Journée de sensibilisation **enditnow®**

24 août 2019

***LA VOIE DE DIEU VERS LA RÉSILIENCE :***

*La religion pour protection*

Matériel pour le sermon

Julian M. Melgosa, PhD

Directeur associé du Département de l'éducation

Conférence générale des adventistes du septième jour

Comprend un séminaire

**PENSÉES POSITIVES**

Dr. Julian Melgosa

Comprend un atelier

**DU TRAUMATISME À LA RÉSILIENCE**

Dr. Julian Melgosa

**enditnow**®

Les Adventistes disent Non à la violence

Ministère des enfants, Département de l’éducation, Ministère de la famille,

Ministère de la santé, Association pastorale, Ministère de la jeunesse



Conçu par le Ministère des femmes

Conférence générale des Églises adventistes du 7e jour

Au nom de l’équipe **enditnow®** de la Conférence générale

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland, 20904-6600 États-Unis

**ÉGLISE ADVENTISTE DU 7e JOUR**



SIÈGE MONDIAL

DE LA CONFÉRENCE GÉNÉRALE



MINISTÉRE DES FEMMES

26 mars 2019

Chères directrices,

Recevez mes salutations cordiales. Merci pour votre soutien à la *Journée de sensibilisation* **enditnow®** 2019. Cette journée est inscrite dans notre calendrier religieux mondial depuis 2002 et elle était connue sous le nom de *Journée de prévention contre les abus*. Depuis 2010, nous l'appelons *Journée de sensibilisation* **enditnow.**

Nous remercions tous les départements de la Conférence générale qui soutiennent **enditnow**. Votre soutien et votre travail acharné contribuent à faire de ce problème d’abus l’une des premières préoccupations constantes de l’Église adventiste mondiale. Merci d'organiser cette journée spéciale dans nos églises chaque année, pour les défilés dans les rues et bien plus encore.

Le matériel de cette année est basé sur un sujet que nous n’avons jamais abordé auparavant, à savoir « la résilience ». Comment pouvons-nous rebondir après avoir affronté certains grands défis de la vie ? La maltraitance, vécue dans l'enfance, exprimé dans un acte de violence ou à la maison, laisse des cicatrices qui peuvent durer toute une vie. Dieu est celui qui nous guérit et nous aide dans toutes les épreuves. Il nous a donné des médecins, des conseillers, des amis et des membres de la famille qui nous accompagneront tout au long du processus de guérison.

Nous remercions Dr. Julian Melgosa du Département de l’éducation à la Conférence générale d'avoir écrit notre sermon cette année. Dr Melgosa est un bien connu des responsables des Ministères des femmes, car il nous a aidées à rédiger un certain nombre de matériels dans le domaine de la santé mentale.

Nous prions que Dieu vous bénisse et vous guide grâce à ce matériel lors de la *Journée de sensibilisation* **enditnow®** 2019.

Votre sœur en Christ,



Heather-Dawn Small

Directrice du Ministère des femmes

« Je dis à mon Dieu ma reconnaissance de tout le souvenir que j’ai de vous. » Philippiens 1:3-6

**Table des matières**

Au sujet de l’auteur

Informations sur le programme

Programme du culte d’adoration

Prédication

Séminaire

Atelier

Au sujet de l’auteur

Julian M. Melgosa, PhD, directeur associé du Département de l'éducation à la Conférence générale des adventistes du septième jour, assure la liaison avec l'enseignement supérieur et le rôle de conseiller pour les divisions nord-américaine, sud-américaine et transeuropéenne. Il est également le rédacteur en chef adjoint, *La revue d’éducation adventiste*.

Dr. Julian Melgosa est né en Espagne et a obtenu un baccalauréat avec spécialisation en éducation et en psychologie de l’université de Madrid (Espagne). Il est titulaire d'une maîtrise en psychologie du même établissement et d'un doctorat en psychologie de l'éducation de l'université Andrews (États-Unis).

Dr. Melgosa est un psychologue agréé et un membre associé de la *British Psychological Society*. Il est un auteur prolifique dans le domaine de la santé émotionnelle et mentale pour des publications de presse professionnelles et semi-populaires, y compris des ouvrages largement diffusés tels que *Less Stress and Positive Mind* [Moins de stress et un esprit positif] et le guide d'étude de la Bible pour adultes - Jésus pleura : La Bible et les émotions humaines, utilisé dans chaque église adventiste du septième jour à travers le monde pour la classe de l'École du sabbat.

Dr. Melgosa a servi le système éducatif adventiste du septième jour dans cinq divisions dans des universités en Espagne, au Royaume-Uni, aux États-Unis, aux Philippines et au Mexique. Il délivre les accréditations pour les associations d’accréditation des écoles, collèges et universités aux Philippines, et de l'association d'accréditation adventiste.

Dr. Melgosa est un citoyen de l'Espagne et des États-Unis d'Amérique. Son épouse Annette est bibliothécaire et ils ont deux enfants adultes, Claudia, vétérinaire au Nouveau-Mexique et Eric, graphiste en Californie. Dr. Melgosa aime faire du vélo, faire des randonnées et cuisiner des plats internationaux.

**Bibliographie**

Ellen G. White, *Patriarches et Prophètes.*

Sauf mention contraire, toutes les citations des Écritures sont tirées de la version biblique *Louis Segond* (LSG) © 1910, Alliance Biblique Universelle.

La Bible du semeur (BDS) (The Bible of the Sower), Copyright © 1992, 1999 par Biblica, Inc ®. Utilisée avec permission. Tous droits réservés.

La Bible Segond 21 (S21) copyright © 2007, Société Biblique de Genève, tous droits réservés.

Informations sur le programme

Nous vous invitons à prendre connaissance de tout le matériel de ressources **enditnow**. Soyez attentif aux ajustements que vous pourriez apporter pour répondre aux besoins de vos divisions et aux champs. N'hésitez pas à traduire, retravailler et modifier ces ressources *en fonction des besoins de votre division*, y compris choisir une autre version biblique. Par ailleurs, vous êtes libre d'adapter ce matériel *en fonction de la culture de votre audience*. Nous partagerons ce matériel en français, portugais et espagnol avec les directeurs des ministères des femmes des divisions, lorsque les divisions assignées nous auront envoyé un fichier numérique traduit.

Les cantiques proposés pour le programme du culte d’adoration sont tirés de l’Hymne et Louanges, Recueil de cantiques à l’usage des Églises adventistes de langue française, © 1983. Ils portent sur le thème du sermon présenté. Choisissez des éléments du programme ou créer votre propre programme.

Nous vous serions profondément reconnaissantes de transmettre ce matériel à vos homologues des divisions pour la *Journée de sensibilisation* **enditnow®** 2019, afin que sa diffusion dans les églises locales soit accélérée. Ce matériel est également disponible sur notre site web, women.adventist.org, sous *Special Days*, 2019.

Nous vous rappelons que notre logo **enditnow®** Les Adventistes disent non à la violence, est une marque déposée. Imprimez toujours **enditnow®** en lettres minuscules, en noir, en gras, le « it » rouge foncé, sans espace, et le symbole des marques déposées.

Sept départements de la Conférence générale des adventistes du septième jour ont travaillé en équipe afin de traiter le problème de la violence interpersonnelle. Le ministère des enfants, le département de l’éducation, le ministère de la famille, le ministère de la santé, l’association pastorale, et le ministère de la jeunesse se sont joints au ministère des femmes pour parrainer l’initiative **enditnow®** Les Adventistes disent non à la violence. La violence interpersonnelle touche tout le monde et nous sommes ravies que ces ministères pour jeunes et vieux, hommes et femmes, enfants et adultes, membres d'église et pasteurs d'église, fassent partie de la coalition pour sensibiliser à cet abus social et spirituel, une tragédie sous toutes ses formes.

Conférence générale des églises adventistes

Département du Ministère des femmes

Programme du culte d’adoration

Invitation à l’adoration : Psaume 43:3, 4, LSG

« Envoie ta lumière et ta fidélité!

Qu'elles me guident, Qu'elles me conduisent à ta montagne sainte

et à tes demeures!

J'irai vers l'autel de Dieu, de Dieu, ma joie et mon allégresse,

Et je te célébrerai sur la harpe, ô Dieu, mon Dieu! »

Cantique de louange :

Lecture biblique : 2 Corinthiens 4:8,9, LSG

« Nous sommes pressés de toute manière, mais non réduits à l'extrémité;

dans la détresse, mais non dans le désespoir »

Prière pastorale :

Offrandes :

Musique d’accompagnement :

Lecture par l’assemblée : Psaume 27

Chant/Musique spécial(e) :

Prédication : LA VOIE DE DIEU VERS LA RÉSILIENCE : La religion pour protection

Cantique :

Bénédiction : Nombres 6:24-26

« Que l'Éternel te bénisse, et qu'il te garde!

Que l'Éternel fasse luire sa face sur toi, et qu'il t'accorde sa grâce!

