



Ressentir

la culpabilité,
comment surmonter

l'abus

JOYCE MEYER

RESSENTIR LA CULPABILITÉ

COMMENT SURMONTER L'ABUS

- par Joyce Meyer -

INTRODUCTION

L'épidémie qui envahit notre société aujourd'hui, c'est le manque d'assurance. Nombreux sont ceux qui en souffrent. Ces personnes ont perdu le goût de la vie. Dans leur tentative de surmonter le sentiment de rejet et d'éloigner la douleur, elles deviennent dépendantes du regard des autres.

Les personnes qui souffrent d'insécurité essaient de prouver qu'elles sont là et que le déroulement de leur vie est sur la bonne piste. Elles ont besoin des autres pour leur confirmer qu'elles sont parfaites, et être rassurées.

Lorsqu'on les félicite, elles se calment et se tranquillisent. Elles ont besoin de ce type de relations pour vivre et recherchent constamment à apaiser leurs émotions de cette façon.

Mais la bonne nouvelle est qu'il existe un remède efficace contre l'insécurité. Nous pouvons trouver notre liberté et notre valeur en Jésus-Christ.

A cause de cela, je fléchis les genoux devant le Père, duquel tire son nom toute famille dans les cieux et sur la terre, afin qu'Il vous donne, selon la richesse de Sa gloire, d'être puissamment fortifiés par son Esprit dans l'homme intérieur, en sorte que Christ habite dans vos coeurs par la foi

Ephésiens 3 :15-17

Surmonter le sentiment de culpabilité et d'indignité

A l'âge de trente-trois ans Christine Kayne découvrit soudainement qu'elle avait été adoptée. Ce fut un choc pour elle, car personne n'avait jamais dit quoi que ce soit dans sa famille qui aurait pu lui laisser imaginer une telle chose.

Sa mère l'avait rejetée, elle avait même refusé de lui donner un prénom. Plus tard, l'université avait dit à Christine qu'elle était inadéquate pour les études qu'elle souhaitait suivre.

La plupart des personnes qui découvrent qu'elles ont été adoptées, rejetées, jugées incapables de faire des études sont généralement dévastées, se sentent coupables et réagissent violemment face à une telle situation, mais Christine eut confiance dans les paroles de Dieu.

Certaine de qui elle était en Christ, elle décida de dépasser ses émotions et de vivre selon la vérité contenue dans la Parole de Dieu.

Avant que Je t'eusse formé dans le ventre de ta mère, Je te connaissais, et avant que tu fusses sorti de son sein, Je t'avais consacré, Je t'avais établi prophète des nations. Jérémie 1 : 5

Elle combattit Satan qui voulait détruire sa vie. Christine garda la foi en ce qu'elle lisait et enseignait à l'église. La Parole de Dieu agit alors de façon puissante dans sa vie.

Christine aurait pu prendre une toute autre décision et se laisser porter par ses émotions. Elle aurait pu se sentir rejetée, aimée de personne et se sentir coupable que sa propre mère n'ait pas voulu d'elle, mais par la grâce de Dieu, elle s'empara de ses promesses et réagit.

Car mon père et ma mère m'abandonnent, mais l'Éternel me recueillera. Psaume 27 : 10

Il est facile de s'asseoir dans une église et de dire « amen » quand un pasteur nous encourage à être confiant en toute situation. C'est une autre chose de mettre ce message en pratique lorsque nous avons un besoin urgent dans notre vie.

Christine avait passé des années au sein de l'église. Elle avait une solide connaissance de la Bible et l'enseignait aux autres. Elle décida simplement d'appliquer ce qu'elle enseignait à sa situation.

Ses parents adoptifs avaient manqué de franchise envers elle, mais Christine pris la décision d'être compréhensive, de croire le meilleur et de ne pas leur en vouloir de ne pas lui avoir dit qu'elle avait été adoptée.

Elle tenta alors de rencontrer sa mère qui vivait près de chez elle, mais celle-ci refusa de la voir. Christine traversa alors une période difficile. Tout ce qu'elle avait appris avec Dieu était testé, mais elle vit que Dieu était fidèle dans sa vie.

Ainsi parle maintenant l'Éternel, qui t'a créé, ô Jacob ! Celui qui t'a formé, ô Israël ! Ne crains rien, car Je te rachète, Je t'appelle par ton nom : tu es à Moi ! Esaïe 43 : 1

Christine reçut des forces du Saint-Esprit et fut capable de rester confiante. Elle savait qu'elle avait de la valeur parce que Dieu l'aimait. Dieu avait un plan pour elle. Elle n'était pas une erreur. Elle avait été choisie par Lui.

