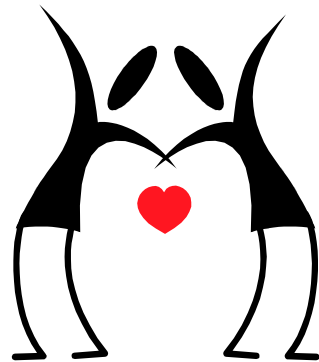


Comprendre Emotions & Sentiments



**Guérison des émotions
endommagées**

Kathy King

Emotions – Sentiments

Les émotions sont de l'énergie interne en mouvement. Cette énergie crée le mouvement et active notre vie. Elle est orientée soit positivement soit négativement, dictant notre comportement ultérieur.

Les émotions agissent comme nos moniteurs. Elles sont la lumière orange sur la jauge d'essence indiquant un besoin dans nos vies. Lorsque nos émotions sont traitées avec honte, elles se dissimulent et sont refoulées. Le refoulement des émotions a un effet physiologique sur le corps. Cela implique souvent la tension des muscles et des systèmes du corps. Toute personne est une personne avec une histoire comme les anneaux sur un arbre Séquoia. Cette histoire entraîne une haute activité de tissu émotionnel : douleurs émotionnelles, cicatrices et raisonnements incorrects sont enregistrés dans les rainures de nos vies.

Beaucoup de nos luttes dans la vie ont une racine émotionnelle. Les émotions endommagées conduisent vers un sentiment profond d'absence de valeur, qui mènent souvent vers des sentiments d'anxiété, d'infériorité, d'insuffisance et de crainte. Ces cicatrices émotionnelles affectent la manière dont nous établissons nos rapports avec les gens, Dieu et nous-mêmes. Elles affectent nos chemins émotionnels dans la vie.

Souvent nous avons besoin de retracer les moments importants dans nos vies pour déterrer ces émotions endommagées. La reconnaissance des émotions et peurs refoulées aide à commencer le processus de guérison.

Extériorisation

Lorsque les émotions sont enfermées dans le domaine inconscient ou subconscient, elles sont souvent extériorisées dans d'autres domaines de notre vie. Les émotions qui sont attachées de honte et de culpabilité nécessitent un lieu de sécurité afin d'être révélés.

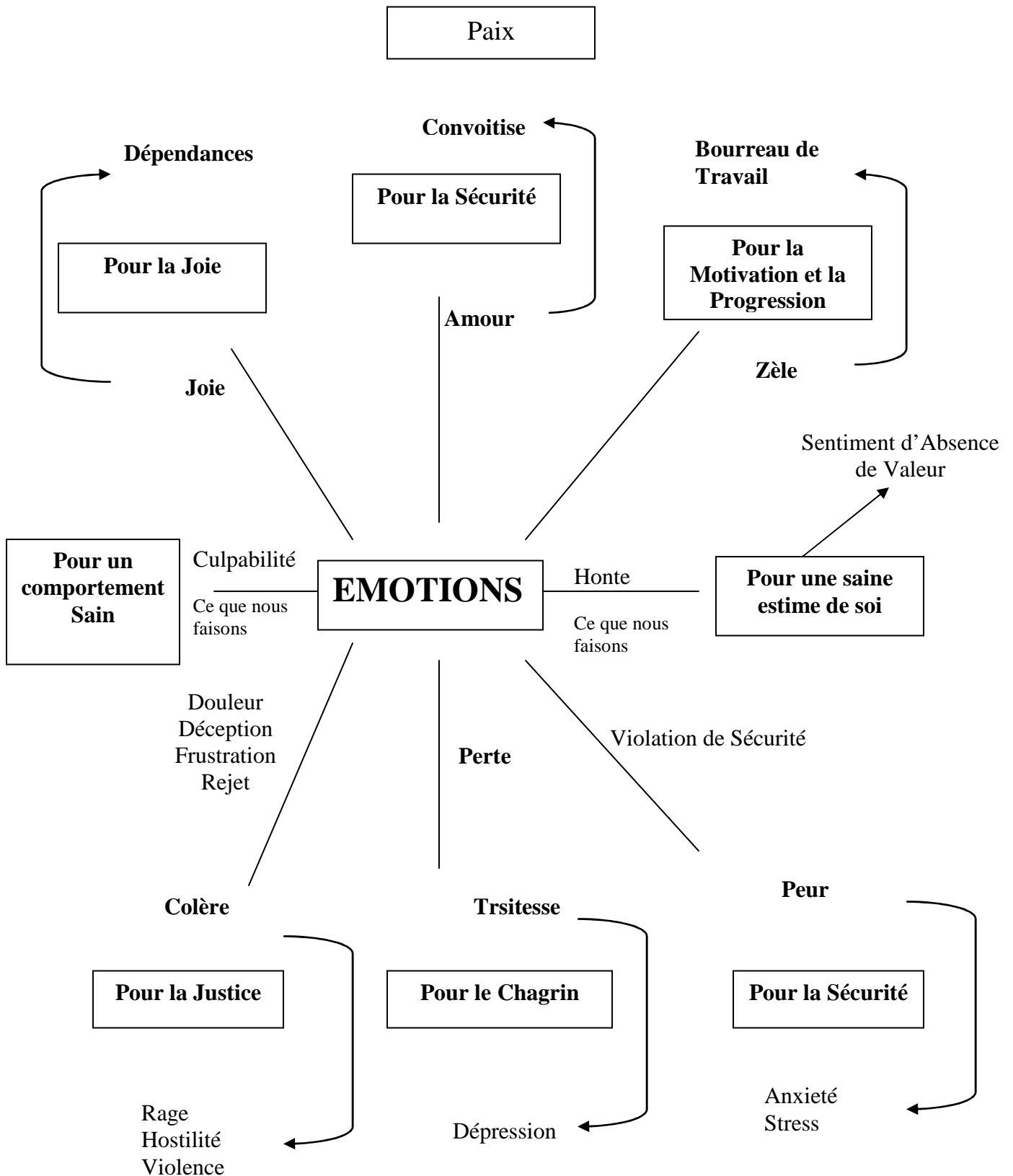
Une personne va souvent trouver un substitut dans lequel d'anciennes scènes malsaines seront répétées. Par exemple, une mère qui a été abusée en tant qu'enfant, va reproduire cet ancien abus avec ses propres enfants. Souvent une colère cachée sera détournée sur des gens sans méfiance. Si un traumatisme d'enfance n'est pas guéri, il sera extériorisé d'une manière ou d'une autre.

Le processus de guérison

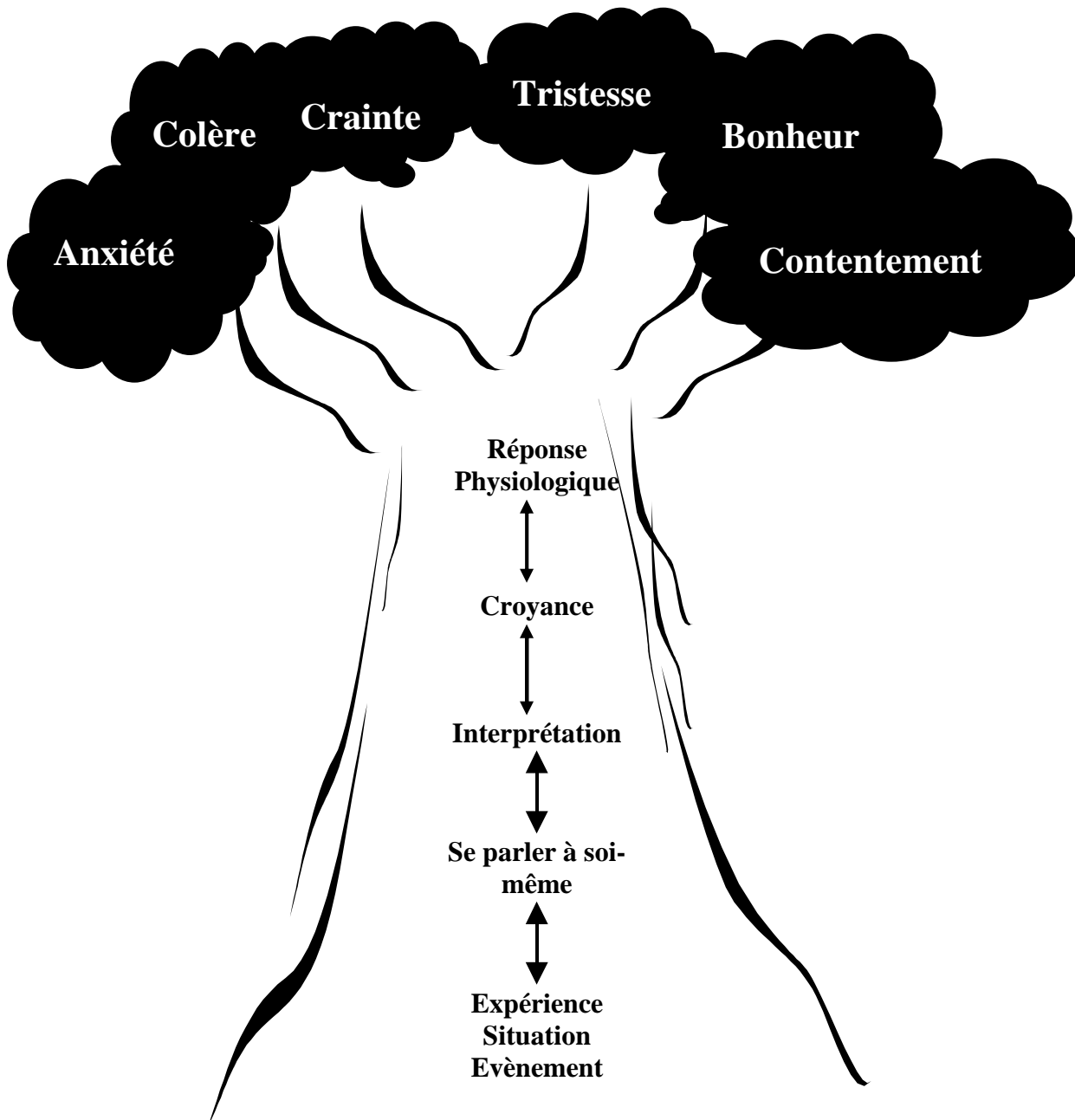
Il a été dit que "la seule issue pour sortir, c'est de passer à travers". Les émotions douloureuses ont besoin d'être ramenés hors de leur cachette. Il a été découvert que la plupart des comportements névrotiques sont le résultat de l'échec de s'occuper d'une douleur légitime.

