

La théologie de la relation d'aide

David Shutes

[version 1.1 : juin 2021]

Ce cours n'aborde qu'indirectement la pratique de la relation d'aide. Le sujet ici est plutôt théorique : comprendre l'optique biblique de l'être humain et ce qui ne va pas en lui sur le plan personnel, suite au péché, afin d'en tenir compte dans la pratique de la relation d'aide. Cette pratique sera vue par la suite, dans d'autres cours, avec d'autres profs.

Les notes détaillées « Introduction à la relation d'aide » sont à votre disposition, mais elles abordent beaucoup de sujets qui ne sont pas abordés ici (elles avaient été préparées pour un cours plus long, qui se faisait dans une autre optique) et, du coup, sont moins pratiques à utiliser pour suivre ce cours-ci. Ce document-ci vous donne un aperçu de la matière abordée ici, sans développer les détails. L'ordre des sujets ici n'est pas tout à fait l'ordre des matières dans les notes détaillées mais avec l'index des notes détaillées il doit être relativement facile de trouver la section correspondante pour avoir plus de détails.

Il y a, en gros, trois parties dans ce que nous allons voir ici :

- 1) Comprendre ce qui ne va pas chez l'être humain.
- 2) Comprendre en générale comment on peut l'aider avec ses troubles personnels.
- 3) Voir les grandes lignes des solutions que la Bible nous propose pour les cinq troubles personnels de base de l'être humain.

Avant-propos : attention aux schémas

- 1) Tout schéma simplifie la réalité. S'il ne le fait pas, il n'est pas utile.
- 2) De ce fait, aucun schéma ne correspond réellement à la réalité : les détails, nuances et exceptions se perdent.
- 3) Plus un schéma simplifie la réalité, plus il est facile à comprendre et moins il correspond à la réalité. [\(1\)](#)
- 4) Dans un sens, une explication est aussi un « schéma », même si c'est verbal plutôt que graphique.
- 5) Conclusion : utilisons les schémas, tout en gardant bien en tête leurs limites.

Comprendre l'être humain

- 1) Problèmes et sur-problèmes : comprendre le champ d'action de la relation d'aide. [\(2\)](#)
- 2) Pourquoi l'homme agit si mal : comprendre en quoi le péché détraque l'homme corps, âme et esprit. [\(3\)](#)
 - Si nous comprenons le rapport entre ces trois domaines, nous voyons clairement où et comment il faut intervenir pour aider une personne. Cette compréhension de l'homme sur le plan spirituel sera donc primordiale en vue de pratiquer une relation d'aide efficace.
- 3) Quand on renverse un bocal... [\(4\)](#)
- 4) Les troubles personnels que le péché produit chez nous : infériorité, culpabilité, insécurité, insatisfaction et solitude. [\(5\)](#)
 - Chaque être humain vit ces cinq mêmes troubles, mais non de la même manière ou dans le même degré. Évitions donc d'essayer de faire entrer tout le monde dans un schéma trop simplifié.
- 5) Galates 5.19-21 : les manifestations du péché et les troubles psychologiques de l'homme. [\(6\)](#)

Comment intervenir pour aider l'être humain

- 1) La structure de la volonté : comment produire un vrai changement dans le comportement. [\(7\)](#)
- 2) L'inconscient : pourquoi les changements demandent-ils tant de temps ? [\(8\)](#)
- 3) Quatre étapes pour arriver à une amélioration durable. [\(9\)](#)

Résoudre les cinq troubles fondamentaux de l'être humain pécheur

- Disons-le très clairement tout de suite : ce n'est pas possible de les résoudre totalement tant que nous serons pécheurs et que nous vivrons dans ce monde déchu. Si les principes de cette section nous expliquent en théorie comment les **résoudre**, dans la pratique ils vont simplement nous montrer comment progresser **vers** une solution.
- Il est essentiel de se rappeler qu'il s'agit ici d'une première approche, avec les grandes lignes seulement. Il ne s'agit nullement de « solutions miracles ».

1) L'infériorité

- C'est le trouble numéro 1 chez la plupart des gens, à l'origine, à lui seul, de la grande majorité des difficultés que nous vivons entre nous.
- La fausse piste : mettre ma valeur dans mes qualités, mes capacités et mes accomplissements. [\(10\)](#)
- La vraie solution : comprendre que ma valeur vient de Dieu, du lui seul. [\(11\)](#)
- L'image de soi : terrain miné ! [\(12\)](#)
- Le cercle vicieux de l'agression mutuelle et comment déjouer ses pièges. [\(13\)](#)

2) La culpabilité

- Très proche de l'infériorité dans son origine et dans ses manifestations, ce qui porte souvent à confusion.
- Le mécanisme de la conscience et la fausse culpabilité. [\(14\)](#)
- La solution de base : la suffisance du sang de Christ.
- Regardons à Dieu et non au péché : la démarche du Psaume 139. [\(15\)](#)
- Quatre points à respecter suite à un péché précis. [\(16\)](#)
- Au delà du légalisme : la relation importante entre la sanctification et l'espérance. [\(17\)](#)
- L'équilibre idéal entre nos désirs et nos convictions. [\(18\)](#)

3) L'insécurité

- Là où les 2 troubles précédents se vivent par rapport à notre propre personne, celui-ci et les 2 qui suivent se vivent par rapport au monde et aux gens qui nous entourent.
- Quand la crainte est-elle un problème et quand ne l'est-elle pas ?
- Faire la part des choses pour surmonter l'inquiétude. [\(19\)](#)
 - Ce point nous aide à faire la distinction — très importante — entre l'inquiétude et le fait de s'occuper correctement, même en détails, de ce que nous avons à faire.
- Les 5 points qui définissent une vraie confiance en Dieu : [\(20\)](#)
 - a) Il veut ce qui est bon pour moi.
 - b) Il sait ce qui est bon pour moi.
 - c) Il peut faire ce qui est bon pour moi.
 - d) Il est toujours présent pour s'occuper de moi.
 - e) Il sera toujours digne de ma confiance.

4) L'insatisfaction

- L'utilité de la « bonne » insatisfaction : la motivation à améliorer la situation.
- Les dégâts de la mauvaise insatisfaction : l'Ecclésiaste. [\(21\)](#)
- Reconnaître ce qui ne va pas sans se focaliser excessivement dessus pour autant. [\(22\)](#)
- L'insatisfaction actuelle et la perspective de l'éternité. [\(23\)](#)
- La solution paradoxale : se contenter de ce qui est insatisfaisant — Philippiens 4.12.

5) La solitude

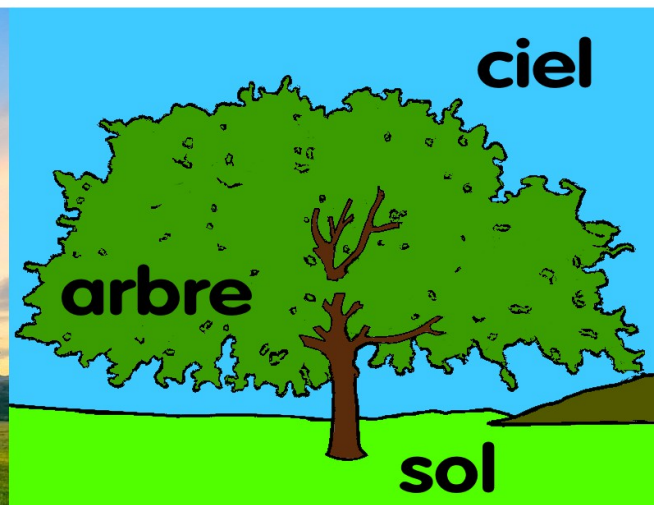
- La solitude est essentiellement l'insatisfaction dans le domaine des relations personnelles.

- Le plus important pour surmonter la solitude, c'est résoudre les autres troubles psychologiques.
- Les contraintes de la réalité : la pyramide relationnelle inévitable. [\(24\)](#)
- Comment construire des relations personnelles solides : le rapport entre l'intimité et la sécurité. [\(25\)](#)
 - « L'intimité que j'accepte de vivre dans une relation personnelle est proportionnelle à la sécurité que je ressens dans la relation. »
 - L'intimité que je **devrais** accepter dans une relation personnelle serait proportionnelle à la sécurité qui existe réellement dans cette relation — sachant que la sécurité n'est pas toujours symétrique.