L'onction qui avait été mise sur sa vie la qualifiait pour ce à quoi Dieu l'avait appelée.

L'ennemi pensait qu'apprendre une telle nouvelle aurait créé en Christine un besoin incontrôlable d'approbation de la part des autres, mais cela lui donna au contraire plus de force. Christine encouragea de nombreuses personnes en partageant son témoignage. Elle est depuis devenue une évangéliste reconnue, dont le ministère international ne cesse de grandir.

La parole de Dieu est une bonne nouvelle et c'est si bon de savoir qu'elle est vainqueur sur toutes les mauvaises nouvelles que nous pouvons entendre.

Si nous voulons appliquer la Parole de Dieu dans nos vies, nous devons aller au-delà de nos émotions et agir selon la vérité qu'elle contient. Rappelez-vous, les gens autour de nous sont plus impressionnés par nos actions que par nos paroles.

Honte et blâme

J'avais honte de ce que mon père faisait : il me violait, me battait et m'insultait. Bien des fois, je me suis posé la question : « Pourquoi faisait-il ces choses avec moi ? Se pouvait-il qu'il y ait quelque chose en ma personne qui l'ait incité à agir ainsi ? » Pendant 40 ans, je me sentais coupable. J'avais tellement honte de moi-même.

A un moment donné ma situation a changé. Je n'étais plus honteuse pour ce que mon père m'avait fait, mais j'eus au contraire honte de moi. Pendant des années j'eus cette question au-dessus de ma tête : « Qu'est-ce qui ne va pas en moi ? Qu'est-ce qui ne va pas en moi ? Qu'est-ce qui ne va pas en moi ? »

Et pour cette raison, je fus si excitée lorsque je découvris que « j'étais la justice de Dieu en Christ ».

Ma vie était marquée par la haine. Je détestais mon âme. Or, la seule chose qui puisse mener à la tranquillité et la sérénité : c'est l'acceptation de soi.

Comme Christine, j'ai surmonté cette épreuve grâce à la Parole de Dieu. Mais j'ai été misérable jusqu'à ce que je commence à m'emparer de Ses promesses pour ma vie.

J'ai essayé d'échapper à ma situation et à ma famille lorsque j'avais 18 ans, mais je n'ai réalisé que plus tard que je portais encore mes problèmes dans mon âme.

Nous devons être très attentifs à ce qui se passe à l'intérieur de nous (nos pensées, notre imagination, notre attitude et nos émotions). Ce qui est en nous finit toujours par surgir à l'extérieur de nous.

Il est important de veiller à nos pensées, car un jour ou l'autre elles deviendront des actes.

Ma vie était littéralement empoisonnée par la honte. Or la honte mène à la condamnation et les mauvais sentiments que nous avons en nous sont en eux-mêmes une punition.

Lorsque nous vivons jour après jour en n'appréciant pas « qui nous sommes » nous nous punissons nous-même.

Le jeu des blâmes et des reproches

Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais surmonte le mal par le bien.

Romains 12 : 21

Blâmer les autres nous conduit seulement à éviter le problème réel. J'ai réalisé un jour que personne d'autre que moi n'est responsable du fait que je sois heureuse ou non.

J'ai longtemps essayé de faire porter cette responsabilité à mon mari. Je lui faisais des reproches à chaque fois que je ne me sentais pas joyeuse. J'ai accusé les circonstances, mon père et ma mère, le diable et même Dieu. Le résultat a été que je n'étais toujours pas heureuse.

J'avais une infection à l'intérieur de moi. Mon âme était infectée et cela gagnait mes pensées, mes attitudes, mes conversations, mes décisions. La perspective entière que j'avais de ma vie était donc infectée.

Commencez à prendre vos responsabilités concernant vos actions et vos réactions et vous commencerez à changer.

Il y a onze journées depuis Horeb, par le chemin de la montagne de Séir, jusqu'à Kadès-Barnéa. Deutéronome 1 : 2

Etant croyante, je parlais de la Terre Promise mais je vivais dans le désert. J'étais comme le peuple d'Israël qui mit 40 ans à effectuer un trajet de 11 jours.

Pourquoi ? L'une des raisons est qu'ils accusaient constamment Moïse et Dieu pour leur difficultés. Ils ne prenaient jamais leurs responsabilités et tout ce qui allait mal était la faute d'un autre.