La manière de guérir est à travers l'externalisation de la douleur interne. Les douleurs émotionnelles ont besoin d'être guéries et intégrées d'une saine manière.

Comprendre les Emotions



Racine des Emotions et des Sentiments



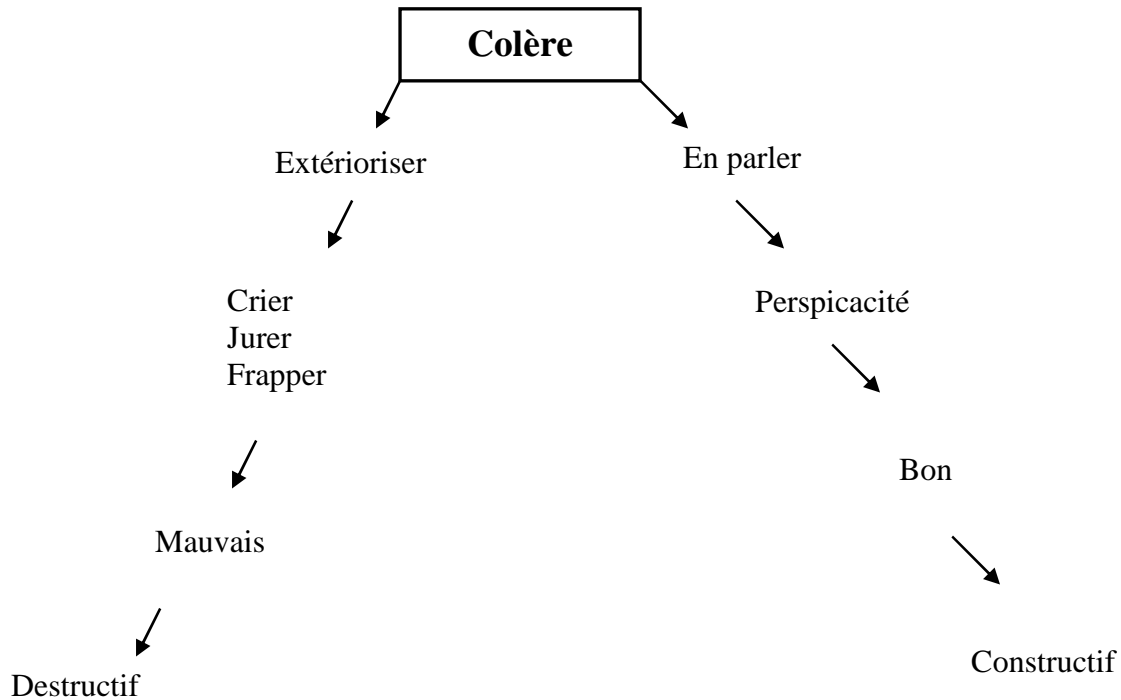
Pour changer nos émotions, nous devons réexaminer nos pensées, nos croyances, et l'interprétation de l'évènement. Notre comportement et nos actions sont souvent un reflet de notre être émotionnel. Nous vivons en dehors de nos émotions et nous les extériorisons.

Grandir dans la plénitude émotionnelle

Conscience de l'émotion → **Identifier** → **Posséder** →
Confronter → **Réinterpréter** → **Intégrer**

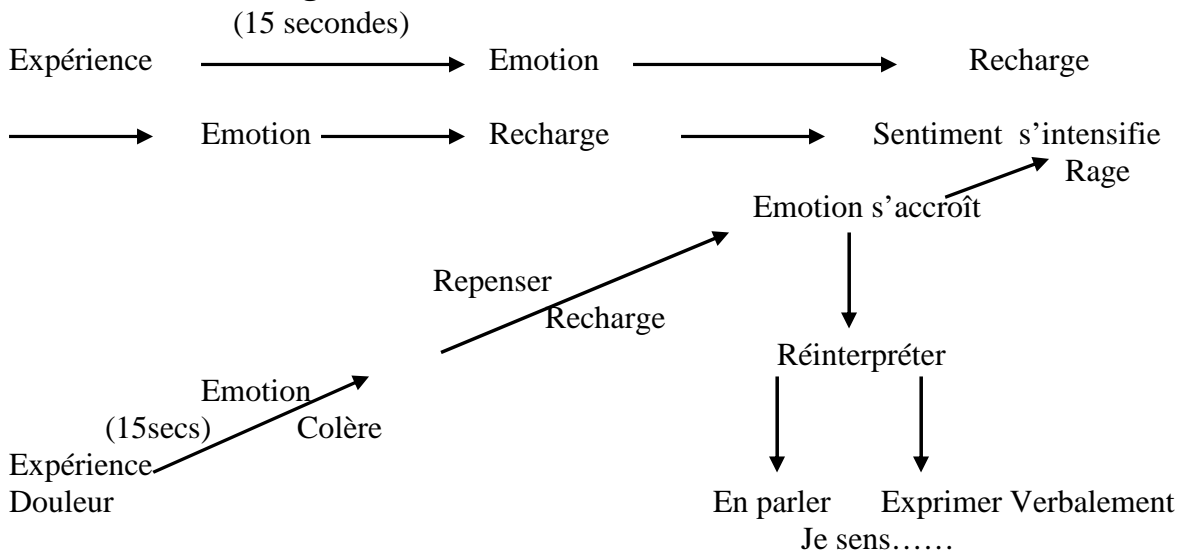
Deux Chemins

Nos émotions et nos sentiments sont naturels. Ce n'est seulement que lorsque nous nous comportons et extériorisons d'une manière destructive que nos émotions ont un effet négatif.



Je dois apprendre à posséder mes sentiments.
 Personne n'est responsable de mes sentiments.
 Je me rends en colère, etc, par ce que je crois et ce que je me dis.

Sentiments Rechargés



A un moment donné, j'ai besoin d'arrêter mon émotion.
 De re-penser, re-interpréter et re-sentir

Sentiments

Entourez tous les sentiments ci-dessous qui sont pour vous des sentiments normaux.

1. Enjoué Ravi Heureux Etre en superforme (morale)
2. Calme Paisible Content Relaxé Sécurisé
3. Satisfait Fortuné Reconnaissant Accompli Confiant
4. Excité Extasié Plein d'espoir Optimiste Energisé
5. Amusé Vivant Heureux Euphorique Animé
6. Ouvert Aimant Gentil Positif Amical
7. Affreux Déprimé Contrarié Dérangé Misérable
8. Seul Dououreux Mal aimé Désespéré Troublé
9. Appréhensif Apeuré Craintif Agité Anxieux
10. Irrité Frustré Impatient tendu Perturbé
11. Amer Furieux Fâché Plein de ressentiment Critique
12. Perdu Paniqué Sans espoir Piégé Confus

1. Heureux	2. Content	3. Accompli	4. Excité
5. Apprécie la vie	6. Amical	7. Triste	8. Seul
9. Anxieux	10. Frustré	11. En colère	12. Sans espoir

De 1 – 6 Comptez votre score _____ = Positif
 De 7 – 12 Comptez votre score _____ = Négatif

Ecrivez vos 3 sentiments prédominants: _____

Relatez maintenant de vos sentiments dans votre vie:.....

Quels sont parmi ces sentiments, ceux dont vous n'êtes pas conscients ?

