau des personnes réellement dérangées : les compétences nécessaires pour aider de telles personnes dépassent la relation d'aide, bien que le ministère de relation d'aide puisse être une partie de la solution. Mais il faudrait une formation très poussée et spécialisée, de préférence avec de véritables compétences médicales et psychiatriques (sur des bases bibliques solides pour tout ce qui touche à la conception de l'homme et à sa nature spirituelle, si l'on veut apporter une solution réelle) pour être compétent à ce niveau. Il faut savoir, pourtant, que des personnes dont les problèmes se situent à ce niveau sont bien plus rares qu'on ne le pense.

Il ne s'agit pas, dans la relation d'aide, de faire l'œuvre du Saint-Esprit. Dans tout ministère nous *participons* à l'œuvre de Dieu, ce qui est explicitement la volonté de Dieu. (L'enseignement de la Bible, par exemple, est clairement le rôle du Saint-Esprit : Jean 14.26. Pourtant, les serviteurs de Dieu sont chargés d'enseigner la Parole.) Ce n'est pas parce que Dieu agit à travers nous que ce n'est plus

lui qui est à l'œuvre.

1.5 La Bible ou la psychologie : quelle approche ?

Le grand débat dans les milieux évangéliques sur ce ministère est le suivant : le message de l'évangile est-il seul suffisant pour transformer les vies ou les chrétiens doivent-ils faire appel à la psychologie pour les problèmes personnels ? En fait, chaque camp a une part de vérité : la Bible est notre matière de base pour tout ce qui est problème « psychologique », mais il nous faut comprendre justement la dimension « psychologique » de l'évangile. Se demander s'il faut s'appuyer sur la Bible ou la psychologie est une fausse question, étant donné qu'une grande partie de l'enseignement biblique est en réalité de la psychologie. (Dès qu'on cherche à expliquer ce qui motive l'homme, d'où viennent ses problèmes et souffrances personnelles et comment il peut en trouver des solutions, on fait par définition de la psychologie.) La vraie question est de savoir quelle psychologie est appropriée dans les conceptions chrétiennes.

Il ne s'agit nullement d'emprunter au monde la psychologie séculière ; celle-ci est bâtie sur des principes fondamentalement opposés à l'évangile et conçue explicitement pour remplacer l'évangile qui, selon ceux qui refusent Dieu, n'est pas capable d'apporter une aide véritable à l'homme. Essayer donc d'adapter au chrétien un travail qui a pour but avoué de détruire la foi chrétienne ne pourra jamais être une approche suffisante. Il y a trop de risques d'introduire dans notre enseignement des poisons subtils.

La « psychologie » que nous voulons utiliser est par conséquent rien de plus (ni de moins) qu'une théologie suffisante, appliquée de façon personnelle et pratique dans la vie réelle. Il y aura des éléments qui vont au-delà de l'enseignement de la Bible. Dans tout enseignement systématique, nous cherchons à comprendre les principes sous-jacents à ce qu'en dit la Bible et à construire ainsi une vue d'ensemble systématique. Néanmoins, tout doit découler, aussi directement que possible, du message de la Bible. Nous verrons dans la deuxième section (« l'arrière-plan de l'homme ») quelques éléments de base de cette « psychologie » biblique.

1.6 Commentaires sur le plan des notes

Ces notes sont essentiellement de deux parties. Il y a d'abord des éléments généraux sur la nature de l'homme pécheur et le fonctionnement de ses facultés rationnelles et émotionnelles. Cette matière s'applique à tout le monde, dans tous les cas de figure. Puis il y a l'examen de cinq types de problèmes particuliers. C'est là que l'analyse commence à devenir un peu plus précise, en voyant des troubles qu'on peut rencontrer et qui varient d'une personne à l'autre.

Alors que le présent document reste assez théorique, il existe également des notes qui abordent brièvement certains aspects pratiques de la relation d'aide. Il s'agit de voir comment aborder quelqu'un qui a des difficultés. Ces notes ne font qu'à peu près la moitié de la longueur du présent document.

Il faut bien préciser que même avec les deux documents il serait plus que prétentieux de penser qu'on aurait « fait le tour » du sujet. Tant d'aspects de la relation d'aide demandent un approfondissement sérieux : la dépression, les difficultés relationnelles (y compris le divorce), le comportement sexuel, la dépendance de l'alcool, etc. Finalement, une personne qui voudrait réellement approfondir le sujet aurait besoin d'une formation technique sur la manière dont l'être humain pense et fonctionne.

2) ARRIERE-PLAN DE L'HOMME

2.1 Qu'est-ce que l'homme ?

La conception de l'homme est le point de départ de tout système de psychologie. Deux conceptions de l'homme, toutes deux incompatibles avec la pensée biblique, se rivalisent dans le monde et faussent la psychologie. Il y a d'abord la conception *matérielle*, qui enseigne que l'homme est entièrement le résultat de processus physiques et, de ce fait, entièrement dépourvu de tout ce qui est du domaine de l'esprit. (Cette conception est largement derrière la philosophie de l'évolution darwinienne et néo-darwinienne.)

L'homme a par conséquent une différence uniquement de complexité, et non de qualité, avec toute autre matière dans l'univers. L'autre conception est *mystique* et conçoit l'homme comme une manifestation, entre autres, du principe spirituel universel. (C'est la conception qui se retrouve dans les spiritualités appelées couramment le « Nouvel Age », ainsi que dans toutes les philosophies panthéistes orientales, telles l'Hindouisme et le Bouddhisme.) Dans cette pensée, l'homme a *en lui-même* le potentiel de surmonter n'importe quel obstacle, puisqu'il participe à la divinité. Cette conception de l'homme a largement influencé, par exemple, la « pensée positive ».

Une conception biblique de l'homme doit se bâtir sur d'autres principes :

1. La nature de Dieu, tel qu'il se révèle dans la Bible : son existence personnelle, éternelle, objective, et non contingente ; sa présence dans le monde et son implication auprès de l'homme ; les différents attributs de sa personne (amour, sainteté, toute-puissance,...), et tout le reste de ce que la Bible nous dit sur lui.
2. L'homme créé à l'image de Dieu. Par le fait d'être une créature de Dieu et non une émanation ou manifestation de lui, l'homme est d'une autre nature de Dieu. Par le fait d'être à l'image de Dieu, l'homme est distinct du reste de la création terrestre de façon qualitative. Des expériences « psychologiques » sur des animaux ne peuvent donc rien nous révéler sur la nature de la motivation de l'homme ou ses besoins affectifs, personnels ou autres.
3. L'homme est tombé dans le péché. Il n'est pas actuellement un être « normal ». Il vit dans un état foncièrement mauvais pour lui, qui le déforme de façon significative par rapport à ce qu'il devait être. L'ouvrage de Francis SCHAEFFER, « *Dieu — ni silencieux ni lointain* », est très utile pour comprendre les implications de ceci.
4. L'homme est incapable de surmonter, par ses propres efforts, les effets du péché. Ceci est vrai non seulement au niveau de la rédemption, mais aussi dans le domaine des problèmes personnels. Des solutions sont possibles uniquement par rapport à Dieu et avec l'aide de Dieu.
5. L'homme est néanmoins capable de répondre à l'appel de Dieu. Il est libre d'accepter ou non l'aide de Dieu. Il n'est pas passif et impuissant face au destin fatal, même si celui-ci est considéré comme venant de Dieu (comme par exemple dans la théologie islamique). Luc 13.34 montre clairement que l'homme peut refuser le bien que Dieu veut lui faire. Par conséquent l'homme est responsable de ses choix ; il ne peut pas en rendre Dieu responsable.

2.2 Ce que Dieu a prévu pour nous :

La Bible nous révèle relativement peu sur l'homme idéal, l'existence que Dieu a voulue pour nous quand il nous a créés. Il y a dans la Bible trois êtres humains sans péché, mais deux (Adam et Ève) le sont restées peu de temps et nous avons très peu d'information

même sur cette période. La troisième (Jésus) n'a pas vécu dans une situation idéale : tout en étant lui-même sans péché, il était entouré de pécheurs et d'une société déformée par le péché. Cependant, certaines lignes de ce que l'homme devait être peuvent ressortir de l'enseignement de la Bible. Chaque point est en même temps un besoin fondamental de l'être humain, puisqu'ils découlent de notre nature même.

1. Nous sommes faits pour vivre en communion avec Dieu. Comme le poisson a besoin de l'eau, comme l'aigle est fait pour le ciel bleu, l'homme est fait pour vivre une relation intime et personnelle avec Dieu. Même si beaucoup de versets montrent ce principe (tels Psaume 42.2-3, Psaume 73.28), la Bible ne cherche jamais à le démontrer explicitement. C'est la présupposition évidente qui sert de point de départ pour tout le message de la Bible.
2. Nous sommes faits pour être aimés. Puisque Dieu est amour, il nous a créés pour qu'il puisse nous aimer. Cet aspect de notre nature est assez évident même pour ceux qui refusent Dieu. Nous reconnaissons volontiers notre besoin d'être aimé.
3. Nous sommes faits pour aimer. Nous voulons tous être aimés, mais nous avons tout autant besoin d'aimer. Aimer, c'est le seul véritable bien. Puisque nous sommes créés à l'image de Dieu, qui est amour, cette nécessité d'aimer ceux qui nous entourent fait partie de notre nature aussi.
4. Nous sommes faits pour vivre des relations personnelles significatives les uns avec les autres et non seulement avec Dieu. Lors de la création, Dieu a dit que tout était bon. Pour que ce soit le cas, il fallait que soit corrigé une situation qui n'était *pas* bonne : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul » (Genèse 2.18). Adam n'était *pas* seul, par rapport à Dieu, et il n'était pas encore tombé dans le péché. Mais même dans ce cas idéal, l'homme a besoin de véritables relations avec d'autres êtres humains.
5. Nous sommes faits pour contribuer quelque chose d'utile à d'autres. Genèse 1.28 et 2.16 montrent que l'homme, même dans un état parfait, est appelé à se rendre utile, en veillant au bon déroulement des circonstances dans lesquelles il vit. Ceci est le côté pratique de ce besoin d'aimer qui fait également partie de notre nature.
6. Nous sommes faits pour dépendre de Dieu, pour nous appuyer sur lui, pour nous soumettre à lui et pour lui obéir. (Tous ces termes sont équivalents.) Même l'homme parfait ne saurait pas tout, ne serait pas capable de faire face tout seul à toute situation. Dieu a dû dire à Adam et Ève, même avant la chute, ce qu'ils devaient faire (voir Genèse 1.28, 2.16) et ce qu'ils ne devaient pas faire (voir Genèse 2.17). Nous laisser diriger par Dieu, qui est infini en puissance et sagesse, n'est pas quelque chose que nous lui donnons en échange de tout le bien qu'il nous fait ; c'est aussi une grâce de sa part : il veut bien s'occuper de nous, nous montrer le chemin que nous devons suivre et nous aider avec les difficultés qui sont trop grandes pour nos capacités humaines limitées. Notons particulièrement les implications de ceci par rapport à la philosophie mystique de l'origine de l'homme.
7. Nous sommes faits pour être heureux, pour être bien dans notre peau. Si Dieu veut que nous soyons heureux (voir par exemple Deutéronome 6.18), si le fruit de l'Esprit est — parmi d'autres aspects — la joie, ce n'est pas un mal de vouloir être heureux. L'égoïsme n'est pas le fait de désirer le bonheur, mais de le désirer sans se soucier du bonheur des autres, voire le désirer même au dépens des autres. L'homme idéal aurait été heureux, vis à vis de lui-même, vis à vis de Dieu et vis à vis des circonstances dans lesquelles il vivait.

2.3 L'origine de nos problèmes : le péché

Le péché a bien des conséquences et si nous examinons ici principalement les aspects plus ou moins « psychologiques », ce n'est pas que le péché puisse être réduit à un simple problème psychologique, ni que les conséquences dans d'autres domaines sont sans importance ou moins importantes. Mais en vue d'un travail de relation d'aide, il nous faut comprendre les véritables racines des problèmes personnels et ces racines sont dans la nature pécheresse. Si nous axons nos réflexions surtout dans ce sens, c'est seulement parce que c'est notre sujet.

2.3.1 La source du péché : Genèse 3.1-5. Satan cherche surtout à remettre en cause la confiance que l'homme peut avoir en Dieu. Si l'homme va désobéir par la suite, ce n'est pas sans raison et la raison se trouve ici. Toute véritable confiance implique une obéissance, non comme quelque chose qu'on « subit » parce que cela est imposé, mais par désir sincère. C'est la nature même de la confiance. La racine de la désobéissance est donc dans le manque de confiance par rapport à Dieu, qui vient du fait d'avoir cru les mensonges du serpent comme quoi Dieu n'agit pas pour le bien de l'homme. (La racine profonde n'est pas dans l'orgueil, comme certains le disent, parce que l'orgueil est déjà péché.) C'est d'ailleurs pour cette raison que Dieu nous demande la foi (c'est-à-dire, la confiance, selon le sens du terme dans l'original) pour être sauvé, plutôt que les œuvres. Les mauvaises œuvres sont le fruit du manque de confiance et Dieu est capable de rectifier cela. Mais lui faire confiance est un choix personnel que Dieu ne peut pas faire à notre place. Il nous encourage au maximum dans ce sens, mais l'homme doit choisir de lui faire confiance.

Comme Dieu est souverain par nature, une relation de « copain » avec lui, une relation où parfois on fait ce qu'il veut et parfois on fait ce que je veux, n'est pas imaginable. Si donc l'homme ne peut pas faire confiance à Dieu, il ne peut pas maintenir une véritable relation avec Dieu. Ce choix de couper la relation avec Dieu est bien plus fondamental dans la nature du péché que les mauvais actes.

En clair, la définition du péché qui découle de ces considérations est la suivante : *Le péché, c'est le refus que Dieu soit Dieu dans ma vie, parce que je n'ai pas confiance en lui.* Romains 1.21-23 montre bien ce principe. L'homme pécheur ne refuse pas totalement Dieu, mais il refuse de le glorifier *comme Dieu*.

2.3.2 Les manifestations du péché : Genèse 3.6-8. Il y a en essentiellement trois :

1. L'homme décide pour lui-même ce qui est bon ou non. (C'était d'ailleurs exactement ce que Satan a proposé dans le verset 5.) Désormais, même si l'homme fait ce que Dieu a dit, ce ne sera plus par obéissance (qui implique une confiance sans réserve dans ce que Dieu dit), mais parce que cela lui semble raisonnable. De ce fait, même ceux dont le comportement est plus ou moins conforme à ce que Dieu demande à l'homme sont entièrement pécheurs : ce n'est pas Dieu qui dirige leurs vies, mais bien eux-mêmes (et ce, même s'ils le font relativement bien). Une première conséquence du péché est donc que l'homme assume la responsabilité de se charger de sa propre vie.
2. La désobéissance. L'enjeu dans Genèse 3 n'est pas l'acte, qui est en soi relativement minime. Pourtant, le refus de suivre Dieu par confiance en lui se manifeste régulièrement par des actes mauvais (que la Bible appelle souvent *péchés*,

au pluriel, et qui sont à distinguer du péché, au singulier, qui est le problème de base). Considérez le raisonnement de Paul dans Romains 1.18-32, où il trace l'origine du péché dans quatre étapes logiques : 1) L'homme peut connaître Dieu s'il le veut (versets 18-20). 2) L'homme ne le veut pas (versets 21-23) ; c'est un choix. 3) Dieu permet à l'homme de suivre ce mauvais chemin (versets 24-28). 4) Il en résulte toutes sortes d'œuvres abominables (versets 29-32). Il est valable, dans l'enseignement chrétien, de relever les actes mauvais comme indication du problème du péché. Toutefois, il ne faut jamais oublier que ces désobéissances ne constituent pas l'essence même du véritable problème.

3. L'homme se cache de Dieu. D'abord par les feuilles de figuier, puis parmi les arbres du jardin, l'homme montre clairement qu'il ne veut plus vivre cette relation intime et transparente avec Dieu. Ceci découle du fait que Dieu est puissant (un fait évident pour Adam et Ève, ainsi que pour l'homme moderne : son refus de l'admettre constitue seulement une des multiples tentatives de se cacher de Dieu) mais qu'il n'est pas accepté comme étant bon (implication claire du manque de confiance qui pousse l'homme au péché). Rien n'est plus gênant que quelqu'un qui est trop fort et qui ne veut pas notre bien. Comme on ne peut rien contre lui, il faut le fuir.

2.3.3 La mentalité tordue de l'homme pécheur : Genèse 3.9-13. Les réponses d'Adam et d'Ève montrent clairement une transformation néfaste dans leurs dispositions :

D'abord, il y a des demi-vérités. Quand Adam dit qu'il a eu peur parce qu'il est nu, ce n'est pas tout à fait vrai : non seulement il n'est plus nu, mais ce n'est pas la véritable source de sa peur. Quand Ève dit que le serpent l'a induite en erreur (séduite, trompée, etc. selon les traductions) c'est en partie vrai, mais elle laisse complètement de côté le fait qu'elle était entièrement libre de ne pas croire ces mensonges (d'autant plus que Satan n'a donné aucune preuve à l'appui, tandis que Dieu avait montré sa bonté de maintes manières différentes). Elle refuse de reconnaître que c'est de son plein gré qu'elle a cru ce que le serpent a dit.