Que l'Éternel tourne sa face vers toi, et qu'il te donne la paix! »

Prière de clôture :

**Sermon**

**LA VOIE DE DIEU VERS LA RÉSILIENCE :**

**La religion pour protection**

**Julian M. Melgosa, PhD**

**Lecture biblique**

*Nous sommes pressés de toutes parts, mais non écrasés;*

*inquiets, mais non désespérés; persécutés, mais non abandonnés;*

*abattus, mais non anéantis.*

*2 Corinthiens 4:8, 9 (SG21)*

**INTRODUCTION**

La maltraitance, subie dans l'enfance, dans un acte de violence ou à la maison, laisse des cicatrices qui peuvent marquer toute une vie. Dieu nous guérit et nous aide dans toutes nos douleurs et nos épreuves. Il nous a donné des médecins, des conseillers, des amis et des membres de la famille qui nous accompagneront tout au long du parcours de guérison. Qu'est-ce qui, dans le psychisme de l’homme, lui donne la capacité de se relever des grandes épreuves de la vie ? C’est la résilience.

La bonne nouvelle est que la voie de Dieu vers la résilience peut être connue de nous tous. Les gens aiment être optimistes et ils ont besoin de sentir utiles. Ces inclinations données par Dieu nous aident à rebondir et à naviguer dans une nouvelle normalité, avec souplesse et adaptabilité. Aujourd'hui, nous examinerons des méthodes scientifiques et supports scripturaires pour développer la résilience.

Pour commencer, nous devons répondre à la question : Qu’est-ce que la résilience ?

La première définition du *Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary* [dictionnaire collégial de Merriam-Webster] définit la résilience comme étant « *la capacité d'un corps contracté/tendu à retrouver sa taille et sa forme après une déformation causée notamment par un effort de compression.* » Ce type de résilience est visible après la grossesse lorsqu’une femme enceinte retrouve ses formes d’avant l’accouchement.

La deuxième définition est « *la capacité de se remettre de ou de s’adapter facilement à un malheur ou à un changement.* » Ce type de « résilience est le processus d’une bonne adaptation face à un événement traumatisant tel que l'adversité/l’opposition, un traumatisme, une tragédie, des menaces ou des sources de stress significatives. »[[1]](#footnote-1)

Un pasteur a remarqué que les gens peuvent ne pas revenir à la forme originale, mais à une forme plus fine ou peut-être moindre. « Mais il y a au moins cette capacité incroyable de revenir à l’état presque initial après avoir été courbé. . . compressé. . . ou étiré. »[[2]](#footnote-2)

Certaines expériences de la vie pouvant causer un stress et un traumatisme importants sont la violence domestique, les viols ou autres agressions, les catastrophes naturelles, les incendies, le terrorisme, la guerre, la persécution, la mort soudaine d'un être cher, la trahison d'un conjoint, le diagnostic d'une maladie terminale. Les soldats qui survivent au front après une guerre sont connus pour être traumatisés, non seulement parce que leur vie est en danger, mais aussi parce qu'ils ont été souvent témoins des blessures graves ou de la mort d'autres combattants.

En cas de traumatisme, les blessures laissent des traces psychologiques. Les événements traumatiques peuvent produire une douleur émotionnelle et physique qui perdure. Certains éléments déclencheurs font revivre aux victimes les épisodes de violence. Carmen n’a besoin que d’une bouffée d’eau de Cologne pour se souvenir des doigts de son agresseur autour de son cou. Parfois, lorsque ces souvenirs envahissants refont surface, elle ressent la douleur des bleus sur son cou, une ecchymose qui n'existe pourtant plus. Mark se réveille souvent suite aux cauchemars qu’il a de son patron, ce superviseur cruel, qui lui hurlait dessus et le tyrannisait, exigeant de lui un travail excessif bien que sous-payé.

Le processus de guérison peut être lent, cependant lorsque nous sommes guéris, nous pouvons nous souvenir de ces événements sans ressentir la douleur et la peur.

Comment Carmen et Mark ont-ils surmonté la douleur et la peur ? **Dieu leur a montré la voie vers la résilience en s’appuyant sur des stratégies spirituelles**. Ils ont trouvé la paix en récitant et en mémorisant des promesses bibliques rassurantes. Ils ont reçu le soutien d’une communauté de croyants bienveillants à l'église. Ils ont trouvé du réconfort dans la prière alors qu’ils développaient une amitié avec Dieu, Lui confiant leurs sentiments les plus profonds et Lui parlant tout au long de la journée comme à un meilleur ami.

Joseph M. Scriven a également compris ce genre de prière quand il a écrit les paroles de cet hymne si bien connu : « Quel ami fidèle et tendre ? » Une des strophes dit : « Disons-lui toutes nos craintes, Ouvrons-lui tout notre cœur… Il nous suit dans la mêlée, Nous entoure de ses bras… »

Comment les chrétiens comprennent-ils la résilience ? Lorsque nous vivons un événement traumatisant, nous demandons à Dieu : « Qu'essaies-tu de m’enseigner ? Quelles leçons dois-je retenir ? » « Comment dois-je grandir avec cette expérience ? » **Et Dieu nous montre la voie vers la résilience.**

Tout au long de la Bible, nous lisons des histoires de personnes qui rencontrent des difficultés, qui subissent des abus et qui sont victimes de tragédies, et qui pourtant deviennent courageuses à la suite de ces traumatismes. Depuis qu'Adam et Eve ont perdu leur demeure dans le jardin, l'humanité a découvert des comportements et des pensées qui conduisent à la résilience.

La résilience n'est pas un trait de personnalité. Elle est un mode de vie qui doit être appris et pratiqué. La résilience consiste à rebondir, à continuer, à reconstruire, à pardonner et à reprendre la vie généreuse et aimante que Dieu veut pour nous.

Parfois, des événements tragiques découlent de mauvais choix. Jacob fait face à son frère Esaü alors qu'il porte la culpabilité d'avoir volé le droit de naissance. En raison du péché commis par le roi David avec Bath Schéba, il a dû subir la mort de leur fils nouveau-né. En revanche, il arrive que la personne ne fasse pas de mauvais choix mais elle est victime d'un traumatisme, comme c’est le cas pour Tamar qui a été violée.

Paul ne fait pas de mauvais choix en devenant évangéliste et missionnaire de Dieu. Pourtant, tout au long de son ministère, il a subi des traumatismes liés à des abus et à la persécution. Il est terrorisé par les foules. Il est lapidé et pris pour mort. Il est traîné devant un tribunal et injustement accusé. Il est battu et mis en prison. Il est naufragé et même mordu par un serpent venimeux. Et la plupart de ces événements se produisent plusieurs fois. La résilience de Paul est évidente quand il écrit les mots mémorables :

*Ainsi, nous sommes accablés par toutes sortes de détresses et cependant jamais écrasés. Nous sommes désemparés, mais non désespérés, persécutés, mais non abandonnés, terrassés, mais non pas anéantis. (2 Corinthiens 4: 8, 9 – La Bible du Semeur, BDS).*

Cette attitude peut sembler contre nature. Cette habilité peut paraître surnaturelle. Pourtant « la résilience est ordinaire, pas extraordinaire. »[[3]](#footnote-3) Elle est à la disposition de chacun d'entre nous.

Les conséquences physiques produites par des conditions de vie constamment bouleversées, telles la violence domestique et la violence de la guerre, génèrent d'importantes sources de stress. Les facteurs émotionnels mis en jeu dans les relations tumultueuses permanentes, les situations financières angoissantes et les problèmes de santé génèrent des niveaux de stress élevés. Les déséquilibres incessants liés à l'incertitude, la peur, la peine, l'anxiété et la douleur peuvent être déprimants et dévastateurs. Mais la résilience est ordinaire, et non extraordinaire, pour les humains qui subissent de telles épreuves.

Notre maîtrise de la résilience est liée à notre capacité à gérer les sources de stress importantes et à l’efficacité de notre réseau de soutien. La recherche montre que le fait de nouer des relations de soutien au sein de la famille et en dehors est le principal facteur de développement de la résilience. « Les relations qui créent de l’amour et de la confiance et qui sont des modèles, encouragent, rassurent, et renforcent la résilience d’une personne. »[[4]](#footnote-4)

Jésus est-il la personne la plus importante de votre réseau de soutien ? **Dieu nous montre la voie vers la résilience en s’appuyant sur des stratégies spirituelles.** Si nous sommes à l’écoute des conseils de Dieu, nous obtiendrons des résultats plus positifs dans le développement de la résilience. Avec sa sagesse, nous pouvons trouver une solution aux problèmes, élaborer un plan et aller de l'avant. Nous dépassons notre souffrance avec une force et un but renouvelés.

Souvent, en tant que survivants d'un événement traumatique, nous constatons que notre expérience nous aide à nous identifier aux autres victimes avec plus de sensibilité, de compréhension et de grâce. En soutenant et en rassurant les autres victimes, nous devenons les bras de Jésus qui soulève les blessés et fait sentir sa présence.