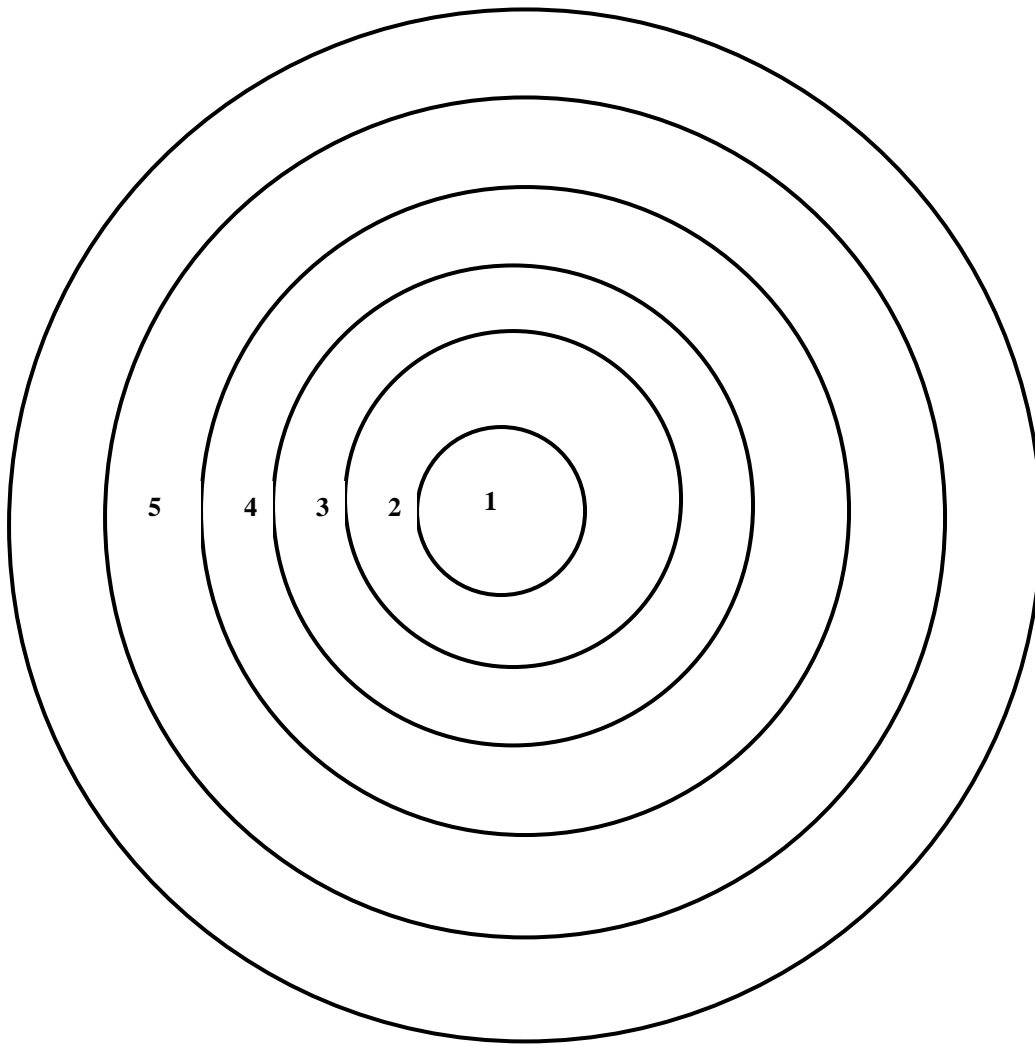
Connaître mes sentiments

**Sentiments que je montre
aux autres**

Sentiments que je cache

Amour	Sympathie	Douleur	Solitude
Chaleur	Compassion	Crainte	Timidité
Bienveillant	Patience	Inquiétude	Confusion
Gratitude	Encouragement	Colère	Embarras
Optimisme	Compréhensif	Haine	Jalousie
Rire	Franchise	Honte	Sans Espoir
Excitation	Gentillesse	Culpabilité	Irritation
Confidence	Tranquillité	Tristesse	Impatience
Bonheur	Sécurité	Découragement	Anxiété
Satisfaction		Humeur maussade	

Découvrir les couches de nos vies



Définir les évènements de ma vie.

1. _____

2. _____

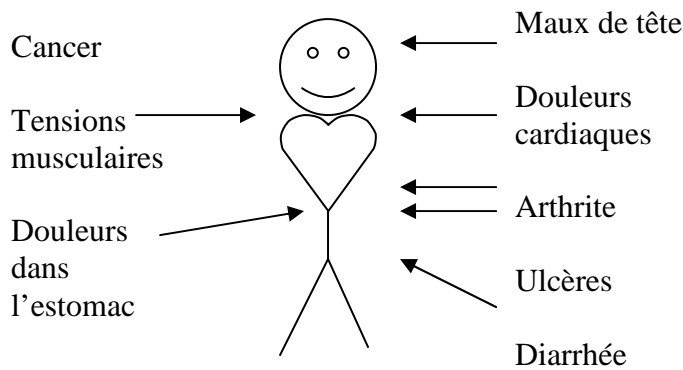
3. _____

4. _____

5. _____

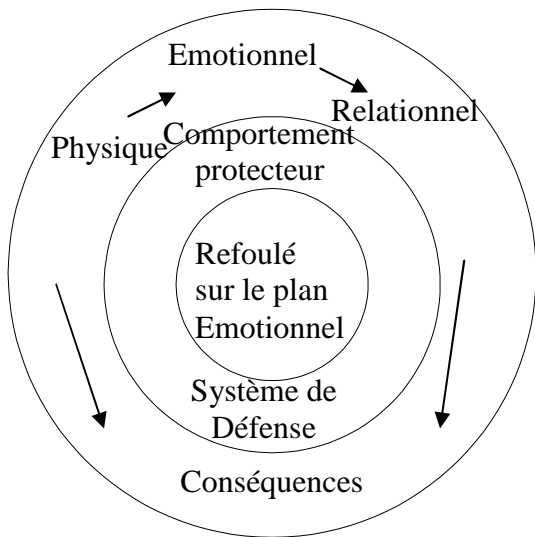
Les conditions psychosomatiques sont lorsque nous retraits nos émotions dans notre corps, et notre corps souffre de la douleur
Stress – anxiété- crainte – chagrin et perte, etc : Lorsqu'ils sont supprimés et refoulés, ils peuvent être expérimentés comme une douleur physique

Emotions Refoulées



Les émotions refoulées gênent notre capacité de former des relations équilibrées avec d'autres personnes.

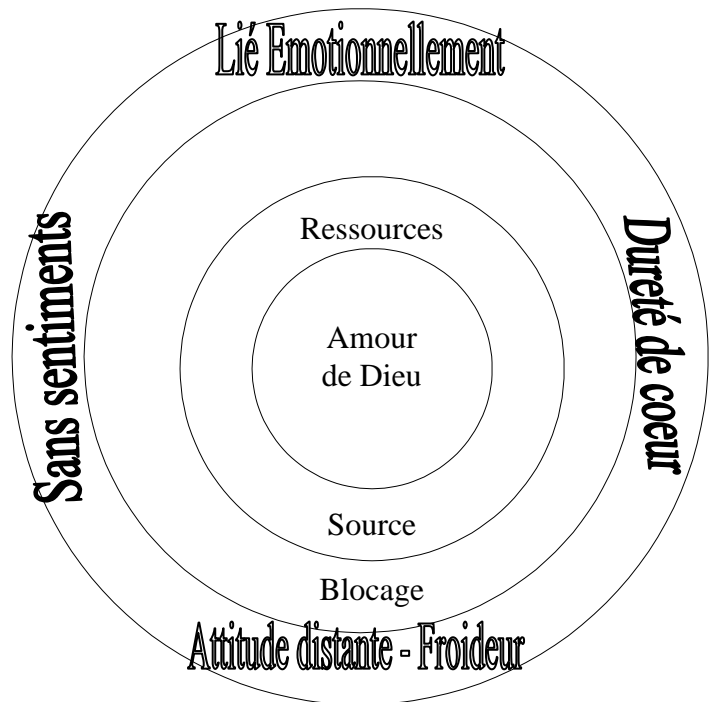
Ceci est un blocage important en ce qui concerne l'intimité et les relations comblées.



Débloquer les Emotions

Pour débloquer les émotions, nous devons exposer nos domaines endurcis à l'Esprit de Dieu, de façon à permettre à Sa source de couler dans nos vies.

Ephésians 3: 17-19



Pour Débloquent mes Sentiments

1. Je dois apprendre à exprimer mes sentiments:

Exprimez certaines de vos émotions récentes ‘J’ai ressentiquand.....’

J’ai ressenti _____

J’ai ressenti _____

J’ai ressenti _____

2. Je dois apprendre à recevoir des sentiments positifs venant des autres :

Enumérez ci-dessous des sentiments positifs que vous avez reçus de la part de votre famille et de vos amis. ‘Je reçois...de la part de....’

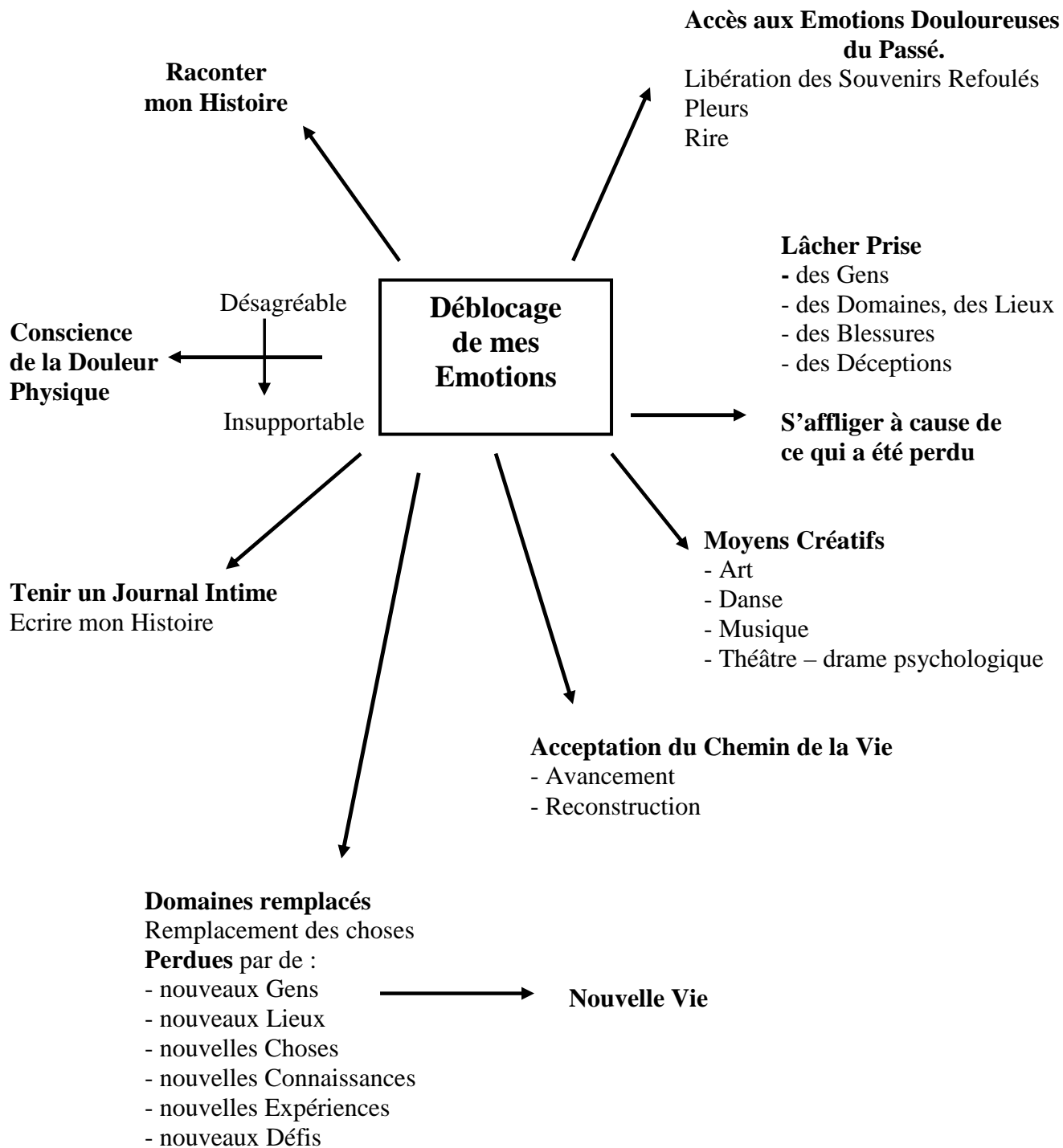
Je reçois _____

Je reçois _____

Je reçois _____

Je reçois _____

Déblochage des Emotions



Mon Chemin pour Débloquer Mes Emotions Renfermées

Souvent nous sommes capables de grandir par étapes progressives.