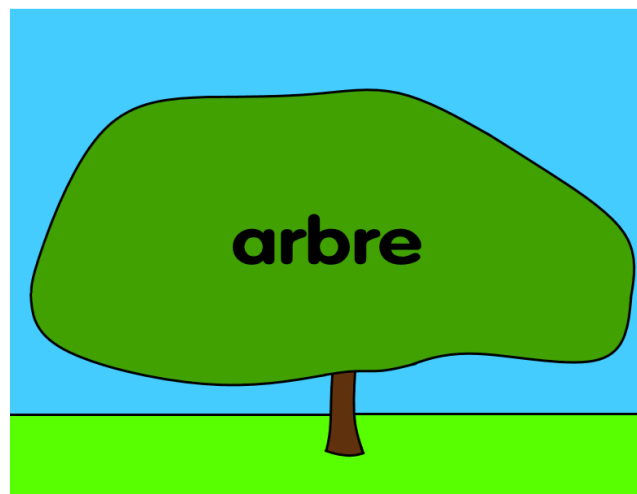
la réalité

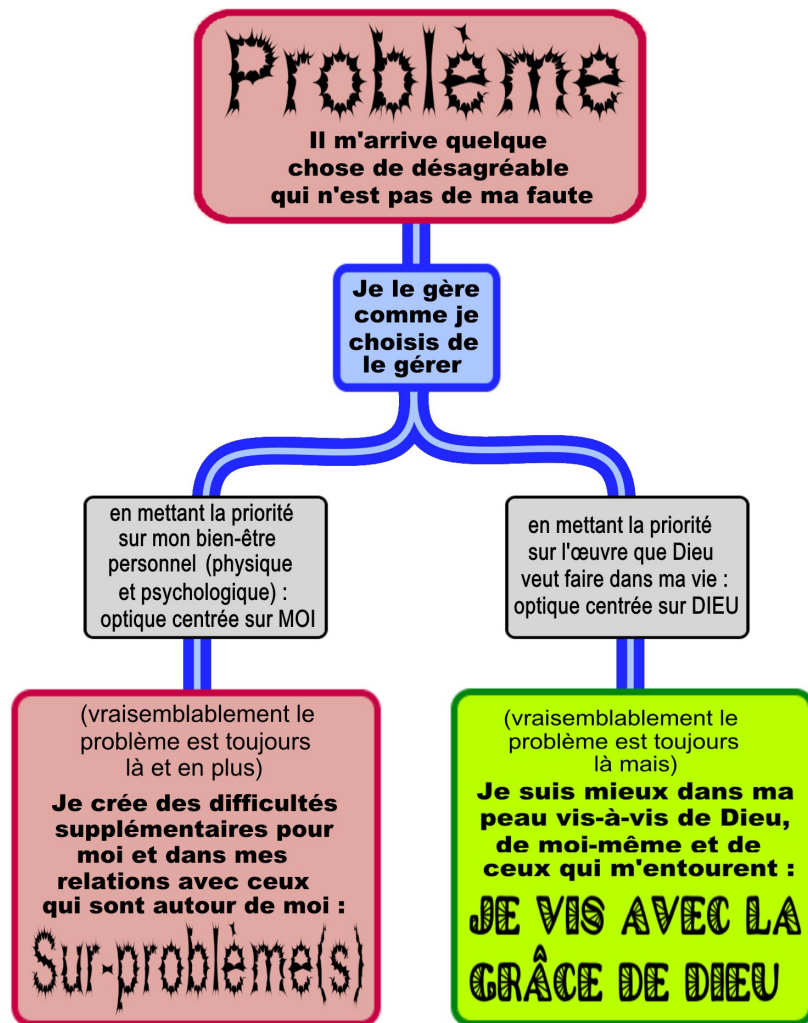


le schéma



le schéma simplifié





[retour](#)

Comprendre le péché dans Genèse 3

Genèse 3.1-8 : **la nature fondamentale du péché** est dans le domaine de l'*esprit* de l'homme et se vit par rapport à Dieu lui-même. Le péché se compose de 4 éléments, dont le premier est le plus important, puisque les 3 autres découlent de lui :

- Genèse 3.1-5 : le pécheur n'a plus confiance dans la pleine bonté de Dieu.
- Genèse 3.6a : le pécheur ne veut plus être dépendant de Dieu.
- Genèse 3.6b : le pécheur ne veut plus obéir à Dieu quand cela ne lui convient pas.
- Genèse 3.7-8 : le pécheur se cache de Dieu, car il ne veut plus une véritable intimité avec Dieu.

Il est à noter que le contraire de ces 4 aspects du péché définit la sainteté et donc tout le programme de progression dans la vie chrétienne : vivre dans la confiance en Dieu, la dépendance de Dieu, l'obéissance à Dieu, et une relation intime avec Dieu.

Genèse 3.9-13 : **l'effet du péché dans la mentalité de l'homme** (ceci affecte surtout la partie de l'homme qui est désigné par l'*âme*).

Le pécheur est mal dans sa peau :

- Il a honte de ce qu'il est (c'est pourquoi il veut se cacher).
- Il se culpabilise de ce qu'il a fait (il sait qu'il a tort).
- Il a peur de ce qui va lui arriver.

Le pécheur agit mal :

- Il déforme la vérité (car la vérité le met face à sa honte, sa culpabilité et son insécurité).
- Il blâme d'autres pour ses choix et ses actes.
- Il cherche son propre bien-être plutôt que celui des autres (manque d'amour).

Parenthèse : Genèse 3.14-15 — Dieu n'a pas cessé d'aimer l'homme. Il s'engage à payer un prix incompréhensiblement élevé pour racheter l'homme pécheur.

Genèse 3.16-24 : **la malédiction sur la terre**, pour que l'homme se rende compte de son besoin de Dieu. L'homme est déjà gravement déformé par le péché ; Dieu veut l'inciter à s'en détourner. Comme l'homme a rejeté en grande partie la réalité spirituelle (au moins son aspect le plus important : la relation avec Dieu qui devrait se vivre dans la confiance, la dépendance, l'obéissance et l'intimité), Dieu interpelle l'homme dans le domaine qu'il vit prioritairement désormais : le domaine physique. Ceci va donc affecter l'homme dans son corps, entre autres.

- Douleurs (la femme va accoucher dans la douleur, l'homme va travailler dans la douleur) : le monde ne sera plus un endroit agréable à vivre.
- Frustration et insatisfaction : « C'est avec peine que tu tireras ta nourriture »
- La vie sera limitée et finira forcément par la mort.
- Mauvais traitements de la part des autres. Fin du verset 16 : « ... mais il dominera sur toi ». Le femme veut être aimée ; l'homme veut simplement dominer pour son propre avantage.
- Chassé du paradis, qui n'existe plus sur cette terre.

[retour](#)

Quand on renverse un bocal, ce qui en sort, c'est ce qui était dedans



Quand nous sommes « renversés » par la vie, nos réactions montrent la réalité de ce qu'il y a dans notre cœur. Il est toujours tentant de dire qu'une mauvaise réaction est la faute à la personne qui nous a bousculé, mais ce n'est pas le cas. La personne est responsable pour ce qu'elle a fait, mais notre réaction vient de nous.

Quand nous réagissons mal suite à un incident qui nous bouscule, nous avons deux possibilités :

- 1) Nous pouvons « protéger » notre péché, en blâmant l'autre comme excuse pour notre mauvaise réaction.
- 2) Nous pouvons reconnaître notre tort et profiter de la situation pour demander au Seigneur de nous aider à travailler cela et donc à progresser dans notre marche avec lui.

Jésus a dit : « L'homme bon tire le bien du bon trésor de son cœur, et le mauvais tire le mal de son mauvais trésor, car c'est de l'abondance du cœur que la bouche parle » (Luc 6.45).