Vous ne pouvez pas développer la résilience dans le monde religieux sans comprendre ce que Dieu ressent pour vous. Vous êtes la personne la plus importante au monde aux yeux de Dieu. Il vous aime d'un amour éternel. Il vous rachète par son sang. Il vous appelle son héritier, ses fils et ses filles. Il vous couronne de gloire et d'honneur : ses princes royaux et princesses royales. Il vous couvre d'une robe de justice pour que vous puissiez aimer et pardonner comme Jésus. Son amour divin assure la stabilité, la confiance, un but et le désir de vivre comme Jésus.

Un prédicateur identifie des facteurs de style de vie spirituel, tirés du ministère de Jésus, qui nous aident à renforcer notre résilience :

• avoir un objectif précis

• pardonner à ceux qui vous ont blessés

• pratiquer la maîtrise de soi

• passer à autre chose[[5]](#footnote-5)

Nous analyserons la vie de quatre personnages bibliques, Adam et Eve, Jacob, David et Naomi, qui ont vécu un événement considéré aujourd'hui comme traumatisant. La Bible relate ces histoires pour que nous fassions la connaissance de personnes traumatisées. Alors que ces personnes brisées font des choix pour permettre à Dieu de travailler dans leurs vies, nous apprenons de leurs erreurs et aussi de leurs victoires.

Les expériences abusives — en fait, tout événement difficile et traumatisant — n'ont pas besoin de nous garder enchaînés dans l'obscurité. Quand Dieu est avec nous, les ténèbres fuient devant sa lumière glorieuse. Oui, l'expérience peut être difficile et le chemin peut être sombre, mais Dieu ne nous promet pas un chemin sans heurt ou un voyage facile. Même dans les moments sombres, nous trouvons des notes d'espoir entre ses mains. Nous nous accrochons fermement à la promesse de Dieu qu’Il ​​marchera avec nous pendant que nous continuons dans les vallées et les ombres. Avec Dieu à nos côtés, nous découvrons que nous pouvons chanter avec David,

*« Quand je marche*

*dans la vallée de l’ombre et de la mort,*

*Je ne crains aucun mal,*

*car tu es avec moi » (Psaume 23:4).*

**ADAM ET EVE**

*« Mais Caïn dit à son frère Abel: Allons aux champs.*

*Et lorsqu’ils furent dans les champs, Caïn se jeta sur son frère Abel et le tua. »*

*(Genèse 4:8, BDS).*

Adam et Eve sont abasourdis par l'attaque impensable et horrible d'un fils qui tue son frère. Ce jour-là, Adam et Ève ont perdu deux fils : l'un agressé à mort, l'autre à l'extrême aliénation. Ils souffrent naturellement des symptômes classiques du traumatisme émotionnel. La perte d'un enfant est l'un des événements les plus traumatisants de la vie de tous parents. Pendant un certain temps après la perte d'un enfant, les parents ont souvent des souvenirs récurrents, intolérables et déprimants. Les recherches contemporaines montrent que ces parents sont sujets à la dépression, à l’anxiété et aux effets physiques du stress (hypertension, migraines, complications digestives, altération du système immunitaire), à ​​une réduction de leur espérance de vie et, dans certains cas, leur foi est fragilisée voire ébranlée.

Assurément, en ce jour sombre, Adam et Ève se souviennent et revivent leur propre désobéissance dans le jardin d’Eden et ne peuvent s’empêcher de ressentir la culpabilité et l’angoisse lorsqu’ils pensent aux paroles de l’Éternel Dieu, *« mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, car le jour où tu en mangeras, tu mourras. »* (Genèse 2:17, emphase apportée). La mort d'Abel et le péché de Caïn sont des conséquences à retardement de leur propre désobéissance, et rappelleront constamment aux parents en deuil la prophétie selon laquelle ils mourront sûrement.

Comment ont-ils réussi à surmonter cette douleur et ce chagrin, et à continuer à avancer ? **Dieu montre la voie vers la résilience à Adam et Eve.** Cette expérience de perdre leur première maison les a préparés à perdre leurs deux premiers fils. Adam et Ève sont certainement parvenus à concrétiser ce qui aujourd'hui peut s’identifier à des composantes de la résilience :

• Avoir foi en Dieu.

• Affronter ses peurs.

• Accepter ce qu'ils ne peuvent pas changer.

• Rechercher le sens des expériences des erreurs passées et présentes.

• Saisir l’importante leçon de vie selon laquelle des malheurs peuvent arriver, en fait, arrivent à n’importe qui.[[6]](#footnote-6)

Quant à Seth, il succède à Adam en tant que patriarche qui dépend des promesses de Dieu et dirige sa famille dans la prière et l’adoration de l’Éternel. « *Seth eut aussi un fils, et il l'appela du nom d'Énosch. C'est alors que l'on commença à invoquer le nom de l'Éternel.* » (Genèse 4:26).

**Dieu montre également à Adam et Eve la voie vers la résilience en s’appuyant sur des stratégies spirituelles.** Même s'ils sont peinés par la perte soudaine et le rejet de leurs fils, ils sont bénis de joie et d'espoir par la naissance d'un autre fils que Dieu nomme ancêtre du Sauveur promis. Eve appelle son fils Seth [compensation, substitution], car *« Dieu m'a donnée un autre fils à la place d'Abel, que Caïn a tué. »* (Genèse 4:25).

Les conseils et l’encadrement du Seigneur aident Adam et Eve à apprendre à trouver du courage dans le « sens et le but de leur propre vie » et dans la vie de leur fils nouveau-né. Ils apprennent à « mettre les circonstances en perspective »[[7]](#footnote-7) en comprenant que le Sauveur est promis et qu'il existe un temps pour la tristesse et un temps pour la joie.

La voie de Dieu vers la résilience pour Adam et Eve suppose que ces derniers croissent en prenant conscience de l’énormité de leur péché et de l’envergure de la promesse du Sauveur (Genèse 3:15). Selon Ellen White, Adam « dut vivre longtemps encore pour être témoin de la corruption générale qui devait finalement aboutir à la destruction du monde par le déluge » et il comprend que le déluge sera un acte de miséricorde mettant fin aux souffrances et au chagrin (*Patriarches et Prophètes*, p. 82).

**JACOB**

*« Jacob fut très effrayé, et saisi d'angoisse. Il partagea en deux camps les gens qui étaient avec lui, les brebis, les bœufs et les chameaux; et il dit: “Si Ésaü vient contre l'un des camps et le bat, le camp qui restera pourra se sauver.” »* (Genèse 32:7, 8).

Le moment est intense. Jacob est profondément meurtri sur le plan émotionnel. En plus du poids de la culpabilité qu’il ressent parce qu’il a trompé son frère, quatre cents hommes menés par Ésaü marchent vers lui. Les dernières paroles d’Esaü étaient : *« Je tuerai Jacob, mon frère. »* (Genèse 27:41). Jacob a très peur et il est tourmenté. Sa famille et ses serviteurs ne sont ni armés ni préparés au combat. Il divise son peuple et ses animaux en deux groupes, de sorte que si une moitié meurt, l’autre moitié restante peut s'échapper. C'est une question de survie pour lui-même, sa famille, ses animaux et tous ses biens.

Comment Jacob surpasse-t-il sa terreur et se réconcilie avec son frère ? **Dieu montre à Jacob la voie vers la résilience.** Le Seigneur engage un corps à corps avec Jacob et ce dernier se débat. Au début du combat, il craint de perdre sa vie parce que, selon lui, l’étranger a été envoyé par Ésaü pour le tuer. Il essaie probablement de maîtriser son opposant pour tenter de s'échapper. Pourtant, plus il lutte, plus il désespère. Peut-être que dans son esprit, il lutte avec Dieu, lui demandant pourquoi il a été appelé à retourner en Canaan pour se retrouver maintenant piégé entre deux situations qui menacent sa vie : Laban qui le poursuit pour le capturer ou le punir, et Esaü qui se dirige vers lui pour le tuer.

Finalement, Jacob réalise qu'il saisit les bras d'un être céleste. Il poursuit la lutte parce qu’il a besoin du pardon et de la bénédiction légitime de Dieu. La lutte avec Dieu permet à Jacob de recevoir le pardon de son frère, car ce n'est que lorsque nous avons été pardonnés que nous pouvons pardonner ou demander pardon aux autres.

À l'aube, Jacob développe des stratégies vues aujourd’hui comme des éléments essentiels à la résilience :

• Il accepte que le changement fasse partie de la vie.

• Il avance vers ses objectifs.

• Il prend des mesures décisives.

• Il voit les choses en perspective.

• Il garde une vision optimiste.[[8]](#footnote-8)

Jacob réagit avec crainte et évite d’analyser la situation comme une crise qui dégénère en un problème insurmontable. Lorsqu'il prépare des présents pour Esaü, il a en tête la reconnaissance, un autre aspect de la résilience. Jacob, jadis prétentieux, fait preuve d'humilité et de grâce à travers ses comportements verbaux et non-verbaux envers son frère Esaü, comme cela est présenté en Genèse 33.