Ce n'est pas de ma faute si j'ai été abusée. Mais même si j'ai souffert et subi les conséquences de cet abus, j'ai dû décider d'arrêter de prendre ces circonstances comme excuse pour ne pas changer.

Longtemps j'ai été occupée à penser à ce que les gens m'avaient fait au lieu de consacrer ce temps à prier et à demander à Dieu ce que je pouvais faire pour ces personnes.

Les personnes qui ont été blessées, blessent généralement les autres à leur tour.

Quelqu'un avait blessé mon père et mon père m'avait blessée à son tour. Le rendre coupable pour cela n'aurait pas changé les circonstances. Il était responsable, mais cette prise de conscience devait se passer entre lui et Dieu.

Accuser les autres est un jeu avec lequel Satan essaie de nous manipuler afin de jouer avec nos émotions. Si nous commençons à jouer ce jeu avec lui, il sera le vainqueur. Vous ne gagnerez jamais à ce jeu. Si nous sommes proches de la victoire dans un domaine ou un autre, Satan tente de nous montrer quelque chose ou quelqu'un d'autre à accuser. Il veut détourner notre attention et enlever temporairement la pression de nos épaules en nous proposant de nouvelles raisons d'accuser les autres. De cette façon, il nous fait oublier pour un moment ce que nous pensons de nous-mêmes.

Ne jouez pas ce jeu.

Ceux qui ressentent la honte tombent souvent dans l'excès de tout reprocher aux autres. Ils veulent sortir de leur situation, mais ils préfèrent regarder autre chose que leur problème réel. Éviter de voir la vérité ne la fait pas disparaître pour autant. La vérité est là et doit être affrontée.

En ce qui me concerne, je ne pouvais pas revivre mon enfance subtilisée. Mieux valait pour moi faire confiance à Dieu.

*Au lieu de votre opprobre, vous aurez une portion double ; Au lieu de l'ignominie, ils seront joyeux de leur part ; Ils posséderont ainsi le double dans leur pays, et leur joie sera éternelle. **Esaïe 61 : 7***

Lorsque nous arrêtons d'accuser les autres, Dieu peut commencer à oeuvrer dans notre vie. Il est un expert et Lui seul peut restaurer ce que Satan a tenté de détruire dans notre vie. Il peut même nous rendre bien meilleurs que nous ne l'aurions été si nous n'avions pas traversé telle ou telle épreuve.

Honte et dépression

Bien souvent les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes expérimentent la dépression. Il est impossible à qui que ce soit d'être en paix et heureux s'il ne s'aime pas lui-même ou s'il éprouve de la honte pour qui il est.

La honte mène à la dépression et même s'il est parfois nécessaire d'utiliser des médicaments pour surmonter une phase dépressive, le vrai remède c'est la Bible : la Parole de Dieu. Elle vous guérira comme elle l'a fait pour moi. Mais cela exige de la lire d'apprendre et de la mettre en pratique.

On pourrait comparer la Parole de Dieu à un traitement médical. Il se peut que nous connaissions des informations sur le médicament, mais si nous ne le prenons pas, il ne nous sert à rien.

Mettez en pratique la parole, et ne vous bornez pas à l'écouter, en vous trompant vous-mêmes par de faux raisonnements. Jacques 1 : 22

J'ai choisi de placer ma vie à l'abri sous la Parole de Dieu et de croire en Ses promesses. Cependant, il m'a tout d'abord fallu renouveler mes pensées et considérer ma vie et moi-même d'une manière entièrement nouvelle.

Prenez garde de croire en ce que vous disent vos émotions. Elles sont instables et ne vous disent pas la vérité.

Quand je traverse des choses difficiles et que j'aimerais tout laisser tomber, je déclare que je ne le ferai pas. Lorsque je me sens incomprise et pas aimée, je sais que mes émotions me trompent. Mes émotions tentent de m'anéantir et je ne veux pas leur laisser ce privilège.

Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait. Romains 12 : 2

Ne soyez pas dépendant de la culpabilité

Et j'entendis dans le ciel une voix forte qui disait : Maintenant le salut est arrivé, et la puissance, et le règne de notre Dieu, et l'autorité de son Christ ; car il a été précipité, l'accusateur de nos frères, celui qui les accusait devant notre Dieu jour et nuit. Apocalypse 12 : 10

J'ai passé une grande partie de ma vie à me sentir coupable. J'ai découvert que j'étais dépendante du sentiment de culpabilité.