Lié à cela est le désir de se décharger de toute responsabilité : « Ce n'est pas de ma faute ; je suis une victime innocente ; c'est l'autre. » Comparez les réactions de David, qui est appelé un homme selon le cœur de Dieu, quand il est confronté avec son péché (2 Samuel 2.13 ; 24.10) et celles de Saül (1 Samuel 13.11-12 ; 15.15). David avoue et assume la responsabilité. Saül cherche à expliquer qu'en fait ce n'est pas si grave, qu'il y avait des « circonstances atténuantes » et que ce n'est pas vraiment de sa faute. C'est exactement ce que font Adam et Ève ici.

Finalement, relevons bien le fait qu'Adam est prêt à voir sa femme porter seule le châtement de Dieu s'il peut sauver sa propre peau. Une réaction d'amour serait plutôt de dire : « Épargne-la, s'il faut punir quelqu'un, que ce soit moi. » L'amour entre Adam et Ève est sérieusement atteint par le fait d'avoir choisi le péché.

2.3.4 Les nouvelles circonstances de l'homme, suite au péché : Genèse 3.14-24. (Nous passons sur les implications théologiques de ce que Dieu dit au serpent, puisque ce n'est pas notre sujet ici.) Essentiellement, ce que Dieu dit ici signifie que désormais l'homme va vivre dans la peine et la difficulté et qu'au bout de ses peines, c'est la mort qui l'attend. Si Dieu fait cela, ce n'est pas pour « se venger » de l'homme, mais pour que l'homme revienne de son erreur. L'homme doit comprendre au plus vite qu'il se trompe en croyant pouvoir se passer de Dieu ; en retirant une partie de sa provision pour le bien-être matériel de l'homme, Dieu aide l'homme à le comprendre.

2.3.5 L'effet du péché dans ce que Dieu a prévu pour nous :

- Nous sommes faits pour vivre en communion avec Dieu ; nous refusons désormais cette communion.
- Nous sommes faits pour être aimés ; nous le sommes toujours, par Dieu, mais nous ne le savons pas et du fait nous n'en profitons pas. En ce qui concerne nos réactions, c'est comme si nous n'étions plus aimés, sauf avec l'amour faible et variable que nous recevons les uns des autres.
- Nous sommes faits pour aimer ; on voit clairement que l'amour n'est plus ce qu'il devrait être. L'homme est prêt à profiter de la compagnie des autres, mais le véritable engagement à chercher en premier le bien-être de l'autre est sérieusement diminué.
- Nous sommes faits pour vivre des relations personnelles les uns avec les autres ; désormais ces relations existent, mais sont basées seulement sur des intérêts communs, plutôt que sur le fait d'être en véritable communion les uns avec les autres par le fait d'être tous en communion avec Dieu. Quand donc il y a conflit dans les intérêts, cela fixe des limites plus ou moins incontournables aux relations personnelles.
- Nous sommes faits pour nous appuyer sur Dieu et lui obéir pour notre bien ; l'homme pécheur ne veut que l'aide de Dieu ou éventuellement ses conseils, tout en se réservant pour lui-même le contrôle de sa vie. Autrement dit, nous « obéissons » à Dieu uniquement quand cela nous arrange.
- Nous sommes faits pour être utilement occupés ; à présent, nous sommes bien occupés, mais pas toujours utilement. Beaucoup de nos efforts sont gaspillés par la difficulté que nous avons à faire face à l'existence difficile suite à la malédiction. Bien d'autres efforts sont perdus dans des occupations parfaitement inutiles. Cette futilité ultime de nos occupations est d'ailleurs un des problèmes qui pèsent sur l'homme pécheur.
- Nous sommes faits pour être bien dans notre peau ; dans le péché nous sommes accablés de toutes sortes de problèmes, problèmes en nous et problèmes autour de nous, qui rendent le véritable bonheur impossible.

Bref, ce que Dieu a voulu pour nous, ce pour quoi nous sommes faits par nature, n'existe plus. Il y reste des traces, mais sans plus. D'où le malaise généralisé de l'homme dans tous les temps. Nous ne pouvons pas être heureux dans le péché, parce que nous ne sommes pas faits pour le péché.

3) PRINCIPES GENERAUX POUR S'EN SORTIR

Une certaine compréhension du fonctionnement général de l'être humain est nécessaire pour voir comment appliquer les solutions que nous verrons par la suite. Ces principes seuls ne donneront pas une solution suffisante (bien qu'ils soient déjà utiles), mais il faudra en tenir compte pour éviter de donner des conseils simplistes, pensant que tout se réglera facilement par la suite.

3.1 La solution est auprès de Dieu

3.1.1 En dehors de Dieu, il n'y a pas de solution véritable. Il faut bien comprendre que le problème de base de l'homme est le

fait d'être séparé de Dieu. En dehors de Dieu, le plus qu'on peut faire est de masquer les manifestations les plus graves des problèmes de l'homme. Tant que le problème n'est pas traité à la racine, il continuera à se manifester quelque part et l'homme sans Dieu ne sera jamais réellement heureux.

3.1.2 La conversion ne suffit pas pour tout régler — chez les chrétiens, les problèmes personnels existent aussi bien que chez les inconvertis. Cela ne signifie pas, pourtant, qu'il faut chercher ailleurs (dans la psychologie séculaire, par exemple) des solutions, ni que nous devons chercher quelque expérience spéciale pour atteindre une sorte de « niveau supérieur ». Dès la conversion, nous avons tout pleinement en Christ (Colossiens 2.10). Si les problèmes persistent, c'est parce que le fait d'avoir à notre disposition toutes les richesses qui découlent d'une relation renouvelée avec Dieu ne veut pas dire que nous savons profiter de ces richesses. Le chrétien qui s'arrête à la conversion, comme si le but était atteint, continuera à vivre des difficultés, tout en ayant à sa disposition tout ce dont il a besoin pour vivre dans la joie. Il s'agit donc d'aider les croyants à comprendre les implications de la vie avec Dieu.

3.1.3 La Bible propose une solution centrée sur Dieu : Psaume 34.6. Il faut non seulement appartenir à Dieu, mais vivre constamment par rapport à lui. Celui qui croit, même en tant que croyant, qu'il est capable de surmonter ses difficultés par rapport à lui-même, se trompe sur la nature du problème. La racine profonde de nos difficultés est dans la pensée que l'homme est capable d'assumer la responsabilité pour sa propre vie. De ce fait, tout conseil ou enseignement, même couché dans des termes « spirituels », qui encourage le chrétien à une perspective centrée sur lui-même s'inscrit dans le cadre du problème. Dans le Psaume 34.6, David écrit : « Quand on regarde à lui, on respire de joie. » Le contexte montre bien qu'il dit cela, non quand tout va bien, mais dans des difficultés. Ce dont l'homme a le plus besoin est une vie centrée véritablement sur Dieu.

3.2 « Quand on renverse un bocal... »



Il faut bien distinguer entre les *causes* d'un problème et les circonstances dans lesquelles ces problèmes se révèlent. Un principe d'apparence tellement simple qu'on pourrait penser que ce n'est même pas la peine d'en parler, mais qui est pourtant d'une utilité fondamentale, est le suivant : « Quand on renverse un bocal, ce qui en sort, c'est ce qui était dedans. » Quelqu'un qui est mal à l'aise a tendance à penser que ce sont ses circonstances qui le troublent, qui causent ses mauvaises attitudes, actions et réactions. En fait, ces circonstances difficiles révèlent plutôt les problèmes intérieurs de l'homme, problèmes qui restent cachés tant que tout va raisonnablement bien. Ce que l'homme veut le plus souvent, c'est que les personnes ou situations gênantes soient changées ou enlevées. (C'est à

dire, que le bocal ne soit plus renversé.) Ce que Dieu veut, c'est changer le fond de nos cœurs. Tim LaHaye écrit : « *Tant que l'individu refuse de reconnaître que son attitude envers les circonstances et non pas ces circonstances elles-mêmes, est à l'origine de sa dépression, il demeure, à mon avis, incurable* » (Comment Vaincre la Dépression, Ligue pour la Lecture de la Bible, 1975, p. 11). Je partage parfaitement son avis et je l'applique également à tout autre problème personnel.

3.3 Corps, âme et esprit

Sans entrer dans un débat théologique qui dépasse largement notre contexte ici, il est nécessaire de reconnaître que l'être humain est composé de plusieurs éléments et, surtout, que ces éléments ne sont pas indépendants les uns des autres. On peut parler du corps, dans le sens du composant physique de notre personne, de l'âme en tant que structure de la pensée, le principe qui nous anime et nous permet de réfléchir, et de l'esprit en tant que capacité à entrer en relation avec le spirituel et surtout avec Dieu.

Or, il est important de savoir qu'un problème dans un de ces domaines affectera les autres. Ainsi, quelqu'un qui est physiquement fatigué aura plus de mal à réfléchir correctement, ce qui va affecter sa relation avec Dieu. Quelqu'un qui n'est pas clair dans ses pensées va en ressentir les effets non seulement dans sa relation avec Dieu mais aussi dans son corps. (C'est là qu'en termes médicaux on parle de « somatisation ».) Quand une personne n'est pas en règle avec Dieu, cela va causer des problèmes aussi bien dans sa façon de réfléchir que dans son bien-être physique.

Il convient en relation d'aide de tenir compte de cela et de travailler en fonction de cette interdépendance des composants de l'être humain. L'exemple par excellence de cela dans la Bible se trouve dans 1 Rois 19, avec le découragement d'Élie. Dieu aura à travailler avec lui sur le plan de l'esprit, en l'aidant à mieux comprendre la nature et le but de l'intervention divine. Mais il interviendra aussi sur le plan de l'âme, en l'aidant à réfléchir plus clairement, et sur le plan du corps en l'aidant à reprendre ses forces avant d'entamer la rectification dans la structure de sa pensée.

Parfois, au lieu de dramatiser une situation avec tout un processus de relation d'aide et de conseils « spirituels » il suffit d'encourager une personne à entreprendre un programme régulier d'entraînement physique. Le cerveau est un organe physique et, de ce fait, il a besoin d'oxygène pour fonctionner correctement. Dans la vie moderne, où l'on passe trop de temps devant les écrans d'ordinateurs ou lieu de faire un travail physique, où on respire parfois plus de gazole que d'air pur dans nos villes, trop de gens sont tout simplement en manque d'oxygène, ou ramollis par un excès de poids et un manque de tonus. S'ils avaient une meilleure forme physique, ils iraient mieux à tous points de vue. Parfois la « relation d'aide » la plus efficace consiste surtout à encourager les gens à reconnaître l'interdépendance du corps, de l'âme et de l'esprit et, par conséquent, à entretenir la machine physique afin de faciliter le fonctionnement efficace de l'âme et de l'esprit.

3.4 Qualités et défauts dans le caractère

Il existe des variantes énormes dans les caractères. Aucun système de classement des « tempéraments » ne semble très concluant pour bien faire ressortir toutes les différences, mais on est tout de même obligé de constater que les gens agissent différemment. L'un va être très réactif ; l'autre va être relativement passif. L'un va être très sûr d'avoir raison ; l'autre va s'accorder facilement avec ce que pensent les gens autour de lui. L'un va aimer les maths pour leur rigueur de pensée ; l'autre va les détester pour la même raison.

On a tendance à classer les traits de caractère en tant que « qualités » et « défauts ». Je n'en suis pas convaincu. Il me semble mieux de voir les « défauts » uniquement dans le péché. Ce qui relève simplement du caractère n'est ni un défaut ni une qualité. Au contraire, chaque trait de caractère a ses avantages et ses désavantages. Le même caractère qui fait qu'une personne est « têtue » fera qu'une autre personne sera « tenace ». La seule différence entre les deux est que l'un persévère à croire ou à faire une chose, malgré tous ceux qui veulent l'en dissuader, alors qu'il a tort, tandis que l'autre fait exactement la même chose, tout en ayant raison. Est-ce donc une qualité ou un défaut de maintenir fermement ses convictions, envers et contre tous ? Cela dépend des circonstances.

Il est donc préférable d'éviter de classer les gens comme bons ou mauvais en fonction de leurs traits de caractère. Tout ou plus peut-on dire que, dans telle ou telle circonstance, tel trait de caractère chez quelqu'un nous convient ou non. Mais dans telle autre circonstance, ce même trait de caractère, chez la même personne, peut nous faire l'effet inverse. Le plus important est de reconnaître qu'à cause de nos différences, nous sommes complémentaires. Personne ne convient à toutes les situations. Encourageons chacun à se détourner de son *péché*, mais n'essayons pas de modifier les caractères. Nos différences constituent une force et non une faiblesse.

3.5 La structure de la volonté

3.5.1 L'intelligence, les sentiments et les actes :

INTELLIGENCE L'intelligence de l'homme (la faculté de raisonner et choisir, ainsi que la cognition : la faculté de constater des faits, y compris sa propre existence) est l'aspect le plus fondamental de l'homme. Les sentiments dépendent en grande partie de l'intelligence. En effet, nous ressentons des sentiments surtout en fonction de ce que nous *pensons* : si je crois qu'une chose est dangereuse, j'en aurai peur ; si j'ai appris à aimer quelque chose, elle me produira du plaisir, etc. Les sentiments ont aussi une certaine influence sur l'intelligence (pour confirmer ou infirmer nos idées, par exemple), mais l'effet est surtout dans l'autre sens.

Lequel de ces deux domaines détermine notre comportement : l'intelligence, les sentiments ou les deux ?

Si nous pensons que ce sont nos sentiments qui nous poussent à agir, cela veut dire que nous ne contrôlons pas réellement nos actes, puisque nous ne pouvons pas déterminer avec précision, à un moment donné, nos sentiments. (L'effet de l'intelligence dans les sentiments n'est pas assez direct, simple ou immédiat.) Cela veut dire que dans bien des domaines, nous pourrions être emmenés à faire quelque chose parce que c'est « plus fort que nous ». Cette déresponsabilisation semble dans un premier temps soulageant pour l'homme, mais en fait elle l'enferme dans un engrenage, d'où il ne peut pas sortir, parce que la chose échappe à son contrôle.

Si nous pensons que notre intelligence détermine nos actes, les sentiments deviennent du coup un aspect inutile de l'homme, sans rapport avec sa volonté ou ses actes. A la limite, on pourrait supposer qu'en les éliminant, l'homme se porterait mieux, moins distrait par la recherche du plaisir, par exemple. Mais en fait les sentiments ne sont *pas* secondaires ; ils sont non seulement valables, mais essentiels pour vivre. Une personne sans sentiments n'aurait aucune préférence dans quoi que ce soit et ne serait pas réellement vivante.

Les sentiments et l'intelligence influent donc tous les deux dans le comportement, mais non en contribuant chacun de son côté une partie du choix (qui en fait nous laisserait avec le même problème que si les sentiments agissaient seul, quoique dans un moindre degré). C'est l'intelligence qui détermine nos actions, mais en **tenant compte** des sentiments. Un examen attentif nous fait comprendre que notre motivation de base est le désir d'être heureux, ce qui est un critère émotif. Nous sommes capables de choisir de faire quelque chose qui ne nous plaît pas spécialement dans un premier temps, en vue d'être heureux plus loin, comme nous sommes capables de choisir quelque chose de désagréable simplement parce que c'est moins pénible que les alternatifs. Le critère de base, cependant, reste le désir d'être le plus heureux possible.

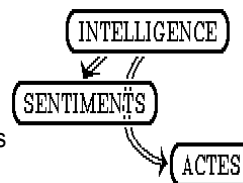
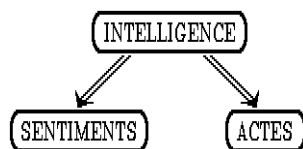
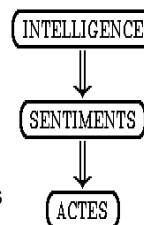
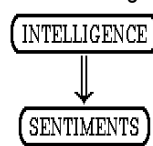
3.5.2 La façon la plus raisonnable de procéder, c'est d'évaluer l'effet de nos actes à long terme. Il y a deux grandes difficultés dans cette évaluation de l'effet de nos actes, qui nous poussent trop souvent à mal choisir. Je les appelle les problèmes de complexité, et le problème de perspective.

Le problème de complexité, c'est le fait que nous ne pouvons pas comprendre tous les effets de nos actes, surtout si nous cherchons à comprendre l'effet éternel d'une chose. Trop souvent, nous pouvons penser qu'une chose nous fera du bien alors que ce n'est pas le cas, qu'une chose n'a aucune importance pour l'éternité alors qu'elle l'a, ou qu'une chose *est* importante pour l'éternité, alors qu'elle est parfaitement insignifiante. Ceci peut venir simplement du fait que les effets de nos actes sont trop subtils, trop imbriqués avec d'autres choses et trop complexes, pour que nous puissions les évaluer. Le problème de complexité nous oblige essentiellement à deux attitudes : D'abord, à réfléchir aussi mûrement que possible, selon l'information que nous possédons (ou pouvons procurer) sur l'implication de la chose. Deuxièmement, à compter sur la direction de Dieu qui sait parfaitement quels sont les enjeux. S'il nous dirige à agir de telle ou telle manière, même si nous ne voyons pas la logique de la chose, nous pouvons être sûrs qu'il a de bonnes raisons pour cela.

Le problème de la perspective vient essentiellement du fait qu'on ne peut pas bien ressentir les sentiments à l'avance et que beaucoup de choses produisent un effet émotif contraire, selon qu'on les évalue à court-terme ou à long terme. Voir par exemple Hébreux 12.11. La recherche du plaisir immédiat peut très facilement conduire au malheur profond par la suite. Celui qui n'en tient pas compte, alors qu'il sait (ou pourrait savoir) que plus tard il sera malheureux, est insensé. Une bonne partie des problèmes auxquels nous devons faire face, pour nous-mêmes et pour d'autres, viennent pourtant du fait de faire exactement cela. Le chrétien, surtout, est appelé à choisir son comportement en fonction de l'éternité. Le péché se manifeste le plus souvent, dans le comportement, par le fait de choisir ce qui semble nous faire plaisir dans un avenir plus ou moins proche (parfois les minutes qui suivent), plutôt que de nous laisser diriger par ce que Dieu nous dit, en se basant sur notre bien-être éternel.