Ce que Jacob ne sait pas, c’est que Dieu le précède. Ellen White nous dit : « Tandis que Jacob luttait avec l’ange, un autre messager céleste était envoyé à Esaü. En songe, ce dernier avait vu son frère rentrant, après vingt années d’exil, au foyer paternel et se courbant dans un indicible chagrin devant la tombe de sa mère. Dans ce même songe, Ésaü avait vu le camp de Jacob entouré d’une armée céleste. Il raconta cette vision à ses guerriers et donna l’ordre formel de ne faire aucun mal à son frère, celui-ci étant sous la protection divine. » (*Patriarches et Prophètes*, p. 176).

C'est une leçon pour nous aujourd'hui également. Nous devons faire davantage confiance à la protection et aux instructions du Seigneur. Il nous précède et prépare le chemin pour que nous évitions la peine que nous anticipons. Réclamez la promesse d'Ésaïe 52:12 : « *Ne sortez pas avec précipitation, Ne partez pas en fuyant; Car l'Éternel ira devant vous.* »

**Dieu montre à Jacob également la voie vers la résilience en s’appuyant sur des stratégies spirituelles.** Un Sauveur est présenté à Jacob. Ellen White écrit : « Et maintenant, un Dieu compatissant va faire connaître à son serviteur solitaire et désespéré qu’il ne l’a pas abandonné, que sa miséricorde lui est assurée. Il va révéler à ce pécheur repentant ce qui lui manque pour faire bondir son cœur de joie: un Sauveur par lequel le chemin de la réconciliation avec Dieu lui est largement ouvert. » (*Patriarches and Prophètes*, p. 163).

La restauration de Jacob commence lorsque :

• Dieu donne à Jacob une preuve de **pardon** en changeant son nom. *« Ton nom ne sera plus Jacob [le supplanteur], mais tu seras appelé Israël; car tu as lutté avec Dieu et avec des hommes, et tu as été vainqueur. »* (Genèse 32:28).

• Dieu **sauve** Jacob et sa famille d'une mort certaine. « [Esaü] raconta cette vision à ses guerriers et donna l’ordre formel de ne faire aucun mal à son frère, celui-ci étant sous la protection divine. » (*Patriarches et Prophètes*, 176).

Une partie du conflit entre Jacob et Esaü tire ses origines de l’héritage matériel. Parfois, le stress nous vient à cause de contraintes financières et génère des conflits. En revanche lorsque nous faisons confiance à Dieu et sommes disposés à nous laisser conduire, la voie vers la résilience nous aide à grandir dans la fidélité et la force pour remporter la victoire.

Mariette Jacobs a su, au moment même où elle apprenait que ses deux parents avaient perdu leur emploi, qu’elle allait les aider du mieux qu’elle pouvait. Cependant, elle ne soupçonnait guère le stress financier que cela entraînerait. Bientôt, Mariette a également perdu son travail. Toute la famille s'est retrouvée avec le revenu de sa sœur cadette. Pendant des mois, ils ont été confrontés à de graves pénuries. Un jour, Mariette s’est exclamée : « Oh, comme j'aimerais manger une glace ! » Sa jeune sœur a répondu : « Sais-tu combien coûte une glace ? » Ensemble, elles ont comparé le prix d’un article indispensable au prix de la crème glacée, et celle-ci valait autant qu’un rouleau de papier hygiénique. Dans un fou rire, elles ont décidé qu'elles avaient davantage besoin de papier toilette que de crème glacée !

À partir de cette anecdote, des années plus tard, Mariette Jacobs a écrit un livre de dévotion intitulé *The Day I Ate a Toilet Roll: Lessons in enduring through financial hardship* [Le jour où j’ai mangé un rouleau de papier hygiénique : Leçons à tirer des difficultés financières]. Ce livre est devenu un best-seller du genre. L'auteur témoigne que son expérience de crise financière lui a enseigné de grandes leçons, telles l’humilité, l’assiduité, l’obéissance, la générosité, l’intégrité, la discipline, la satisfaction, la patience et la fidélité à Dieu.

Vivre selon la promesse : *« Et mon Dieu pourvoira à tous vos besoins selon sa richesse, avec gloire, en Jésus Christ. »* (Philippiens 4:19), nourrira notre fidélité et nous permettra de marcher sur la voie vers la résilience.

**DAVID**

*« Alors le roi, saisi d'émotion, monta dans la chambre au-dessus de la porte et pleura. Il disait en marchant: Mon fils Absalom! mon fils, mon fils Absalom! Que ne suis-je mort à ta place! Absalom, mon fils, mon fils! » (2 Samuel 18:33).*

La Bible décrit très clairement l’état émotionnel de David à la fin du chapitre 18 de 2 Samuel et au début du chapitre 19 : David tremblait, pleurait, se lamentait et hurlait le nom de son fils perdu, Absalom. Même si Dieu préserve la vie de David après son péché avec Bath-Schéba, il doit supporter la perte de quatre fils morts naturellement ou assassinés, ainsi que la perte de sa fille qui se retire de la société après avoir été violée, brisée par la douleur.

Il est reconnu que la perte d’un enfant expose les parents à un risque de dépression, de troubles conjugaux et de dépendance.

En vérité, la vie de David est lourde en traumatismes. Voici quelques faits saillants :

• En tant que jeune berger, les lions menacent sa vie et harcèlent son troupeau (1 Samuel 17:37).

• Lui-même risque sa vie d'adolescent lorsqu'il propose de combattre Goliath (1 Samuel 17).

• Il mène de nombreuses batailles contre les Philistins et les Amalécites, risquant sa vie à plusieurs reprises. Plus tard, ses généraux lui donnent l’ordre de rester en arrière et de ne pas combattre à leurs côtés, car « tu comptes autant que dix mille d’entre nous » (2 Samuel 18, BDS).

• Ses relations avec le roi Saül sont très conflictuelles ; il est victime de multiples attaques du roi qui cherche à le tuer.

• David est également humilié et profondément blessé. Le roi Saül ordonne à sa fille, l'épouse de David, d'épouser un autre homme alors que David est en exil (1 Samuel 25:44).

• Lorsque les Amalécites conquièrent plusieurs villes et les incendient, ils capturent les épouses d’Israël, leurs fils et leurs filles, y compris les épouses de David. En conséquence, ses propres hommes veulent le lapider (1 Samuel 30:1-6).

• Amnon, le fils de David, viole Tamar, la fille de David, ce qui force Absalom, un autre fils de David, à tuer Amnon par vengeance (2 Samuel 13:28, 29).

• Absalom mène une rébellion contre son propre père, David, et meurt aux mains de ses soldats (2 Samuel 15-18).

Face à tant d'événements tragiques de vie et/ou de mort dans sa vie, comment David garde-t-il son calme et continue-t-il à avancer ? **Dieu lui montre la voie vers la résilience.** Un pasteur nous dit que la résilience est un style de vie quotidien. Certaines des habitudes qu'il décrit sont manifestes dans la vie de David. « La résilience est un mode de vie. . . La résilience est un choix. Vous persévérez parce que votre but dans la vie est de garder vos yeux fixés sur Jésus. . . Les personnes résilientes prennent leur vie en main et cessent de chercher des excuses. . . Les personnes résilientes pardonnent à ceux qui les offensent et continuent leur chemin. »[[9]](#footnote-9) Les personnes résilientes sont conscients de la réalité et savent qu’être positif les aidera à avancer.

Les personnes résilientes vivent plus sainement émotionnellement et physiquement. Lorsque Goliath profère des injures et des insultes au Dieu d’Israël, David, pleinement confiant en l’Éternel, quitte calmement le camp de l’armée pour tuer le géant qui blasphème. Lorsque Saül jette son épée sur David pour le faire taire, celui-ci laisse calmement la maison du roi, pleinement confiant en l’Éternel. Quand Absalom marche sur Jérusalem, David quitte calmement la ville, pleinement confiant en l'Éternel. À chaque fois, il fait preuve de résilience lors de traumatismes et revient victorieux et en paix.

La recherche reconnaît des effets bénéfiques de la résilience sur la santé. Pensez à la vie de David lorsqu’il était jeune (ou à un autre personnage biblique) en écoutant cette liste d’avantages sur la santé, « notamment :

• l’expérience d’émotions plus positives et une meilleure gestion des émotions négatives

• des symptômes moins dépressifs

• une plus grande résistance au stress

• une meilleure gestion du stress en améliorant la résolution de problèmes, une orientation positive et la réévaluation des facteurs de stress.