Lors de mes conférences, lorsque je demande aux personnes qui souffrent de la culpabilité de lever la main, je constate généralement que le nombre de personnes concernées est très important.

N'oubliez pas, l'une des stratégies de Satan est d'essayer de semer le désespoir et la condamnation dans nos vies. La condamnation est comme un poids qui nous écrase. Jésus est venu pour enlever ce fardeau de nos épaules. Dieu désire que nous nous sentions aimés et pardonnés.

Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ. Romains 8 : 1

*Qui accusera les élus de Dieu ? C'est Dieu qui justifie !
Qui les condamnera ? Christ est mort ; bien plus, Il est ressuscité, Il est à la droite de Dieu, et Il intercède pour nous ! Romains 8 : 33-34*

Des milliers de personnes expérimentent une vie relationnelle gâchée par le sentiment de culpabilité. Elles se sentent coupables même si elles n'ont rien fait de mal. Ces personnes deviennent alors dépendantes du regard des autres et ne sont en paix que lorsqu'elles sont certaines que

tout le monde les approuvent.

Elles ne peuvent jouir de la vie parce que le simple fait d'en jouir les fait se sentir coupables.

Jour après jour, elles ont besoin d'avoir une dose de compliments. Elles placent des attentes irréalisables dans les personnes qui les entourent.

Elles essaient d'obtenir des autres ce que seul Dieu peut leur donner : le sentiment d'avoir de la valeur.

Ceux qui vivent avec de telles personnes se sentent manipulés au lieu d'être aimés car l'objectif principal pour ces personnes dépendantes, est de trouver leur propre bien-être. Elles sont susceptibles et régulièrement offensées. Elles ne peuvent entendre aucune critique ou encouragement à changer, car elles se sentent déjà si mal avec elles-mêmes.

L'insensé dédaigne l'instruction de son père, mais celui qui a égard à la réprimande agit avec prudence. Proverbes 15 : 5

J'aimerais vous poser une question : « Que faites-vous lorsqu'on vous critique ? »

Essayez d'y répondre de façon honnête.

Seuls ceux qui connaissent leur valeur peuvent y répondre honnêtement.

La bible dit que seules les personnes sages acceptent la correction. Pourquoi ? Parce qu'elles désirent apprendre le maximum sur elles-mêmes afin de grandir.

Les personnes qui ont confiance en elles peuvent écouter de façon objective un autre point de vue que le leur. Elles peuvent prier au sujet de ce qu'on leur a dit et le recevoir ou non selon ce que Dieu met dans leur coeur.

Pendant des années, je ne supportais pas d'entendre le moindre mot qui n'aille pas dans mon sens et ceci même lorsque mon mari, Dave, tentait de m'aider. Il ne pouvait par conséquent partager honnêtement la moindre de ses opinions avec moi.

Si son opinion était différente de la mienne, je me sentais rejetée. Je suis si heureuse d'avoir changé.

Il est bon d'être assez humble pour recevoir des corrections mais d'être assez confiant pour ne pas se laisser manipuler par les opinions des autres.

Merci Seigneur, Son Saint-Esprit est en nous et il nous montre ce qui est bon pour chacun de nous en tant qu'individu.

Introspection excessive

L'une des conséquences produites par le sentiment de honte est que cela nous amène à être centré sur nous-même, car nous sommes constamment en train d'examiner ce qui ne va pas en nous.

Même si la Bible nous dit de nous examiner nous-mêmes, nous ne devons pas devenir excessifs dans ce domaine.

Que chacun donc s'éprouve soi-même, et qu'ainsi il mange du pain et boive de la coupe. 1 Corinthiens 11 : 28

Examinez-vous vous mêmes, pour savoir si vous êtes dans la foi; éprouvez-vous vous-mêmes. Ne reconnaissez-vous pas que Jésus-Christ est en vous? A moins peut-être que vous ne soyez réprouvés. 2 Corinthiens 13 : 5

La Bible nous apprend qu'il nous faut nous écarter de tout ce qui peut nous éloigner de Jésus. (Hébreux 12 : 2) Nous devons donc arrêter de regarder les mauvaises choses que nous trouvons en nous-même et commencer à admirer la bonté, l'amour et la perfection qui sont en Jésus. Jésus a pris notre place et payé notre dette. Il nous a donné en échange la liberté.