3.5.3 Où opérer un changement véritable ? Ce schéma de la structure de la volonté nous permet de comprendre par où il fait travailler si nous voulons aider quelqu'un. Si nous essayons de changer directement le comportement, cela ne fera (au mieux) que modifier les manifestations du problème, parce que la personne agit pour des *raisons*, qui sont à trouver dans ses idées. Penser d'ailleurs que l'essentiel est d'agir comme il convient, c'est la définition même du légalisme. La Bible montre clairement que le bien et le mal ne résident pas dans nos actes, mais dans nos motivations (voir par exemple Romains 14.14, surtout dans son contexte). Toute pratique de relation d'aide qui vise essentiellement et premièrement une modification du comportement est trop superficielle, vouée à l'échec et en dehors du véritable plan de Dieu pour nous. Un des résultats d'une relation d'aide efficace sera effectivement un comportement modifié, mais non comme une fin en soi.

Essayer de modifier le comportement en produisant des sentiments qui « donnent envie » de se comporter correctement,



c'est négliger de comprendre que les sentiments changent. Une fois que l'ambiance sentimentale qu'on a créé est partie, la personne ressentira de nouveau les sentiments qui découlent de son état d'esprit et recommencera à agir en fonction de cela. Un tel sentimentalisme peut être basé sur des sentiments positifs (produire une atmosphère de fête, par exemple, pour encourager quelqu'un) ou négatifs (susciter des sentiments de culpabilité pour qu'une personne ait honte de quelque chose en serait un exemple), mais le résultat sera le même que le légalisme : une telle approche est superficielle, vouée à l'échec et en dehors du véritable plan de Dieu pour nous. En plus, comme on ne peut pas ressentir l'effet émotionnel à long terme, cette façon de faire ne peut qu'encourager la personne à agir en fonction des sentiments immédiats, ce qui produira encore plus de problèmes par la suite.

Il faut donc travailler essentiellement au niveau de la compréhension, pour produire de véritables améliorations profondes. C'est d'ailleurs ce qu'enseigne la Bible : voir par exemple Colossiens 1.9, Romains 12.2, Jean 14.26 et Jean 16.13. Ces deux derniers versets nous montrent aussi que l'action du Saint-Esprit se fait dans ce même domaine. Dieu ne cherche pas à contourner notre intelligence mais à la modifier, pour que nous choissions réellement de marcher avec lui. L'intelligence humaine seule est bien entendu insuffisante pour nous donner des solutions, mais l'œuvre du Saint-Esprit, sans l'intelligence humaine, ne veut rien dire le plus souvent, puisque c'est dans l'intelligence que l'Esprit travaille. Dieu nous transforme principalement par un *apprentissage* des vérités bibliques.

Bien sûr, le but n'est pas de rester là. La croissance chrétienne produira des changements aussi bien dans nos émotions que dans nos actions. Mais si un comportement est mauvais, c'est une manifestation d'un problème plus fondamental, une conception erronée (le plus souvent, par rapport à Dieu, directement ou indirectement). Travailler le vrai problème, en s'adressant à l'intelligence, corrigera en même temps la manifestation qui en résulte dans les actes.

3.6 L'inconscient : les habitudes de pensée

3.6.1 Qu'est-ce que l'inconscient ? On a dit beaucoup de choses, plus ou moins gratuites, sur l'inconscient. Il ne s'agit nullement d'un « autre esprit » en nous, qui peut avoir des idées bien différentes de nos idées conscientes. En fait, ce serait bien mieux de parler de « pensée explicite » et « pensée automatique » que de parler de pensée consciente et inconsciente. Ce qui se passe, c'est que notre cerveau enregistre nos expériences (en faisant un tri qui n'est pas toujours très juste, mais qui dépasse notre cadre ici) dans ce qu'on pourrait considérer comme des « chaînes ». Une fois qu'une de ces chaînes est déclenchée, nous la suivons assez facilement, sans besoin de réfléchir explicitement. C'est le mécanisme que nous utilisons pour faire maintes petites tâches quotidiennes, ce qui est un bien, car cela libère notre faculté de réflexion pour faire autre chose. Le problème, c'est que si ces « habitudes de pensée » sont mal faites, cela devient des mauvaises habitudes, des réactions et comportements enracinés qui sont difficile à changer.

3.6.2 Pour modifier efficacement un mauvais comportement habituel, il faut procéder essentiellement par quatre étapes :

1) Apprendre les principes de base, surtout selon la Parole de Dieu. Apprendre par exemple que Dieu nous aime, qu'il est digne de notre confiance, etc. On pourrait considérer ceci comme une direction générale sur une carte, en vue d'atteindre un but donné.

2) Examiner les implications et applications pratiques de ces principes, dans différentes situations réelles. C'est à cela, plus ou moins, que Paul nous invite dans Éphésiens 3.18-19, par exemple. Il ne s'agit pas simplement de comprendre que Dieu nous aime, mais de comprendre aussi les différentes dimensions de cela, dans la vie de tous les jours. Pour reprendre l'image de la carte, il s'agit de regarder la carte de près pour bien voir quels sont les chemins et tournants précis qui permettent d'atteindre le but désiré. Ceci va bien plus loin que le simple fait de savoir que c'est « par-là ».

3) Nourrir notre esprit de cette pensée. C'est le principe de Paul dans Philippiens 4.8. Par le fait de « ruminer » sur les vérités que Dieu nous enseigne, nous marquons déjà mieux dans notre esprit ces nouvelles tracées, destinées à remplacer les anciennes habitudes. L'autosuggestion et l'hypnose font un usage illégitime de ce principe, en marquant bien certaines traces sans se soucier de savoir si le comportement qui en découlera est choisi intelligemment en fonction des critères que Paul donne dans Philippiens 4.8. Nous sommes invités à faire bon usage de ce mécanisme, en entraînant notre esprit à se laisser imprégner de la pensée de Dieu. Dans l'image de la carte, ceci correspondrait au fait de bien étudier la carte, tant de fois qu'il le faut, pour bien mémoriser le chemin. Il devient de ce fait un chemin déjà connu en quelque sorte, même si on n'y est pas encore passé.

4) Agir en fonction des principes appris. C'est ici la mise en pratique : il faut choisir consciemment, le moment venu, de faire ce qu'on sait, plutôt que d'agir machinalement en fonction des anciennes habitudes. Là où la psychologie séculaire enseigne le plus souvent que l'homme est prisonnier de son inconscient, la vérité biblique est que l'homme régénéré est capable de choisir le bien quand Dieu le lui a fait connaître. Dans un premier temps ce nouveau comportement semblera peut-être étrange et artificiel mais, à force de le faire, cela deviendra une véritable habitude. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'il y a la victoire dans le domaine. Ayant non seulement appris ce qu'il faut, mais l'ayant réellement fait, la personne est arrivée à quelque chose de solide, comme Jésus le dit dans Matthieu 7.24-25. Cette dernière étape correspond au fait de suivre en réalité le chemin qu'on a mémorisé de la carte, jusqu'à ce que le chemin soit tellement connu qu'il ne nous pose plus aucun problème.

3.6.3 Faire de la relation d'aide (ainsi que tout autre enseignement chrétien) en fonction de ces principes :

Trop de gens s'arrêtent trop tôt dans les quatre étapes que nous venons de voir. Ce n'est pas qu'ils ne connaissent pas ce que dit la Bible ou qu'ils ne sont pas d'accord. C'est qu'ils n'en ont pas fait de nouvelles habitudes de pensée. On peut accepter réellement le bien-fondé d'une vérité et faire autrement, si on agit selon les réactions automatiques qu'on a l'habitude de suivre. Il faut donc aider les gens à aller jusqu'au bout avec ce processus de former de nouvelles habitudes.

On remarque que chaque étape demande une implication supplémentaire de la personne. On peut plus ou moins apprendre à quelqu'un les grands principes, tandis qu'il reste passif. Il doit déjà mettre un peu plus du sien pour voir les implications de cela dans sa vie, mais encore ici nous pouvons l'aider pas mal. Il doit participer encore plus quand il s'agit d'entraîner sa pensée à réfléchir selon ces nouvelles idées ; nous pouvons l'aider uniquement en revoyant ces choses avec lui un certain nombre de fois. (C'est la raison pour laquelle il faut revenir sur certaines choses avec quelqu'un, alors qu'il les a déjà

comprises une fois.) Et pour la mise en pratique, il est plus ou moins seul. Nous pouvons l'encourager et le vérifier, mais il doit le faire lui-même.

Il découle de ceci qu'*aider quelqu'un*, surtout s'il s'agit d'une personne avec des problèmes profonds, *demande un investissement important de temps et d'effort*. (D'où l'utilité de former un maximum de personnes à nous aider dans ce ministère, surtout avec des cas moins graves, selon le modèle que Jéthro a appris à Moïse dans Exode 18.13-23.) Si on n'est pas prêt à donner ce temps, on pourra avoir un ministère efficace uniquement envers les gens « faciles » (qui malheureusement sont assez rares). Il ne faut pas penser que passer tant de temps à aider quelqu'un est en plus du ministère ; **c'est le ministère !** (y compris pour l'évangéliste et l'enseignant, mais à plus forte raison dans la cure d'âme).

3.7 Vivre dans la réalité

Le monde qui nous entoure a une nature objective, c'est à dire il est ce qu'il est, indépendamment de nos conceptions. Pourtant, aucun de nous ne le comprend parfaitement. Nous vivons tous dans un « monde » personnel, subjectif, qui ne correspond pas exactement à la réalité. Sans qu'on puisse appeler cet état de choses « normal » (il résulte des limites qui nous sont imposées par le péché), c'est universel. Dans la mesure que la différence entre notre conception subjective et la réalité objective n'est pas trop grande, on est considéré comme psychologiquement « normal ».

Quand le monde, tel que nous le concevons, nous gêne trop, il y a tendance à fuir volontairement la réalité. Cela se fait le plus souvent par des moyens sans danger excessif (mais qui sont néanmoins à surveiller) : fantasmes, télé, sports, etc. Il s'agit de vivre, dans nos pensées au moins, dans un monde qui nous arrange un peu mieux. Si ce processus va trop loin, pourtant, le problème devient grave. D'une part, les moyens choisis pour fuir la réalité peuvent devenir dangereux en eux-mêmes (alcoolisme, drogues...). D'autre part, la personne peut arriver à croire réellement à un « monde » qui n'existe que dans sa tête. A l'extrême, ce comportement devient psychotique : schizophrène, autistique, maniaco-dépressif, etc.

La cause de ces déviations est *volontaire* : le monde semble trop difficile à accepter et la personne (explicitement ou non, mais par son choix) ne le veut pas. (Mais notons, bien que ce ne soit pas un sujet à explorer dans un cours d'introduction à la relation d'aide, que la fuite de la réalité n'est pas la seule racine possible des psychoses graves. La fuite de la réalité est toujours volontaire, mais il y a aussi des psychoses dont l'origine est partiellement ou totalement organique. Une telle origine n'est évidemment pas volontaire.) La seule solution est d'emmener la personne à accepter la réalité, en comprenant ce qu'est la vérité. Les difficultés de la vie existent réellement, mais il existe aussi un Dieu qui veut et qui peut nous aider, à condition que nous acceptions son aide. Comprendre qui est Dieu, c'est aussi une partie de la réalité.

On constate, pourtant, que plus ce processus de fuite de la réalité va loin, plus il est difficile d'aider la personne, pour la bonne et simple raison qu'elle refuse de plus en plus le monde dont nous faisons partie. Certaines personnes refuseront jusqu'au bout, malgré les meilleurs efforts, toute tentative de les ramener à accepter le monde réel. Leur fuite semble leur convenir mieux. La meilleure façon de procéder est donc d'intervenir avant que le problème ne devienne grave, avec un enseignement clair, suffisant et cohérent sur la nature de la vie (la réalité de nos difficultés à cause du péché aussi bien que la réalité de la personne de Dieu).

3.8 Les types de problèmes rencontrés

3.8.1 Sans entrer dans les détails (qui seront développés par la suite), tous les problèmes personnels peuvent être regroupés par catégories, en fonction de certains problèmes de base qui résultent assez directement de la nature pécheresse. Aucun classement de ce type n'est « inspiré » ; on peut très bien regrouper les problèmes de plusieurs manières. L'essentiel, c'est d'avoir un système suffisant, qui nous permet d'identifier les racines communes entre différentes manifestations, en vue d'identifier le mécanisme qui produit telle difficulté précise. Le système qui me semble le plus utile est de travailler en fonction des cinq problèmes qui suivent :

- **L'infériorité** : se sont les sentiments de petitesse, de manque de valeur, au sujet de sa propre personne. Ce terme ne fait pas uniquement référence au « complexe d'infériorité » classique, mais à tout ce qui touche à la valeur de la personne.
- **La culpabilité** : les sentiments de culpabilité touchent aussi à notre estimation de notre valeur, mais dans le domaine moral. Les sentiments de culpabilité et d'infériorité vont très souvent ensemble, d'ailleurs, pour cette raison.
- **L'insécurité** : toutes les peurs, craintes, inquiétudes, et angoisses que nous pouvons connaître. (Notons que certains psychologues, surtout parmi les anglophones, utilisent le terme « insécurité » pour parler de l'incertitude sur la valeur de sa propre personne, ce qui ferait plutôt référence au problème de l'infériorité dans le classement que nous allons utiliser.)
- **L'insatisfaction** : l'homme pécheur n'est jamais réellement content ; tout en se faisant plaisir dans certains domaines, il y a toujours un vide, un sentiment de futilité, une impression que la vie n'en vaut pas réellement la peine.
- **La solitude** : le fait de ne pas vivre avec d'autres les relations satisfaisantes dont nous avons besoin, puisque ce qui faisait la communion entre êtres humains était la communion partagée avec Dieu. La communion avec Dieu étant coupée, les bonnes relations avec d'autres disparaissent.

Il est important de constater, toutefois, que ces problèmes sont rarement complètement indépendants les uns des autres. Des difficultés dans un domaine provoquent facilement des difficultés dans d'autres domaines.

3.8.2 Tout le monde, sans exception, souffre de tous ces problèmes, en tout temps. Nous n'en serons complètement libérés que le jour où nous serons auprès de Dieu. Toutefois, ils ne se manifestent pas de la même façon, ni avec la même gravité, chez tout le monde. Il y a, heureusement, des gens qui arrivent à en être libérés suffisamment qu'ils peuvent au moins vivre normalement dans l'ensemble. C'est utile pour tout le monde, y compris ceux qui vont plus ou moins bien, de mieux comprendre ce que Dieu fait en nous et comment il le fait. C'est aussi la seule manière d'aider réellement ceux qui ont des problèmes très marqués dans l'un ou l'autre domaine, ce qui est le ministère classique de relation d'aide.

3.8.3 Les problèmes se manifestent plus dans certains domaines que dans d'autres. Galates 5.16-25, un passage dans lequel Paul contraste ceux qui sont motivés par l'Esprit et ceux qui sont motivés par la chair, nous montre les domaines les plus sensibles. Il est très utile de bien comprendre les différences de motivation entre ceux qui vivent selon l'Esprit et ceux qui vivent selon la chair. Considérons d'abord la liste des « œuvres de la chair » dans les versets 19-21. Paul ne prétend pas que cette liste

est exhaustive. On peut pourtant la considérer comme représentative, puisqu'il dit que d'autres œuvres de la chair sont « semblables ». Les quinze termes dans la liste sont regroupés dans quatre catégories :

Il y a d'abord *inconduite, impureté, et débauche*. Ces termes font référence au dérèglement sur le plan sexuel.

Ensuite il y a *idolâtrie et magie*. Il s'agit de fausses pratiques religieuses.

Puis, il y a *hostilités, discorde, jalousie, fureurs, rivalités, divisions, partis-pris et envie*. Tous ces termes parlent de problèmes d'entente entre personnes.

Finalement, il y a *ivrognerie et orgies* (ou excès de table). Ce sont les abus des plaisirs qui sont valables en soi, dans un autre domaine que la sexualité (qui est traité séparément). On parle aujourd'hui de « l'abus de substances » et on mettrait également dans cette catégorie des choses comme la drogue ou la cigarette.

Un certain nombre de remarques s'imposent face à cette liste :

- Sur les quatre catégories, trois sont considérés dans l'église comme des « gros péchés » ; si quelqu'un est coupable d'adultère, touche à l'occultisme ou est alcoolique, nous en sommes bien troublés et à juste titre. Mais nous devons reconnaître que Paul considère les problèmes de relations personnelles sur le même plan.
- Dans chacune de ces quatre catégories, presque tous les problèmes de base (infériorité, etc.) ont une part d'influence. Mais il y a des liens bien marqués entre certains et il est utile de remarquer ces liens. La première catégorie dans la liste de Paul, ainsi que la quatrième, résultent le plus souvent d'insatisfaction, avec en plus une grande influence de la solitude dans le problème de la sexualité et, souvent, une influence de l'infériorité et de la culpabilité dans les « excès de consommation » (l'alcoolisme et les drogues peuvent être des fuites pour celui qui n'est pas sûr de sa valeur). Le problème d'insécurité est la plus grande racine des pratiques religieuses douteuses, car les gens cherchent une protection de la part des puissances spirituelles. Les problèmes d'entente entre personnes viennent essentiellement des problèmes d'infériorité et de culpabilité, les deux problèmes qui touchent à notre valeur personnelle, par un mécanisme qui nous étudierons dans pas mal de détails par la suite.
- Une seule de ces quatre catégories est plus grande, dans la liste de Paul au moins, que les trois autres réunies ; il s'agit de problèmes d'entente entre personnes. Ce n'est sûrement pas un hasard. Paul a certainement remarqué, comme tant d'autres qui travaillent pour le Seigneur auprès des gens, que c'est le domaine le plus difficile à maîtriser. Plus on étudie les motivations du cœur humain (c'est-à-dire, du pécheur), moins on s'étonne quand il y a des problèmes entre personnes. L'étonnant, en fait, c'est qu'il n'y ait pas encore *plus* de problèmes.