• un vieillissement réussi et une amélioration du sentiment de bien-être malgré les défis liés à l’âge

• une meilleure prise en charge des symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT) (Khosla, 2017) »

L’étude se poursuit en indiquant que « les experts en résilience font état de recherches selon lesquelles la résilience stimule le fonctionnement du système immunitaire. Les personnes résilientes sont plus en mesure de gérer les émotions négatives et de vivre des émotions plus positives, ce qui conduit à des résultats objectifs en matière de santé, tels qu'un plus grand nombre de cellules du système immunitaire et un meilleur système immunitaire chez les patients cancéreux, ainsi que des taux de mortalité plus faibles chez les patients transplantés de la moëlle osseuse. »[[10]](#footnote-10) Pour votre santé, soyez résilient !

Comment David apprend-il à dépendre de Dieu pour sa résilience ? **Dieu montre à David la voir vers la résilience en s’appuyant sur des stratégies spirituelles.** David a compris depuis son adolescence que les ténèbres extérieures de sa vie créent des ténèbres intérieures. Mais il sait comment éclairer ses ténèbres intérieures en se tournant vers Dieu qui est la Lumière du monde. La plus grande stratégie qu’il emploie consiste à porter ses problèmes devant le SEIGNEUR par la prière. « David reprit courage en s'appuyant sur l'Éternel, son Dieu. » (1 Samuel 30: 6).

Lorsque David prie ou chante ses psaumes, il partage sa grande détresse avec l’Éternel et dépose son lourd fardeau à ses pieds. Il sait que Dieu nous comprend lorsque nous prononçons des paroles de désespoir. David a dit : « Je suis dans une grande angoisse! Oh! tombons entre les mains de l'Éternel, car ses compassions sont immenses. » (2 Samuel 24:14).

Le livre des psaumes présente de nombreux exemples de David face à ses problèmes et trouvant du réconfort et de la force auprès de Dieu. David :

• partage ses problèmes avec Dieu par la prière

• garde une vision positive lorsqu’il prie et demande de l'aide même dans des situations impossibles

• fait confiance à Dieu

• loue Dieu pour ses bénédictions

• adore Dieu

• travaille avec Dieu

Il a été dit que la difficulté, c’est ce qui fait un homme ou le détruit. Après tout le malheur que David subit, il survit. Il n'est pas anéanti. Il s’en sort ! À ce jour, David est honoré comme le roi le plus remarquable d’Israël et est considéré comme le modèle de « [l’]homme selon le cœur de [Dieu]» (Actes 13:22).

**NAOMI**

*« Elle leur dit: Ne m'appelez pas Naomi* [agréable, ravissante ou heureuse]*; appelez-moi Mara* [amère]*, car le Tout Puissant m'a remplie d'amertume. J'étais dans l'abondance à mon départ, et l'Éternel me ramène les mains vides. Pourquoi m'appelleriez-vous Naomi, après que l'Éternel s'est prononcé contre moi, et que le Tout Puissant m'a affligée? » (Ruth 1:20, 21).*

Une grande partie de la vie de Naomi est chargée d’événements douloureux la conduisant à l’amertume. Elle développe une *attitude Mara* non seulement à cause de ce qui se passe dans les ténèbres extérieures entourant sa famille, mais également à cause des ténèbres intérieures qui se développent dans son cœur.

La famine oblige Élimélec à emmener sa famille — sa femme Naomi, ses fils Machlon et Kiljon — et à déménager à Moab. Peu de temps après, Élimélec décède laissant Naomi seule pour élever ses deux fils dans un pays étranger. Plus tard, ces derniers épousent des femmes moabites, Orpa et Ruth. Pendant dix ans, ces jeunes couples n'ont pas d'enfants. Les hommes meurent et, par conséquent, ces trois veuves se trouvent en danger ne pouvant gagner leur vie. La déclaration de Naomi (v. 20) à propos de son *amertume Mara* exprime un traumatisme et du désespoir. Loin de sa communauté d'adorateurs de Dieu, elle attribue à Dieu la raison de son malheur et de son affliction.

Les commentaires juifs et chrétiens expliquent que les événements traumatisants sont une vengeance divine contre Élimélec qui emmène sa famille dans un pays païen et pour Machlon et Kiljon qui épousent des femmes païennes. Si tel est le cas, les souffrances de cette famille sont dues au choix humain et à une mauvaise prise de décision.

Comment Naomi parvient-elle à se remettre sur la bonne voie pour se trouver là où Dieu veut qu’elle soit pour prendre un nouveau départ ? **Dieu montre la voie vers la résilience à Naomi en s’appuyant sur des stratégies spirituelles.** Comme David qui présente ses plaintes à Dieu, Naomi se plaint à Dieu. Les gens n'aiment pas souffrir alors ils se fâchent contre Dieu. Pourtant Dieu veut que nous lui parlions. Demandez-lui : « Pourquoi moi, Seigneur ? » Naomi blâme aussi Dieu pour sa souffrance. Blâmer Dieu n'est pas la façon la plus pure de s'en sortir, mais quand l'amère Mara rentre chez elle, Dieu la bénit. Les ténèbres intérieures se retirent et, lorsqu'elle redevient Naomi, elle loue Dieu.

Naomi utilise un autre style d'adaptation pour développer la résilience. Elle s'appuie sur le soutien de sa communauté d'origine. C'est un excellent moyen de gérer la douleur. Elle ne s'isole pas au milieu de sa douleur mais permet à sa communauté de l'encourager pendant les moments difficiles, puis les mêmes amis se réjouissent avec elle pendant les moments joyeux. Nous sommes également appelés à être des communautés de guérison. Tout comme la famille, une église de soutien apaise la douleur et aide concrètement à apporter un soutien émotionnel.

L'histoire d'Helen Keller (1880-1968) est connue de beaucoup. Elle fournit un merveilleux exemple de résilience. Alors qu’elle avait 19 mois, Helen est devenue sourde et aveugle. Privée des principales voies d'apprentissage, elle ne pouvait pas se développer normalement. Cependant Ann Sullivan, une enseignante dotée d'une patience et d'une persévérance sans précédent, a appris à la petite fille à parler, à lire et à « écouter » avec ses mains. Cela était possible parce que Ann était presque aveugle elle-même et comprenait la frustration et les limites qu’engendrait la cécité d’Helen.

Sortie de ses ténèbres intérieures, Hellen Keller a reçu son diplôme de l’université et a écrit douze livres. Conférencière populaire, elle cherche à améliorer la vie des personnes qui, comme elle, sont victimes des préjugés du public. Elle est devenue membre de la direction de la Fondation américaine des aveugles d’outre-mer et a beaucoup voyagé dans trente-cinq pays et cinq continents, inspirant ainsi des millions de personnes au cours des années 1940 et 1950.

L'histoire d'Helen Keller illustre à merveille comment des barrières insurmontables peuvent rendre un individu plus fort face à la détresse. La Bible atteste que la souffrance a un sens, car elle conduit au développement du caractère : « Bien plus, nous sommes fiers même de nos détresses, sachant que la détresse produit la persévérance, la persévérance la victoire dans l'épreuve, et la victoire dans l’épreuve l'espérance. » (Romains 5:3, 4).

**CONCLUSION**

Nous avons parlé de quatre personnages bibliques aujourd’hui, cependant il existe de nombreuses autres histoires d’hommes et de femmes qui souffrent et émergent comme des instruments pour la gloire de Dieu. Leurs expériences sont au service de nombreuses autres personnes, leurs contemporains et les générations qui se sont succédées depuis. Nous sommes inspirés par la résilience de Noé, Abraham, Joseph, Job, Moïse, Rachel, Ruth, Anne, Esther, Marie, Jean-Baptiste, Pierre et Paul. Ils souffrent et, par la grâce de Dieu, deviennent victorieux parce qu’ils choisissent direction et conseil divins. **Dieu montre toujours la voie vers la résilience.** Les gens ont besoin de se sentir optimistes et utiles, et ces inclinations données par Dieu les aident à se relever et à affronter la nouvelle normalité avec souplesse et adaptabilité.

Nous vivons dans un monde qui regorge de souffrance et d’injustice. Nous ne sommes pas seulement témoins de la souffrance et de la mort, nous en faisons l'expérience. Pourtant, Jésus a promis qu'une telle douleur se changera en joie : *« En vérité, en vérité, je vous le dis, vous pleurerez et vous vous lamenterez, et le monde se réjouira: vous serez dans la tristesse, mais votre tristesse se changera en joie. »* (Jean 16:20).

Peut-être que ce message s'adresse à un être cher qui souffre. Peut-être que quelqu’un auquel vous tenez a besoin de votre présence. Peut-être que la douleur de la personne que vous aimez vous incitera à apprendre à soutenir efficacement les autres comme Dieu. Peut-être que la communauté de l’église sera bénie en compatissant avec la personne que vous chérissez. De bonnes choses peuvent naître d'expériences douloureuses.