Prenez 2 ou 3 relations.

Ecrivez votre projet pour donner et recevoir dans chaque relation.

Relation no. 1

.....

.....

.....

.....

.....

Relation no. 2

.....

.....

.....

.....

.....

Relation no. 3

.....

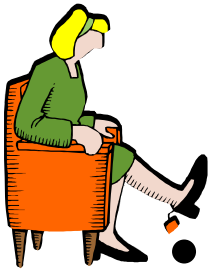
.....

.....

.....

.....

Confronter la douleur dans ma vie



Plusieurs parmi nous avons des cailloux dans nos chaussures qui sont de diverses formes et tailles.

Ce sont des ‘agacements’ dans nos vies.

En fonction de leurs tailles et de leurs formes, ils créent des malaises plus ou moins importants dans nos vies.

Certains parmi eux créent des douleurs insupportables et nous évitons certaines situations afin de faire face à ces douleurs.

D’autres parmi ces cailloux sont comme des ‘gravillons’ et nous les tolérons, car ils sont devenus des compagnons familiers. Malgré cela, ils nous créent toujours des situations désagréables.

Décrivez certains cailloux que vous avez dans votre chaussure :

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

Identifiez le type de douleur émotionnelle que vous ressentez, à partir de la liste suivante :

Blessure – Désapprobation – Crainte – Anxiété – Chagrin – Colère – Frustration – Fureur – Ressentiment – Insécurité – Rejet – Mécontentement – Abandon – Infériorité – Insuffisance – Stress – Inquiétude – Amertume – Dépression

TRANSFORMATION DES SENTIMENTS DU PASSE

Trauma
Evénements Marquants
Abus
Rejet
Favoritisme
Abandon



L'ennemi de l'âme :
Le mensonge

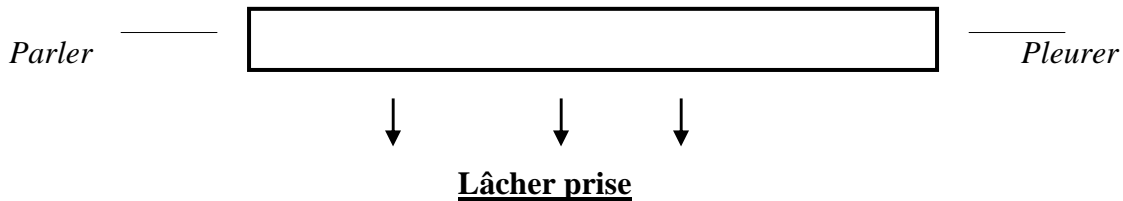
Mauvais Sentiment
Contamination

Culpabilité

Honte

Estime de soi :
Valeur diminuée

1. **Confronter** → Concentrer sur le sentiment
Faire face au sentiment
2. **Identifier** → Comment s'appelle le sentiment ?
Où est-ce que vous le ressentez ?
3. **Retracer** → D'où est-il venu ?
L'origine ?
4. **Conséquence** → Que s'est-il passé à cause de cette souffrance.
Quel effet a-t-elle eu sur ma vie?

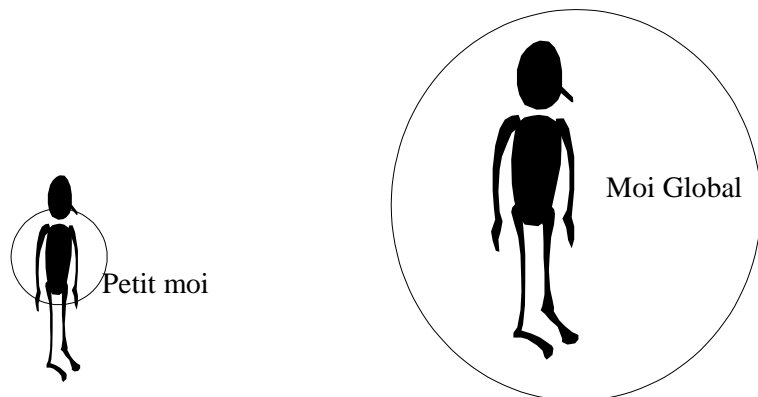


Identifier ce qui a été perdu

J'ai perdu (mon / ma / mes) _____

Recevoir la guérison des sentiments du passé

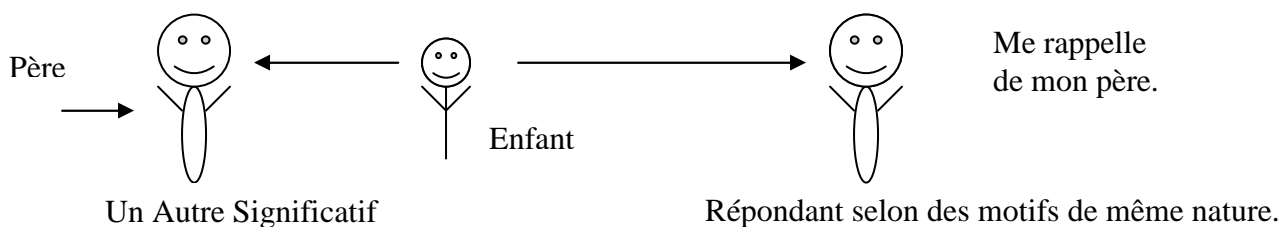
1. Faire le deuil de la perte des choses qui étaient légitimement les nôtres.
2. Pardonner à ceux qui nous font du mal.
3. Redéfinir la situation avec de nouvelles vues
4. Comparer le « Petit moi » avec le « Moi Global »



5. **Transfert:** C'est lorsque une personne répond à une autre personne comme si elle était une figure importante de son passé. Le transfert cause la répétition d'anciens modèles de l'enfance concernant les pensées, les sentiments et les comportements. Nous vivons en dehors de la réserve de notre cœur. Le transfert cause les gens à déplacer des sensations de douleur inconfortables et insoutenables d'une personne importante du passé vers une personne dans le présent. Le transfert survient à tous les niveaux des relations humaines. Le transfert nous cause à réagir soit positivement soit négativement aux gens avec lesquels nous interagissons dans notre quotidien.

C'est pourquoi, le transfert c'est

1. Le transfert d'éléments d'une situation à une autre comme si elles étaient identiques.
2. Réagir à des gens comme si ils étaient quelqu'un d'autre.



6. **J'ai besoin d'apprendre comment recevoir la guérison de la personne du Saint-Esprit**
Jean 14:16 (Bible L. Segond)
« Et moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre Consolateur (Conseiller, Intercesseur, Avocat, quelqu'un qui aide, fortifie, qui se tient à côté), afin qu'il demeure éternellement avec vous, »
7. **Partager vos clés pour guérir des douleurs passées dans votre vie.**

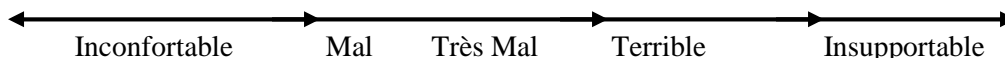
Modifier les sentiments douloureux

Effectuez ce cheminement de désarmement de vos sentiments douloureux.

Désarmer veut dire 'retirer la puissance hors de'. Nous avons besoin d'apprendre comment réduire le degré de douleur que nous ressentons afin que nous puissions faire face aux situations difficiles de la vie.

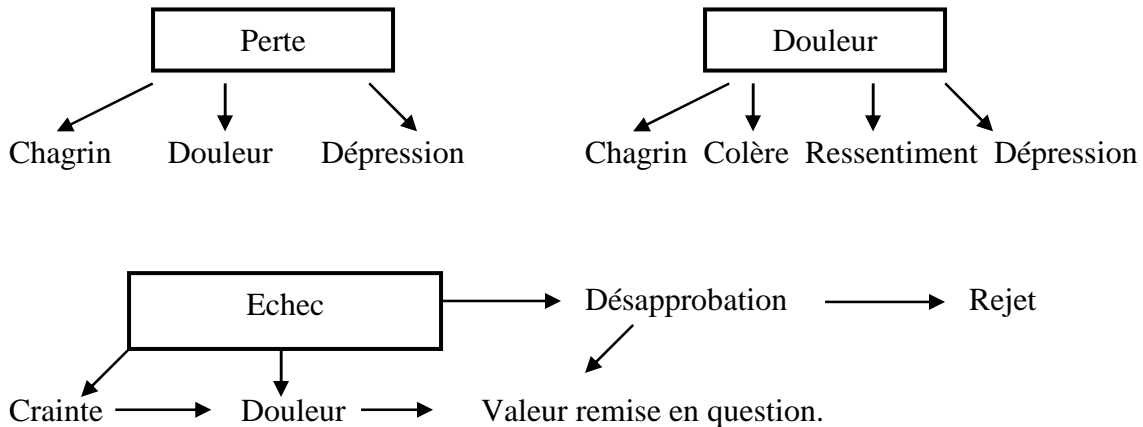
DISARM (Désarmer)

1. **Diriger** l'attention vers la douleur – focaliser sur – confronter – sentez la douleur.
Décrivez le degré de douleur que vous ressentez



2. **Identifier** la douleur

Qu'est ce qui cause la douleur ? Est-ce une perte, une blessure, une déception, un échec, un rejet, une dépression, une colère, une crainte, une anxiété...



