



## Expressions courtes sur des choses importantes

Aimer en vérité  
 Trouver la joie  
 Faisant ce qui est de ma responsabilité  
 Ne pas être dans le résultat  
 C'est toujours le plus spirituel qui fait le premier pas  
 Savoir définir des caps  
 Nos émotions sont la fenêtre qui ouvre sur le contenu de nos pensées  
 Aimer c'est le gâteau, être aimé c'est la cerise sur le gâteau.  
 Tout ce qui a de la valeur coûte.  
 La chute est la manifestation de ma carence.  
 Etre parfait n'est pas un titre de gloire.  
 Notre perfection : faire ce que Dieu nous demande  
 L'envie vient du prix qu'on accorde aux choses.  
 Ma volonté, c'est la manifestation extérieure de mes pensées.  
 Dans un ciel bleu, tout nuage est un scandale.  
 La liberté, c'est choisir son esclavage.  
 Vivre ma souffrance sans souffrance ajoutée.  
 Traverser les souffrances que Dieu nous envoie sans rajouter de la souffrance.  
 Nous avons prise sur les souffrances que nous rajoutons, pas sur les autres.  
 Ma personnalité, c'est la photo du jardin de mes pensées.  
 Ce que tu es est à la base de ce que tu as choisi de croire.  
 Ce que je suis devenu, je peux le changer.  
 Je suis capable de faire ce que Dieu me demande ou  
 Si Dieu me le demande, c'est que je suis capable de le faire.  
 Faire la différence entre l'événement et la réaction à l'événement.



Dieu est souverain, Dieu est juste, Dieu est bon.  
 Si tu trouves la vie injuste, regarde Dieu qui est juste.  
 La douleur que tu ressens est un indicateur du chemin que tu as à faire.  
 Dieu donne ce qu'il ordonne.  
 Pécher, c'est ne pas penser comme Dieu.  
 Le pire des problèmes, c'est penser qu'on ne peut pas changer.  
 On peut être vrai et se tromper vraiment.  
 La carence se manifeste par la souffrance.  
 Le mariage est un moyen coûteux de se connaître (Luther)  
 Etre en Canaan, c'est être dans le combat.  
 Le corps humain est le lieu où la gloire de Dieu s'est révélée.  
 Les problèmes sont des problèmes quand on les refuse.  
 Tout problème psychologique est un problème qui a sa source dans la doctrine.  
 Je souffre parce que je n'ai pas l'éclairage de l'Esprit.  
 Je n'ai pas de limite dans ce que Dieu me demande de faire.  
 On n'est plus jamais coupable d'un péché confessé.  
 Partout où il y a de la vie, il y a de la difficulté.  
 La femme doit trouver la sexualité dans la relation, l'homme la relation dans la sexualité.  
 Le désir de la jeune fille vers l'homme est lié à l'appréciation de son père.  
 Le désir de la jeune fille pour être femme est lié à l'appréciation de sa mère.  
 Le désir de l'individu d'être est lié à l'appréciation du parent de même sexe.  
 Le désir de l'individu d'entrer en relation avec l'autre sexe est lié à l'appréciation du parent de sexe opposé.



La sexualité est à la fois l'outil de la coupure et l'outil des retrouvailles.  
Laissons à Dieu ce qui n'est pas de notre responsabilité !  
La solitude est un temps de préparation à la rencontre.  
Ce que tu es parle tellement fort que je n'entends pas ce que tu dis (J. Salomé)

Voir les choses comme Dieu les voit !  
Je suis autonome quand la loi de Dieu devient ma propre loi.  
Le Seigneur m'a enseigné, l'Esprit me convainc.  
Je ne suis pas obligé de penser que je suis une victime.  
Quand je suis en recherche d'affection, je ne suis jamais assouvi.  
Là où il y a de la chaîne, il n'y a pas de plaisir ... c'est un alsacien qui vous le dit ! ;-)  
Quand on n'a pas eu de bons parents, on n'a plus qu'à rendre grâce.  
On n'a pas à rechercher l'affection des gens, on a à aimer.  
Pour couper un cordon ombilical, il faut faire des choix volontaires.  
Etre libre de quelqu'un, c'est être ni pour, ni contre.  
L'important n'est pas l'état du jardin, mais de le cultiver.  
Subir ses émotions, c'est s'occuper à récolter. Les vivre, c'est s'occuper à cultiver.  
Pour enlever le couteau de la plaie, il faut voir l'événement comme Dieu le voit.  
Ce n'est pas en regardant le négatif qu'il va se régler.  
Ce n'est pas en arrachant les mauvaises herbes qu'on obtient un beau jardin.

Rien d'héritaire n'est un handicap pour Dieu.  
J'ai fait ce que je devais faire, et j'en suis satisfait.  
Communiquer, c'est se faire connaître.  
Ne pas souffrir de la souffrance... la souffrance a son utilité !  
L'amour est un sentiment qui résulte de la connaissance.  
Ne pas être dans le résultat, accepter de récolter mauvais, se connaître dans l'action.  
Accepter sa défaite est une grande victoire !  
Jugement et lucidité sont deux choses différentes : à Dieu le jugement, à moi la lucidité.