Vous traversez peut-être des moments difficiles dans un de ces domaines de la vie : la santé, la famille, le travail, la foi, les relations, l’église. Ou peut-être avez-vous déjà vécu un événement traumatisant et vous souffrez mentalement ou émotionnellement de séquelles traumatiques. Peut-être que la situation est suffisamment grave pour que vous deviez envisager une aide psychologique ou psychiatrique professionnelle. Quoi qu'il en soit, vous n'êtes pas seul.

Vous serez bénies par le Seigneur, directement et indirectement, grâce au soutien des autres. Permettez à Dieu de travailler dans votre vie. Continuez à prier et à méditer sur la Parole de Dieu. Dites à Dieu ce que vous ressentez. Puis faites-lui confiance et louez-le. Partagez avec les autres toutes les bénédictions que vous recevez. Participez lors des rencontres à l'église.

Même lorsque vous ne comprenez pas pourquoi le Seigneur permet que des choses douloureuses se produisent, demandez de l'aide, appuyez-vous sur une personne de confiance, parlez de ce qui vous blesse. Vous n'êtes pas seules. Enfin, soyez patientes, car il ne permettra pas que la douleur aille au-delà de ce que vous pouvez supporter. En attendant, accrochez-vous à des promesses comme celles-ci :

*Ils m'avaient surpris au jour de ma détresse;*

*Mais l'Éternel fut mon appui.*

*Il m'a mis au large,*

*Il m'a sauvé, parce qu'il m'aime.*

Psaume 18:18, 19

*Il te couvrira de ses plumes,*

*Et tu trouveras un refuge sous ses ailes;*

*Sa fidélité est un bouclier et une cuirasse.*

Psaume 91:4

Que Dieu bénisse chacun de nous alors que nous permettons au Seigneur de nous aider à solutionner nos problèmes et à résoudre nos situations douloureuses. Que Dieu nous donne la sagesse, en tant qu'église et en tant qu'individus, pour soutenir de façon significative ceux qui souffrent. Puissions-nous toutes choisir **la voie de Dieu vers la résilience.**

Amen.

**Séminaire**

**PENSÉES POSITIVES : LA VOIE VERS LA RÉSILIENCE**

Dr. Julian Melgosa

***Lectures pour cette étude : Marc 7:21-23 ; Luc 6:45 ; Actes 14:2, 15:24 ; Galates 3:1 ; Psaume 19:14 ; Colossiens 3:1-17.***

(Remarque à l'attention de l'animateur : vous devez disposer de suffisamment de temps pour discuter lors de ce séminaire. Vous pouvez décider du temps à y consacrer en fonction de l'audience et du temps de la présentation.)

Texte d'ouverture : *« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. »* (Philippiens 4: 8).

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l’une des formes les plus utilisées d’intervention en santé mentale aujourd’hui. Elle repose sur l’hypothèse que la plupart des problèmes psychologiques sont améliorés en identifiant et en modifiant les perceptions, les pensées et les comportements inexacts et dysfonctionnels. Les personnes dépressives ont tendance à interpréter les faits de manière négative, les personnes anxieuses ont tendance à envisager l'avenir avec appréhension, et celles qui ont une faible estime de soi maximisent le succès des autres et minimisent le leur. La TCC, par conséquent, aide les patients à identifier leurs schémas de pensée négative et à les modifier en de meilleurs mécanismes de pensée qui favorisent des comportements souhaitables et dissipent les attitudes indésirables.

La Bible nous enseigne le lien entre les pensées et les actes (Luc 6:45). Les bonnes habitudes de pensée sont non seulement saines, mais permettent également de gagner en intégrité : « Ceux qui méditent le mal ne s'égarent-ils pas? Mais ceux qui méditent le bien agissent avec bonté et fidélité. » (Proverbes 14:22).

Aujourd’hui, nous allons examiner certaines vérités bibliques qui peuvent nous aider à contrôler notre activité mentale en permettant au Christ de canaliser notre esprit.

**Les pensées : la racine du comportement**

**Lisez Marc 7:21-23 et Luc 6:45. Que nous disent ces textes sur l'importance de contrôler non seulement notre conduite, nos actes, nos paroles mais aussi nos pensées ?**

Les personnes qui souffrent de trouble du contrôle des impulsions ne résistent pas à l’impulsion de voler, d’attaquer quelqu'un ou de parier. Les cliniciens en santé mentale savent que ces impulsions sont souvent précédées d'une certaine pensée (ou chaîne de pensées) qui conduit à ce comportement indésirable. Par conséquent, les patients sont formés à identifier ces déclencheurs de pensée, à les dissiper immédiatement et à occuper autrement leur esprit. Ainsi, ils reprennent le contrôle de leurs mauvaises pensées et évitent de les matérialiser par les actes auxquels elles conduisent souvent.

En effet, les actes de péché sont souvent précédés de pensées précises. (N’est-ce pas exactement cela la tentation ?) C’est le devoir de chaque chrétien d’apprendre à identifier, avec l’aide de Dieu, les premières étapes de ce processus, car s’appuyer sur de mauvaises pensées conduit presque inévitablement au péché.

**Lisez Romains 8:5-8. Quelle alternative Paul propose-t-il pour traiter le comportement immoral ?**

L'esprit et le comportement sont intimement liés chez Paul. L'esprit rempli de l'Esprit de Dieu recherchera de bonnes actions et l'esprit dominé par le péché conduira aux transgressions. Il ne suffit pas de changer de comportement pour des raisons de commodité ou pour faire bonne figure devant les autres. Le cœur (les pensées) doit être transformé, sinon les fruits éventuels montreront la vraie nature de ce cœur.

« Nous devons constamment avoir conscience du pouvoir ennoblissant des pensées pures et de l'influence néfaste des pensées perverses. Tournons nos pensées vers ce qui est saint, qu’elles soient pures et vraies ; car la seule sécurité pour toute âme est une pensée saine. » Ellen G. White, *The Sign of the Times*, 23 août 1905.

**Supposons que vous deviez dévoiler vos pensées de ces dernières 24 heures. Que diriez-vous ? Seriez-vous embarrassé ? Que vous apprend votre réponse sur les changements que vous devez faire ?**

**Les pensées à l’origine de la détresse**

**Qu’est-ce qui vous effraie vraiment ? Comment pouvez-vous apprendre à faire confiance au Seigneur malgré cette peur ? Après tout, la puissance du Seigneur ne surpasse-t-elle pas les menaces auxquelles vous êtes confrontés ?**

Beaucoup de souffrances peuvent être causées par la pensée. Le psychologue Philip Zimbardo, dans son livre *Psychology and Life*, rapporte le cas d'une jeune femme conduite à l'hôpital parce qu'elle était terrifiée de mourir. Visiblement, tout allait bien, mais elle a été admise pour la nuit en observation. Quelques heures plus tard, elle est morte. Une enquête plus poussée a montré que des années auparavant, une voyante avait prédit sa mort à son vingt-troisième anniversaire. Cette femme est décédée, victime de sa propre panique, la veille de ses 23 ans. Nul doute que les gens peuvent souffrir gravement de leurs pensées négatives ; d'où le besoin d'une pensée saine.

Il est tout aussi important de se rappeler que nous pouvons également nuire à la pensée des autres en exprimant notre négativité à leur égard. Les mots sont des outils très puissants, que ce soit pour le bien ou pour le mal. Ils élèvent ou détruisent. Ils sont porteurs de vie ou de mort. Nous devons faire très attention aux pensées et aux sentiments que nous exprimons verbalement.

**Lisez Actes 14:2, 15:24 et Galates 3:1. Comment avons-nous le pouvoir d’influencer les autres négativement ?**

« Si vous êtes tristes, gardez pour vous vos impressions. Ne jetez pas une ombre sur la vie de vos semblables. Une religion morose n’attire pas les âmes ; elle les éloigne au contraire jusque dans les filets que Satan dispose pour y faire tomber ceux qui s’égarent. » Ellen G. White, *Le ministère de la guérison*, p. 421.

**Pensez aux moments où les « simples » mots de quelqu'un vous ont totalement anéanti. Comment être sûr de ne jamais agir de même vis-à-vis d’autrui ?**

**Pensée saine**

*« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. »* *(Philippiens 4:8).*

**Quelle est l’essence des paroles de Paul pour nous ? Quelle est la clé pour accomplir ce qu'il dit ?**

Se souvenir, répéter, réfléchir et méditer sur les mots de la Bible est l'une des plus grandes bénédictions spirituelles à notre disposition, et c'est un moyen sûr de cultiver ce que Pierre appelle « une pensée saine » (2 Pierre 3: 1, BDS). Beaucoup ont obtenu des bénédictions inestimables en se souvenant de précieux textes bibliques. Confrontés à l'inquiétude, le doute, la peur, la frustration ou la tentation, ils ont répété de telles pensées dans leur esprit et ont obtenu consolation et paix par la puissance du Saint-Esprit.

Face à tant de concurrents séduisants (télévision, ordinateur, iPhone, etc.), cette génération de croyants est tentée de laisser la Bible de côté. Il est donc nécessaire de décider et de s’engager à lire et à méditer sur la Parole de Dieu chaque jour. Elle est notre seul véritable rempart contre l'assaut mental de distractions non spirituelles venant du monde.