[retour](#)

Le mal-être de l'homme se manifeste surtout par cinq grands troubles psychologiques

Les deux qui viennent uniquement de l'intérieur, de la nature du péché :

- **Infériorité** : le pécheur ne se sent pas suffisamment bien par rapport à ce qu'il est, dans l'essentiel de sa personne.
- **Culpabilité** : le pécheur ne se sent pas suffisamment bien par rapport à ce qu'il fait.

Les trois qui viennent de la nature pécheresse *et* de la vie dans un monde déchu :

- **Insécurité** : la peur de ce qui va arriver (craintes, inquiétudes, peurs, angoisses, phobies, etc).
- **Insatisfaction** : malgré les plaisirs nombreux de la vie, il n'est pas possible d'être pleinement comblé dans ce monde.
- **Solitude** : quelles que soient les relations personnelles dont nous bénéficions, nous ne sommes pas pleinement satisfaits dans notre besoin relationnelle.

La forme, la gravité et les proportions entre ces problèmes varient en fonction de l'individu et de l'environnement (surtout le contexte familial dans l'enfance, mais pas uniquement) mais les 5 problèmes sont toujours là, chez tous les pécheurs dans ce monde empreint de péché.

[retour](#)

Galates 5.19-21 : les œuvres de la chair

premier domaine : l'immoralité sexuelle

inconduite
impureté
débauche

deuxième domaine : les fausses pratiques religieuses

idolâtrie
magie

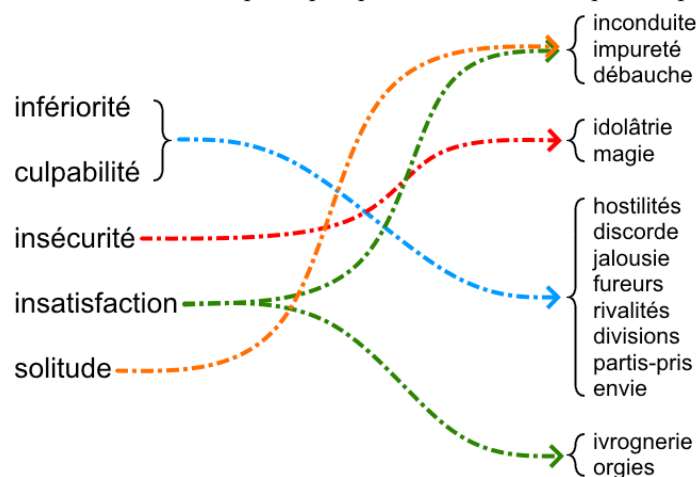
troisième domaine : les problèmes relationnelles

hostilités
discorde
jalousie
fureurs
rivalités
divisions
partis-pris
envie (c'est dans le sens d'envier un autre, pas le sens de désirer simplement quelque chose)

quatrième domaine : les excès dans les consommations qui sont légitimes en soi

ivrognerie
orgies (abus de la nourriture, ou excès de table)

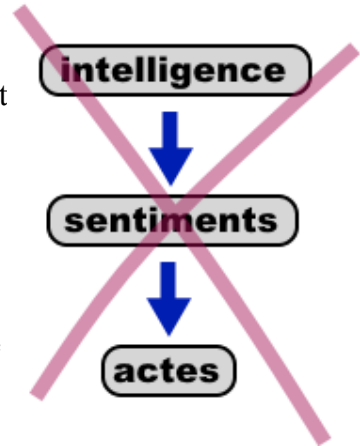
- Nous constatons que trois de ces domaines sont sévèrement réprimés, en général, dans nos milieux. Quand un chrétien a un problème d'adultère, d'occultisme ou d'alcoolisme, la plupart des églises réagissent rapidement et d'une manière stricte. Mais un de ces domaines — celui qui, dans la liste de Paul, est plus grand que les trois autres réunis — est toléré. « *Ce n'est pas bien mais qu'est-ce que vous voulez, ça arrive.* »
- Le domaine le plus en vue dans tout cela est celui des mauvaises relations personnelles. Le fruit de l'Esprit, qui est contrasté à ces manifestations du péché, est caractérisé par des attitudes qui favorisent les bonnes relations personnelles : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, maîtrise de soi. La manière dont une personne vit ses relations personnelles, d'une manière générale, constitue donc souvent un assez bon « baromètre » pour savoir où il en est dans sa progression spirituelle.
- Il y a, d'une manière très générale, des liens entre les 5 troubles psychologiques de l'homme et ce différents domaines du péché. Il faudrait être prudent et ne pas tirer des conclusions fermes de manière hâtive, mais le fait de constater les domaines où le comportement d'une personne pose problème peut souvent être une indication du trouble principal qu'elle vit dans son équilibre personnel.



La volonté et la modification du comportement

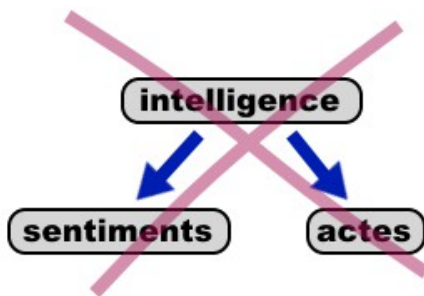
L'être humain a de l'intelligence (la capacité à réfléchir) et des sentiments (la réaction émotionnelle au vécu). Comprendre le rôle des deux dans nos actes nous montera où et comment intervenir en vue de modifier un comportement problématique.

Certains psychologues utilisent ce schéma : les sentiments découlent de l'intelligence (voir une chose que j'aime produit un sentiment positif, parce que je sais que c'est bon ; voir une chose que je n'aime pas produit un sentiment négatif, parce que je sais que cela ne me fait pas plaisir), et ce sont les sentiments qui m'incitent à agir (je le fais parce que cela me fera plaisir).



Mais ce schéma est à rejeter pour deux raisons principales :

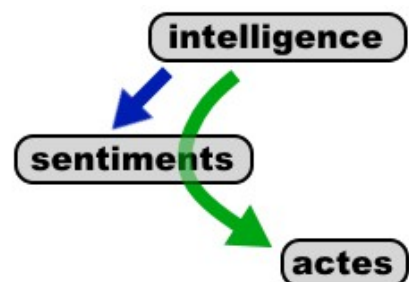
- 1) L'homme est capable de faire quelque chose, même si cela ne lui fait pas du tout plaisir, comme il est capable de ne pas faire quelque chose, même s'il en a vraiment envie.
- 2) Comme nous ne pouvons pas contrôler complètement nos sentiments, cela voudrait dire que nous ne pouvons pas contrôler nos actes.



D'autres utilisent ce schéma : les sentiments et les actes découlent tous deux de l'intelligence, mais par deux mécanismes différents et indépendants. Ce schéma est à rejeter aussi, de nouveau pour deux raisons principales :

- 1) Si c'est le cas, les sentiments ne servent à rien.
- 2) Une analyse rigoureuse montre que nous ne pouvons pas choisir s'il n'y a pas d'effet qui touche nos sentiments quelque part.

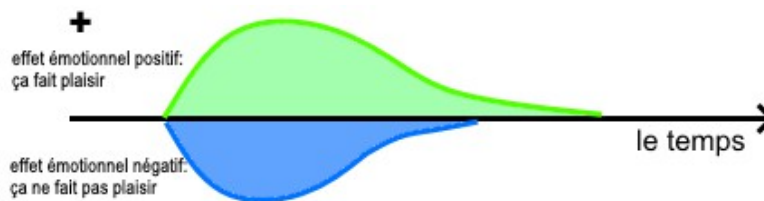
La réalité est que l'intelligence gère le choix des actes, effectivement, mais le fait **en tenant compte** des sentiments. Nous agissons de la manière qui, à notre avis, nous fera le plus de bien ou, au minimum, le moins de mal.



