

La prospérité de l'être intérieur

IBIS – CREER LE CHANGEMENT



Introduction

La prospérité intérieure est mise à mal par de nombreuses choses. Parmi celles-ci, notons les mauvaises habitudes, qu'il faut rompre en créant le changement.

Devenir autonome est un but à atteindre. Mais ce n'est pas toujours possible de l'envisager à court terme. Pourquoi ne peut-on pas se mettre en route ? Est-ce à cause de blocages, de carences ? En tout cas, c'est le plus souvent pour des raisons mal connues. La liste de quelques situations permet de réagir ou de s'identifier à certaines d'entre elles. Par ailleurs, bien comprendre le rôle de la volonté est un facteur essentiel. Et puis, se mettre en marche est plus essentiel qu'aboutir.

Blocages

- Je suis submergé par l'inquiétude
- Mes échecs me hantent
- Je suis une personne blessée
- J'ai peur de ce qui m'attend
- Je suis en sécurité dans mes habitudes
- Je ne pardonne pas
- Je n'accepte pas l'injustice
- Je n'arrive pas à rompre avec mes mauvaises habitudes
- Dieu ne m'a pas répondu
- Dieu n'est pas juste

Carences

- Je n'ai pas de volonté
- Je ne suis pas capable
- Je ne peux pas refaire ma vie
- J'ai tout essayé
- Je n'ai pas de perspectives

« C'est à force de rater que l'on finit par réussir »

Être autonome, capable

- de parler de son passé sans douleur
- de définir des perspectives accessibles
- de garder une bonne conscience
- de trouver la joie
- de surmonter douleur, deuil ou échecs
- d'envisager une action avec sérénité
- de vivre les conflits avec espérance
- d'entrer en relation

POURQUOI ?

Se mettre en chemin

On ne fait pas les mêmes choses en début et en milieu de chemin. Quand cela ne va pas, et que la crise est ouverte, chercher à construire une relation avec la personne concernée est une erreur de stratégie. Il faut en premier lieu vivre la crise, et y trouver la sérénité en l'acceptant, en la considérant dans la main souveraine de Dieu.

○ Gérer la crise

- Accepter le souvenir
 - Voir les circonstances et les personnes comme Dieu les voit
 - Chercher à comprendre ma réaction plutôt que l'événement
- Savoir que les choses peuvent se débloquer, ne pas gratter là où ça démange, laisser cicatriser
- Résister à la tentation, s'éloigner
- Vivre ses émotions

○ Définir des buts précis :

une liste de nos souffrances pour

- Notre vie personnelle
- Notre vie relationnelle
- Notre vie d'église

○ Entrer en relation

- Parler, c'est prendre du recul, faire des choix
- Garder la main tendue
- Le cadeau du prochain pour changer

○ Construire avant de produire

- Dieu honore notre engagement : il nous donne son appui si nous lui répondons.
- Faire des petits pas : « A chaque jour suffit sa peine » (Matthieu 6. 35)
- Les zones de progrès : ce sont les conflits et les difficultés !
- Le sens de la vie : c'est de construire avant de produire !

L'arbuste de mes pensées à enlever !

Le couper à ras de terre :
comportementalisme
 Savoir quand il a été planté :
psychanalyse
 Enlever les racines :
cognitivism
Pour créer le changement, on a quelquefois besoin d'un mélange des trois méthodes. Couper avec le lieu ou la cause du problème, se souvenir des circonstances dans lesquelles le problème est survenu, ou juger les pensées qui produisent le problème : la troisième solution est certainement la plus radicale, mais aucune n'est à éluder.

COMMENT ?

Motivations pour créer le changement

La volonté est la mise en œuvre de ce que nous estimons être juste. Le problème n'est donc pas dans la volonté, mais dans ce que nous estimons être juste... Si nous avons du mal à vouloir, c'est certainement que nous avons mal envisagé la chose, ou que nous ne sommes pas convaincus de sa légitimité, de son utilité. Voici donc quelques indications pour y parvenir.