Contrastons ces manifestations du péché avec ce que Paul dit sur le fruit de l'Esprit dans le verset 22 : il décrit le caractère que l'Esprit produit en nous (progressivement, bien sûr) par neuf termes. Le tout premier, c'est *l'amour*, l'attitude qui consiste à vouloir le bien-être de ceux qui nous entourent et des bonnes relations avec eux. Ensuite, il y en a deux qui décrivent ces bonnes relations (*joie et paix*). Les six derniers, enfin (*patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi*), sont des attitudes qui favorisent des bonnes relations. Autrement dit, là où la nature pécheresse se caractérise le plus par les difficultés d'entente entre personnes, le fruit de l'Esprit se manifeste justement par des progrès remarquables dans ce domaine.

De ce fait, nous pouvons souvent utiliser les relations personnelles comme une sorte de « baromètre » pour voir où nous en sommes dans notre marche avec le Seigneur : c'est là que les problèmes se manifesteront le plus. Si un croyant a, dans l'ensemble, des relations correctes avec d'autres, c'est une bonne indication qu'il est plus ou moins en bonne santé spirituelle. En revanche, s'il a du mal avec d'autres, d'une façon assez généralisée, il y a de fortes chances que l'œuvre du Seigneur n'avance pas bien dans son cœur.

3.8.4 Les solutions aux cinq problèmes seront développées en détails dans la suite, mais d'une manière très succincte on peut dire que toutes les solutions se trouvent en Dieu et se résume comme suit :

- La solution au problème d **infériorité** se trouve dans **l'amour de Dieu**. C'est en comprenant certains aspects de l'amour de Dieu que nous comprenons quelle est notre véritable valeur et, surtout, d'où vient cette valeur.
- La solution au problème de **culpabilité** se trouve dans **le salut de Dieu**. Christ a payé le prix qui nous permet d'être délivré totalement de notre culpabilité.
- La solution au problème d **insécurité** se trouve dans **le caractère et la nature de Dieu**. C'est Dieu qui peut nous protéger du vrai danger (qui n'est pas toujours ce qu'on pense d'ailleurs), à cause de son amour, sa sagesse, sa puissance et tout ce qui fait qu'il est Dieu.
- La solution au problème d **insatisfaction** se trouve dans **le plan de Dieu**. L'accomplissement de nos désirs ne se trouve pas dans ce monde, d'autant plus que nos désirs sont souvent faussés par le péché. Mais Dieu a tout prévu pour nous faire parvenir jusqu'au bout de ce qui est nécessaire pour nous.
- La solution au problème de **solitude** se trouve dans **la communauté de Dieu**, les relations que nous pouvons vivre les uns avec les autres et tous avec Dieu.

4) SOLUTIONS AUX CINQ PROBLEMES

4.1 L'infériorité

4.1.1 Son origine dans la nature du péché

L'homme était créé pour vivre en communion avec Dieu. Quand on est en communion véritable avec quelqu'un, on est bien plus conscient de l'autre que de soi-même, ce qui veut dire que l'homme est fait pour être rempli de la grandeur de Dieu. Dans un sens, par sa communion avec Dieu, on peut dire même qu'il *participe* à cette grandeur.

Quand l'homme s'est détourné de Dieu, il ne lui restait plus que sa valeur innée, ce qu'il est en soi. Or, l'homme vaut plus que tout le reste de la création terrestre. Pourtant, cette valeur, bien que réelle, est insuffisante, vu que nous étions faits pour vivre la gloire de Dieu.

Il s'ensuit que l'homme se sent inférieur, non forcément par rapport à d'autres, mais par rapport à une norme absolue

inscrite dans sa nature même. Il est rarement conscient que c'est le cas, mais il le ressent tout de même.

Il est donc impossible d'aider quelqu'un qui a des problèmes d'infériorité en relevant ce qu'il fait bien, pour deux raisons :

1) Ce n'est pas la véritable source du problème.

2) Cela le pousse à se préoccuper de lui-même, ce qui est le problème, non la solution.

4.1.2 Les différentes manifestations de l'infériorité :

Tout le monde est troublé par les sentiments d'infériorité, comme par tous les autres problèmes qui résultent du péché. Mais les manifestations peuvent varier énormément d'une personne à l'autre, selon ce que la personne a vécu, son tempérament et d'autres facteurs. La liste qui suit n'est pas exhaustive, mais couvre une grande partie des manifestations.

Il y a d'abord ce qu'on pourrait appeler les *manifestations primaires* du problème, c'est à dire, les manifestations qui constituent presque sa description même. En ordre plus ou moins ascendant : des sentiments de timidité, d'introversion, de petitesse, d'insuffisance, d'impuissance, de manque de valeur et d'insignifiance et, finalement, le complexe d'infériorité.

Il y a aussi des *manifestations secondaires*, ce qui ne veut nullement dire des manifestations de moindre importance, mais plutôt des difficultés qui résultent du problème d'infériorité, là où les manifestations primaires sont la nature même du problème. Elles sont très nombreuses, mais se regroupent dans l'ensemble dans deux catégories :

Les attitudes de quelqu'un qui est conscient qu'il manque de puissance ou de valeur : la susceptibilité, la frustration, les critiques de soi-même et la pitié de soi. Les personnes qui cachent excessivement leurs sentiments, soit par une sorte de pseudo-stoïcisme, soit en prenant tout à la rigolade, le font aussi parce qu'elles manquent d'assurance sur leur propre valeur.

Les attitudes et comportements qui ont pour but d'appuyer la puissance ou la valeur, soit en élevant la personne qui le fait, soit en abaissant les autres : l'orgueil (dans toutes ses formes subtiles, y compris donc tout ce qui semble être une attitude de supériorité), l'irritabilité, la colère, l'agressivité (autant physique que verbale, y compris le langage grossier), l'esprit critique (envers les autres), le manque de pardon et le racisme.

Finalement, il y a les *manifestations tertiaires*, qui sont des problèmes plus ou moins graves, auxquels les sentiments d'infériorité peuvent contribuer largement, mais qui peuvent avoir aussi d'autres racines en même temps : la dépression, le suicide, la schizophrénie, l'autisme, la catatonie et pratiquement tous les problèmes psychologiques graves appelés couramment des psychoses.

4.1.3 L'amour de Dieu et la valeur de l'homme

La valeur d'une chose ou d'une personne est relative, c'est à dire, c'est la valeur que quelque chose ou quelqu'un a pour d'autres. Cette valeur est donc définie par l'amour : on a une valeur dans la mesure qu'on est aimé. Pourtant, « aimer » signifie deux choses différentes, qui nous donnent deux points de vue sur la valeur. (Note : contrairement à ce que laissent penser certains, les deux mots grec « *phileo* » et « *agapao* » ne différencient pas systématiquement ces deux sens du mot « aimer » en français.)

Aimer quelque chose signifie d'abord que la chose nous fait plaisir, que nous trouvons une utilité, donc une valeur, dans la chose. On peut aimer quelqu'un dans ce même sens, ce qui valorise la personne. Ceci explique le fait que certaines personnes, qui ne connaissent rien de l'amour de Dieu, ne souffrent pas excessivement de sentiment d'infériorité : le problème immédiat est « masqué » par la valeur qui leur vient de leurs amis et leur famille. Pourtant, ceci ne résout pas le problème de fond et laisse entre autres deux grandes difficultés :

D'abord, cette valeur dépend de la personne aimée et de ces qualités, ainsi que de sa capacité à continuer à être « utile ». Par conséquent, c'est une valeur variable, qui ne donne pas la stabilité affective dont l'homme a besoin. Deuxièmement, c'est une valeur qui est de toute façon sévèrement limitée, puisqu'elle ne peut jamais dépasser les qualités de la personne. Comme notre problème d'infériorité est enraciné dans le manque qui vient du rejet de la grandeur infinie de Dieu et de la gloire à laquelle nous devons participer par notre communion avec lui, la valeur qui provient de nos propres capacités ne peut jamais compenser réellement notre manque. Notons toutefois que cet amour basé sur le fait d'apprécier l'autre est valable, même s'il ne comble jamais notre véritable besoin.

1 Jean 4.9-10 nous rappelle que « aimer » peut signifier autre chose, pourtant. Dieu n'est pas venu nous sauver, dans la personne de Jésus-Christ, parce qu'il nous trouvait sympathiques. Au contraire, nous étions ses ennemis. C'était un choix chez lui, qui dépendait de ses qualités à lui et non des nôtres. Cet amour attribue aussi une valeur à quelqu'un, mais non une valeur qui est en rapport avec l'utilité de la personne ; il est donc inconditionnel. Au lieu de *trouver* une valeur chez quelqu'un, l'amour dans ce sens lui *donne* de la valeur. Ceci résout le premier des problèmes notés avec la valeur venant de l'amour « appréciation ».

Quelle est la valeur que Dieu nous donne par son amour ? Notre estimation de la valeur d'une chose (comme d'une personne) est montrée par le prix que nous sommes prêts à payer pour l'acquérir. (Ceci est vrai dans les deux sens du mot « aimer ».) Le prix que Dieu a payé pour nous sauver nous montre qu'il nous aime d'un amour infini, que nous avons donc une valeur infinie pour lui. Jésus exprime cette même pensée dans Jean 17.23. Ceci résout le deuxième problème noté avec l'amour « appréciation ».

La solution de base pour le problème de la valeur se trouve donc dans la découverte de l'amour inconditionnel et infini de Dieu. Notre valeur n'a rien à voir avec nos capacités, mais avec le caractère de Dieu seulement. Et cette valeur est bien suffisante pour nous. Il est pourtant important de se rappeler que cette valeur est *en Dieu* ; il ne s'agit pas d'une valeur innée en nous. A l'image d'un billet de banque, la valeur est la valeur attribuée par l'autre et non la valeur intrinsèque. Quand nous regardons à Dieu, nous sommes conscients du fait que nous avons une valeur infinie pour lui et nous sommes dans la joie. Mais quand nous regardons à nous-mêmes, même en tant que chrétiens, nous trouvons toujours une valeur bien limitée, insuffisante, et variable.

4.1.4 L'image de soi

Beaucoup de psychologues, y compris dans les milieux chrétiens évangéliques, mettent un accent sur l'importance d'avoir une bonne image de soi. Cette approche est-elle biblique ?

Une personne peut être bien ou pas bien et peut avoir une bonne image de soi ou non. Cela donne quatre cas de figure :

- 1) Quelqu'un de bien, qui a une bonne image de soi.
- 2) Quelqu'un de bien, qui a une mauvaise image de soi.
- 3) Quelqu'un de pas bien, qui a une bonne image de soi.
- 4) Quelqu'un de pas bien, qui a une mauvaise image de soi.

La personne qui a une mauvaise image de soi va ressentir et causer autour d'elle les différents problèmes que nous avons vus (les manifestations de l'infériorité). Cela est vrai, qu'il s'agisse de quelqu'un de bien ou non. Il s'ensuit que les numéros 2 et 4 dans les cas de figure que nous venons de voir posent problème.

La personne qui a une bonne image de soi, mais qui en fait n'est pas bien, vit dans une illusion. En plus du fait que cette estimation n'est pas la vérité, qu'elle est donc une forme d'orgueil, il est quasi certain que tôt ou tard la personne sera confrontée avec la réalité et en sera brisée. Le troisième cas de figure pose donc également problème.

Il ne reste par conséquent que le premier cas de figure, celui qui est bien et qui a une bonne image de soi. Mais cela existe-t-il ? Que veut dire, en réalité, « quelqu'un qui est bien » ? Bibliquement, le « bien » ne peut être défini que par rapport à la justice et la sainteté de Dieu. Nous le serons dans l'éternité et Dieu qui vit dans l'éternité nous voit déjà bien, parce qu'il nous voit perfectionnés dans la gloire. Mais nous qui sommes dans le temps concevons les choses différemment. Or, *en ce moment*, nul n'est conforme à la justice de Dieu. Nous sommes sauvés en espérance, en attendant la glorification. Nous sommes sauvés par la grâce, dont nous dépendons autant après la conversion qu'au moment du salut. Cela veut dire qu'ici et maintenant, au moins, je ne suis *pas* bien. (Il y a d'ailleurs un grand danger à croire que nous le sommes, parce que nous risquons fort de penser que nous sommes acceptés par Dieu à cause de cette justice, même si elle ne vient pas de nous et d'oublier que nous vivons encore par grâce.)

La réalité est donc que, dans l'état actuel des choses, le premier cas de figure *n'existent pas*. (Ni le deuxième, soit dit en passant.) Il n'y a donc que les troisième et quatrième possibilités et nous avons vu que les deux sont mauvaises. En plus, que mon image de moi soit bonne ou mauvaise, c'est une perspective foncièrement centrée sur soi-même et donc une attitude qui relève de la nature pécheresse.

Il semblerait que le chrétien soit coincé. S'il se fait une bonne image de lui, il se trompe et il tourne autour de lui-même. S'il « s'humilie » en reconnaissant qu'il est mauvais, il tourne tout autant autour de lui-même et en plus il va affronter un tas d'autres problèmes. Mais il y a une autre possibilité, qui est la bonne : *le chrétien ne s'occupe pas de son image de soi, mais de Dieu*. Le but n'est pas d'avoir une bonne estimation de sa propre valeur, mais de se préoccuper de Dieu. Que je sois bien ou non, peu importe. Dieu est bien et cela me suffit. Le travail qu'il veut faire en moi ne dépend nullement de mon image de moi. Ceci est donc une application du principe de base : « Quand on regarde à lui, on est rayonnant de joie. » La joie ne vient pas d'une bonne image de soi, mais de bonne image de Dieu.

Ceci nous ramène à l'illustration du billet de banque. La valeur du billet n'est pas innée ; elle est la valeur qui lui est attribuée par d'autres. Le chrétien qui croit que par la conversion il a une valeur qui lui est propre passe à côté de ce principe. Notre valeur pour Dieu est infinie, mais cette valeur est en lui et non en nous.

4.1.5 La dépression

Plus de détails sont donnés dans le document : « Que faire face à la dépression ? » La dépression prend la plus grande partie de sa racine dans les sentiments d'infériorité. En gros, il s'agit de la généralisation de l'impression que le monde est injuste avec nous (ne nous estime pas autant qu'il ne le devrait) et que nous sommes impuissants face à cette injustice. C'est donc un repliement sur soi-même, caractérisé par la pitié de soi et ensuite par la perte d'intérêt pour pratiquement tout, puisque la vie n'en vaut pas la peine.

La seule solution est de comprendre que si le monde est mauvais, Dieu est bon. Il nous aime et il est bien capable de nous protéger des injustices. Il est très difficile, en revanche, d'emmener une personne dépressive à comprendre cela. Aider quelqu'un qui déprime demande donc un investissement important de temps et une grande patience. Souvent, il est utile de chercher seulement à « maintenir » quelqu'un pendant les périodes les plus difficiles, pour faire le véritable travail de transformation des conceptions plus tard, quand la personne sera plus capable de raisonner sérieusement. (Heureusement, pratiquement toute dépression manifeste des « cycles », avec des périodes où la personne va mieux. Il faut s'en méfier, toutefois, car ces périodes d'amélioration peuvent être prises pour une véritable solution, alors qu'il n'en est rien.)

4.1.6 Le cercle vicieux des relations personnelles difficiles

Ce processus est développé dans bien plus de détails dans le document « Le cercle vicieux de l'agression », édité actuellement dans le livre : « *Dieu, les autres et moi* » (éditions « Maison de la Bible ») ; je me contenterai donc ici de relever les points les plus importants.

Quand quelqu'un se sent abaissé par un autre, il veut normalement abaisser l'autre pour rétablir sa valeur. En retour, l'autre fera de même, ce qui poussera le premier à recommencer et ainsi de suite. C'est le cercle vicieux des personnes qui s'abaissent constamment. Dans Luc 6.27-38 Jésus donne un enseignement qui se résume ainsi : « Il faut sortir de ce cercle vicieux. »

Essayer de s'en sortir en se valorisant sans abaisser l'autre ne marche pas. Essayer de refouler le besoin d'avoir une valeur ne marche pas non plus et pousse une personne tôt ou tard, ou bien à la fuite de la réalité, ou bien à vouloir défendre sa valeur après tout.

Il est possible d'éviter d'entrer dans le cercle dans certains cas et dans d'autres cas d'en sortir même quand nous y sommes entraînés par d'autres. Mais toutes les solutions dépendent du fait d'avoir surmonté soi-même son propre problème d'infériorité, par le fait de regarder à Dieu et vivre la valeur que nous avons pour lui.

Cela permettra parfois d'accorder à l'autre le bénéfice du doute, plutôt que de lui attribuer des mauvaises intentions. Nous n'apprécierons pas toujours pour autant ce que fait l'autre, mais nous pouvons le supporter selon l'enseignement de Colossiens 3.13 et éviter ainsi de déclencher un cercle vicieux.