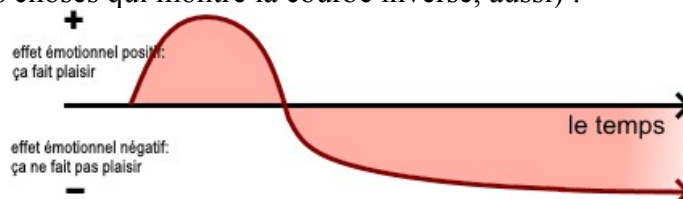
[suite](#)

Mais attention au piège :

C'est important de « tenir compte des sentiments », mais cela ne veut pas dire qu'il devrait s'agir uniquement — ou même principalement — des sentiments immédiats. Tout n'a pas un effet « simple » comme ce qui est en vert ou en bleu dans ce schéma :

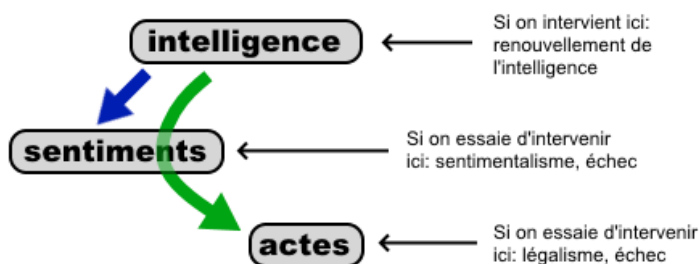


Il y a des choses dont l'effet émotionnel change radicalement avec le temps, comme dans ce schéma-ci (il existe des choses qui montre la courbe inverse, aussi) :



La conclusion est qu'il faut faire ses choix — et apprendre aux gens à faire leurs choix — en tenant compte de l'effet à long terme. La maturité consiste en grande partie, d'ailleurs, de ce seul principe à évaluer les effets de ses choix sur le plus long terme possible.

Cela nous montre comment intervenir en vue de produire une modification durable du comportement, et pourquoi. Essayer d'agir directement sur le comportement ne produit que rarement un bon effet, parce que les gens agissent pour des raisons. Essayer d'intervenir par les sentiments n'est guère plus efficace, car non seulement les sentiments ne durent pas mais, en plus, on donne aux gens la très mauvaise habitude d'agir en fonction de leurs sentiments immédiats et non en fonction de l'effet à long-terme de leurs choix.



[retour](#)

Survol du fonctionnement de l'inconscient

- 1) Contrairement à ce que disent certains, l'inconscient n'est pas une sorte de « deuxième pensée » en nous, avec des idées différentes de ce que nous pensons consciemment.
- 2) L'inconscient est simplement le cumul des réflexes, des habitudes, des choses que nous avons apprises à faire et que nous faisons ensuite, au bout d'un temps, sans avoir à y réfléchir.
- 3) Ce système est très bon en soi. Il est très bon d'avoir des habitudes ; cela évite d'avoir à « réinventer la roue » chaque fois que nous décidons quelque chose.
- 4) Ce système nous fait des tours, toutefois, quand nous voulons **modifier** ces habitudes.
- 5) Il est important de savoir, toutefois, que la pensée consciente peut toujours s'imposer par rapport à l'inconscient, **à condition de réfléchir consciemment**.

[retour](#)

Modifier les habitudes en 4 étapes

Imaginons un changement de lieu de travail. Tu travailles à « A », et tu vas désormais travailler à « B ». Tu as l'habitude d'arriver tous les jours, par la direction de la flèche bleue, pour te rendre au travail. Pour changer, il va falloir faire cela en 4 étapes :

- 1) Apprendre où tu vas aller : point « B » .
- 2) Apprendre les détails pour t'y rendre : à droite avant ton lieu de travail habituel, dans le grand virage prendre la route à droite, 3 km plus loin de nouveau à droite pour la route vers le col, descendre à la grande route dans l'autre vallée et prendre à gauche, tourner à gauche dans la petite route qui monte juste après le virage sec vers l'est, après la deuxième épingle à cheveux, ce sera sur la droite.
- 3) Te rappeler ces détails régulièrement, afin de t'en souvenir.
- 4) Suivre cette route un certain nombre de fois, en y réfléchissant explicitement, jusqu'à ce que ça devienne une habitude de passer par cette route.



Cela illustre bien les 4 étapes qu'il faut suivre pour changer une habitude dans le comportement :

- 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.
 - 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.
 - 3) Nourrir notre esprit de cette pensée. C'est le principe de Paul dans Philippiens 4.8.
 - 4) Agir en fonction des principes appris. 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.
- Notons bien que plus on avance dans ces 4 étapes, moins quelqu'un de plus expérimenté peut aider la personne à le faire, et plus la personne doit le faire d'elle-même.

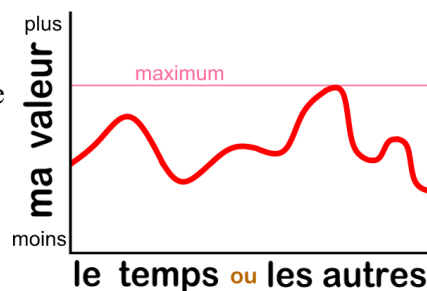
[retour](#)

Les pièges d'une valeur basée sur mes qualités

Normalement, nous mettons un sens utilitaire dans le mot « aimer ». Il signifie : « Je trouve dans ceci des qualités qui me sont utiles, ou qui me font du bien. » Exemple : « J'aime le chocolat. »

Cela est pour ainsi dire systématiquement le sens en parlant des choses ou des activités. Le plus souvent, c'est aussi le sens même en parlant des personnes. « J'aime telle personne » veut dire « J'apprécie les qualités de cette personne. »

- *Il faut bien noter qu'il n'est pas un mal d'apprécier les qualités des autres, et de le faire savoir. Au contraire. Le problème n'est pas que c'est un mal, mais que c'est insuffisant s'il n'y a que cela.*



Le résultat est que chacun, d'une manière presque automatique, met sa valeur dans ses capacités. Cela entraîne plusieurs problèmes en ce qui concerne la valeur personnelle :

- Tout le monde n'apprécie pas les mêmes qualités, ce qui veut dire que notre valeur est variable, selon les gens que nous avons autour de nous.
- Les qualités d'une personne varient avec le temps. Beaucoup de qualités diminuent avec l'âge. (Mais notons que d'autres, comme la sagesse, ont tendance à augmenter.) Du coup, la valeur de la personne varie dans le temps.
- De toutes façons, aucune qualité humaine n'a de valeur illimitée, ce qui veut dire que la valeur de la personne est forcément limitée aussi.

[retour](#)

La vraie solution pour le problème de valeur : l'amour de Dieu

- La valeur que nous avons pour Dieu s'enracine dans sa personne et non dans la nôtre : « *Dieu est amour* » (1 Jean 4.8).

Ceci peut être illustré par un billet de banque : il a une vraie valeur, mais sa valeur ne vient pas de ce qu'il est en soi. Sa valeur lui est attribuée par le gouvernement. J'ai une valeur pour Dieu, non parce qu'il apprécie mes qualités, mais parce qu'il choisit de m'aimer. Je suis important pour lui.

- Du coup, la valeur que nous avons pour Dieu n'est pas basée sur nos qualités : « *Mais en ceci, Dieu prouve son amour envers nous : lorsque nous étions encore pécheurs, Christ est mort pour nous.* » (Romains 5.8).
- La valeur que nous avons pour Dieu ne change pas avec le temps : « *Tout don excellent et tout cadeau parfait viennent d'en-haut, du Père des lumières, chez lequel il n'y a ni changement, ni ombre de variation.* » (Jacques 1.17)
- La valeur d'une chose se mesure par le prix qu'on est prêt à payer pour l'obtenir. Le prix que Dieu a payé pour que nous puissions lui appartenir est d'une valeur infinie.
- Dieu nous aime autant qu'il aime Jésus-Christ. Jésus prie pour les croyants dans Jean 17.23 : « *...afin qu'ils soient parfaitement un, et que le monde connaisse que tu m'as envoyé et que tu les as aimés, comme tu m'as aimé.* »

Nous n'avons ni à douter de notre valeur, ni à agir en vue d'établir ou défendre cette valeur. Nous sommes importants pour Dieu à un point que nous ne pouvons même pas comprendre. Si nous nous focalisons sur lui et son amour pour nous, plutôt que sur nos propres personnes et qualités, cela nous suffira.