Sanctifie le par Ta vérité: Ta parole est la vérité. Jean 17 : 17

En lui Dieu nous a élus avant la fondation du monde, pour que nous soyons saints et irrépréhensibles devant lui. Ephésiens 1 : 4

Mes amis, la vérité nous délivre lorsque nous l'appliquons à notre vie. Soyons ouverts à ce que le Saint-Esprit veut nous révéler. Que cette révélation vienne au travers d'une personne, une lecture, un sermon ou directement de Dieu. Mais soyons patients, ce que Dieu fait dans nos vies est progressif.

Demandez à Dieu de vous guérir et laissez-Le choisir le moment et la méthode.

Tandis que vous attendez votre complète guérison, avancez en profitant de la vie là où vous êtes.

Vous n'êtes peut-être pas où vous souhaiteriez être, mais merci Seigneur, vous n'êtes plus où vous étiez. Vous progressez avec Dieu.

Le Saint-Esprit a promis de nous guider, soyons patients et obéissons Lui afin d'atteindre notre but.

Quand le Consolateur sera venu, l'Esprit de vérité, Il vous conduira dans toute la vérité; car Il ne parlera pas de Lui-même, mais Il dira tout ce qu'Il aura entendu, et Il vous annoncera les choses à venir. Jean 16 : 13

Mais je me sens coupable !

Décidez que le moment est venu pour un nouveau commencement.

Décidez de croire le Dieu de la Bible et non le dieu de vos sentiments. Les émotions sont l'ennemi numéro un des chrétiens.

Satan essaye constamment de jouer avec nos émotions, pour nous tromper et nous troubler.

La Bible dit que son peuple est détruit par le manque de connaissance. Et bien, plus vous renouvellerez vos pensées en étudiant la Parole de Dieu, plus vos émotions changeront.

Mon peuple est détruit, parce qu'il lui manque la connaissance. Puisque tu as rejeté la connaissance, Je te rejetterai, et tu seras dépouillé de mon sacerdoce ; Puisque tu as oublié la loi de ton Dieu, J'oublierai aussi tes enfants. Osée 4 : 6

Voici l'histoire d'une personne que j'appellerai Jacques. Son père était violent et alcoolique, sa mère était totalement soumise et avait peur de son mari.

Jacques vivait la solitude et le rejet. Il se sentait constamment coupable et ne parvenait jamais à plaire à son père, bien qu'il ait essayé ! Il passa son adolescence et sa vie de jeune adulte à essayer de plaire aux autres, car il avait une racine de rejet dans sa vie qui l'amenait à ne jamais se sentir accepté.

Après que Jacques ait rencontré Jésus à l'âge de 32 ans, il commença à lire la Bible et découvrit sa dépendance à la culpabilité. Cependant, il était devenu dépendant du travail et espérait trouver l'approbation des autres de cette façon.

La Bible nous dit que nous devons être transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que nous discernions la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait. (Romains 12 : 2) Jacques persévéra et Dieu lui donna la force de pardonner à son père, il fut alors guéri de la dépression.

Jacques rencontra une jeune-femme et tomba amoureux d'elle. Il est intéressant de noter que cette jeune femme souffrait de problèmes similaires aux siens. Il fut alors capable de l'aider, et elle trouva en Dieu sa complète guérison.

Ne passez pas votre temps à ressentir la culpabilité, utilisez ce que vous avez appris pour aider d'autres personnes. Si vous avez surmonté vos épreuves, vous êtes capable d'aider d'autres à en faire de même.

Ce qui est arrivé à Jacques n'a été possible que grâce à la Parole de Dieu, au sacrifice de Jésus et au travail du Saint-Esprit dans sa vie. Cette même aide est disponible pour chaque personne qui désire la recevoir.

Ne laissez pas vos émotions vous contrôler, quelques soient les épreuves auxquelles vous faites face en ce moment même dans votre vie. Lisez et proclamez la Parole de Dieu sur votre situation.

Prendre la bonne décision lorsque vous vous sentez mal, équivaut à affamer la dépendance dont vous souffrez. Si vous ne nourrissez pas cette dépendance, elle perdra rapidement ses forces et n'aura plus le contrôle de votre vie.

Rappelez vous ceci : vous êtes capable de faire ce que Dieu vous demande de faire, même lorsque vos émotions vous disent le contraire. Prenez les bonnes décisions et vous expérimenterez bientôt la plus grande liberté que vous ayez jamais connue.

*Avec toute mon affection,
Joyce*