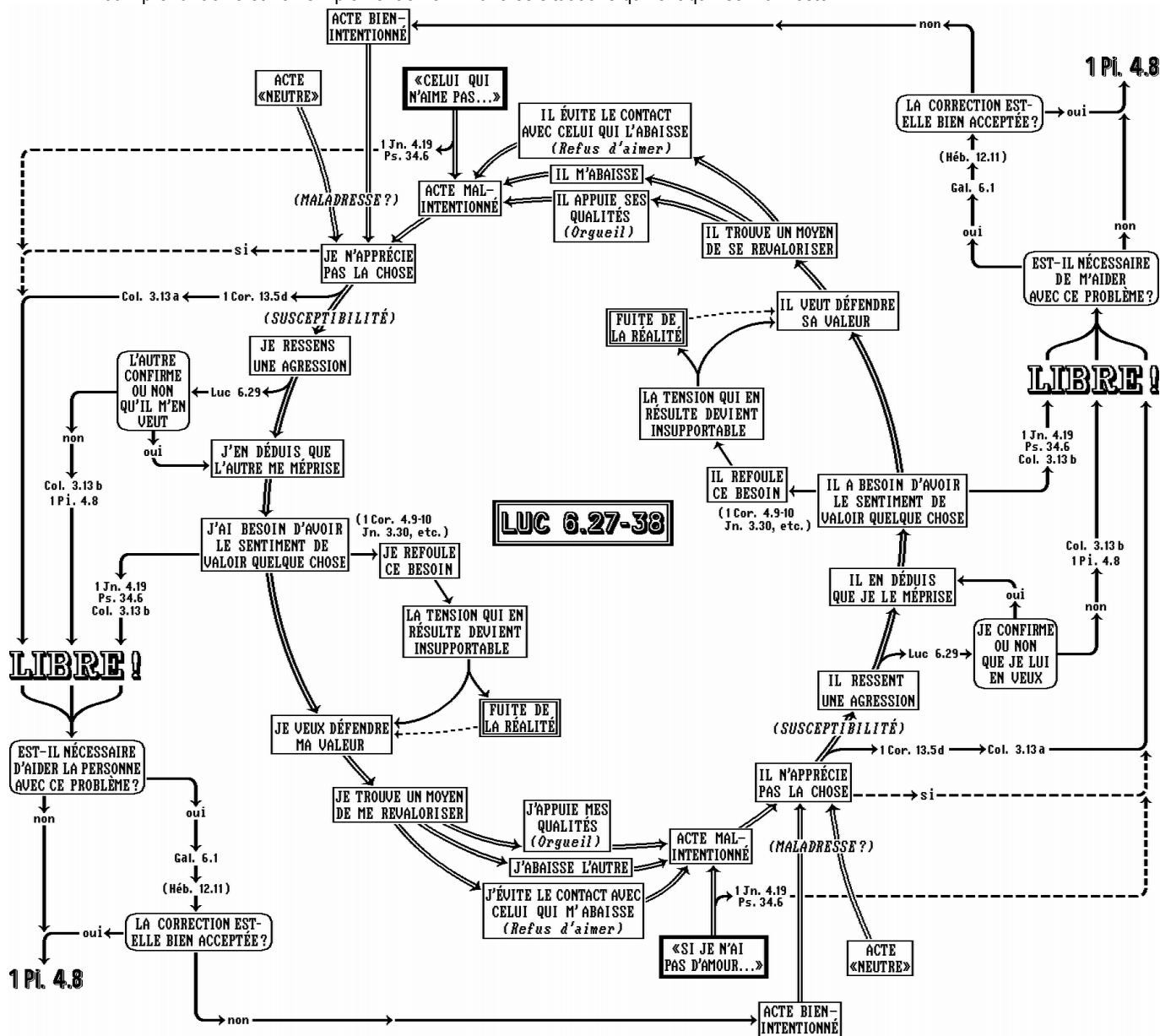
Quand il semble assez évident que quelqu'un nous agresse, cela peut se vérifier par le principe de « tourner l'autre joue » (Luc 6.9). Au risque de se faire agresser une deuxième fois, on permet la possibilité de ne pas aller plus loin avec la chose.

S'il se confirme que l'autre nous en veut, la sortie consiste à refuser d'appuyer sa propre valeur, parce que dans le fond notre valeur n'est pas en jeu. En regardant à Dieu, nous sommes bien dans notre peau et donc capables de chercher le bien de l'autre. C'est le principe de 1 Jean. 4.19 : « Nous aimons, parce que lui nous a aimé le premier » (d'après ce qui semble être les meilleurs manuscrits).

Cela peut nous conduire à relever le problème ou non, selon les cas. Si on choisit de le laisser passer, c'est le principe de 1 Pierre 4.8 qui est appliqué : « L'amour couvre une multitude de péchés. » Si nous relevons la faute de l'autre, cela doit être en vue de son bien à lui et non pour nous défendre, selon le principe de Galates 6.1. Si la personne accepte notre intervention, cela nous libère tous deux du cercle vicieux. Il y a toujours le risque, pourtant, que l'autre prend nos meilleurs efforts pour l'aider comme une agression supplémentaire et répond à ce qu'il considère comme une « attaque ». Dans ce cas, il nous faut recommencer avec le même processus, qui consiste à chercher par quel moyen nous pouvons sortir le plus efficacement du cercle vicieux. En aucun cas, même si l'autre n'agit pas correctement, il ne faut reprendre le principe de chercher à abaisser ou « remettre à sa place » celui qui nous a blessé, en vue d'appuyer notre propre valeur qui semble attaquée.

On remarque, en passant, que l'une ou l'autre des personnes concernées par le cercle vicieux peut mettre en pratique ces principes. Cela veut dire que « la balle est toujours dans ton camp » ; nous ne sommes jamais « coincés » dans un cercle vicieux parce que l'autre ne veut rien savoir.

Dans le cercle vicieux, comme dans tout autre problème personnel, il faut appliquer le principe : « Quand on renverse un bocal, ce qui en sort, c'est ce qui était dedans. » L'autre qui m'agresse provoque ma réaction, mais ne la cause pas. La véritable cause est en moi-même, dans le fait de tourner autour de ma propre personne plutôt que de me préoccuper de Dieu, qui me donne une valeur par le fait de m'aimer. Il s'ensuit que ce qui semble être un problème avec l'autre est en fait un problème avec soi-même et ce problème avec soi-même est enraciné dans un problème vis à vis de Dieu. Il faut donc résoudre le problème là où il prend racine et non simplement en éliminant les situations qui font qu'il se manifeste.



4.2 La culpabilité

4.2.1 L'origine des sentiments de culpabilité :

La structure de la conscience fait partie de l'homme. Elle existait donc même avant la chute. C'est un mécanisme qui nous produit des sentiments désagréables quand nous allons à l'encontre de ce que nous savons. Pour l'homme non pécheur, le but aurait été semblable à un « panneau indicateur », pour nous aider à découvrir rapidement quel comportement est approprié et lequel ne l'est pas. La conscience n'aurait jamais trahi, parce que l'homme non pécheur aurait fait systématiquement ce que sa conscience lui disait. Le pécheur, en revanche, ne fait pas ce que lui dit sa conscience, avec le résultat que celle-ci, violée, produit des sentiments bien plus forts dans le domaine que ce que nous étions faits pour vivre, des reproches sévères sur la valeur morale de notre propre personne. Cela nous déstabilise.

4.2.2 Le mécanisme de la conscience

Comme tout autre sentiment chez l'homme, la conscience fonctionne de façon subjective, selon nos *connaissances*, non d'une façon objective, directement selon la loi de Dieu. La conscience n'a aucune « programmation » innée. La conscience peut être très subtile, fonctionnant selon des idées qui sont très floues en nous, mais ne peut pas nous diriger en fonction de principes que nous ignorons totalement.

La conscience ne peut pas non plus faire le tri entre des connaissances exactes et celles qui sont fausses. L'intelligence humaine et la compréhension du bien et du mal étant déformés par le péché, il s'ensuit que la conscience seule n'est pas un guide infaillible : elle peut faillir à sa tâche, parce que nous ne connaissons pas l'enseignement de la Bible, ou nous troubler pour ce qui n'est pas péché.

Il est à remarquer que l'enseignement de Paul dans Romains 14 n'est pas donné directement par rapport à la conscience, comme certains l'affirment. Paul parle de **convictions**, qui sont le fruit d'une réflexion intelligente devant la parole de Dieu et non seulement de la **conscience**, qui travaille uniquement au niveau des sentiments. Ce n'est pas parce que notre conscience ne nous trouble pas que nous pouvons dire que nous avons une véritable « conviction » dans un domaine et que, par conséquent, la chose est en règle. Ce n'est pas non plus parce que nous avons des sentiments troublés que nous pouvons dire que notre comportement est faux ; notre conscience peut nous troubler même pour quelque chose où nous n'y sommes pour rien (et dans lequel il n'est donc pas question de péché), simplement parce qu'elle l'assimile à quelque chose qui ne correspond **pas** à nos convictions. Ceci arrive surtout quand les idées ne sont pas trop claires dans différents domaines.

Face à ce mécanisme utile mais subjectif de la conscience, nous sommes appelés à *former* notre conscience selon la Bible et non simplement à nous confier à des sentiments qui sont peut-être basés sur des idées erronées. Tout l'enseignement de la Bible nous sera nécessaire dans ce travail, mais un principe peut nous guider énormément : Puisque notre but est cette communion parfaite avec Dieu, qui est amour, le critère de base pour décider si telle chose est utile et édifiante est l'amour. Selon Jésus, toute la loi se résume dans le principe d'aimer Dieu et d'aimer d'autres. Si une chose est mauvaise, cela ne peut qu'être parce qu'elle nous empêche d'aimer pleinement Dieu ou parce qu'elle fait mal (même de façon très subtile) à d'autres.

4.2.3 La différence entre culpabilité et sentiments de culpabilité

Ce sont bien des *sentiments* que produit notre conscience ; il s'agit d'un phénomène subjectif, à l'intérieur de nous (notre réaction à ce que nous vivons). Mais la culpabilité elle-même est un état objectif (le fait d'être en violation de la loi de Dieu). Il faut bien remarquer que, vue les imperfections de la conscience, les sentiments de culpabilité peuvent exister sans vraie culpabilité et vice versa.

Quand le mécanisme de la conscience fonctionne correctement (ce qui est le but visé, même si on n'y arrive jamais), la culpabilité engendra toujours des sentiments de culpabilité. Le véritable problème de base est donc le fait de pécher et non les sentiments de culpabilité. Il s'ensuit que nous ne pouvons pas nous contenter, comme cela se fait le plus souvent dans la psychologie séculière, de délivrer les gens de ces sentiments désagréables. Il est nécessaire de travailler à un niveau plus fondamental, celui des connaissances. C'est quand une personne comprend comment être pardonnée et délivrée du péché en Jésus-Christ que les sentiments commenceront à se mettre en place.

4.2.4 La suffisance du sang de Christ

La solution de base pour surmonter le problème de la culpabilité consiste à comprendre que le sang de Christ suffit réellement. Hébreux 10 est un bon passage pour explorer certains aspects de cette suffisance.

Les 4 premiers versets montrent que les sacrifices de l'Ancien Testament ne suffisaient pas réellement pour enlever le péché. Ce passage nous fait comprendre deux choses importantes en plus. D'abord, le but est d'être parfait (dans le verset 1). Même si les sacrifices ne pouvaient pas aller jusqu'à là, la perfection était et est toujours le but ultime de Dieu pour nous. Deuxièmement, si quelqu'un était réellement justifié de son péché, il ne sera plus particulièrement conscient de cette culpabilité (verset 2).

La suite du passage montre que le sacrifice du Christ suffit réellement et le verset 14 montre que le but de la perfection est atteint. Nous ne la vivons pas encore mais la justification ultime nous est acquise. Il s'ensuit que le chrétien n'est pas appelé à vivre avec la conscience de son péché, mais à la lumière de la grâce.

Dans toute la première partie du chapitre, il n'y a rien que nous sommes appelés à faire ; ce n'est qu'une affirmation de la suffisance de ce que Christ a fait. La première exhortation pour nous se trouve dans le verset 22 : « Approchons-nous donc... » Le chrétien vit d'une certaine manière afin de s'approcher de Dieu, en fonction d'une libération qui est acquise en Christ, et non pour contribuer quelque chose à cette justification qui est déjà suffisante.

4.2.5 Ce que nous devons faire face au péché :

Nous sommes confrontés assez souvent au péché dans nos vies. Nous ne pouvons pas nous désintéresser de la question, si nous voulons être en règle avec Dieu. En revanche, nous ne sommes pas appelés à faire quoi que ce soit pour nous « racheter ». Non seulement il n'y a rien à faire, puisque Christ a tout fait, mais nos meilleurs efforts ne peuvent pas être agréés par un Dieu parfait en sainteté, qui ne peut approuver que la perfection. En revanche, il y a trois éléments qui sont valables face au péché :

1) *La confession*. Confesser, c'est avouer la réalité. La réalité du péché, c'est plus que les mauvais actes : c'est la séparation de Dieu. Confesser son péché, c'est donc reconnaître et admettre qu'on s'est éloigné de Dieu. Énumérer seulement les mauvais actes, surtout si on en trouve des excuses, n'est absolument pas suffisant.

2) *La repentance*. La repentance est le plus souvent compris, ou bien comme des sentiments de regret, ou bien comme un changement dans le comportement. Il y a très souvent l'un ou l'autre de ces deux éléments dans la repentance ou même les deux. Mais la repentance est plus que cela. La signification précise du mot « repentance » est : « changer d'idée sur quelque chose ». Partant du principe que le péché est le choix de s'éloigner de Dieu, se repentir du péché, c'est choisir de revenir à Dieu. Cela peut s'accompagner des sentiments de regret, mais leur présence n'est pas indispensable et n'ajoute rien à la repentance. (Les regrets viennent souvent de l'orgueil humain, d'ailleurs, qui voudrait être fier de soi, plutôt que d'une véritable conviction du péché.) La repentance sincère aura très souvent pour fruit un changement dans le comportement (à moins que dans son éloignement de Dieu, la personne ait continué à agir correctement, ce qui peut arriver), mais ce changement n'est pas suffisant. Il faut **changer d'idée** sur le péché.

La confession et la repentance vont donc ensemble. Confesser, c'est reconnaître qu'on est loin de Dieu ; se repentir, c'est revenir à la véritable communion avec lui. Aucun des deux ne contribue à notre pardon, qui est basé uniquement sur la suffisance du sang de Christ. Mais comme le but du sacrifice du Christ est de nous emmener à la perfection, pour que nous puissions jouir de la communion avec un Dieu parfaitement saint, la confession et la repentance sont la réponse humaine à ce pardon, qui nous mettent dans une disposition qui nous permet de profiter du pardon, en vivant autant que possible la communion avec Dieu que le pardon rend possible.

3) *La réparation*. De même que le fait de revenir à Dieu se manifestera forcément par un changement dans le comportement qui était faux (s'il en était), ce retour au Dieu d'amour nous poussera, par amour, à réparer si possible le tort que nous avons fait à d'autres (en supposant qu'il y en a eu, ce qui n'est pas toujours le cas). Il est donc approprié de demander pardon à quelqu'un qu'on a offensé, de rendre ce qu'on a volé, etc. Mais il est important de comprendre que cette réparation est par amour pour l'autre et non pour être pardonné par Dieu.

4.2.6 Regardons à Dieu et non au péché

Le chrétien n'est pas appelé à se culpabiliser au sujet de son péché, mais à être libre en Christ. Il est appelé à savoir que la grâce de Dieu lui suffit et à se tourner vers Dieu, ce qui est encore une application du principe : « Quand on regarde à lui, on est rayonnant de joie. » La démarche à suivre est admirablement illustrée par le Psaume 139. Les 22 premiers versets ont pour but de fixer notre attention sur Dieu, sur sa personne et sa sainteté et sur les implications de sa sainteté, en ce qui concerne le péché. Ce n'est que quand tout cela est clair que les deux derniers versets concernent notre propre péché. Même là, c'est Dieu qui doit regarder dans nos vies pour voir ce qui ne va pas et non nous-mêmes. Nous ne sommes pas appelés à l'introspection pour voir s'il y a du péché dans nos vies, mais à regarder à Dieu. S'il nous montre quelque chose de précis, nous le mettons en règle par la confession et la repentance, avec un changement de comportement et réparation si c'est nécessaire, comme fruit de cette repentance. Mais le progrès dans la foi ne vient pas du fait de fouiller dans les saletés de son propre cœur, qui de toute façon ne peut jamais nous plaire. L'avancement avec Dieu vient du fait d'être préoccupé de lui.

4.2.7 Au-delà du légalisme

Il est nécessaire, afin de surmonter le problème des sentiments de culpabilité, de voir aussi clairement que possible dans notre comportement. Deux fausses conceptions sur le comportement chrétien, qui produisent toutes les deux de la culpabilité, sont le légalisme et le laxisme (l'antinomianisme). Il est utile de comprendre ce que signifient ces concepts, afin de voir la véritable démarche du chrétien, qui ne consiste pas à choisir entre ces deux possibilités.

Le légalisme consiste essentiellement à penser que le bien et le mal concerne surtout les *actes*, que le plus important dans la vie chrétienne est de *faire* de ce que Dieu veut qu'on fasse. C'est une solution de simplicité aux questions morales : tout comportement est déterminé par des règles fixes, ce qui élimine le besoin de réfléchir. C'est comme quelqu'un en voiture qui prend un tournant uniquement parce que des sens interdits empêchaient tout autre choix.