Nommez votre douleur _____ (cette douleur est un chagrin)

Décrivez votre douleur _____ (mauvais, terrible, etc)

Où sentez vous la douleur ? _____ (tête, poitrine, estomac...)

Source de la douleur - Localisez la racine du problème
- Identifiez le tissu qui enveloppe la douleur.

En quoi consiste cette douleur ?

Redéfinissez votre sentiment avec une déclaration positive

Exemple: Ce sentiment est un chagrin, mais c'est OK parce que j'ai juste perdu quelque chose de très précieux pour moi.

- 3. Trier et Séparer**
- Qu'est ce que le vrai problème ?
 - Qu'est ce qui m'appartient ?
 - Qu'est ce qui appartient aux autres ?

Mon tissu

Autres problèmes

Identifiez. Spécifiez ici.

1.
2.
3.

Identifiez. Spécifiez ici

1.
2.
3.

- 4. Action.** Ce que j'ai besoin de faire concernant cette situation.

Changer

Relâcher

Quelle action puis-je prendre de suite ?
A Plan Stratégique

1.
2.
3.
4.

Relâcher la possession sur une personne
Relâcher la responsabilité à l'endroit où elle appartient.
Refuser de prendre possession d'autres problèmes

Pardon

→ Relâcher la personne qui vous a infligé la douleur.

Se Dépouiller

Ceci est un ancien sentiment
J'ai besoin de m'en dépouiller
Cela ne m'appartient plus

Je me dépouille de...
Je me dépouille de...
Je me dépouille de...

Revêtir

Je choisis de revêtir de nouveaux sentiments
par la capacité du Saint-Esprit

Je revêts le pardon pour...
Je revêts ...
Je revêts ...

Ephésiens 4:22 ... à vous dépouiller du vieil homme...
24 ... et à revêtir l'homme nouveau...

Se dépouiller du mensonge	Parler la vérité
Se dépouiller de la colère	Revêtir l'amour
Se dépouiller du vol	Travailler dur.
Se dépouiller des paroles négatives	Parler des paroles encourageantes.
Se dépouiller de l'amertume et de la calomnie	Etre gentil et avoir de la compassion

Parlez de vos sentiments à quelqu'un

Parlez-en
Criez-les
Soyez vrai concernant vos sentiments
Localisez le centre de la douleur

5. Recycler.

Qu'est ce que je me dis à moi-même et crois ?
Quelles sont mes pensées irrationnelles?
Qu'est ce que j'ai besoin de changer?
Comment puis-je réinterpréter la situation?

Recadrer votre expérience et vos conclusions concernant vous-mêmes.

J'ai eu très mal lorsque j'ai été rejeté, mais je suis une personne de valeur.
Cette expérience ne va pas me tuer.
Je peux accepter cette douleur intérieure.
Je vais faire le deuil et laisser partir la douleur.
Je suis une personne de valeur à cause de l'amour inconditionnel de Dieu pour moi.
Je cède maintenant ma vie à Dieu avec un nouvel espoir, en lui faisant confiance pour mon futur.
Je relâche ceux qui m'ont fait mal, ceux qui m'ont blessé.
Je te fais confiance Seigneur, tu les convaincras et les amèneras à la repentance.

6. Mouvement.

Aller de l'avant.

Sortir de l'embourbage.

De quelle guérison ai-je besoin ?

De quelle perte ai-je besoin de faire le deuil et de laisser partir ?

Qu'est ce que j'ai besoin de changer pour aller de l'avant ?

Je vais arrêter maintenant de deviner et critiquer ce que d'autres pensent de moi.

Je regarde vers le futur avec espoir et confiance.

Merci Dieu pour ton amour, espoir et force pour marcher ce voyage. Que tu me fortifies maintenant par la puissance de ton Saint-Esprit.

« Que Dieu vous donne, selon la richesse de sa gloire, d'être puissamment fortifiés par son Esprit dans l'homme intérieur, »

Ephésiens 3 :16 (L. Segond)

DISARM (Désarmer)

Diriger l'attention vers

Identifier

S Trier et & Séparer

Action

Recycler

Mouvement

**Mon agenda
personel**



DISARM
(Désarmer)

1. Diriger l'attention vers:

Décrivez le degré de douleur que vous ressentez: _____

(ex: Inconfortable – mal – très mal – terrible – insoutenable)

2. Identifier la douleur

Nommez votre douleur _____

(Perte, mal, déception, échec, rejet, colère, crainte, etc)

Où sentez-vous la douleur ?

3. Trier et Séparer

Ce qui m'appartient

Ce qui appartient aux autres

4. Action

Plan Stratégique: J'ai besoin de faire _____

5. Recycler

Ce que je croyais avant _____

Ce que j'ai besoin de me dire maintenant _____

6. Mouvement

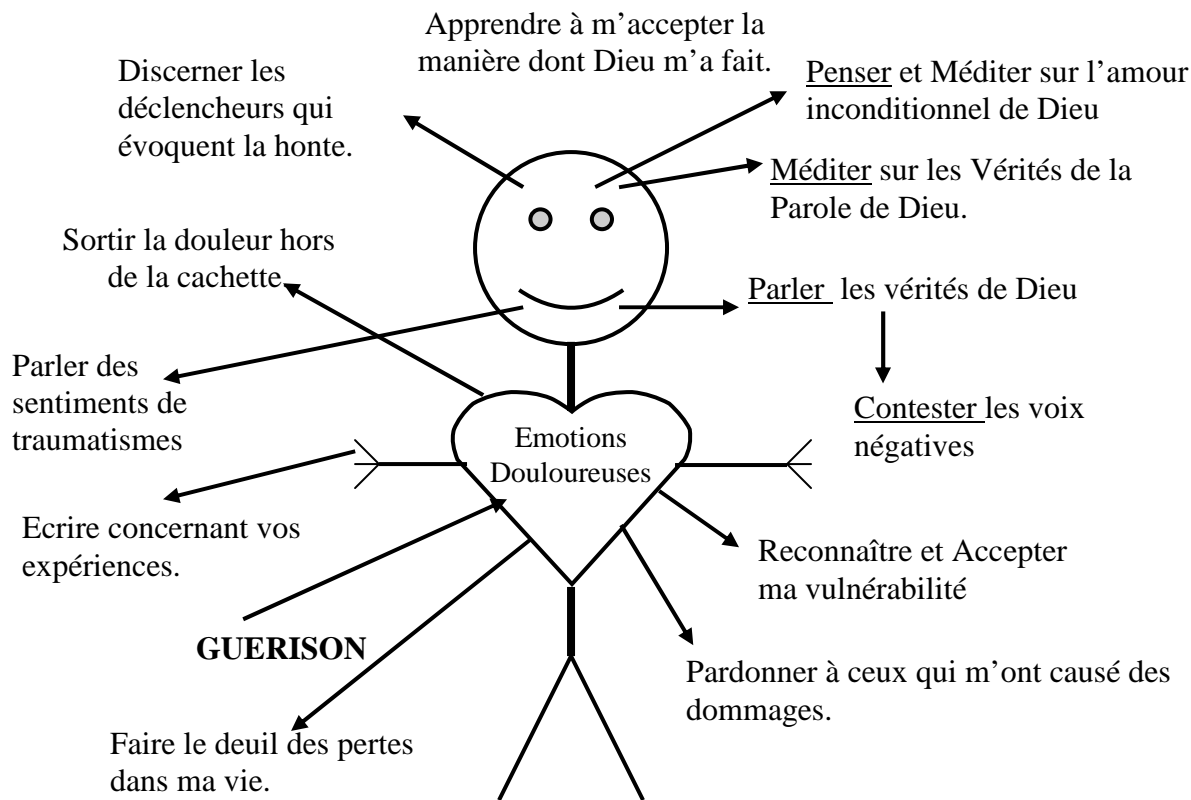
J'ai besoin de guérison pour _____

J'ai besoin d'aller de l'avant, hors de _____

Quelques clés pour la guérison

1. Décider de sortir nos émotions douloureuses hors de leur cachette.
2. Parler et écrire concernant les traumatismes dans notre vie.
3. Découvrir les sentiments connectés aux traumatismes et les exprimer.
4. Reconnaître les domaines vulnérables de notre vie.
5. Intégrer le bon et le mauvais, et la scission de parties de nous-mêmes.
Externaliser —————> Embrasser —————> Intégrer
6. Apprendre à contester les voix négatives de la honte. Contester avec les Vérités de la Parole de Dieu.
7. Apprendre à m'accepter 'moi-même', et me connaître 'moi-même' la manière dont Dieu m'a fait.
8. Accepter nos imperfections et nos échecs.
9. Discerner les déclencheurs qui évoquent de la honte passée et qui vont à l'encontre des déclarations de la Vérité.
10. Recevoir dans tous les domaines de ma vie, l'amour et la grâce inconditionnels de Dieu.

Clés pour guérir les émotions endommagées.



Acceptation
Du "Soi intégré"
 ↓
Le bon & mauvais
 ↓
Mes imperfections & échecs

EXTERNALISER → **EMBRASSER** → **INTEGRER**

LES MECANISMES DE DEFENSE



Les mécanismes de défense décrivent les différents comportements que les gens utilisent afin d'éviter les conflits internes et externes. Ils sont utilisés comme une forme de protection pour réduire l'anxiété et la douleur intérieure.