Pardonner, c'est abandonner un droit.  
Pardonner, c'est transmettre le jugement de Dieu.  
Dès l'instant où je fais, je suis déjà dans l'aboutissement.  
Il n'y a pas de miroir naturel, Dieu a donné à l'homme son prochain.  
Le refus de la grâce est mystérieux.  
Les mauvaises pensées qui produisent des buts inaccessibles génèrent la culpabilité.  
----- incertains -----  
peur.

----- contrariés -----  
colère.  
Je ne peux pas être triste à cause d'une circonstance qui ne dépend pas de moi.

Nous avons des émotions négatives parce que nous ne vivons pas la justice dans nos pensées.  
La peur est une émotion qui me renseigne sur la valeur que je m'accorde.  
Se faire du souci, c'est être partagé dans le présent. Regretter, c'est être partagé dans le passé.

La vie nous paraît injuste parce que nous n'en voyons qu'un petit bout.  
Il faut aider le souffrant à ne plus se « casser la figure » (comportementalisme) avant de lui apprendre à se tenir sur ses deux pieds (cognitivism).  
Rendre à l'autre le droit de m'aimer comme il peut.

Tamalou ? Tufékoidsa ? Tuvafæerkoi ?  
Plus on est dans la synthèse, moins on se disperse.  
Quand un enfant apprend à marcher, on compte ses pas, et non ses chutes.  
Dieu n'aime pas l'obéissance amère.  
La maturité de l'accompagnant se mesure à sa capacité à vivre des émotions douloureuses.  
Beaucoup de personnes veulent travailler pour Dieu, mais beaucoup moins avec Dieu.

La foi opérante par l'amour : croire, aimer, servir.  
Une personnalité est une somme d'habitudes, une habitude est une somme d'actes.  
Dieu est juste en justifiant ce qui est injustifiable.  
Ecouter ce que je pense, et ce que je dis, me dit ma souffrance.  
Ce que je pense de moi doit se superposer à ce que Dieu pense de moi.  
Occupe-toi d'aimer ! le reste a peu d'importance.



DANS UN COUPLE L'HÉRÉDITÉ JOUE UN RÔLE IMPORTANT!



## Extraits du livre « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » de Thomas D'Asembourg

Je n'ai pas les mots pour dire ma solitude, ma tristesse ou ma colère.

Je n'ai pas les mots pour dire mon besoin d'échange, de compréhension, de reconnaissance.

Alors je critique, j'insulte ou je frappe, je pique, je picole ou je déprime.

Le sentiment fonctionne comme un signal lumineux sur un tableau de bord, il nous indique qu'une fonction intérieure est ou n'est pas remplie.

Lorsque l'écoute du besoin de l'autre m'apparaît comme une menace, je m'en coupe et je m'enfuis ou je m'enferme dans le silence.

Epurer notre langage et notre conscience de ce qui génère opposition, division et séparation.

Obéir ou se responsabiliser, ce n'est pas la même chose.

Dans le chemin vers l'autre, je ne peux pas faire l'économie du chemin vers moi.

Grandir, c'est aussi se donner l'occasion de redéfinir ses priorités.

Choisir sans rien nier ni renier de ce qui nous habite.

Définir, c'est finir, c'est accepter la finitude.

Communiquer, c'est exprimer et recevoir un message

J'agis dans la joie d'aimer ou dans la peur de ne pas être aimé ?

Ce qui fait mal ne fait pas forcément du tort. Chacun sait que pour soigner une plaie, il faut la nettoyer, c'est-à-dire regarder bien en face ce qui fait mal, entrer dedans, passer et repasser à l'intérieur, puis seulement laisser s'aérer, reposer, cicatriser. Ça fait mal, mais cela ne fait pas de tort.

Nos besoins ont plus besoin d'être reconnus que satisfaits.

L'empathie est une eau qui peut trouver son chemin à travers les roches les plus dures parce qu'elle est appelée là par la partie du cœur qui a le plus besoin de se désaltérer.

Demander de l'aide, c'est offrir sa pauvreté, sa fragilité. Et c'est déjà aller loin dans notre blessure et donc dans la connaissance de nous-même que de prendre conscience que notre fragilité est l'occasion de notre vraie force, celle du cœur, que notre pauvreté est l'occasion de notre vraie richesse, celle de l'âme.

Nous n'avons pas le temps de nous entendre, mais nous prenons le temps de nous mésempendre.

Prendre soin ce n'est pas prendre en charge.

Rencontrer, c'est d'abord être.

Rien ne dit que la chenille trouve plaisante sa mue pour devenir papillon.

On m'aime ou on même ?

Enterrer une colère, c'est enterrer une mine.

Il y a plus de joie à tenter de résoudre nos conflits qu'à réussir à les aggraver.

On sait qu'on ne peut pas changer l'autre, on ne peut que se changer soi et changer sa façon de voir l'autre.