- **Nous sommes aimés de Dieu** : « Dieu prouve son amour envers nous en ce que, alors que nous étions encore pécheurs, Christ est mort pour nous » (Romains 5. 6)
- **Refuser l'illusion** : « Ceux qui regardent aux mensonges abandonnent la grâce qui est à eux » (Jonas 2. 9)
- **Respecter sa parole** : « Quand tu auras voué un vœu à Dieu, ne tarde point à l'acquitter; car il ne prend pas plaisir aux sottises: ce que tu auras voué, accomplit-le. » (Ecclésiaste 5. 4)
- **Ne pas faire du mal à l'autre** : « L'amour ne fait point de mal au prochain ». (Romains 13. 10)
- **Préparer les noces de l'agneau** : « Réjouissons-nous et tressaillons de joie, et donnons-lui gloire; car les noces de l'Agneau sont venues; et sa femme s'est préparée; et il lui a été donné d'être vêtue de fin lin, éclatant et pur, car le fin lin, ce sont les justices des saints. » (Apocalypse 19. 7)
- **Démontrer mon amour à Dieu** : « Enfants, n'aimons pas de paroles ni de langue, mais en action et en vérité. » (1Jean 3. 18)
- **Ne pas attrister ou éteindre l'esprit** : « Et n'attristez pas le Saint Esprit de Dieu, par lequel vous avez été scellés pour le jour de la rédemption. » (Ephésiens 4. 30)
- **Que mes progrès soient évidents** : « Occupe-toi de ces choses; sois-y tout entier, afin que tes progrès soient évidents à tous. » (1Timothée 4. 15)
- **Être prêt pour les bonnes œuvres** : « Soyez toujours prêts à répondre, mais avec douceur et crainte, à quiconque vous demande raison de l'espérance qui est en vous » (1Pierre 3. 15)
- **Le prix à payer** : « Ne soyez pas séduits; on ne se moque pas de Dieu; car ce qu'un homme sème, cela aussi il le moissonnera. Car celui qui sème pour sa propre chair moissonnera de la chair la corruption; mais celui qui sème pour l'Esprit moissonnera de l'Esprit la vie éternelle. » (Galates 6. 7-9)
- **Pouvoir dire non** : « Sachant ceci, que notre vieil homme a été crucifié avec lui, afin que le corps du péché soit annulé, pour que nous ne servions plus le péché. » (Romains 6. 6)
- **Bienheureux qui endure la tentation** : « Bienheureux est l'homme qui endure la tentation; car, quand il aura été manifesté fidèle par l'épreuve, il recevra la couronne de vie, qu'Il a promise à ceux qui l'aiment. » (Jacques 1. 12)

Signes du changement

Le désir d'obéir à Dieu

La justice, la paix, la joie dans l'Esprit saint, manifestation d'une conscience pure (Romains 14. 17)

Le désir d'aller vers l'autre

La réalité de ma confiance en Dieu dans mes pensées et dans mes paroles

Ma cohérence (pensées, paroles, comportement)

Conclusion

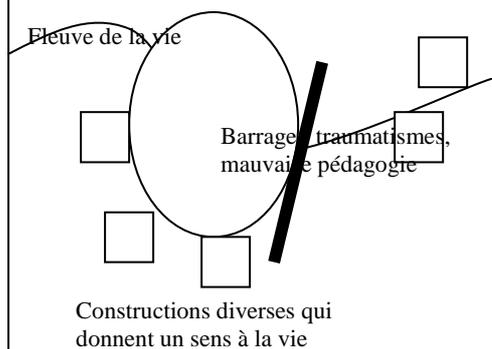
Créer le changement, c'est se mettre en route avec Dieu. Si le résultat n'est pas en vue, qu'importe ! Il n'est pas de notre responsabilité : c'est Dieu qui donne l'accroissement (1Corinthiens 3. 7). Courage, donc !

Le changement ne s'opère pas du jour au lendemain. Dieu est le dieu des miracles. Toutes choses sont possibles à Dieu, et de fait, à celui qui croit. Pour autant, Dieu nous appelle à prendre un chemin normal, humain, un chemin de progrès et non d'étapes brûlées. De ce fait, faisons attention à

- Ne pas vouloir obtenir les choses avant de les avoir édifiées.
- Ne pas vouloir enlever de nos vies trop brutalement ce qui met du temps pour partir. L'analogie du barrage, ci-contre montre que nous organisons notre vie autour de nos blessures, de nos handicaps, de nos mauvaises habitudes. Changer, c'est bouleverser tout cela. Il nous faut aller à la vitesse de Dieu, au temps de Dieu, au commandement de Dieu (lire Exode 23. 29-31)

C'est dans cette démarche que nous trouvons la justice, la paix et la joie. C'est l'aboutissement de la vie chrétienne, qui nous permet de servir Dieu.

L'analogie du barrage



Si on fait sauter le barrage, on inonde les constructions du bas et on rend inutiles celles du haut. Attention quand nous voulons changer.