**Relisez Philippiens 4: 8. Établissez une liste de toutes les choses qui sont vraies, pures, belles, etc. En quoi consiste cette liste ? Qu'ont ces choses ont en commun ?**

La prière est un autre moyen de garder l’esprit hors de danger. Lorsque nous parlons à Dieu, il y a peu de place pour les pensées égoïstes ou charnelles. Développer des habitudes de prière est une protection sûre contre les péchés en pensées et, par conséquent, contre les péchés en actes.

La Bible est claire : Dieu se soucie de nos pensées, car nos pensées influent sur nos paroles, nos actions et notre bien-être général. Il veut que nous ayons de bonnes pensées parce que de bonnes pensées, une « pensée saine », nous sont bénéfiques, à la fois physiquement et mentalement.

La bonne nouvelle est qu’en méditant sur la Bible, par la prière et par des choix inspirés par l’Esprit, notre esprit et notre cœur seront attirés par ce qui nous élèvera, ainsi que les autres.

**Les pensées de nos cœurs**

**Lire 1 Rois 8:39 ; Psaume 19:1 ; 1 Chroniques 28:9 ; 1 Samuel 16:7. Quelle est l’idée maîtresse de ces textes ? Plus important encore, comment cette vérité devrait-elle nous toucher et toucher nos pensées ? Cette idée de vérité vous rend-elle nerveuse et craintive, ou vous donne-t-elle de l'espoir ? Ou les deux ? Analysez les raisons de votre réponse.**

« En effet, toi seul tu connais le cœur de tous les humains. » (1 Rois 8:39, BDS). Le mot *cœur* est souvent utilisé dans la Bible comme le siège des pensées et des émotions (voir Matthieu 9: 4). Seul Dieu a accès à l'intimité de notre activité mentale, à nos véritables intentions et à nos aspirations secrètes. Rien, même sous forme de pensée fugace, ne peut être caché au Créateur.

La connaissance que Dieu a de notre âme est à notre avantage. Lorsque les gens sont trop découragés pour prononcer une prière sensée, Dieu connaît leurs besoins. Les hommes ne peuvent regarder qu’à l'apparence extérieure et aux comportements, puis ils essayent d'imaginer les pensées de l'autre ; Dieu seul lit les pensées comme personne.

De même, Satan et ses anges ne peuvent qu’observer, écouter et supposer ce qui se passe dans notre fort intérieur. « Satan ne peut pas lire nos pensées, mais il peut voir nos actions, entendre nos paroles ; et grâce à sa longue connaissance de la race humaine, il peut élaborer ses pièges et tirer partie des points faibles de notre caractère. » Ellen G. White, *The Review and Herald*, 19 mai 1891.

Alors que vous prenez des décisions quotidiennes, personnelles ou professionnelles, faites une pause et priez silencieusement. Profitez d'un dialogue intime entre vous et Dieu seul. Personne d'autre dans l'univers n'est au courant de cette communication. Laisser Christ dans votre processus de réflexion vous protégera de la tentation et vous comblera de bénédictions spirituelles. Ce processus vous aidera, sans aucun doute, à vous rapprocher de Dieu.

**Comment la discussion ci-dessus vous aide-t-elle à mieux comprendre l'avertissement biblique de ne pas juger les autres ? Combien de fois vos motivations ont-elles été mal comprises par ceux qui ne connaissaient pas votre cœur ? Pourquoi, alors, est-il important de ne pas juger les autres en retour ?**

**La paix de Christ dans nos cœurs**

**Lisez Colossiens 3:1–17. Que sommes-nous appelés à faire pour vivre le genre de vie qui nous est promis en Christ ?**

Ce passage nous amène à la racine des comportements moraux et immoraux, le cœur et l'esprit. Il désigne également le Seul qui peut rendre la bonté parfaite en nous en gouvernant nos pensées, Jésus-Christ : « Que la paix de Christ, (…), règne dans votre cœur. » (Colossiens 3:15, BDS). Notez les expressions « recherchez », « attachez-vous », « revêtez-vous de l'amour », « que la paix de Christ », « que la parole de Christ ».

Ils indiquent qu'éviter le péché et acquérir la vertu est une question de choix et de préparation, non pas une question d'improvisation. Le péché ne peut être vaincu qu'en tournant les cœurs et les esprits vers le haut. Christ est la source de la vertu et du bien, et il est le seul capable de nous apporter une paix véritable lorsque nous le lui permettons.

Nous devons confier notre esprit, le cœur de notre existence, à Jésus. Notre esprit est essentiel au développement du caractère et il ne peut être laissé à la merci des circonstances. Les tendances pécheresses et les environnements corrompus vont à l’encontre de la pensée pure. Pourtant, le Seigneur ne nous abandonne pas ; il offre son aide et sa protection à tous ceux qui le souhaitent.

« Nos pensées, attachées à Dieu, seront guidées par l'amour et le pouvoir divins ». Nous devons donc « vivre des paroles qui découlent des lèvres du Christ ». Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality*, vol. 2, p. 669.

Au cœur d'un combat spirituel, une personne peut être tentée et parvenir difficilement à dissiper certaines pensées adverses. Il est peut être plus facile alors de détourner son attention en changeant de lieu ou d'activité, ou encore en cherchant une personne de bonne compagnie. Cela peut occasionner un changement propice à la prière et à la confiance.

La pensée est un processus humain très mystérieux. Nous ne savons vraiment pas avec certitude ce que c'est ou comment cela fonctionne. Dans la plupart des cas, cependant, dans les recoins intérieurs de notre conscience, nous sommes les seuls à choisir ce à quoi nous allons penser. Une pensée peut changer instantanément. Nous devons simplement faire le choix d’opérer ce changement. (En revanche, la maladie mentale peut affecter, dans certains cas, la capacité d’une personne à changer facilement d’avis, et un traitement professionnel [si disponible] peut être extrêmement bénéfique.)

**Qu'en est-il de vos pensées ? La prochaine fois que les mauvaises feront surface, qu'allez-vous faire ?**

**Conclusion**

« Le pouvoir de la pensée pure est plus précieux que le coin d'or d'Ophir. Nous devons accorder une importance inestimable au contrôle de nos pensées. . . . Toute pensée impure souille l'âme, altère le sens moral et tend à fragiliser les effets du Saint-Esprit. Cela affaiblit la vision spirituelle, de sorte que les hommes ne peuvent voir Dieu. Le Seigneur peut et pardonne le pécheur repentant ; pourtant, bien que pardonné, l'âme est ternie. Toute impureté de parole et de pensée doit être évitée par celui qui discernera clairement la vérité spirituelle. . . . Nous devons utiliser tous les moyens que Dieu a mis à notre disposition pour maîtriser et cultiver nos pensées. Nous devons harmoniser nos esprits avec ceux du Christ. Sa vérité nous sanctifiera, corps, âme et esprit, et nous serons en mesure de vaincre la tentation. » Ellen G. White, *The Signs of Times*, 23 août 1905.

**Questions à débattre :**

**Que signifie « nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ.**

**» ?** (2 Corinthiens 10:5.) **Comment pouvons-nous apprendre à faire cela ?**

**• Comment Internet, les programmes télévisés, la lecture récréative, la publicité, etc. agissent-ils sur votre esprit ? Dans quelle mesure vos pensées et vos actions sont-elles affectées par ces sources ? Pourquoi nous leurrons-nous si nous croyons que ce que nous lisons ou regardons n’a pas d’impact sur notre pensée ?**

**• De quelles manières nos actions, même inconscientes, révèlent-elles les pensées dans notre esprit ? Comment le langage corporel montre-t-il ce qui se passe à l’intérieur ?**

**• Quel conseil donneriez-vous à une personne dont le comportement est impulsif ? Quelles promesses bibliques pouvez-vous lui présenter ? Pourquoi est-il également important de tenir devant elle toutes les promesses de pardon et d'acceptation par Jésus ? Comment pouvez-vous l’empêcher d'abandonner, parce que, désespérée, elle pense que sa relation avec Dieu est quelque peu déficiente puisqu’elle n’a pas remporté la victoire tant désirée ? Comment pouvez-vous l’aider à apprendre à ne jamais renoncer aux promesses du pardon, peu importe leur sentiment d’indignité ?**

**• Dans quelle mesure prenez-vous soin de vos mots qui reflètent simplement vos pensées ? Comment pouvez-vous être sûr que vos mots contribuent toujours au bien et non au mal ?**

**Atelier**

**DU TRAUMATISME À LA RÉSILIENCE**

**Plan pour une présentation PowerPoint**

**Dr Julian Melgosa**

*(Remarque à l’attention de l'animateur : vous souhaiterez peut-être prévoir plus de temps pour une discussion de groupe ou une séance de questions-réponses au cours de cet atelier. Vous pourrez décider de ce temps prendre en fonction de l'audience et du temps alloué pour cette brève présentation.)*

**Introduction**

Lorsqu'une personne vit une expérience traumatisante (qu’elle soit victime ou témoin), elle peut souffrir de conséquences graves, telles que :

• des souvenirs de l'événement qui viennent à l'esprit de façon répétée et involontaire

• des rêves et des cauchemars à propos de l'événement.