Le légalisme ne signifie pas forcément la multiplication de règles dans tous les domaines (y compris là où la Bible ne dit rien de précis), mais en arrive souvent là, à cause de sa nature. Étant basé sur la pensée que le plus important est de faire ce qui est bon et n'ayant pas la maturité de réfléchir cas par cas, une personne légaliste est sécurisée quand tout est déterminé en détail. La multiplicité des lois des Pharisiens est un bon exemple de ce qui arrive presque systématiquement.

Au côté opposé il y a le laxisme qui consiste à proclamer que le salut étant acquis par la foi, notre comportement ne change rien, parce que Dieu pardonnera tout. Ceci est aussi une solution de simplicité pour les questions morales, mais avec une autre réponse que le légalisme : il n'y a toujours pas besoin de réfléchir, parce que cela n'a aucune importance. On peut donc faire ce dont on a envie. Ceci correspondrait à quelqu'un en voiture qui prend un tournant qui ne mène pas du tout là où il prétend vouloir aller, simplement parce que ce n'est pas interdit.

Historiquement, l'église a souvent hésité entre ces deux possibilités, choisissant parfois le légalisme, parfois le laxisme et parfois une sorte de compromis qui contient un peu des deux dans des domaines différents. En fait, la Bible condamne ces deux approches du comportement chrétien. Paul s'oppose aux deux dans le seul verset de 1 Corinthiens 10.23. Il montre son opposition au légalisme avec la phrase : « tout est permis » et son opposition au laxisme avec les phrases : « tout n'est pas utile » et : « tout n'est pas édifiant ». Les questions de comportement ne se règlent donc pas en cherchant à savoir si telle chose est permise (elle l'est, forcément), mais si elle est utile et édifiante.

Mais cela présuppose qu'on a un but, car le concept de l'utilité n'a de sens qu'en vue d'accomplir quelque chose de précis. Ce que Paul propose à la place du légalisme et du laxisme est l'espérance qui, dans sa théologie, est une des trois bases fondamentales de la vie chrétienne, toute aussi nécessaire pour une vie équilibrée que la foi ou l'amour. L'espérance est le fait de savoir où on va et d'être décidé à y aller. Le but du chrétien est la communion parfaite avec Dieu, ce qui implique la sainteté parfaite (voir Romains 8.4, Romains 8.29, Éphésiens 5.25-27, Philippiens 3.10, Colossiens 1.22, Jude 1.24, *et al*). Si c'est notre véritable but, nous agirons de façon à nous approcher de Dieu, non par légalisme, mais par notre propre choix, 1 Jean 3.3. Pour la personne en voiture, ceci correspondrait au fait de prendre le bon tournant, alors que d'autres choix étaient parfaitement

permis, parce qu'il sait où il va et il est décidé à y aller.

La personne qui vit dans le laxisme démontre par cela que son but premier n'est pas de s'approcher de Dieu. Ce désir de communion avec Dieu étant la nature même du salut, le laxisme est une indication (surtout s'il prend des proportions inquiétantes) que la personne n'est pas au Seigneur.

Ce qui est moins évident mais tout aussi grave, c'est que le légalisme contient exactement le même problème. La personne qui agit d'une certaine façon uniquement parce que c'est obligé de faire ainsi n'a pas pour but premier de vouloir s'approcher de Dieu (elle veut seulement éviter les punitions). Le légalisme est donc autant une indication que la personne n'est pas au Seigneur que le laxisme. Des tendances dans l'un ou l'autre sens peuvent être un simple déséquilibre dans la vie chrétienne, mais un comportement véritablement caractérisé par l'un ou l'autre indique le plus souvent l'absence de véritable engagement à vouloir connaître Dieu et par conséquent l'absence de vie spirituelle authentique.

Le légalisme comme le laxisme nous laissent dans la culpabilité. Le légalisme nous donne des exigences impossibles (puisque personne ne peut garder parfaitement la loi), ce qui fait que la conscience est constamment troublée. Le laxisme nous encourage à un comportement contradictoire avec ce que nous savons, au fond de nous-mêmes, ce qui fait que là aussi, notre conscience nous troublera. La seule solution pour la culpabilité est donc l'espérance, qui choisit autrement que par laxisme ou légalisme, ainsi que le fait de regarder à Dieu, sans nous préoccuper outre mesure de notre péché, sauf quand Dieu nous montre des domaines dans lequel un changement est nécessaire.

4.2.8 L'équilibre idéal entre désirs et convictions

Souvent, nos convictions nous tirent dans un sens et nos désirs dans un autre sens. Il y a une sorte d'équilibre qui s'établit, mais qui est un compromis entre les deux : Nos convictions nous obligent à un comportement qui ne permet pas la satisfaction de nos désirs, ce qui produit un sentiment de frustration, mais nos désirs nous poussent néanmoins à aller au-delà de nos convictions, ce qui produit en même temps un sentiment de culpabilité. On peut comparer cela à un pendule, tenu en équilibre par un ressort tendu de chaque côté. Chaque ressort, s'il agissait seul, obligerait le pendule à prendre une autre position. Il y a donc équilibre, mais avec une tension constante de chaque côté. Ceci se passe surtout dans des domaines où les désirs sont assez forts et l'enseignement de la Bible relativement strict, comme la sexualité, mais aussi l'alimentation et l'argent, entre autres.

La solution idéale à cette situation (qui n'est pas toujours facile dans la pratique) consiste à modifier aussi bien ses convictions que ses désirs, selon la Bible. En partant du principe que ce que la Bible enseigne véritablement (qui est à différencier de ce qui est souvent enseigné dans les églises) est réellement bon pour nous et, sachant que chacun de nous veut être heureux, il est clair que nos convictions et nos désirs devraient nous pousser au même point. (Ceci suppose qu'on parle des désirs dans le sens de ce que nous voulons vraiment faire et non seulement de nos « envies ». Nous pouvons tous avoir « envie » de quelque chose, même en sachant que ce n'est pas bon pour nous, dans le sens que la chose nous attire d'une certaine manière. Mais à condition de comprendre réellement le danger de la chose, notre véritable désir sera de faire autrement.)

4.2.9 Les sentiments de culpabilité

Bien que les sentiments de culpabilité soient à distinguer de la culpabilité elle-même, les deux sont étroitement liés dans bien des cas. En effet, dans la mesure que le mécanisme de la conscience fonctionne correctement, les sentiments de culpabilité se produisent uniquement quand il y a culpabilité. Le fait d'apprendre comment être libéré de la culpabilité (la suffisance du sang de Christ, vivre une vie conséquente plutôt qu'une vie légaliste ou laxiste, former sa conscience selon la Parole de Dieu, etc.) va éliminer progressivement la plupart des sentiments de culpabilité.

Il peut rester des sentiments de culpabilité, en revanche, même quand nous savons que (autant que cela est possible) nous sommes en règle. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à demander à Dieu, selon le Psaume 139 par exemple, s'il veut nous montrer quelque chose de précis. S'il le fait, on met la chose en règle par la confession, la repentance et, si nécessaire (et possible), la réparation. Mais si rien ne se précise, il n'y a pas besoin de s'en faire. L'accusateur des frères peut être à l'origine des sentiments de culpabilité aussi. En général, deux signes indiquent que ce n'est pas Dieu qui veut nous montrer quelque chose :

D'abord, si le sentiment de culpabilité est vague, s'il n'y a rien de précis mais simplement un sentiment général d'indignité, cela ne vient pas de Dieu. Dieu travaille de façon précise, car il veut que nous puissions changer quelque chose. Son but n'est pas de nous accabler, mais de nous donner la joie.

Deuxièmement, si les accusations (qu'elles viennent de la conscience ou de la part d'autres personnes) visent plutôt à abaisser quelqu'un, si elles sont centrées sur les péchés et non sur le fait de revenir à Dieu, si elles tendent à communiquer l'idée qu'il faut une punition, cela ne vient pas, normalement, de Dieu. (Ou, si ces sentiments viennent de Dieu, c'est que nous n'avons pas compris son message.) Dieu veut édifier, veut nous attirer à lui-même, plutôt que de nous faire tourner autour de notre propre indignité.

Que dire quand nous avons réévalué une conviction devant la Bible et les sentiments de culpabilité persistent, malgré le fait d'être honnêtement convaincu d'agir selon la Parole ? Cela peut être une indication que, malgré tout, nous n'avons pas encore compris ce que Dieu veut, comme cela peut être aussi une « habitude de pensée » qui ne s'est pas encore adaptée. Comment faire la différence ? En général, si ces sentiments tendent à disparaître avec le temps, c'était seulement des anciennes habitudes qui changent lentement, surtout au niveau des sentiments. Mais si les sentiments persistent et s'intensifient, c'est une forte indication que nous n'avons pas été jusqu'au bout de la réflexion ou de la mise en application des nouvelles convictions.

4.2.10 La relation entre la culpabilité et d'autres problèmes :

Le problème de culpabilité est souvent lié à d'autres phénomènes :

Il est très courant qu'il se manifeste avec l'infériorité. Il est très facile de produire l'un de ces problèmes chez quelqu'un qui a l'autre, à tel point qu'il n'est pas toujours évident de savoir lequel était la véritable racine. Le lien est dans le fait que les deux concernent notre estimation de notre valeur. On pourrait presque considérer la culpabilité comme un type précis de sentiment d'infériorité. D'ailleurs en ce qui concerne le cercle vicieux de l'agression, les sentiments de culpabilité le déclenchent tout autant que les sentiments d'infériorité, pour la même raison : on se sent mauvais et on veut établir ou appuyer sa valeur à cause de

cela.

La culpabilité est liée au légalisme également. D'un côté, le légalisme aggrave les sentiments de culpabilité, parce qu'il emmène la personne à être centrée sur ses actes et par conséquent sur elle-même, en plus du fait que le légalisme est normalement tellement exigeant que personne ne puisse avoir la conscience tranquille face à cela. De l'autre côté, la culpabilité produit souvent le légalisme, parce que la personne, se sentant indignée dans un domaine qu'elle n'arrive pas à régler, essaie de « se rattraper » par son zèle pour l'obéissance minutieuse dans d'autres domaines.

La culpabilité est la racine principale de l'activisme aussi. L'activisme n'est pas le fait de faire beaucoup pour le Seigneur, mais le fait d'essayer de se donner une valeur, de faire une sorte de pénitence, par son service pour Dieu. L'activiste peut aller jusqu'à ruiner sa santé et même parfois littéralement se tuer à la tâche, tout en étant parfaitement conscient que c'est ce qu'il est en train de faire. Mais il pense qu'il doit cela à Dieu, à cause de son indignité. L'activisme est donc enraciné dans le manque de compréhension de la grâce et les sentiments de culpabilité non-réglés qui en résultent.

La culpabilité produit souvent de l'orgueil, enfin, par le légalisme ou l'activisme. Elle ne le produit pas systématiquement (beaucoup de gens culpabilisés sont très effacés, écrasés par le poids de leur péché), mais cela peut être un des résultats. Voulant se rattraper par sa fidélité au Seigneur et fier d'avoir des domaines dans lesquels il peut se vanter d'être en règle, le légaliste (qui agit de cette façon à cause de sa culpabilité) cherche souvent à appuyer cette valeur par une fierté spirituelle évidente. L'orgueil de ce genre peut donc bien être une indication que la personne a un problème de culpabilité qui n'est pas réglé.

4.3 L'insécurité

4.3.1 Définition et origine :

L'insécurité est le fait d'avoir peur, de vivre dans la crainte, de s'angoisser ou de s'inquiéter ; c'est le sentiment que son bien-être est en danger. (Noter que la façon que j'utilise ce mot ne signifie pas le manque de confiance dans sa propre personne, ce qui est le sens que certains donnent à ce mot. Cela est un problème tout à fait réel, mais je l'inclus dans le domaine de l'infériorité.)

L'insécurité vient du fait que le monde est un endroit dangereux (surtout depuis la malédiction sur la terre) et que l'homme s'est retiré de la protection de Dieu. L'homme était fait pour s'appuyer sur Dieu. En voulant assumer la responsabilité pour sa propre vie, il se met forcément dans des situations qui dépassent ses capacités. Il est donc troublé par le danger qui le guette.

4.3.2 Quand les craintes sont valables

Il y a un mécanisme naturel dans l'homme qui ne résulte pas du péché et qui fait que nous pouvons ressentir la douleur, ce qui est désagréable. Même pour l'homme parfait, cela aurait été utile, afin de nous indiquer que telle chose serait mauvaise, pour nous ou pour un autre. Il n'y a donc rien à reprocher à la personne qui, face à un danger réel, ressent de l'appréhension. Jésus lui-même, sachant pertinemment qu'une mort affreuse (autant sur le plan spirituel que sur le plan physique) l'attendait, montrait à Gethsémani des signes manifestes d'une certaine appréhension.

Le véritable problème de l'insécurité n'est pas dans cette appréhension normale face au danger réel, mais dans les craintes, inquiétudes et angoisses qui dépassent les limites du normal. Il n'y a rien d'anormal, par exemple, pour une personne condamnée à la mort lente et douloureuse par une maladie grave d'être troublée par la pensée de ce qu'elle va vivre. Nous ne devons pas accabler de telles personnes de culpabilité à cause d'un sentiment valable. Mais la personne qui vit constamment dans la crainte de la mort, même quand rien de précis n'indique qu'elle va mourir dans un proche avenir, a besoin d'être aidée.

4.3.3 Faire la part des choses pour surmonter l'inquiétude :

En vue de savoir ce qui constitue « crainte valable » et ce qui est un véritable problème, nous devons commencer avec le principe que dans toute circonstance il y a des choses que nous pouvons faire et des aspects de la chose qui échappent à notre contrôle. Dans une maladie, par exemple, on peut consulter un médecin et suivre le traitement qu'il prescrit, mais on ne peut rien faire pour garantir la guérison. Une bonne partie du problème de l'insécurité, surtout dans la forme la plus courante qui est l'inquiétude, vient du fait de ne pas faire la différence entre ces deux domaines.

La manière normale de procéder, c'est que nous sommes responsables d'assumer intelligemment tout le domaine où nous sommes capables d'agir. C'est la part des choses qui est à nous. La partie « impondérable », la partie qui dépasse nos capacités, est le domaine de Dieu. Nous sommes appelés à lui faire confiance pour ces choses. Nous laissons « pour le patron » ce qui nous dépasse. Bien sûr, il peut y avoir des exceptions à ce principe. Il peut bien y avoir des occasions où Dieu nous dit de ne pas faire ce que nous pourrions normalement faire face à la chose ; Exode 14.14 en est un exemple : « L'Éternel combattra pour vous ; et vous, gardez le silence. » D'autre part, Dieu peut par moment nous demander de faire quelque chose qui normalement nous serait impossible. Quand Pierre, sur la commande de Jésus, doit marcher sur l'eau, nous avons un exemple de cela. Toutefois, le choix de ces « exceptions » appartient à Dieu. Sans sa direction précise et claire, le principe ordinaire doit nous guider : je suis responsable pour ce que je peux faire ; je dois faire confiance à Dieu pour ce que je ne peux pas faire.

Il y en a qui veulent donner à Dieu la responsabilité de ce qu'ils pourraient faire eux-mêmes. Sous prétexte de « spiritualité » ou de « foi », ils préfèrent ne pas assumer normalement leurs responsabilités. (Il est à remarquer que personne n'est réellement conséquent avec ce principe, parce que poussé un peu plus loin l'erreur devient évidente : pourquoi je regarderais avant de traverser une rue, plutôt que de « faire confiance à Dieu » qu'il n'y a personne qui vient ? Pourquoi, même, je traverserais la rue ? C'est aussi agir par mes capacités humaines. Dieu serait bien capable, après tout, de me transporter miraculeusement de l'autre côté.) Cette façon d'agir n'est pas aussi spirituelle qu'elle ne le paraît au premier abord. La foi, telle qu'elle est définie dans Romains 4.21, est basée sur la personne de Dieu et s'exerce en fonction des promesses de Dieu. Par conséquent, penser que Dieu va faire à notre place ce qu'il n'a pas promis de faire, est de la présomption et non de la foi. Il y a des fois que Dieu combat pour Israël, bien sûr, mais le plus souvent c'est Israël qui doit aller au combat, en comptant sur Dieu. L'homme fait ce qu'il est capable de faire et fait confiance à Dieu pour ce qu'il ne peut pas faire.

En revanche, il y a le problème contraire et c'est là que nous définissons le véritable problème de l'insécurité : quand l'homme s'inquiète des choses où il ne peut rien faire, c'est qu'il prend sur lui un fardeau qui appartient à Dieu. Cela nous écrase. S'inquiéter d'une chose, tout en étant incapable d'y faire quoi que ce soit, ne nous avance pas bien.

La seule solution au problème de l'insécurité consiste donc à se décharger véritablement sur Dieu de tout ce qui est trop pour nous, tout ce qui dépasse nos possibilités d'agir, comme le dit 1 Pierre 5.7. Se charger de la responsabilité pour ce qui nous est impossible, même si c'est dans la prière, nous écrase seulement.