Toute forme de mécanismes de défense est mise en place pour protéger les émotions, les sentiments et les perceptions de la personne. Souvent, les gens pensent que c'est inacceptable d'exprimer ces émotions, par exemple, la colère, la haine, les pleurs, le dégoût, la désapprobation. Les mécanismes de défense sont utilisés pour protéger la valeur et la vie intérieure de la personne.

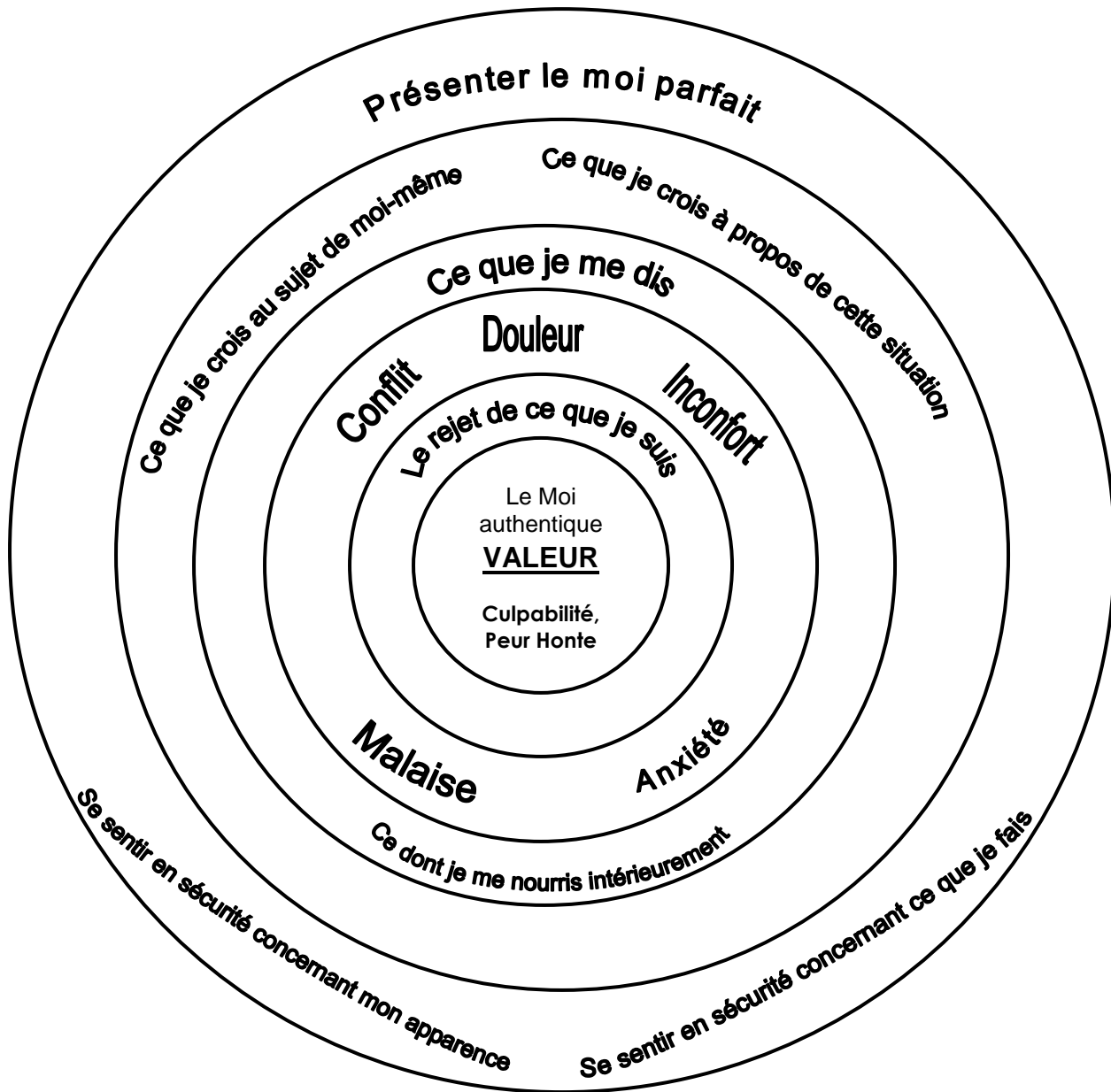
Les mécanismes de défense deviennent une forteresse qui met à l'abri des menaces d'une force extérieure. Ce sont des techniques de survie utilisées par les gens pour endurer les conflits d'un monde en souffrance. Souvent ces mécanismes ont été appris à un jeune âge. Ils ont besoin d'être revus quant à leur efficacité et à leur pertinence pour la vie adulte. En tant qu'adultes, nous avons besoin d'identifier les mécanismes de défense que nous utilisons. Nous avons également besoin de revoir leur pertinence et leur efficacité dans notre vie de tous les jours et dans nos relations.

Familiarisez-vous avec quelques-uns des mécanismes de défense suivants :

Comprendre les mécanismes de défense

Le personnage – Le masque – Présenter le Moi parfait
Le faux Moi – Faire semblant

Présenter le Moi que je pense être acceptable aux autres



MARCHER DANS LA VERITE

« J'ai été fort réjoui, lorsque des frères sont arrivés et ont rendu témoignage de la vérité qui est en toi, de la manière dont tu marches dans la vérité. Je n'ai pas de plus grande joie que d'apprendre que mes enfants marchent dans la vérité. »

3 Jean v3,4

Marcher dans la vérité

« J'ai été fort réjoui de trouver de tes enfants qui marchent dans la vérité, selon le commandement que nous avons reçu du Père. » 2 Jean v4

« Si vous demeurez dans ma parole, vous êtes vraiment mes disciples ; vous connaîtrez la vérité et la vérité vous affranchira. » Jean ch 8 v31,32

« Portez votre attention sur ce qui est bon et digne de louange. » Phil 4.8 (La Bible en français courant)

« Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence. » Romains 12.2

Transformés par la Vérité

« Soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence »

La transformation a lieu par le renouvellement de mes pensées, de mes croyances –perceptions-souvenirs et valeurs.

C'est-à-dire, le renouvellement de l'intelligence.

Quelques versets pour la réflexion :

Phil 4.6,7 : « Ne vous inquiétez de rien, mais en toute circonstance demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin, et faites-le avec un cœur reconnaissant. Et la paix de Dieu qui dépasse tout ce que l'on peut imaginer... »

Phil 4.8 : « Portez votre attention sur tout ce qui est bon et digne de louange : sur tout ce qui est vrai, respectable, juste, pur, agréable et honorable. »

Phil 4.13 : « Je peux faire face à toutes les difficultés grâce au Christ qui m'en donne la force. »

Romains 8.26 : « De même, l'Esprit Saint aussi nous vient en aide, parce que nous sommes faibles. En effet, nous ne savons pas prier comme il faut... »

Matthieu 11.28,29 : « Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. Prenez sur vous mon joug et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur. »

1 Pierre 5.7 : « Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous. »

1 Jean 3.1 : « Voyez à quel point le Père nous a aimés ! Son amour est tel que nous sommes appelés enfants de Dieu... »

Hébreux 4.9 : « Un repos ...semblable reste offert au peuple de Dieu. »

Eph 3.17-19 : « Je demande que vous soyez enracinés et solidement établis dans l'amour, pour être capables de comprendre avec l'ensemble du peuple de Dieu, combien l'amour de Christ est large et long, haut et profond. Oui, puissiez-vous connaître son amour – bien qu'il surpasse toute connaissance – et être ainsi remplis de toute la richesse de Dieu. »

Jacques 1.17 : « Tout don excellent et tout cadeau parfait descendent du ciel ; ils viennent de Dieu, le Créateur des choses célestes. Et Dieu ne change pas, il ne produit pas d'ombre par des variations de position. »

Matthieu 6.34 : « Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; le lendemain se souciera de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. »

Gal 5.1 : « Le Christ nous a libérés pour que nous soyons vraiment libres. Tenez bon, donc, ne vous laissez pas de nouveau réduire en esclavage. »

1 Jean 1.7 : « Mais si nous vivons dans la lumière, comme Dieu lui-même est dans la lumière, alors nous sommes en communion les uns avec les autres et le sang de Jésus, son Fils, nous purifie de tout péché. »

Ro 8.38,39 : « Oui, j'ai la certitude que rien ne peut nous séparer de son amour, ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni d'autres autorités ou puissances célestes, ni le présent, ni l'avenir, ni les forces d'en haut, ni celles d'en bas, ni aucune autre chose créée, rien ne pourra jamais nous séparer de l'amour que Dieu nous a manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur. »

Jean 14.27 : « C'est la paix que je vous laisse, c'est ma paix que je vous donne. Je ne vous la donne pas à la manière du monde. Ne soyez pas inquiets, ne soyez pas effrayés. »

2 Tim 1.7 : « Car l'Esprit que Dieu nous a donné ne nous rend pas timides ; au contraire, cet Esprit nous remplit de force, d'amour et de maîtrise de soi. »

Jérémie 29.11 : « Car moi le Seigneur je sais bien quels projets je forme pour vous ; et je vous l'affirme : ce ne sont pas des projets de malheur mais des projets de bonheur. Je veux vous donner un avenir à espérer. »

Psaume 37.4,5 : « Trouve auprès du Seigneur ton plaisir le plus grand, et il te donnera ce que tu lui demandes. Remets ta vie au Seigneur, compte sur lui, et il fera le nécessaire. »

Psaume 125.1,2 : « Ceux qui ont confiance dans le Seigneur sont comme le mont Sion, qui sera toujours là, inébranlable. Jérusalem est entourée de montagnes ; le Seigneur entoure aussi son peuple... »