Toutefois, il faut comprendre cette valeur que nous avons pour Dieu, montrée par son amour pour nous, n'élimine pas le problème d'infériorité de manière définitive. Il le fait tant que nous sommes focalisés sur cet amour. Mais dès que nous revenons à une optique centrée sur nos propres personnes et nos propres qualités, nous découvrirons que le problème d'infériorité est toujours présent.

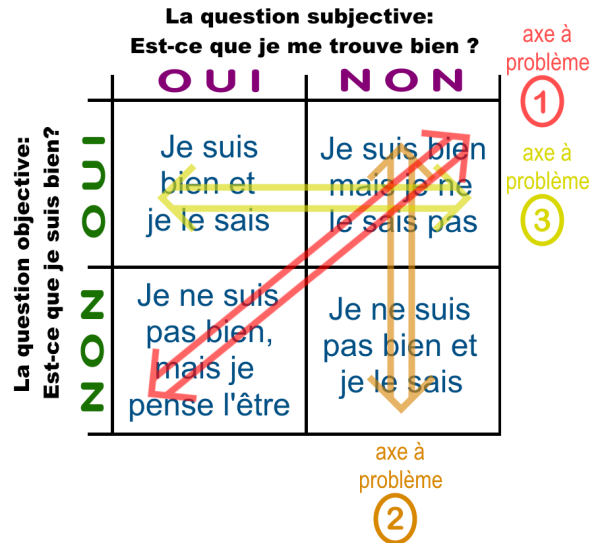
[retour](#)

Que penser de l'image de soi ?

Depuis quelque temps, c'est à la mode d'avoir une « bonne image de soi », aussi bien dans la psychologie séculière que dans la pensée chrétienne. Mais la question n'est pas aussi simple qu'il ne paraît. Le schéma à droite illustre, de manière très simplifiée (alors qu'il y aurait beaucoup plus de nuances possibles), les différentes positions qu'on peut avoir sur la question. Mais toutes posent problème, bien que ce ne soit pas partout le même problème.

On voit rapidement que l'axe 1 (en bas à gauche et en haut à droite) pose problème, car la personne n'est pas dans la réalité.

On voit aussi que l'axe 3 (une personne qui trouve qu'elle n'est pas bien) pose problème, car une telle personne n'est pas bien dans sa peau et, comme conséquence, est difficile à vivre pour les autres. C'est d'ailleurs le problème avec cet axe qui a conduit la psychologie à encourager les gens à avoir une bonne image de soi.



Mais alors que la case en haut à gauche semble être une bonne solution (« Je suis bien et je le sais » — c'est la définition-même d'une bonne image de soi), l'axe 3 est problématique aussi, pour deux raisons :

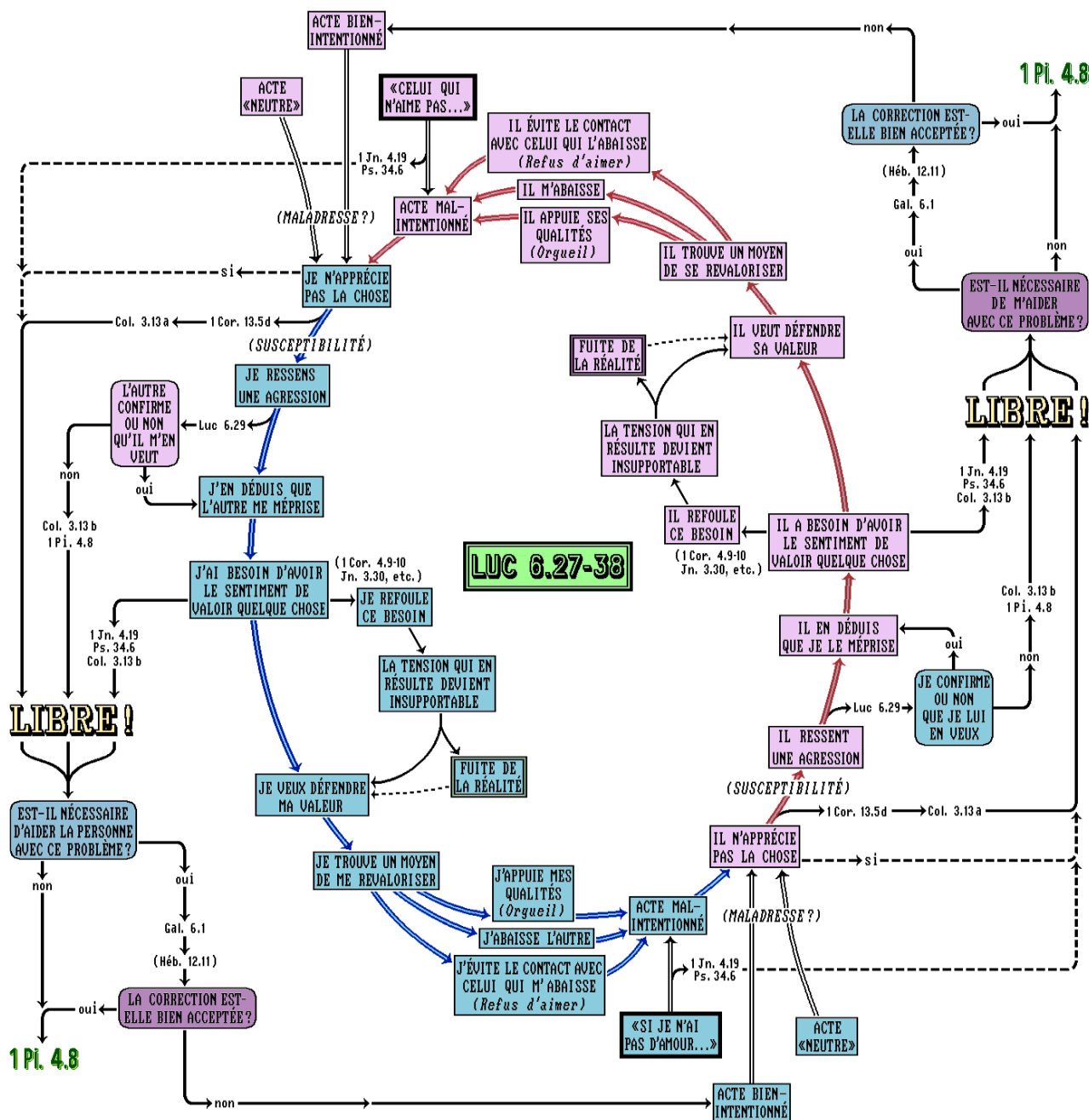
- 1) Comment définir, d'une manière objective (puisque'il s'agit de la question objective) ce qui est « bien » ?
- 2) Si on dit, en tant que chrétien, que cela se définit par rapport à Dieu, peut-on réellement dire que c'est le cas ? Bien sûr, nous allons le devenir (c'est le sens de l'œuvre de salut en nous), et Dieu nous accepte déjà en tant que tel, puisque pour le Dieu éternel l'avenir est déjà une réalité. Mais pour moi, ici et maintenant, dans le temps, je constate mes défauts, mes lacunes, mon péché. L'apôtre Paul dit qu'il est le premier des pécheurs (1 Timothée 1.15) et qu'il n'est pas encore devenu parfait (Philippiens 3.12-14). Le prophète Ésaïe, confronté avec la sainteté parfaite de Dieu, reconnaît l'immensité de son indignité (Ésaïe 6.5). En me disant que je suis déjà bien, maintenant, je pourrais facilement manquer de voir mon besoin de progresser. Pourquoi améliorer ce qui est déjà bien ?

La seule solution qui semble conforme à l'enseignement de la Bible est donc de ne pas s'occuper de son image de soi. (Petit rappel : Psaume 139.14, dans son contexte, n'est pas une affirmation d'une « bonne image de soi », mais uniquement l'émerveillement de David devant la complexité extraordinaire du corps humain.) Notre image de Dieu a beaucoup plus d'importance, pour notre bien-être spirituel, que notre image de nous-mêmes. Dieu est grand, Dieu m'aime, Dieu est en train de faire une œuvre en moi qu'il achèvera parfaitement (Philippiens 1.6, Jude 1.24), et cela me suffit.