4.3.4 Bien comprendre la nature de la confiance en Dieu

Il est très bien d'enseigner aux gens qu'ils devraient compter sur Dieu, mais le plus souvent ils le savent. Il faut leur donner quelque chose de plus concret, pour qu'ils comprennent ce que veut dire « compter sur Dieu ». Or, on peut définir la confiance (d'une façon générale, mais surtout en ce qui concerne Dieu, puisqu'il est le seul en qui nous pouvons avoir une confiance parfaite) en fonction de cinq critères :

- *Est-ce qu'il veut mon bien ?* Nous ne pouvons pas nous confier à quelqu'un qui se désintéresse de nous et encore moins à quelqu'un qui nous veut du mal. Il nous faut donc comprendre que Dieu désire réellement notre bien.
- *Est-ce qu'il sait ce qui est bon pour moi ?* Avec les meilleures intentions on peut conseiller à quelqu'un de faire quelque chose, pour constater par la suite qu'on s'est trompé, que ce n'était pas ce qu'il lui fallait. Une confiance parfaite nécessite donc aussi la certitude que la personne ne se trompe pas dans ce qu'il nous dit de faire.
- *Est-il capable de m'aider en toutes circonstances ?* Si on ne désire que des conseils, les capacités de la personne ne figurent pas dans la confiance. Mais dans la mesure qu'on est appelé à se confier également à l'aide de la personne (ce qui est le cas pour la confiance en Dieu), on a besoin de savoir aussi qu'elle est réellement capable de faire face aux situations qui pourraient arriver.
- *Est-il toujours présent quand j'ai besoin de lui ?* Les bonnes intentions, les bonnes connaissances et les bonnes capacités ne suffisent pas, si la personne à laquelle il faut se confier peut s'absenter juste quand on aurait besoin de leur aide. Une confiance sans réserve exige donc que la personne soit toujours disponible.
- *Sera-t-il toujours digne de ma confiance ?* Pour se confier momentanément à quelqu'un, il suffit que la personne soit digne de confiance, selon les critères déjà énumérés, à ce moment-là. Mais pour se confier à quelqu'un pour une période prolongée (pour l'éternité, en ce qui concerne Dieu), on a besoin de savoir qu'il ne va pas changer : on peut compter sur lui aujourd'hui et on peut compter sur le fait qu'il ne changera pas.

Presque tous les attributs de Dieu entrent dans un de ces critères. Son amour, sa bonté, sa grâce, etc., répondent au premier critère. Son omniscience et sa sagesse répondent au deuxième. Son omnipotence répond au troisième. Son omniprésence et son éternité répondent au quatrième. Son immutabilité et sa fidélité répondent au cinquième. On découvre donc que la révélation sur la personne de Dieu dans la Bible a une application très pratique dans la vie chrétienne.

On peut même conseiller aux gens de chercher eux-mêmes des textes qui illustrent ces différents aspects de Dieu, aspects qui nous montrent qu'il est digne de notre confiance. C'est une manière efficace de les encourager à former de véritables habitudes de pensée, pour bien retenir l'enseignement.

Ceci permet une confiance stable, basée sur des faits objectifs (la personne de Dieu, tel qu'il se révèle dans la Bible), plutôt qu'une confiance subjective, basée sur les sentiments du moment. Cela permettra une plus grande solidité de la confiance dans les moments difficiles ou quand les sentiments ne suivent pas.

Cette « décomposition » de la confiance permet également de trouver parfois plus précisément où se trouve le problème : Est-ce que la personne a des doutes au sujet de l'amour de Dieu envers elle, par exemple ? Est-ce que la personne pense que le problème est trop grand pour Dieu ? Rien que le fait d'examiner honnêtement et au grand jour ses idées, permet souvent aux gens de voir plus facilement que de tels doutes ne sont pas raisonnables ; on peut compter sur Dieu en toute circonstance.

Il est très important, pourtant, de remarquer que Dieu ne fera pas pour autant ce que nous aimerions toujours qu'il fasse. Le deuxième critère de la confiance, sa connaissance parfaite de ce qui est bon pour nous, ne veut pas dire que **nous** savons toujours ce qui est bon pour nous. Il peut nous sembler évident, par exemple, que Dieu devait arranger telle ou telle situation difficile, s'il nous aimait vraiment. Mais ce n'est pas toujours le cas. Dieu travaille pour notre bien (Romains 8.28), mais notre bien, c'est d'être conformes à l'image de Jésus-Christ (Romains 8.29). Dieu agit donc sur une autre échelle que nous (l'éternité, non le bien-être immédiat) et en fonction d'autres critères que nous (la transformation spirituelle et non le confort physique ou matériel). Une partie importante de la confiance en Dieu est justement cette certitude qu'il est bon, même s'il nous demande d'être fidèles jusqu'à la mort dans une situation douloureuse (voir Apocalypse 2.8-11), plutôt que de l'arranger pour nous.

4.4 L'insatisfaction

4.4.1 Source et nature de l'insatisfaction :

L'insatisfaction peut se définir le plus facilement par rapport à la satisfaction. Être satisfait, c'est avoir tout ce que l'on désire, être comblé au point que rien ne manque. L'insatisfaction, par conséquent, n'est pas forcément un état où « tout va mal », mais simplement le vide qui reste quelque part, malgré les plaisirs que nous expérimentons. « L'œil a beau voir : il n'est jamais rassasié. L'oreille a beau entendre : elle n'est jamais assouvie » (Ecclésiaste 1.8-9, traduction d'Alfred Kuen). Dans la mesure où il n'y a pas satisfaction parfaite, il y a insatisfaction.

Expérimenter la satisfaction parfaite exigerait entre autre la mise en place de tout ce que Dieu a prévu pour nous (voir la section 2.2). Or, dans ces conditions qui reflètent nos besoins les plus fondamentaux, il y en a qui dépendent de nous, mais il y en a qui ont trait au monde qui nous entoure. Cela veut dire que même si je pouvais devenir parfait, l'insatisfaction resterait, à cause de cet entourage imparfait. Il est intéressant de constater que Jésus ne montrait aucun signe d'infériorité ou de culpabilité, ni aucune trace de cette insécurité anormale qui vient du fait de ne pas faire parfaitement confiance à Dieu pour ce qui n'est pas de notre responsabilité. Pourtant, Jésus n'est pas un homme parfaitement satisfait. Ce monde n'est pas ce qu'il voulait et ses relations avec les êtres humains ne sont pas idéales. Il y avait donc constamment une part d'insatisfaction chez lui.

L'insatisfaction dans ce sens n'est pas un état anormal, étant donné la situation actuelle. Le chrétien est appelé à se contenter même des situations difficiles, si c'est ce que Dieu a prévu pour nous (Philippiens 4.10-13). Toutefois, accepter dans la confiance et la tranquillité ce que nous ne pouvons pas changer ne signifie pas être véritablement satisfait de la chose. Nous ne devons nullement accabler ceux qui sont insatisfaits. C'est la condition normale de celui qui sait que son bien-être ultime ne se

trouve pas dans ce monde pécheur et décevant. Hébreux 11.13-16 nous montre même à quel point une certaine insatisfaction est liée à la foi.

L'insatisfaction est bien plus profonde, dans ce monde, que ce que laisse apparaître la plupart des gens. Un gros titre dans les années 1980 parlait d'un personnage très célèbre qui aurait dit : « Je sens que le bonheur existe ; je ne l'ai pas connu ». Cette universalité d'insatisfaction est un argument très parlant pour la nécessité de l'homme de se tourner vers Dieu : si personne n'est satisfait dans ce monde, c'est que ce monde n'est pas normal. Il nous faut donc autre chose.

L'insatisfaction constitue un problème qui dans un sens n'en est pas un. Nous ne sommes pas heureux d'être insatisfaits, mais cela n'est nullement une indication que notre esprit est détraqué ou que nous avons besoin d'être aidés. Cela montre seulement que nous reconnaissons que ce monde qui vit en rébellion contre Dieu n'est pas le cadre dont l'homme a besoin.

4.4.2 Quand l'insatisfaction est un problème :

Le livre de l'Ecclésiaste, déjà cité plus haut, est un commentaire très intéressant sur le problème de l'insatisfaction. Partant du principe que ce monde ne satisfait pas (c'est le sens des 11 premiers versets du livre), le livre montre comment l'homme recherche, dans différentes philosophies, la satisfaction. Le résultat est toujours le même échec : « C'est encore là une vanité » (2.15, 4.4, 5.10... cette phrase apparaît neuf fois dans le livre et des conclusions similaires encore six fois). C'est ce qui permet la conclusion dans le chapitre 12 : le seul espoir pour l'homme, c'est de chercher Dieu avant que ce ne soit trop tard.

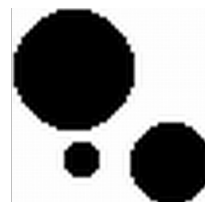
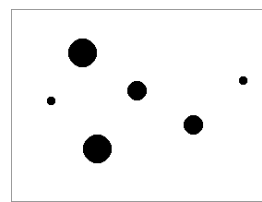
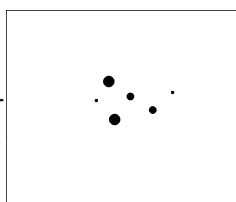
Ce livre nous montre, en passant, quand et pourquoi l'insatisfaction devient un véritable problème. Le seul fait d'être insatisfait est normale (le livre ne dit pas que celui qui cherche Dieu trouvera dans cette vie la pleine satisfaction non plus), mais quand on cherche la pleine satisfaction dans cette vie, on arrive à des excès et des aberrations. Dans la musique, dans l'art, dans le sexe, dans le manger et le boire, dans tous les domaines où il existe un plaisir réel, normal et valable, il y a aussi des excès qui deviennent de véritables pièges pour l'homme. Plusieurs de ces pièges sont décrits dans le livre de l'Ecclésiaste. Si Salomon a eu la sagesse de nous les décrire, pour nous mettre en garde, il n'a pas toujours su s'en sortir lui-même une fois tombé dedans. Son livre pourrait se résumer ainsi : « Ne faites pas comme j'ai fait, en cherchant par le plaisir la pleine satisfaction dans cette vie. Cherchez Dieu et acceptez d'être insatisfaits dans ce monde. »

Le problème de l'insatisfaction est donc dans le fait d'essayer de trouver son véritable bien-être dans les plaisirs valables mais insuffisants qui existent dans ce monde. Quand un plaisir devient une passion, quand la satisfaction qui ne se trouvera qu'auprès de Dieu est recherchée dans d'autres choses, c'est là qu'il y a un déséquilibre. La relation d'aide ne cherche pas à résoudre l'insatisfaction, mais à encourager les gens à vivre avec leur insatisfaction sans tomber dans des excès (c'est à dire, le péché).

4.4.3 Ne nous focalisons pas sur ce qui ne va pas

Chercher la pleine satisfaction dans cette vie va, entre autre, nous priver d'une partie des plaisirs que nous *pourrions* connaître. Ce que vivent beaucoup de gens en ce qui concerne le mariage en est un bon exemple. Partant du « syndrome du compte de fées » ils pensent que le mariage donnera le plein épanouissement et le bonheur durable dans cette vie. Ceux qui restent célibataires et qui vivent mal ce célibat (ce qui n'est pas un péché en soi : on a le droit d'être insatisfait) peuvent penser que Dieu leur a privé du vrai bonheur par le fait de ne pas leur permettre de se marier. Ceux qui sont mariés peuvent penser qu'ils auraient eu le vrai bonheur si le mariage avait été ce qu'il fallait et blâmer leur conjoint de leur insatisfaction : « Mon problème, c'est toi. Si j'avais fait un meilleur choix dans le mariage, j'aurais été réellement comblé(e). » Le célibataire qui pense qu'il est passé à côté du bonheur parce qu'il n'est pas marié, ainsi que celui qui est marié mais qui pense que lui aussi est passé à côté du bonheur parce qu'il est mal marié, se privent l'un et l'autre des joies qui *peuvent* exister, même dans un état tout à fait imparfait. Quand on exige quelque chose qui n'existe pas dans ce monde, on perd même la part de bonheur qui existe bel et bien.

Dans **toute** situation, il y a des aspects troublants. Dans un mariage, dans une église, dans une activité... Il y a toujours des « points noirs ». Le problème de l'insatisfaction, c'est de se concentrer sur cela. Si on demande à la plupart des gens ce qu'il voit dans le premier de ces schémas, il vont dire « des points noirs ».



Pourtant, plus de 99 % du schéma est blanc. Mais ce sont les points noirs qui retiennent l'attention. Il y a même tendance à « faire un zoom » dessus, ce qui donne l'impression que ces points noirs sont bien plus grands qu'ils ne le sont, comme dans le deuxième schéma. A la limite, si on ne voit plus que cela, on a l'impression que tout est noir, comme dans le troisième schéma. Mais en réalité ce n'est pas le cas. C'est simplement le fait de se focaliser sur ce qui ne va pas, comme s'il n'y avait que cela. Évidemment, on a l'impression que la vie est bien plus difficile et bien plus injuste, quand on ne voit que ce qui ne va pas.

Cela ne veut pas dire que le croyant est appelé à pratiquer « la politique de l'autruche » (que les autruches ne pratiquent pas, d'ailleurs, malgré tout le folklore à ce sujet...) en mettant la tête dans le sable pour prétendre qu'il n'y a pas de difficultés. Même dans le premier schéma, il y a effectivement des points noirs. Il est tout à fait approprié de le reconnaître et, si on a la possibilité, d'essayer de les résoudre. Mais que cette tentative d'apporter quelque chose de positif, en vue de résoudre certaines difficultés, ne nous aveugle pas au fait qu'il y a encore beaucoup de blanc dans le schéma. Élie, ne voyant que ce qui n'allait pas, a connu une dépression profonde, se laissant convaincre que tout allait s'écrouler, qu'il n'y avait rien à faire face à cette catastrophe inévitable, et que Dieu était injuste quelque part en le permettant. Dieu a dû lui rappeler que tout n'était pas noir, qu'il y avait un avenir, et que l'œuvre de Dieu sur le plan spirituel continuait.

Si nous focalisons sur ce qui ne va pas, nous allons inévitablement sombrer dans le problème de l'insatisfaction. Cela nous déstabilisera et conduira droit à la dépression. Mais même en reconnaissant la réalité des problèmes, si nous comprenons qu'il n'y a pas que cela, que l'œuvre de Dieu y est aussi et que nous pouvons compter dessus, nous aurons une perspective beaucoup plus positive.

4.4.4 Sources de satisfaction partielle :

Plusieurs aspects de la vie chrétienne contribuent à résoudre, partiellement, le problème de l'insatisfaction :

Le fait de se convertir nous donne incontestablement plus de satisfaction que la vie sans Dieu. Toutefois, la relation avec Dieu est très imparfaite (nous sommes sauvés en espérance, Romains 8.24, nous n'avons que les arrhes de l'Esprit, 2 Corinthiens 5.5) ; il est donc faux de supposer que la conversion garantit, ou même qu'elle permet, d'être réellement content en tout temps.

En partant du principe que n'importe quelle corvée est plus agréable quand on le fait avec quelqu'un qu'on aime bien, il y a une source importante de satisfaction dans la vie chrétienne en apprenant que Dieu fait partie de **tout** et non uniquement de ce qui est « spirituel ». En fait, il vaudrait mieux parler de « dimension spirituelle » dans nos vies, que de « domaine spirituel ». Le concept de « domaine spirituel » suppose qu'il y a d'autres domaines, qui ne font donc pas partie du spirituel. Mais la dimension spirituelle implique qu'à chaque instant, dans chaque circonstance, il y a un aspect de notre relation avec Dieu dans la chose. Sans que tout devienne satisfaisant pour autant, c'est déjà une amélioration nette.

Dans le monde, il y a tendance à prendre des mauvaises habitudes, à donner une place importante dans sa vie à des choses qui en fait ne rendent pas heureux (cigarettes, drogues, déviations sexuelles, etc.). Quand, dans la vie chrétienne, ces choses sont mises en règle, le fait d'avoir un comportement plus sain nous permettra plus de bonheur. Les choses que Dieu nous dirige à faire, rappelons-le, ont pour but de nous rendre heureux (Deutéronome 6.18). Mais ceci aussi ne résout qu'une petite partie du problème.

N'hésitons donc pas à penser et à dire que la vie chrétienne contribue quelque chose à notre bonheur. Mais ne pensons pas pour autant que nous ayons la pleine solution de l'insatisfaction, au moins dans l'immédiat. Dieu nous permet bien des plaisirs dans la vie, car il nous aime, mais il nous préserve du bonheur profond et établi qui nous pousserait à nous attacher trop à ce monde.

4.4.5 L'espérance : la perspective de la satisfaction parfaite

Une situation difficile est bien plus facile à vivre quand on sait que c'est pour un temps et que cela permettra de mettre en place quelque chose de meilleur. L'espérance est une perspective essentielle dans la vie, pour éviter de penser qu'après tout, même la vie avec Dieu n'est pas suffisante. Romains 8.18-25 nous montre explicitement que non seulement le monde entier, mais même nous qui sommes sauvés, vivons dans l'insatisfaction. Paul tire la conclusion que c'est normal, parce que l'aboutissement de notre salut n'est pas ici. Un jour nous serons auprès de Dieu, dans la paix, dans la joie, dans la gloire (Jean 14.3, Ésaïe 11.9, Apocalypse 21.3-4, etc.). C'est là notre véritable but.

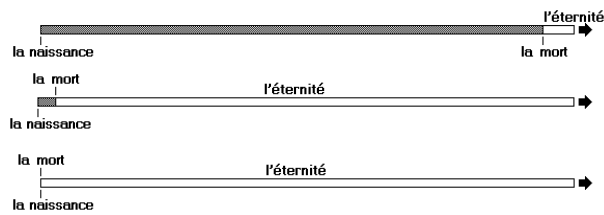
Il est utile de se rappeler, aussi, que l'éternité – c'est-à-dire la partie de notre vie où il n'y aura plus tous ces problèmes – est infiniment plus importante que notre vie ici. Nous avons tendance à voir le schéma de notre vie comme dans la barre du haut à droite : la naissance, la mort, puis la vie après la mort (dans l'éternité) plus ou moins comme un petit « annexe » à la fin. Mais l'éternité continue beaucoup plus loin que dans ce schéma.