• se sentir comme si les faits se produisaient de nouveau.

• une détresse face à des signaux qui rappellent l’événement, tels des sons, des odeurs, des gens, des lieux.

• des erreurs de cognition : ils s’accusent de ce qui s’est passé, ils ne peuvent pas se souvenir de certaines parties de l’événement, ils sont incapables de se concentrer, ils croient que tout le monde est mauvais et qu’il ne faut faire confiance à personne.

• des sentiments négatifs persistants : ils sont incapables de ressentir des effets positifs, tels que la bonne humeur, le bonheur ou des sentiments amoureux.

• des perturbations émotionnelles : peur, horreur, colère, irritabilité, honte, méfiance… sensation d'être détaché du monde ou de son corps.

• des troubles du sommeil : insomnie, cauchemars.

Certaines de ces réactions se manifestent chez la personne pendant quelques jours ou quelques semaines puis elles s’estompent (on parle de trouble de stress aigu). En revanche, et c’est souvent la cas, les symptômes persistent plus longtemps et cela devient un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

**Comment apporter du soutien**

Les effets d'un traumatisme peuvent être ressentis au fil des ans. Cependant, il y a de l'espoir si la victime utilise des ressources spirituelles et professionnelles. Bien que de nombreux cas nécessitent du personnel spécialisé pour le traitement, des personnes aimantes, attentionnées et empathiques peuvent apporter un soutien considérable.

Il existe quelques moyens pour aider les gens à surmonter leurs traumatismes et à renforcer leur résilience :

• Enseigner aux victimes les signes et symptômes post-traumatismes et offrir une vision optimiste. Cela les rassurera de savoir que leur problème est connu, que d'autres l'ont vécu et qu'il existe une issue. Cela les aidera à envisager des perspectives optimistes, ce qui constitue un facteur de rétablissement considérable.

• Travailler avec de petits groupes, en particulier des enfants. Réunir cinq ou six jeunes pour partager leur expérience, leur donner des idées et leur apprendre des comportements sains, a été bénéfique à l’école et dans la communauté.

• Aider les victimes à développer une confiance de base. Après leurs terribles expériences, la plupart ne feront confiance à personne. Un chrétien attentionné peut, petit à petit, faire preuve de compassion et offrir une aide concrète. Cela facilite la confiance.

• Fournir autant que possible : des possibilités d'éducation, la présence de membres de la famille, un travail dans un environnement sûr et attentionné, des activités sportives/physiques et un accès à des soins médicaux et de santé mentale. Les données montrent que tout cela contribue à la guérison.

• Faciliter les expériences religieuses. L’étude de Mollica1 sur les réfugiés a montré que les personnes impliquées dans des activités religieuses étaient trois fois moins susceptibles de présenter un trouble de stress post-traumatique que leurs homologues non religieux. Ceci ouvre une opportunité pour les membres actifs de l'église de se lier d'amitié, de prier et de partager les promesses de Dieu comme le montre la Bible.

• Offrir des opportunités d’exercer les arts créatifs. Parler (une voie principale pour la guérison émotionnelle) n'est pas toujours possible en raison de l'inhibition, des barrières linguistiques ou culturelles. La musique, la peinture ou le modelage de l'argile peuvent permettre aux victimes de révéler et de traiter leurs expériences traumatisantes.

• Les équiper de stratégies d’auto-assistance. Un professionnel de la santé mentale (psychologue, conseiller, assistante sociale, etc.) peut y parvenir, mais lorsque celui-ci n’est pas disponible, des personnes avisées et aimantes peuvent partager des compétences pratiques et même des styles de comportement ou des chemins de pensées adaptatifs qui pourront les aider à faire face à leurs défis. Le simple fait d'aimer une personne dans ces circonstances sera toujours utile.

La prière fervente ainsi que la répétition de versets bibliques réconfortants sont d'excellents outils pour soulager la douleur de ceux qui souffrent de symptômes post-traumatiques. Voici quelques exemples de versets bibliques de la Nouvelle version internationale qui peuvent être lus et relus, mémorisés pour développer la foi et la confiance en Dieu et faire face aux pensées et aux sentiments anxieux :

• « Dans leur détresse, ils crièrent à l’Eternel, et il les délivra de leurs angoisses.  
Il les fit sortir des lieux sombres et ténébreux, il rompit les liens qui les retenaient. »(Psaumes 107:13, 14, BDS).

• « Celui qui demeure sous l'abri du Très Haut Repose à l'ombre du Tout Puissant. Je dis à l'Éternel: Mon refuge et ma forteresse, Mon Dieu en qui je me confie! » (Psaumes 91:1, 2).

• « Il te couvrira de ses plumes, Et tu trouveras un refuge sous ses ailes; Sa fidélité est un bouclier et une cuirasse. Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit, Ni la flèche qui vole de jour, Ni la peste qui marche dans les ténèbres, Ni la contagion qui frappe en plein midi. » (Psaumes 91:4-6).

• « Ne crains rien, car je suis avec toi; Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu; Je te fortifie, je viens à ton secours, Je te soutiens de ma droite triomphante. » (Esaïe 41:10).

• « J'ai cherché l'Éternel, et il m'a répondu; Il m'a délivré de toutes mes frayeurs. » (Psaume 34:4).

• « L’Esprit de l’Eternel, du Seigneur, est sur moi car l’Eternel m’a oint pour annoncer aux humiliés une bonne nouvelle. Oui, il m’a envoyé afin de panser ceux qui ont le cœur brisé, d’annoncer aux captifs leur déliverance et à ceux qui sont prisonniersleur mise en liberté, afin de proclamer, pour l’Eternel une année de faveur et un jour de rétribution pour notre Dieu, afin de consoler tous ceux qui mènent deuil, et d’apporter à ceux qui, dans Sion. » (Esaïe 61:1-3).

**Conclusion**

L'ennemi a essayé de causer beaucoup de peine et d’apporter le désespoir à l'humanité. Cela s’est concrétisé, en grande partie, par des expériences traumatisantes gravées dans les mémoires, suivies de complications. Cependant, la bonne nouvelle est que la puissance de Dieu est infiniment supérieure et que femmes et hommes peuvent être résilients. Dieu peut faire de chacun de vous un instrument d'aide auprès des personnes en souffrance. Avec de l’amour sincère et de la sollicitude, ainsi que des compétences simples — écouter, faire confiance, enseigner, interagir et partager l'amour de Jésus — elles peuvent être résilientes et surmonter tout traumatisme par la grâce et le pouvoir du Seigneur.

1 R.F. Mollica, X. Cui, K. McInnes, et M.P. Massagli, “Science-based Policy for Psychosocial Interventions in Refugee Camps: A Cambodian Example,” *Journal of Nervous and Mental Disease,* 190, no. 3 (2002), p. 158-166.

1. APA. *See* American Psychological Association. The Road to Resilience: what is resilience? Consulté le 13 mars 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-1)
2. Rev. Philip A. C. Clarke. A Good Word for Resilience. Consulté le 13 mars 2019.

   <http://www.philipclarke.org/sermons/A%20GOOD%20WORD%20FOR%20RESILIENCE.pdf>. [↑](#footnote-ref-2)
3. APA. The Road to Resilience: what is resilience? Consulté le 13 mars 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-3)
4. APA. The Road to Resilience: resilience factors and strategies. Consulté le 13 mars 2019.

   <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ces quatre habitudes de style de vie sont décrits par Ray Ellis. SermonCentral.com. Resilience is a Daily Habit, 28 août 2016. Consulté le 13 mars 2019. https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260. [↑](#footnote-ref-5)
6. Ces cinq facteurs sont reconnus pour développer la résilience sur Brainline.org. Resilience: What Is It? Consulté le 13 mars 2019. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ces deux facteurs sont reconnus pour développer la résilience sur Brainline.org. Resilience: What Is It? Consulté le 13 mars 2019. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it> [↑](#footnote-ref-7)
8. APA. Ces cinq facteurs sont reconnus pour développer la résilience sur Brainline.org. Resilience: What Is It? Consulté le 13 mars 2019. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ray Ellis. SermonCentral.com. Resilience Is a Daily Habit, 8 août 2006. Consulté le 13 mars 2019. https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260. [↑](#footnote-ref-9)
10. Positive Psychology Program. What is Resilience and Why is it Important to Bounce Back? Consulté le 13 mars 2019. Dernière mise à jour le 3 janvier 2019. <https://positivepsychologyprogram.com/what-is-resilience/>. Les experts en résilience mentionnés sont Harry Mills et Mark Dombeck. [↑](#footnote-ref-10)