[retour](#)

Le cercle vicieux de l'agression mutuelle

Pour les détails, voir le grand document sur le sujet.



[retour](#)

La conscience : son utilité et ses limites

- Contrairement à ce qu'on pourrait penser, la conscience n'a aucun **contenu**, en soi, pour nous enseigner le bien et le mal. Elle ne constitue surtout pas « la voix de Dieu » en nous.
- Le mécanisme de la conscience relève des émotions et non d'une connaissance innée du bien et du mal. Il s'agit d'un système qui déclenche en nous une émotion négative (le sentiment de culpabilité) quand nos actes vont à l'encontre de nos convictions ou, inversement, nous rassure quand nous nous conformons à nos convictions, comme le montre Romains 2.15.
- Le contenu que la conscience utilise pour cela réside dans nos convictions personnelles, même si nous ne les avons jamais analysées explicitement.
- Le problème, c'est que nos convictions peuvent être erronées, dans les deux sens. La « voix de Dieu » n'est pas dans nos têtes, mais dans sa Parole. Il y a des principes que nous comprenons automatiquement (« la loi de Dieu dans le cœur », comme dit Paul dans ce texte de Romains 2.15), mais il y a d'autres qui sont faussés, dans nos pensées, par notre éducation ou simplement par nos désirs égoïstes.
- Il s'ensuit qu'il peut y avoir un écart, même un grand écart, entre la véritable culpabilité (l'état objectif d'une personne qui viole la loi de Dieu) et les sentiments de culpabilité (les émotions déclenchées par la conscience). Cet écart peut être dans les deux sens.
- Du coup, une conscience fiable nécessite une pensée nourrie profondément et régulièrement par la Parole de Dieu, qui modifie

[retour](#)

Le Psaume 139

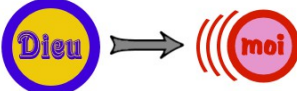

Le psaume est essentiellement en deux parties :

- 1) Les versets 1 à 22, qui nous rappellent plusieurs principes importants au sujet de Dieu :
 - versets 1 à 6 : Dieu sait tout, il comprend tout, il n'y a rien en nous, ni dans nos pensées, qui lui est caché.
 - versets 7 à 12 : il est impossible de se cacher de Dieu, puisqu'il est partout.
 - versets 13 à 18 : Dieu maîtrise tout, même ce qui dépasse totalement la compréhension humaine par sa complexité ou sa subtilité.
 - versets 19 à 22 : un tel Dieu ne peut que s'opposer au mal, et nous incite, nous aussi, à nous opposer au mal.
- 2) Les versets 23-24, qui donnent la démarche que le croyant sincère est censé faire devant un tel Dieu.

Ce psaume nous montre donc que la démarche la plus utile, pour avancer dans la sainteté, n'est pas de nous opposer au péché, en soi, mais de nous focaliser sur Dieu et de l'inviter, lui, de nous montrer ce qui doit changer en nous. Cela nous évite, d'une part, de focaliser notre attention sur nous-mêmes et, d'autre part, de nous tromper en essayant de construire notre propre justice alors que nous ne savons pas toujours de ce qui est juste et ce qui ne l'est pas.

[retour](#)

4 points à respecter quand nous tombons dans le péché :

- 1) S'assurer qu'il ne s'agit nullement d'essayer de payer, en quoi que ce soit, le prix de son péché : Hébreux 10.18. Nous ne pouvons pas « nous racheter ». Christ seul peut nous racheter, mais sa grâce suffit pleinement pour nous.
- 2) **Confession**. « Confesser », ce n'est pas simplement « dire ». C'est reconnaître la réalité du péché. Adam, dans Genèse 3.12, et Saül, dans 1 Samuel 13.11-12, ont admis ce qu'ils ont fait. Mais aucun des deux n'a confessé son péché. Le péché, c'est le choix de s'éloigner de Dieu : s'éloigner de la dépendance, s'éloigner de l'intimité avec lui. Confesser, c'est reconnaître cela : « *Je me suis éloigné de Dieu.* »

- 3) **Repentance**. La repentance n'est pas un simple sentiment de regret (comme c'est dit dans la plupart des dictionnaires), ni même une détermination à faire autrement. C'est un changement dans l'état d'esprit, dans la disposition de la volonté. Précisément, c'est le choix de revenir à Dieu, de retrouver la communion avec lui.

- 4) **Réparation**. Là où la confession et la repentance sont toujours nécessaire, il n'y a pas toujours besoin de réparation. Si dans mon péché j'ai fait mal à quelqu'un, j'ai le devoir de rétablir cela avec lui, dans la mesure du possible. La réparation ne paye nullement le prix du péché, mais le prix du péché payé par la grâce ne nous dispense pas de la réparation. La réparation se fait simplement par amour pour la personne.

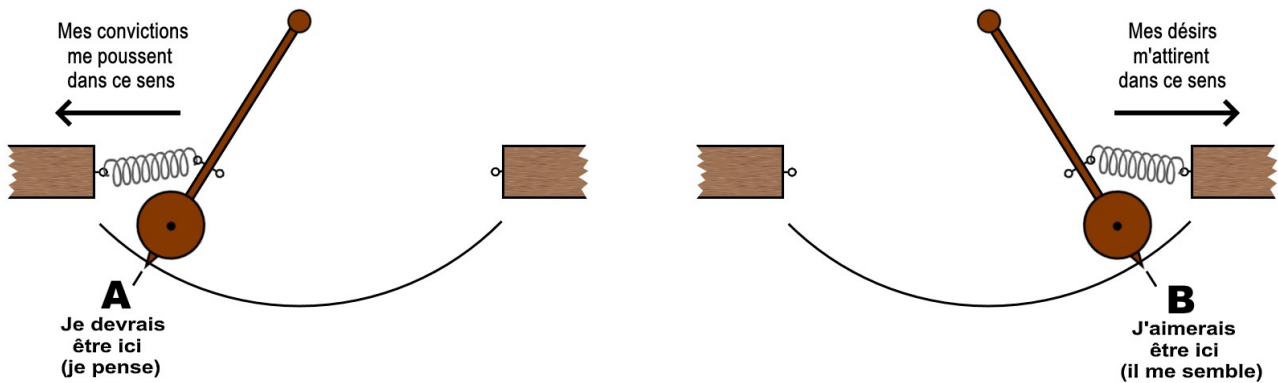
[retour](#)

Vivre la sainteté dans l'espérance pour éviter le légalisme

- Certains, sous prétexte de « liberté en Christ », vivent dans le péché, se disant que le sang de Christ suffit pour cela. Beaucoup de textes bibliques condamnent cette pensée, trop récurrente dans l'histoire de l'Église.
- D'autres, afin d'éviter le péché, imposent des restrictions aux croyants, décrivant autant que possible ce qu'un « vrai » chrétien doit faire et ne pas faire. Cela devient très rapidement du légalisme.
- Même si le comportement est très différent, un laxiste et un légaliste ont un point important en commun : aucune des deux n'a le désir de vivre comme Dieu le voudrait. Le laxiste ne le fait pas, persuadé qu'il est « libre », et le laxiste s'y conforme superficiellement, mais parce que c'est une obligation et non parce que le cœur y est.
- L'espérance chrétienne, c'est vivre en fonction d'un but. Ce but est décrit différemment selon les textes, mais Colossiens 1.22 en est un qui l'exprime très bien : Christ nous a sauvé pour que nous puissions un jour « entrer dans sa présence, en étant saints, sans défauts et sans reproches » (c'est le sens du texte originel).
- Si nous avons compris ce but, et si nous avons accepté que le Seigneur agisse en nous dans ce but (ce qui est la nature-même du choix d'accepter l'évangile), cela devient notre but aussi.
- Du coup, nous évitons le laxisme et poursuivons la sainteté, non parce que c'est une obligation, mais parce que c'est notre choix.
- Dans 1 Corinthiens 10.23 Paul écrit : « Tout est permis, mais tout n'est pas utile. Tout est permis, mais tout n'édifie pas. » (Voir aussi 1 Corinthiens 6.12.) Il ne vit pas sa vie chrétienne en fonction d'interdits, mais en fonction de ce qui est « utile ». Or, le principe d'être « utile » n'a de sens qu'en fonction d'un but. Et ce but est exprimé dans la deuxième moitié du verset : l'édification, qui me permet de marcher toujours plus près de Dieu — dans la confiance, la dépendance, l'obéissance et l'intimité.