Comme quelqu'un l'a si bien dit : « L'éternité est longue – surtout vers la fin ! » On peut donc prendre du recul, pour voir un peu plus de l'éternité, comme dans la barre au milieu. On commence à constater que la vie sur cette terre (la partie qui nous pose le problème d'insatisfaction, à cause des difficultés) est bien moins longue. On peut même prendre encore plus de recul, au point où on ne voit même plus notre vie sur la terre actuelle, et on n'a toujours pas la vue d'ensemble de l'éternité.

L'aboutissement de ce processus de recul est d'ailleurs au plus haut degré. La démonstration mathématique est trop compliquée pour la montrer ici, mais c'est un fait : Si on considère l'ensemble de notre vie – aussi bien la partie sur cette terre que la partie dans l'éternité – et on l'exprime en pourcentages, la partie ici et maintenant fait exactement 0 % de l'ensemble, tandis que la partie dans l'éternité fait exactement 100 % ! Ce n'est pas étonnant que Dieu met sa priorité à transformer nos cœurs pécheurs, en vue de nous préparer pour les 100 %, plutôt que de nous arranger les difficultés du chemin pendant le 0 %. Si nous comprenons cela, si nous évaluons notre vécu en fonction de l'éternité, nous aurons donc beaucoup moins de problèmes avec l'insatisfaction. « ...Et les choses de la terre pâliront peu à peu, si tu lèves vers Jésus les yeux ! »

Le chrétien peut donc jouir du plaisir dans ce monde, en gardant les choses à leur juste place, mais doit surtout se préoccuper de Dieu. Le connaître parfaitement est notre but et nous n'y sommes pas encore. La joie que nous aurons auprès de Dieu n'est même pas imaginable pour l'instant (1 Jean 3.2), mais rien que le fait de savoir qu'elle existe nous permet de vivre la vie présente différemment. Ceci est encore une application du principe : « Quand on regarde à lui, on resplendit de joie. »

Paradoxalement, donc, la solution la plus utile pour l'insatisfaction consiste à accepter d'être insatisfait ! En reconnaissant que la pleine satisfaction n'est pas de ce monde, on évite la déception qui vient du fait de penser que les tracas que nous connaissons tous sont anormaux et, quelque part, injustes. En se contentant de l'œuvre que le Seigneur fait dans nos vies, œuvre qui est forcément incomplète pour l'instant, et en sachant que son œuvre n'est pas encore terminée dans ce monde non plus, ni dans ceux qui nous entourent, nous comprenons qu'on peut se reposer sur lui, sachant qu'il finira par achever ce qu'il est en train de faire.



4.5 La solitude

4.5.1 Définition et origine :

L'homme a, par nature, besoin de relations intéressantes avec d'autres personnes et non uniquement avec Dieu. La solitude est le fait de se sentir en général coupé des autres, de ne pas vivre des relations suffisamment profondes pour répondre à ce besoin normal et inné. Elle peut prendre une forme sérieuse chez la personne qui n'a vraiment pas d'amitié sérieuse, mais elle existe chez tout le monde, dans une certaine mesure, comme un vague sentiment d'insatisfaction dans les relations personnelles. L'insuffisance des relations les uns avec les autres vient du fait de s'être coupés de Dieu. Comme la relation commune avec Dieu

est ce qui devait former la base des relations entre nous, la séparation avec Dieu modifie forcément les autres relations de façon fondamentale et néfaste.

4.5.2 La « pyramide relationnelle » :

Tout être humain a besoin d'un certain nombre et d'une certaine diversité dans les relations personnelles. Une source de problème est le fait de négliger la structure normale des relations. Cette structure varie bien sûr d'une personne à l'autre, mais les grandes lignes restent le même pour tout le monde.

Au-dessus de tout, il y a le besoin fondamental d'une relation avec Dieu. Il est impossible d'avoir plusieurs relations de ce type, puisqu'il n'y a qu'un seul Dieu.

Sur le plan humain, il y aura — normalement — le mariage (qui devait être, avant tout, une amitié très profonde), qui sera encore plus développé que les autres relations. Le mariage forme le sommet de la pyramide, aucune autre relation ne lui étant comparable.

Ensuite il y a le besoin d'une ou deux relations profondes avec des personnes du même sexe. Comme David et Jonathan, ces amitiés sont presque aussi profondes que le mariage (moins l'aspect sexuel, évidemment). Ces relations, souvent négligées dans notre société, sont utiles pour notre équilibre. Certains de nos besoins émotifs ne peuvent trouver satisfaction que par rapport à quelqu'un du sexe opposé, alors que d'autres ne peuvent trouver satisfaction qu'avec quelqu'un du même sexe. Il convient de tenir compte de ce besoin.

Au prochain niveau il y a d'autres bonnes amitiés. L'attraction sexuelle fait que ces relations ne peuvent être vécues sainement qu'entre personnes du même sexe. Ce sont des relations qui seront moins profondes que les relations les plus privilégiées, mais qui demanderont tout de même beaucoup moins d'investissement en temps. Il est donc possible d'en avoir bien plus (cinq, dix...).

Puis il y a ceux qu'on considère comme des amis tout court. Encore plus nombreux, mais pas aussi proches que les amis avec qui on passe plus de temps.

Et ainsi de suite, chaque niveau regroupant un nombre plus grand de relations moins profondes. Le principe de base est que plus une relation est intime, moins on peut avoir des relations de ce type, pour la simple raison que les bonnes relations personnelles prennent du temps. A la base de la pyramide, on peut avoir des relations superficielles avec des centaines de personnes sans problème. Mais le temps manque matériellement pour maintenir plus d'une ou deux relations vraiment développées.

Jésus lui-même a vécu ceci. Il passait du temps avec les foules, mais avait quelques dizaines d'amis plus proches. Parmi ceux-là, il y avait les Douze, spécialement choisis pour qu'il s'investisse en eux. Dans les douze, il y avait Pierre, Jacques et Jean, les trois avec lesquels il avait des relations encore plus privilégiées. Puis il y avait Jean, sur le plan sentimental son meilleur ami. Et tout en haut, une relation avec le Père qui allait plus loin que toutes les autres relations. Ce n'est pas qu'il n'ait pas le même amour pour tout le monde, dans le sens de vouloir le bien de tous et même de donner sa vie pour tous. Mais en tant qu'homme, il a aussi vécu avec la limitation de ne disposer que de 24 heures par jour, comme tout le monde.

Le chrétien ne doit donc pas se culpabiliser d'avoir des « relations privilégiées » avec certains. A condition d'agir d'une façon juste même envers ceux qui ne sont pas nos amis spéciaux, ce n'est pas du favoritisme. D'autre part, il ne faut pas non plus se troubler du fait que beaucoup de nos amitiés restent superficielles. Il est impossible d'approfondir les relations avec tout le monde.

Ceux qui négligent cette « pyramide » risquent de se trouver isolés. Ou bien ils travaillent quelques relations très poussées, se coupant des foules et donc de la diversité dont nous avons tous besoin, ou bien ils cherchent à avoir tant d'amis qu'ils ne peuvent se permettre une relation vraiment satisfaisante avec aucun d'eux et ressentent une vague solitude tout en étant entouré d'amis. (Ceci est un grand danger pour le serviteur de Dieu, d'ailleurs, qui peut être tellement occupé à accomplir un ministère auprès de dizaines, voire de centaines de personnes, qu'il ne vit pas pleinement les relations personnelles les plus intimes, y compris dans sa propre famille.) Nous devons donc encourager les gens à respecter des différents besoins, veillant à avoir à la fois des relations intéressantes et agréables bien que superficielles avec un maximum de personnes, ainsi que des relations profondes qui répondront à leur besoin d'intimité.

4.5.3 Les risques de l'intimité

Par le terme « intimité » j'entends la mesure dans laquelle nous permettons à quelqu'un de connaître notre véritable personne. Envers ceux qui nous connaissent superficiellement, nous arrivons à présenter assez facilement une façade, un personnage qui correspond à ce que nous voulons que les autres pensent de nous. Mais ceux qui nous connaissent mieux savent davantage qui nous sommes réellement. Cette connaissance de notre véritable personne est la mesure de l'intimité d'une relation.

Nous avons besoin, par notre nature, de cette intimité. Mais en même temps elle présente des dangers. Certains de ces dangers sont réels ; d'autres sont exagérés dans nos esprits, mais ils existent. Une personne qui nous connaît mieux peut nous faire bien plus de mal, en se moquant de nous, en nous abandonnant, en nous critiquant auprès d'autres, qu'une personne qui nous connaît moins bien. Il y a donc une tension constante chez beaucoup de gens, qui veulent cette intimité, mais qui n'osent pas la vivre.

Le principe de base qui gère cette situation est la suivante : ***L'intimité qu'une personne permettra dans une relation personnelle est proportionnelle à la sécurité qu'elle ressent dans la relation.***

Cela veut dire que nous pouvons vivre l'intimité dont nous avons besoin, dans des relations où la sécurité la justifie. Dans la mesure où nous pouvons réellement compter sur quelqu'un, lui faire confiance, savoir qu'il ne va pas nous laisser tomber pour un oui ou pour un non, nous pouvons nous permettre, sans grand risque, plus d'intimité. Ce principe de ne vivre l'intimité que dans les relations où la confiance dans l'autre justifie cette intimité est la pensée que Jésus exprime quand il dit : « Ne jetez pas vos perles devant les porceux » (Matthieu 7.6).

Mais notons le côté subjectif de l'évaluation de la sécurité. Si nous estimons mal la sécurité dans une relation, nous finirons par nous faire mal. La personne qui permet une intimité démesurée par rapport à la sécurité réelle dans la relation, se corrigera quand elle aura été blessée par quelqu'un dans lequel elle pensait pouvoir avoir confiance. C'est un principe inviolable,

à mon avis, que l'intimité d'une relation finira par ne pas dépasser, non seulement la sécurité ressentie, mais aussi la sécurité réelle dans la relation.

En revanche, la personne qui a vécu une intimité trop grande et qui a été « brûlée », risque très fort par la suite de sous-estimer la sécurité des relations. Par conséquent, elle aura du mal à vivre la véritable intimité, même dans les relations qui la permettraient.

Ce principe, profondément enraciné dans la nature humaine, est à la base de l'enseignement de la Bible sur le comportement sexuel, par exemple. Si quelqu'un essaie de vivre une relation sexuelle sans avoir établi la sécurité qui permet de la vivre réellement, même la vie sexuelle ne sera pas une relation intime. Cet aspect de nos personnes, que Dieu a créé pour nous permettre de vivre la relation la plus intime qu'un être humain puisse connaître avec un autre, deviendra justement un empêchement à cette intimité. C'est pour cela, et non pour nous priver du plaisir, que Dieu exige que cette intimité extrême soit vécue dans la sécurité du mariage.

Ce principe nous montre aussi que si nous voulons aider quelqu'un qui a un problème, nous devons travailler la relation avec lui. Toucher aux problèmes de quelqu'un, c'est demander une intimité avec la personne (c'est justement un des domaines qu'on cherche à cacher, quand on ne connaît pas suffisamment quelqu'un). La personne l'acceptera bien mieux si elle sait que nous sommes dignes de confiance.

D'une façon générale, ce principe implique que pour développer des relations satisfaisantes, il ne suffit pas d'« apprendre à s'ouvrir » comme on dit. Il faut, en premier, travailler la *sécurité* de la relation pour qu'on puisse s'ouvrir sans danger. C'est dans la mesure où nous savons communiquer une véritable sécurité à l'autre que nous l'encourageons à vivre une relation plus profonde avec nous, une relation qui sera donc une source de davantage de joie pour nous deux.

4.5.4 Comment former des relations satisfaisantes :

Le problème de solitude permet, dans la théorie, une solution extrêmement simple : il faut avoir des bons amis. Cela est évident, même pour la personne qui souffre de solitude. Mais comment y arriver ? Il n'y a pas de « formule magique » pour forger des amitiés, mais il y a quelques principes qui seront utiles pour progresser dans cette direction :

1) Le plus important est de surmonter, dans la mesure du possible, ses propres problèmes personnels, notamment l'infériorité et la culpabilité. Ces deux nous poussent plus que tout autre chose à tourner autour de nous-mêmes (ce qui est mortel pour les relations avec d'autres et non seulement pour la relation avec Dieu) avec, en plus, une mauvaise image de nous-mêmes. Une personne qui a des difficultés dans ces domaines est difficile à vivre (à cause des principes comme le cercle vicieux d'agression, par exemple), ce qui ne favorisera pas du tout des amitiés profondes et stables. Rien que le fait de s'appliquer les solutions bibliques aux problèmes d'infériorité et de culpabilité permettra, progressivement, un progrès énorme dans le domaine de la solitude.

2) Les bonnes relations *se travaillent*. Les « atomes crochus » et les « coups de foudre » arrivent, mais favorisent uniquement les tous premiers pas d'une relation. Leur présence n'est pas du tout indispensable pour démarrer une relation tout à fait satisfaisante et en tout cas il faudra investir du temps par la suite dans la relation.

3) Il y a beaucoup d'aspects de la vie de quelqu'un. Plus une relation est profonde, plus elle inclura ces différents aspects. Il est faux de penser qu'un bon ami est uniquement celui avec qui on prie, étudie la Bible et parle de Dieu. Il est aussi celui avec qui on partage des aspects tout à fait ordinaires de la vie (loisirs, travail, vie de famille, etc.). Une relation qui ne déborde pas le cadre « spirituel » ne dépassera jamais certaines limites. De telles relations ont leur place dans la « pyramide relationnelle », mais ne pourront pas se situer dans la partie la plus haute.

4) L'infériorité, la culpabilité, l'insécurité et l'insatisfaction sont des problèmes qu'une personne peut travailler seul, vis à vis de Dieu. La solitude n'est pas pareille ; elle exige une vie communautaire. Il n'y a aucun sens à exhorter quelqu'un à se faire des bonnes relations si personne n'est prêt à être ami avec lui. Très souvent, ce que nous pouvons faire de plus pour aider une personne qui se sent seul, c'est de prendre l'initiative pour former une amitié. Même si c'est assez « artificiel » au début, cela peut très bien aboutir à une amitié qui non seulement aidera l'autre, mais qui sera une source de plaisir pour nous aussi.

5) Il n'est pas du tout nécessaire que nous soyons pareilles pour bien vivre nos amitiés. Au contraire, ce que nous avons à apporter les uns aux autres découle justement de nos différences. Une personne exactement comme moi ne m'est utile en rien et je ne lui serais pas plus utile non plus. Ce sont nos différences de capacité, d'intérêts, de personnalité, d'arrière plan, etc. qui nous enrichissent.

C'est aussi nos lacunes qui nous lient ensemble. Si je suis capable de tout faire, si je sais tout et je me suffis à moi-même, je n'ai besoin de personne et j'aurai du mal à développer des amitiés. C'est justement mes manques qui font que j'ai besoin des autres et leurs manques qui font que j'ai quelque chose à leur apporter. Nous avons donc le droit de vivre non seulement nos différences mais aussi nos faiblesses.

6) L'unité entre chrétiens n'exigent en rien que nous soyons du même avis sur tout. Il y a une différence fondamentale entre unité et uniformité. La véritable unité est le fait de continuer à profiter de bonnes relations personnelles, même quand on n'est pas d'accord. Forger des bonnes relations ne nous oblige pas du tout de nous mettre d'accord sur tout.

4.5.5 La validité des bonnes relations pour les chrétiens :

Étant donné que les bonnes relations prennent du temps, on pourrait argumenter que le plus important pour nous est d'évangéliser, car nous aurons toute l'éternité ensemble pour nous connaître, plutôt que de « perdre du temps » entre nous. Il est vrai que nous ne pouvons pas penser que la vie agréable entre chrétiens est tout ce qui compte et négliger l'évangélisation ou d'autres aspects du service pour le Seigneur. Néanmoins, il est valable pour les chrétiens de vivre de bonnes relations personnelles, pour plusieurs raisons :

1) Ce besoin étant réel, fondamental et inné, la personne qui cherche à le refouler ne sera pas satisfaite et épanouie et aura par conséquent du mal à vivre une vie chrétienne efficace. Elle ne sera pas heureuse (alors que le Seigneur veut que nous soyons heureux) et ne donnera pas envie à ceux qui la regardent vivre. Aussi bien pour son bien-être personnel que pour le « ministère », donc, il est valable de vivre des amitiés réelles.

2) C'est par l'amour entre nous (qui sera manifesté bien davantage par des relations véritables que par des sentiments superficiels) que le monde saura que nous sommes réellement les disciples du Christ (Jean 13.35). Ils ne peuvent pas juger efficacement de la vérité de nos doctrines, puisqu'ils ne connaissent pas la Bible, mais ils peuvent nous regarder vivre.

3) L'amour étant un investissement personnel et non simplement des émotions agréables, les bonnes relations entre nous constituent une démonstration du caractère de Dieu. Le monde ne peut pas voir Dieu, mais en nous regardant vivre, ils voient un aspect très important de la personne de Dieu (1 Jean 4.12).

Que le Seigneur nous donne à chacun d'être un instrument pour sa gloire dans l'église, un serviteur à travers duquel il peut aider des personnes fatiguées et chargées à trouver en lui du repos pour leurs âmes en étant réellement centrées sur lui.

David Shutes