Versets ci-dessus tirés de la Bible en français courant

CE QUE JE SUIS EN CHRIST

1 Pierre 1.23	Je suis né de nouveau
Ephésiens 1.7	Pardonné de tous mes péchés
Colossiens 1.7	Délivré de la puissance des ténèbres
Ephésiens 1.3	Béni de toute bénédiction spirituelle
Deutéronome 28.13	La tête et pas la queue
Ephésiens 1.4	Saint et irréprochable
Jean 8.31-33	Libéré
Ephésiens 6.10	Fort dans le Seigneur
Romains 8.37	Plus que vainqueur
Ephésiens 1.6	Acceptés dans le bien-aimé
Romains 8.1	Libre de toute condamnation
Colossiens 2.7	Enraciné, édifié, établi
2 Pierre 1.4	Participant à Sa nature divine
Psaume 17.8	La prunelle des yeux de mon père
2 Corinthiens 3.18	Transformé à son image
1 Jean 5.4	Vainqueur du monde
Philippiens 4.7	J'ai la paix qui surpasse toute intelligence
Colossiens 3.3	Ma vie est cachée avec Christ en Dieu
1 Jean 4.4	Celui qui est en moi est plus grand que celui qui est dans le monde

Réécrire les sillons profonds dans ma vie

Sillons profonds dans ma vie

Souvent des sillons profonds ont été creusés dans ma vie. Ceux-ci sont des phrases conscientes ou inconscientes qui coulent dans les canaux de mon esprit. Elles sont le résultat des paroles d'autres dans ma vie, souvent dans la petite enfance. Les phrases viennent de paroles ou perceptions comprises au travers des situations de ma vie. Si on est toujours choisi en dernier (par exemple), cela peut donner lieu à la phrase, « Je suis moins bien que les autres. »

Avec le temps, je prends possession de ces phrases et je crois qu'elles sont indiscutablement vraies à mon sujet. Pour réécrire ces phrases, je dois premièrement les découvrir et voir comment elles affectent mes réactions, mon comportement, mes rêves, mon progrès et mon espérance pour le futur.

Réécrire le script

Je dois maintenant commencer le dur travail de réécrire le script. Ceci est un voyage laborieux et difficile surtout quand j'ai cru ces phrases depuis longtemps.

Je dois d'abord confronter ces phrases. Je dois voir qu'elles ne m'appartiennent plus. Je dois réécrire une nouvelle phrase pour remplacer l'ancienne. Maintenant commence le voyage de creuser un nouveau sillon dans ma vie. Cela prend du temps.

Je dois proclamer ces nouvelles phrases jusqu'à ce que je commence à les croire dans mon fort intérieur. Cela demande l'aide quotidien du Saint-Esprit.

A la découverte des sillons profonds dans ma vie :

Les Négatifs

1. Je ne suis pas bien
2. J'ai un sentiment profond de honte
3. Ma vie est remplie de culpabilité
4. Ma vie est remplie de regret
5. Je suis un citoyen de deuxième classe
6. Je ne suis pas aussi bien que les autres
7. Je suis un échec
8. Je n'arriverai jamais à rien
9. Je dois prouver que je suis aussi bon que les autres
10. Je ne suis pas digne
11. Je n'y arriverai jamais
12. Je ne m'améliorerai jamais
13. Mes besoins sont trop grands
14. Les autres ne m'aiment pas
15. Je suis sûr qu'il y a quelque chose qui ne va pas en moi
16. Les autres me rejeteront toujours
17. Je me sens comme de la boue
18. La vie m'a maltraité(e)
19. Je serai toujours en bas et déprimé
20. Je me sens bête par rapport aux autres
21. Je ne suis qu'un élève moyen
22. Mes parents auraient préféré un garçon /une fille

23. J'ai peur de l'avenir
24. Je ne sais pas qui je suis
25. Je me sens triste à l'intérieur tout le temps
26. Je me sens insécurisé dans la plupart des situations
27. Je ne laisse pas les gens voir le vrai moi
28. J'ai un grand vide à l'intérieur
29. Je n'ai pas de bons sentiments concernant ma personne
30. La vie est difficile pour moi

Les positifs

1. J'ai de bons sentiments à mon sujet
2. Je suis quelqu'un d'important
3. J'accepte les aspects différents de ma personnalité
4. Je sais et comprends qui je suis
5. Je suis quelqu'un d'important
6. Je me sens bien à propos de mon avenir
7. J'ai beaucoup de joie et de bonheur à l'intérieur de moi
8. J'ai des pensées heureuses la plupart du temps
9. J'arrive à gérer mes sentiments inconfortables
10. Je sais comment gérer mes pensées de tristesse
11. Je sais comment gérer mes sentiments de culpabilité et de honte
12. Je suis un citoyen de première classe
13. Je suis différent des autres mais aussi bon.
14. Je sais que les gens m'aiment
15. Je sais que les gens m'aiment et m'apprécient
16. Je suis reconnaissant(e) pour qui je suis
17. Je suis un succès
18. Ma vie est pleine de potentiel
19. Le futur me semble positif
20. Je ne réussis pas actuellement dans tous les domaines de ma vie mais j'y arriverai dans l'avenir
21. J'ai de bonnes relations avec ceux qui m'entourent
22. Bien que la vie semble difficile pour le moment, elle va s'améliorer
23. Je m'entends bien avec la plupart des gens
24. Je ne me sens pas rejeté(e) par les gens
25. La vie m'a vraiment bien traité(e)
26. Je suis quelqu'un d'une bonne habileté
27. Je suis quelqu'un d'intelligent
28. J'ai de nombreuses capacités dans plusieurs domaines
29. Je suis quelqu'un de très divers et créatif
30. Je me sens au top

Détecter les pensées tordues

- 1. Trop personnaliser.** On prend les choses trop personnellement. On se sert des sentiments pour mesurer les faits. Les sentiments ne sont pas toujours fiables pour mesurer.
- 2. Deviner l'arrière pensée.** Imaginer ce que l'autre pense ou dit de nous. Essayer de deviner les mobiles, les pensées et les attitudes de l'autre.
- 3. Penser et parler de manière négative.** On voit tout d'une perspective négative. On est anxieux pour l'avenir. On filtre tout négativement.
- 4. Penser de manière carrée.** Seulement 2 options : soit/soit – bon/mauvais – noir/blanc – perfection/échec
- 5. Exagérer.** On utilise des mots tels que : toujours, jamais, tout le monde, personne. On exagère l'événement ou la situation.
- 6. Voir tout en catastrophe.** On transforme des choses mineures en désastres majeurs. On réagit trop. On se fâche pour les petites choses.
- 7. Diminuer ou négliger les choses bien faites.** Incapacité de recevoir des compliments. On minimise les choses positives dans sa vie.
- 8. Mettre des étiquettes sur nous-mêmes et les autres.** Rabaisser les autres en mettant des étiquettes telles que stupide – têtu – rebelle – idiot – insensible - etc.

1) Lesquelles de ces manières de penser vous caractérisent ?

.....
.....

2) Quand les utilisez-vous ?

.....
.....

3) Avec qui les utilisez-vous ?

.....
.....

Un voyage de transformation

Nous basons souvent notre vie sur des phrases ou des modèles de penser qui ne sont pas justes. Cette mauvaise manière de penser a été appelée « mauvaises croyances ». Un exemple de mauvaise croyance est : Je ne suis pas assez bon et je ne réussirai jamais. Ces mauvaises croyances créent des sentiments négatifs et un comportement mal ajusté. Beaucoup de maladies mentales et de comportements destructeurs sont la conséquence de ces modèles de penser et de ces systèmes de croyance.

Prov 23.7 : Il est tel que sont les pensées de son âme.

3 Jean v3 : J'ai été fort réjoui, lorsque des frères sont arrivés et ont rendu témoignage de la vérité qui est en toi, de la manière dont tu marches dans la vérité.

Jean 8.32 : Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous affranchira

Romains 12.2 : Soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence

Posez-vous des questions sur votre manière de penser et de croire.

Pensez-vous principalement de manière négative ou de manière positive ?

Vos pensées sont-elles vraies ou fausses ?

Sont-elles utiles ou destructrices ?

Avez-vous besoin de vous embarquer pour un voyage de transformation ?

Le voyage de transformation est un processus où nous apprenons à nous mettre d'accord avec Dieu et avec Sa parole. Changer nos pensées tordues changera nos sentiments et notre comportement.

Détecter → Découvrir → Désarmer → Déplacer → Proclamer → Rejeter → DEVELOPPER

LOI: « Ce que tu crois affecte ton comportement »

Analyser mes pensées destructrices

1. Mes pensées sont-elles totalement vraies et justes ?
Qu'est-ce qui est vrai ?
Qu'est-ce qui n'est pas vrai ?

2. Quels domaines de ma pensée puis-je bien analyser ?

3. Quelle est la source de mes pensées ?
A-t-elle besoin d'être revue ?

4. Quels domaines de mon système de croyance sont automatiques ?
Quel nouveau cadre dois-je créer ?

5. Comment puis-je recadrer ces pensées horribles – terribles ?
Quelle est la pire chose qui puisse arriver ?
Quelles stratégies ai-je besoin de déployer pour la gérer ?

6. Quelle autre interprétation pourrais-je donner à cette situation ?

7. Quelles vérités bibliques soutiennent ce nouveau cadre ?

Travail de détective

Pour changer mon monde intérieur, je dois apprendre à devenir mon propre détective. Mes pensées et mon système de croyance marchent comme le ventilateur dans ma salle de bain. D'habitude, je n'en suis pas conscient(e) et je ne discerne pas leur effet sur mon humeur et sur mon comportement.

Pour découvrir mes pensées intérieures, je dois me concentrer sur le dialogue qui a lieu dans mon cerveau. Pour ce faire, je dois les capter mot pour mot et détecter les distorsions et les processus de pensée irrationnelle.

Cette semaine, noter toute pensée négative ou douloureuse. Par exemple :

Je ne peux pas supporter cela.
Les choses ne changeront jamais...
Je ne réussirai jamais...

Mon journal

Ecrivez toute pensée négative ou douloureuse que vous aurez découverte.