[retour](#)

La tension entre nos convictions et nos désirs

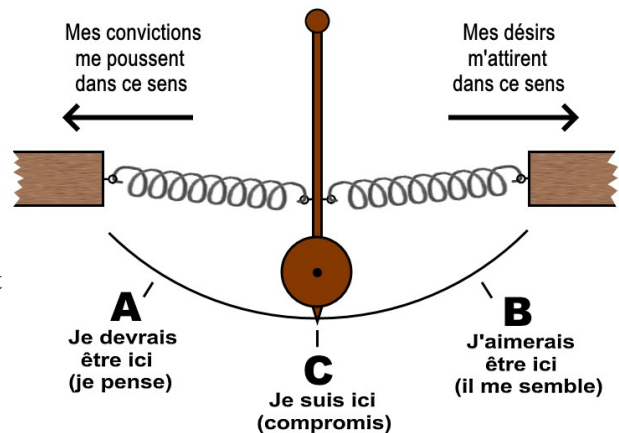


Dans les deux images ci-dessus, celle de gauche illustre un exemple de convictions fortes : sur la gamme de possibilités de comportement (représentée par l'arc de cercle), mes convictions me dictent un certain comportement qui, comme le ressort qui tire la pendule à un certain point. C'est le point « A ».

Dans l'image de droite, le point « B » indique ce que j'aimerais faire, si je pouvais. C'est un point très loin, dans la gamme de possibilités, du point que mes convictions désignent.

J'ai trois choix dans tout cela :

- 1) Je peux me conformer parfaitement à mes convictions, exactement comme dans l'image de gauche. Mais je serais frustré de ne pas être au point « B », où j'aimerais être.
- 2) Je peux agir entièrement selon mes désirs, comme dans l'image de droite. Je n'aurai pas la frustration de ne pas faire ce que je veux, mais je serai miné par la culpabilité de ne pas être au point « A », là où je devrais être.
- 3) La situation la plus courante est un compromis entre les deux, comme dans le schéma à droite. Mais ce n'est pas une solution. J'ai moins de culpabilité, parce que je ne suis pas aussi loin du point « A » que si je vivais simplement selon mes désirs, mais j'ai tout de même de la culpabilité : je ne me conforme pas à mes convictions. En même temps, je suis moins frustré que si je vis entièrement selon mes convictions, mais il y a tout de même de la frustration, puisque je ne suis toujours pas au point « B ». C'est une situation très tendue, avec mes convictions qui me tirent dans un sens et mes désirs dans l'autre.



La solution, c'est de revoir aussi bien nos convictions que nos désirs :

- Nos convictions, sont-elle réellement basées sur la Bible ? Il est toujours possible que notre éducation nous ai donné des idées excessivement strictes, qui ne relèvent pas de l'enseignement biblique.
- Surtout, nos désirs peuvent facilement être faussés. Cela est surtout vrai dans des domaines où les émotions sont fortes. Nous avons vu, en regardant le fonctionnement de la volonté, que nous sommes facilement piégés par le fait de vouloir ce qui fait plaisir sur l'immédiat, sans vouloir tenir compte de l'effet à long-terme de nos choix.
- Dans la mesure où nous constatons que nos désirs sont basés sur les émotions immédiates, nous pouvons apprendre à raisonner autrement. En réfléchissant souvent sur ce qui serait réellement le mieux, à long-terme, nous pouvons finir par modifier nos habitudes de pensées et arriver à désirer réellement ce qui est le mieux.
- Que ce soit par la modification de nos convictions ou, comme c'est le plus souvent le cas, par la modification de nos désirs, il est possible d'arriver à une situation où il y a bien moins de tension entre les deux. Dans l'idéal, nos convictions et nos désirs peuvent même désigner le même point, car ce que Dieu veut pour nous (et qui devrait se concrétiser dans nos convictions) est ce qu'il y a de mieux pour nous, qui et ce que nous aimerions réellement, si seulement nous pouvions le comprendre.

[retour](#)

La part de l'homme et la part de Dieu

Dans toute situation, il y a deux catégories d'éléments :

Les aspects de la situation que je maîtrise	Les aspects de la situation que je ne maîtrise pas
A moi de m'en occuper	A Dieu de s'en occuper

- Sauf exception, Dieu me demande d'utiliser les capacités que j'ai pour faire ce que j'ai à faire : si je veux manger, c'est à moi de préparer mon repas (ou de m'organiser pour que quelqu'un d'autre me le prépare...) Ce n'est pas lui qui va miraculeusement mettre sur ma table un repas tout fait.
- Toujours sauf exception, Dieu ne me demande pas de m'occuper de ce qui dépasse mes capacités. De ce fait, ces choses-là sont entre ses mains ; c'est à lui de s'en occuper.
- Il est à remarquer que c'est « au patron » de faire des exceptions. Il se peut qu'il nous dise : « Vous ne combattrez pas ; c'est moi qui combattrai pour vous ». Mais le plus souvent ce n'est pas ce qu'il a dit à Israël, et ce n'est pas à Israël de décider de ne rien faire sous prétexte de « compter sur Dieu ».
- Ceci nous permet de faire la différence entre nous occuper valablement de ce que nous avons à faire et nous inquiéter de ce que de toutes façons nous ne pouvons pas influencer.
- Une grande partie du problème d'insécurité vient du fait de prendre sur nous-mêmes, par les craintes et les inquiétudes, des fardeaux qui normalement appartiennent à Dieu.

[retour](#)

La vraie confiance en Dieu est une conviction — qui découle de ce que nous savons de lui — et non un sentiment

Cinq points définissent la confiance en Dieu :

- Dieu veut ce qui est bon pour moi. Cela découle de son amour pour moi, qui le caractérise même dans l'essentiel de sa personne (1 Jean 4.8).
- Dieu sait ce qui est bon pour moi. Il a une connaissance et une sagesse parfaites. Mais notons bien que cela ne veut pas dire que **je** sais ce qui est réellement bon pour moi, à long terme, et donc que Dieu va faire ce que **je** pense est bon pour moi.
- Dieu peut faire ce qui est bon pour moi. Il est tout puissant. Il ne peut pas arriver de situation qui est « trop difficile » pour lui.
- Dieu est présent auprès de moi quand j'ai besoin de lui (et même quand je pense que je n'ai pas besoin de lui, soit dit en passant). Il est présent partout dans l'espace et dans le temps.
- Dieu ne changera pas ; si donc il est digne de ma confiance aujourd'hui, il le sera toujours.

Notons bien que la mise en cause de la bonté de Dieu était à l'origine du péché. Retrouver une vie stable avec Dieu demande donc de travailler ce domaine en priorité. La bonté de Dieu n'est pas un sentiment, mais une conviction profonde, même dans les circonstances les plus difficiles, que Dieu est parfait dans son amour, dans sa sagesse et dans sa puissance. Même dans les moments où je ne ressens pas cette bonté, je peux choisir de me le repasser dans ma tête, comme Jérémie dans Lamentations 3.19-23.

[retour](#)

« Toute est vanité et poursuite du vent » — le piège de l'insatisfaction

Le livre de l'Ecclésiaste est un commentaire très intéressant sur le problème de l'insatisfaction : « 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). 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).

