

# De la honte à la liberté

Avez-vous souvent l'impression de lutter pour être « à la hauteur » et pourtant de ne pas y arriver malgré tous vos efforts ? C'est épuisant !

## De la recherche de valeur à la honte

Nous sommes nombreux à lutter pour être performants et répondre aux attentes fixées par d'autres ou par nous-mêmes. Pourquoi ? Parce que nous ressentons le besoin d'avoir de la valeur à nos propres yeux et de nous sentir approuvés par les autres.

Nous espérons parfois même plaire à Dieu en nous efforçant de devenir des personnes meilleures et des serviteurs plus efficaces. Mais nos efforts nous épuisent et nous mènent à l'échec et à la honte. La honte est la conviction que je ne suis pas à la hauteur, que je ne mérite pas d'être accepté et approuvé. La honte me fait dire : *"je suis condamné à être en échec et rejeté ; si les autres savaient qui je suis réellement, ils se désintéresseraient de moi"*.

Nous ne nous rendons pas compte qu'en réalité nous obéissons à des "drivers" (des messages enregistrés dans notre esprit, souvent dès notre enfance). Ils nous mènent à l'échec et pourtant nous croyons encore et toujours qu'ils sont les solutions pour sortir de l'échec ! Et nous redoublons encore d'efforts pour obéir à ces "drivers", en espérant encore être acceptés et approuvés.

## Les "drivers" : 5 messages qui nous dirigent

Nous enregistrons tous dès notre jeunesse, à travers les adultes qui nous entourent, des messages et nous croyons que nous serons « à la hauteur » si nous les appliquons.

- FAIS PLAISIR :** "Si tu fais plaisir à tout le monde et dis oui à tout ce que les autres attendent de toi, tu recevras l'approbation que tu recherches !"
- SOIS FORT :** "Si tu n'ouvres pas ton cœur et ne montres pas tes émotions, tu paraîtras invulnérable !"
- DÉPÊCHE-TOI :** "Si tu cours tout le temps et n'as pas une minute à toi, les gens vont t'admirer pour ton dynamisme !"
- SOIS PARFAIT :** "Si tu ne montres de toi que ce qui est parfait, les autres ne pourront jamais te faire de reproches !"
- TRAVAILLE DUR :** "Si ce que tu fais te demande beaucoup de travail et d'efforts, alors cela aura vraiment de la valeur !"

Ces messages paraissent crédibles car ils s'appuient sur de bonnes valeurs, telles que la bienveillance, le courage, l'efficacité et la persévérance. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils sont encouragés dans les familles et la société, particulièrement chez les chrétiens. En réalité ces messages ("drivers") contribuent à formater une mentalité religieuse, fondée sur une recherche de la justification par les œuvres. Ne pas être capable de respecter ces normes nous enfonce dans un sentiment d'échec et de honte.

Comment me libérer de ces messages qui dirigent ma vie ? Comment échapper au sentiment d'échec et de honte qu'ils produisent inévitablement ? Un seul moyen : comprendre que je suis enfant de Dieu, rendu juste, approuvé grâce à l'œuvre de Jésus à la croix ; admettre que tous mes efforts ne pourront jamais réussir à m'en libérer.

## Un point de départ et non un but à atteindre

Jésus me dit : "Tu n'as pas à gagner ou mériter l'amour et l'approbation du Père ; tu les as déjà !"

Oui, grâce au sacrifice de Jésus à la croix, je suis approuvé, rendu juste. C'est mon point de départ. Ce n'est plus un but que je dois atteindre par mes efforts !

*"C'est par grâce que vous avez été sauvés par la foi, et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu, et non par les œuvres, afin que personne ne se glorifie" (Éphésiens 2.8-9)*

La vie de Dieu en moi développera des qualités telles que la bonté, le courage, l'efficacité, l'excellence et la persévérance. Mais je n'ai plus besoin de lutter pour essayer de satisfaire mes "drivers", de gagner ma propre justification. Dans le repos que m'offre le Saint-Esprit, je peux paisiblement me tourner vers les autres, tout en prenant aussi soin de moi-même pour la gloire de Dieu.

*"Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et apprenez de moi, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez un repos pour vos âmes. Car mon joug est facile et mon fardeau est léger" (Matthieu 11.28-30).*

## Et quand je pêche ?

Dieu est un père : il désapprouve clairement le péché de son enfant mais il ne cesse pas d'aimer son enfant. Tous mes péchés sont couverts par l'œuvre de Christ, je suis toujours déclaré juste. Un péché est comme une tache sur mon habit, mais c'est toujours l'habit du juste ! La confession humble et sincère efface cette tache.

*Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité (1 Jean 1.9).*

## Le repos de l'Esprit, c'est agir...

- parce que je suis aimé, non pour être aimé.
- parce que je suis accepté, non pour être accepté.
- parce que je suis approuvé, non pour être approuvé.
- parce que je suis considéré comme juste, non pour me justifier.
- parce que je suis certain d'être enfant de Dieu, non en quête d'identité.

Tels sont le joug facile et le fardeau léger de Jésus. Il a travaillé pour que je sois en sécurité dans son amour, je n'ai donc pas à travailler moi-même pour obtenir cette sécurité apaisante ; il me permet ainsi de me décentrer de moi-même et d'aimer véritablement les autres. *"Tout est accompli !"* (Jean 19.30)

## Penser autrement pour une nouvelle façon de vivre

Pour expérimenter vraiment l'amour inconditionnel de Dieu et trouver ma vraie identité, je dois renoncer à mes "drivers", renoncer à la religion de la performance et de la honte. Pour reposer dans la grâce de Dieu et en même temps agir, j'ai besoin d'une nouvelle façon de penser et de croire.

### Je renonce à "Fais Plaisir"

Je suis approuvé, aimé par un Père attentionné et bon. Plus besoin de plaire à tout le monde !

→ *Tu peux librement choisir à quelles sollicitations et à qui tu vas dire OUI ou NON, y compris toi-même.*

### Je renonce à "Sois Fort"

Je suis sous la protection du Dieu fort et Jésus est mon avocat (1 Jean 2.1). Plus besoin de me protéger moi-même !

→ *Prends la liberté de te montrer authentique et vulnérable et de développer des relations d'intimité avec des personnes dignes de confiance.*

### Je renonce à "Dépêche-Toi"

Dieu m'a préparé d'avance des œuvres bonnes (Éphésiens 2.10), je me concentre sur elles. Plus besoin d'être stressé et sur-occupé pour être utile.

→ *Prends le temps dont tu as besoin pour accomplir chaque tâche et tu seras efficace.*

### Je renonce à "Sois Parfait"

Dans son immense amour pour moi, Jésus a pris sur lui la punition de mes péchés et de mes imperfections (Ésaïe 53.4-5). Il m'a donné Son Esprit. Plus besoin d'avoir peur de recevoir reproches ou punitions !

→ *Rempli du Saint-Esprit, vise l'excellence ; reconnais tes erreurs, tires-en des leçons, mais ne te sens pas condamné.*

### Je renonce à "Travaille Dur"

Jésus a payé le prix fort pour me sauver (Galates 2.20). Cela prouve la valeur que j'ai pour lui. Plus besoin de travailler dur pour l'acquérir.

→ *Fais ton travail avec fidélité et plaisir, et réjouis-toi de son fruit.*

## Alors...

Pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui une nouvelle page de vie ?

Débarassons-nous des exigences impossibles que nous mettons sur nous-mêmes en obéissant aux "drivers" ; entrons dans Son repos !

D'après Thierry et Monique JUVET

<https://tmjuvet.leaderschretiens.com/>