Date :.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Thérapie rationnelle – émotive – comportementale

Me dire la vérité

1. Défie la pensée rationnelle

Par exemple : Ce serait terrible si quelqu'un me désapprouvait.
Pourquoi ? Qui a dit cela ? Qu'est-ce qui serait horrible ?

2. Défie le fait de se culpabiliser

Je suis nul
Je n'arriverai jamais
Qui l'a dit ?

3. Défie le fait de vivre selon les sentiments

Les sentiments sont le résultat des pensées
Nous nous troublons par ce que nous nous disons
Nous nous rendons en colère par ce que nous croyons

4. Encourage l'empathie

Enseigne l'acceptation de soi mais n'appuie pas l'idéal négatif de « soi » ni du monde

5. Le but est d'évoluer des pensées/sentiments destructrices vers des pensées/sentiments constructives

6. Pour aider la personne à

- Penser pour elle-même
- Construire la confiance
- Comprendre que les devoirs de la perfection sont la source du problème – pas les actions des autres
- Aider à réduire les systèmes de défense qui cachent, qui nient, qui culpabilisent

Réévaluer mon système de croyance

1. Mensonge : Je ne vauds rien.

Vérité : J'ai de la valeur. Cela est fondé dans l'amour inconditionnel de Dieu pour moi. Mes sentiments sont menteurs. Je dois croire ce que Dieu dit à mon sujet.

2. Mensonge : Je me sens souvent rejeté(e).

Vérité : Les sentiments de rejet sont souvent des enregistrements du passé. Je dois chercher l'origine de mes sentiments et réécrire le script. Je suis totalement accepté(e) par Dieu.

3. Mensonge : J'ai besoin d'un conjoint pour être aimé(e).

Vérité : C'est super d'être aimé par un conjoint mais je n'en ai pas besoin pour survivre dans ce monde. Le Seigneur pourvoira d'autres relations pour combler ce besoin. Il me donne tout l'amour dont j'ai besoin pour fonctionner de manière efficace.

4. Mensonge : Je ne me sens pas digne de l'amour de Dieu.

Vérité : Personne n'est digne de l'amour de Dieu mais Dieu nous aime sans condition de toute façon.

5. Mensonge : Je ne peux pas vivre selon les exigences de Dieu.

Vérité : Ma valeur et mon acceptation par Dieu ne dépendent pas de ma performance. Le Seigneur me donne la force, les ressources et la capacité pour accomplir ce qu'Il demande de moi.

6. Mensonge : Je dois faire les choses parfaitement pour être accepté(e).

Vérité : Dieu ne demande pas la perfection. Quoique je fasse, je dois seulement faire de mon mieux.

7. Mensonge : Je ne supporte pas que les choses soient imparfaites.

Vérité : Je peux supporter les choses imparfaites. L'imperfection et les erreurs montrent que je suis humain(e) et que je suis comme les autres.

8. Mensonge : L'attitude des gens envers moi est généralement mauvaise.

Vérité : Si j'aime, honore et estime les autres, ils seront aussi positifs à mon égard.

9. Mensonge : Je peux trouver la paix seulement si les autres me traitent bien.

Vérité : Ce dont j'ai besoin c'est la paix qui dépasse toute connaissance, qui vient de ma relation d'amour avec Jésus-Christ.

- 10. Mensonge :** Les expériences de mon enfance m'empêcheront d'avoir un avenir heureux.
Vérité : Les expériences de mon enfance forment ma vie. Et j'ai souvent besoin d'être guéri(e) des blessures qui ont eu lieu. L'amour de Dieu pour moi peut me guérir totalement. Dieu prend toutes mes expériences – les refaçonne et les utilise pour mon bien.
- 11. Mensonge :** Si je veux me sentir bien, il faut que les gens me traitent mieux.
Vérité : Cela fait mal quand les autres n'agissent pas envers moi comme je voudrais mais je dois apprendre à ne pas me laisser affecter négativement mais à réagir de manière appropriée. L'amour de Dieu pour moi ne change jamais. Dieu est à l'œuvre pour guérir mes blessures et pour les utiliser afin d'approfondir ma sensibilité en vue de mieux aider les autres.
- 12. Mensonge :** La manière d'arrêter la souffrance est d'éviter les gens, les lieux et les choses qui font mal.
Vérité : Eviter augmente l'anxiété. Je dois demander au Seigneur la sagesse pour gérer les situations difficiles de ma vie.
- 13. Mensonge :** La vie ne s'améliorera jamais.
Vérité : La vie n'est jamais statique. Quoiqu'elle puisse sembler difficile, la vie continue et amènera de nouvelles joies, expériences et découvertes. Les temps difficiles sont des étapes d'apprentissage et de croissance dans ma vie. Souviens-toi que tes sentiments sont influencés non pas seulement par la situation elle-même mais par ce que tu te dis et ce que tu crois.
- 14. Mensonge :** Je vais toujours prendre les mauvaises décisions.
Vérité : Prendre les bonnes décisions est un processus d'apprentissage. Chercher de bons conseillers pour t'aider dans ce processus. J'apprends aussi par les bonnes et mauvaises conséquences de mes décisions. Etre en bon état émotionnel c'est d'assumer la responsabilité de mes choix.
- 15. Mensonge :** Je serai toujours un échec.
Vérité : Loin d'être mortel, l'échec peut faire partie d'un processus d'apprentissage. Cela m'amène à grandir et à mûrir. Je ne suis pas un échec. Dieu m'a créé(e) et a fait de moi une œuvre d'art. Ce que Dieu fait est merveilleux – je suis une merveille de sa création.
- 16. Mensonge :** Je fais de mauvaises choses parce que je suis mauvais(e).
Vérité : Je fais le mal parce que je prends de mauvaises décisions et je dois assumer la responsabilité pour ces choix. Avec l'aide de Dieu, je peux commencer à prendre des décisions qui sont en accord avec la Parole de Dieu. Je dois toujours prendre des décisions en les fondant sur mon amour pour Dieu et sur mon amour pour les autres.
- 17. Mensonge :** J'en ai marre d'essayer. Cela ne marche jamais pour moi.
Vérité : Je dois abandonner mes propres efforts et demander à Dieu de travailler en moi par sa force.

- 18. Mensonge :** Je ne pourrai jamais changer ce que je ressens.
Vérité : Mes sentiments sont le fruit de mon monologue intérieur et de mon système de croyance. Je dois réévaluer ce que je crois.
- 19. Mensonge :** J'ai besoin de l'approbation des autres pour me sentir bien.
Vérité : Quand quelqu'un me désapprouve, c'est leur point de vue mais cela n'affecte pas ma valeur en tant que personne.
- 20. Mensonge :** Pour moi, faire une erreur est quelque chose de terrible.
Vérité : Faire des erreurs fait partie de l'apprentissage. La plupart des erreurs ne sont pas fatales. Les erreurs ne déterminent pas ma valeur. Ma valeur est enracinée dans l'amour de Dieu pour moi.
- 21. Mensonge :** J'aborde les difficultés par le déni.
Vérité : Le déni peut aider dans certaines situations mais il ne résout pas le problème en profondeur. La meilleure façon est de confronter la situation et de m'en occuper d'une manière saine.
- 22. Mensonge :** L'inquiétude est la manière de résoudre les problèmes.
Vérité : L'inquiétude est un circuit sans fin de pensées inquiétantes et ne résout pas la situation mais elle produit plutôt des symptômes physiques. Parler de la situation avec une personne compréhensive et mettre en route des actions réalistes est la meilleure manière de résoudre les problèmes.
- 23. Mensonge :** Le stress et l'inquiétude feront toujours partie intégrante de ma vie.
Vérité : Je peux alléger le stress et l'inquiétude par le discernement, la compréhension, le choix de priorités et la prière. J'aurai peut-être besoin de l'aide d'une personne qualifiée.
- 24. Mensonge :** C'est trop dangereux de prendre des risques.
Vérité : La sagesse de Dieu, la connaissance, la compréhension et le conseil sont les guides de ma vie. Avec ces aides, la vie devient une aventure qui implique des pas de foi dans des domaines risqués.
- 25. Mensonge :** Je dois travailler dur pour avoir l'approbation de Dieu.
Vérité : L'amour de Dieu est sans condition. Cela est démontré par ce que Jésus a fait pour moi en mourant sur la croix. Je suis totalement aimé et accepté sans rien faire pour mériter cet amour.
- 26. Mensonge :** Si je n'obtiens pas ce que je veux, c'est OK de me mettre en colère.
Vérité : Si je n'obtiens pas ce que je veux, il est important de réajuster mes attentes. Pour le moment, peut-être faut-il de la patience ou peut-être Dieu aurait-il un plan plus élevé pour moi. La colère ne va pas m'aider.

27. Mensonge : Toute colère est mauvaise.

Vérité : Il existe des moments où l'expression d'une colère et d'une indignation juste a sa place. La plupart des situations peuvent être réajustées par une communication honnête et par le pardon.

28. Mensonge : Les gens doivent faire pour moi ce que je veux.

Vérité : Dans la vie, nous avons reçu le don du libre arbitre, qui nous donne la capacité de choisir chaque jour ce que nous voulons faire ou ne pas faire. Je n'ai pas reçu le droit de dicter le choix des autres.

29. Mensonge : Je me mets en colère parce que les autres m'embêtent.

Vérité : Me mettre en colère est un choix. Personne ne peut me mettre en colère.

30. Mensonge : Je ne pourrai jamais changer ma manière d'être.

Vérité : Je peux changer ma manière d'être en changeant ce que je pense, ce que je crois et comment je me comporte. Le plus important, c'est le choix de mon attitude.

Réévaluer mes mensonges personnels

Ecrivez ci-dessous trois de vos mensonges personnels. Remplacez-les par des vérités.

M=mensonge V= vérité

1. M :

.....

.....

V :

.....

.....

2. M :

.....

.....

V :

.....

.....

3. M :

.....

.....

V :

.....

.....