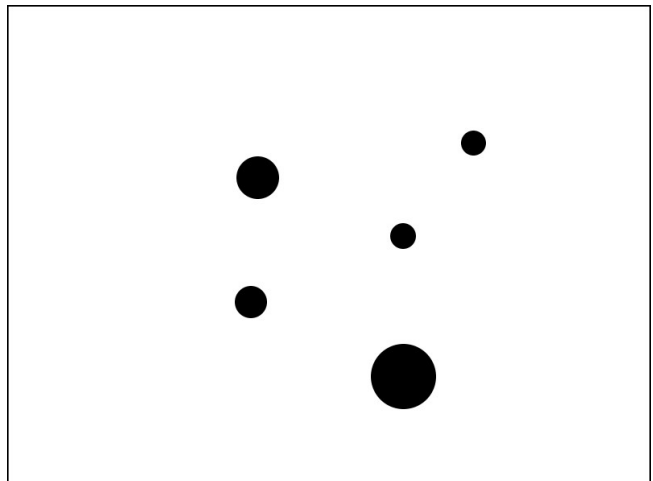
Quand on cherche la pleine satisfaction dans cette vie, on arrive à des excès et des aberrations. Dans la musique, dans l'art, dans le sexe, dans le manger et le boire, dans tous les domaines où il existe un plaisir réel, normal et valable, il y a aussi des excès qui deviennent de véritables pièges pour l'homme. Ce 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. »

[retour](#)

Il y a du bon même dans ce qui est imparfait

Dans le cadre ci-contre, le plus souvent, les gens voient 5 gros points noirs. Ils n'ont pas tort ; ces points noirs y sont effectivement. Mais peu de gens remarquent que malgré les points noirs, 98% du cadre est blanc.

On peut faire un « zoom » sur les points noirs, ou sur un de ces points noirs, jusqu'à ne voir que cela. Se focaliser sur ce qui ne va pas nous empêche de voir de ce qui va. C'est le phénomène de « plus rien ne va ».



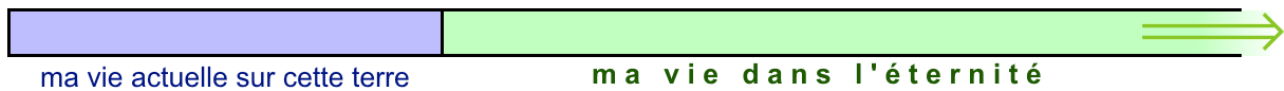
- Tout est imparfait dans ce monde : ma personne, mon travail, mon église, ma relation avec Dieu, mes plus proches...
- Il est parfaitement normal de travailler à améliorer ce qui peut être amélioré. Le contraire ne glorifie pas Dieu.
- Malgré nos efforts, tout restera imparfait. Il y aura, dans toute situation, des aspects qui ne sont pas réjouissants.
- Mais si on ne voit plus que les 2% de noir, on ne peut plus profiter du 98% de blanc !

[retour](#)

La perspective de l'éternité



Ma vie est en deux parties : il y a la partie ici, mais il y a aussi une partie dans l'éternité. Normalement, j'ai tendance à voir cela comme dans le schéma ci-dessus — l'éternité est comme un petit « post-scriptum » à la fin de la vie essentielle, qui se situe ici et maintenant.



Mais cette perspective est fausse. Elle vient du fait de se focaliser sur le moment actuel. Si on fait une sorte de « zoom arrière » comme dans le schéma ci-dessus, on constate que la vie dans l'éternité est bien plus que la vie actuelle.



Et même cela nous donne toujours une optique faussée. Un « zoom arrière » supplémentaire nous montre que les proportions ne sont toujours pas justes. La vie ici-bas est toute petite à côté de l'éternité.



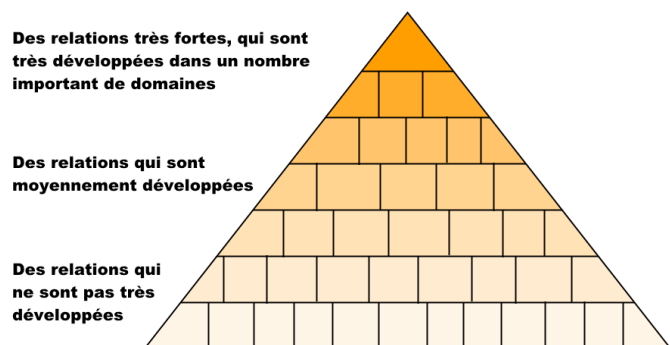
On peut continuer le processus, au point où la vie ici devient insignifiante, et on n'a toujours pas vue l'immensité de l'éternité. En réalité, si on continue le processus suffisamment loin, on découvre un fait étonnant, mais qui peut être prouvé mathématiquement : sur l'ensemble de ma vie — la partie ici et la partie dans l'éternité — il y a exactement 0% qui se situe ici, et exactement 100% qui se situe dans l'éternité. Les non-matheux ont souvent du mal à croire cela, mais c'est un fait.

Cela change tout par rapport à l'insatisfaction, et nous montre pourquoi le Dieu de l'éternité met si peu d'importance à éliminer les difficultés actuelles et tant d'importance à nous préparer pour l'éternité. Du point de vue de l'éternité, les insatisfactions de cette vie n'ont vraiment pas d'importance, comme Paul le dit dans Romains 8.18.

[retour](#)

La pyramide relationnelle

Il n'est pas possible d'avoir des relations fortes et bien développées avec tout le monde. Une relation forte nécessite un investissement important en temps, et nous avons une limite stricte dans le temps qui nous est disponible. Nous serons toujours obligés d'accepter la « pyramide relationnelle » où nous bénéficions d'un nombre limité de relations fortes.



Il ne faut pas se culpabiliser d'avoir des relations relativement superficielles avec la plupart des gens que nous connaissons, mais il ne faut pas négliger non plus de développer ces relations fortes qui sont « en haut de la pyramide ». Nous en avons bien besoin.

[retour](#)

Intimité et sécurité

- L'être humain a un besoin inné de relations personnelles profondes. Ce besoin n'est pas perdu par le péché.
- Les relations personnelles sont sources de risques accrus : plus une personne me connaît, plus elle va forcément découvrir des aspects de ma personne dont je ne suis pas fier, et qu'elle peut utiliser contre moi pour me faire du mal.
- Le principe que j'applique automatiquement pour gérer cette tension : « **L'intimité que je permets dans une relation personnelle est proportionnelle à la sécurité que je ressens dans la relation.** »
- Il est important de noter la formulation subjective de ce principe. Parce que la sécurité que je « ressens » n'est pas forcément la sécurité réelle qui existe dans la relation, on se privera parfois d'intimité par crainte de ce que l'autre pourrait penser, et on s'exposera parfois à des blessures. La formulation objective, et donc bien plus juste, serait : « L'intimité dans une relation personnelle devrait être proportionnelle à la sécurité qui existe dans la relation. » Malheureusement, nous ne pouvons pas mesurer objectivement cette sécurité, ce qui nous oblige à fonctionner sur le principe subjectif.
- Les deux facteurs qui affaiblissent le plus la sécurité sont les critiques (dont la gravité est multipliée si c'est fait en public) et les accès de colère.
- Jésus lui-même appuie la notion qu'il ne faut pas tout dévoiler à n'importe qui : « Ne donnez pas ce qui est saint aux chiens et ne jetez pas vos perles devant les pourceaux, de peur qu'ils ne les foulent aux pieds et ne se retournent pour vous déchirer » (Matthieu 7.6).
- On ne crée pas la sécurité en travaillant l'intimité (au contraire, cela peut augmenter l'insécurité). On permet l'intimité en travaillant la sécurité. Cela nous montre donc comment procéder pour construire des relations solides, profondes et durables.
- Plus une personne a souffert, plus elle aura tendance à sous-estimer la sécurité dans une relation. Il faut donc beaucoup de temps, dans certains cas, pour construire cette sécurité. Elle peut être détruite, en revanche, très rapidement.
- Ce principe a des applications très importantes dans beaucoup de domaines de la vie :
 - Vouloir aider quelqu'un avec ses problèmes personnels (pratiquer la relation d'aide), c'est demander une grande intimité.
 - Une vie sexuelle est censée être la plus grande intimité qui puisse exister sur le plan humain, et demande donc la plus grande sécurité imaginable.
 - Résoudre les conflits sera presque impossible si on n'a pas su créer — et entretenir — un climat de confiance.
 - Et ainsi de suite...

[retour](#)