

A) Comment garder et utiliser les dons que Dieu t'a donnés ?

1- Utiliser ton armure

Éphésiens 6:13 nous encourage à prendre notre armure. "C'est pourquoi, prenez toutes les armes de Dieu, afin de pouvoir résister dans le mauvais jour, et tenir ferme après avoir tout surmonté." Quand on lit les versets 10 à 18 on réalise que le but d'une armure est de nous protéger, la seule arme offensive, c'est l'épée, la Parole de Dieu. Mais il n'y a aussi qu'une pièce de l'armure que nous devons apprendre à manier, c'est le bouclier.

Comment utiliser le bouclier ? Alors, repère les phrases qu'il aime utiliser et vérifie leur véracité par rapport à la Bible. Par exemple, s'il dit « tu es bête » ou « tu es nulle » ou « tu es moche » positionne ton bouclier pour réceptionner ces critiques en utilisant par exemple le verset du [Psaumes 139.14](#) « Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et mon âme le reconnaît bien. » S'il dit : « tu es moins que rien » utilise comme bouclier 1 épître de Jean chapitre 3 v 1 dit : « Voyez quel amour le Père nous a témoigné, pour que nous soyons appelés enfants de Dieu ! Et nous le sommes. » Comme ça ses flèches rebondiront sur ton armure sans te blesser.

2- Protéger tes perles

Jésus a dit une phrase très directe dans Matthieu 7 :6 : "Ne donnez pas les choses saintes aux chiens, et ne jetez pas vos perles devant les pourceaux, de peur qu'ils ne les foulent aux pieds, ne se retournent et ne vous déchirent."

On peut voir les perles comme tes qualités. Elles sont précieuses, c'est Dieu qui te les a données. Tu en es responsable. Le manipulateur, lui, il les veut pour lui, non pour les mettre en valeur, mais pour les retourner contre toi. Il veut les utiliser pour te rabaisser, te détruire. Il les piétine. Jésus nous demande d'être sage dans notre utilisation de nos dons, pas de les gaspiller. Donne un petit peu, voit ce qu'il en fait. Tu as le droit d'arrêter, s'il piétine ce que tu lui confies.

3- Mettre des limites

Dans la prière du « Notre Père » Jésus nous demande de pardonner comme Dieu nous a pardonné. Dieu offre le pardon à tous, mais tous ne seront pas pardonnés. Dieu met une condition pour cela : se repentir. C'est-à-dire être sincèrement désolé et regretter ce que nous avons fait. Et faire de son mieux, avec l'aide de Dieu pour ne pas recommencer. Ce n'est pas être désolé d'être découvert.

Nous avons la responsabilité de notre attitude. Remettre notre désir de vengeance, notre déception, notre lassitude à Dieu, et le laisser agir en nous pour que nous n'ayons pas de haine ou d'amertume. Dieu veut que nous soyons prêtes à pardonner le moment venu, s'il y a repentance. Mais cela ne veut pas dire avoir la même relation toxique avec lui, lui refaire confiance. La relation peut être différente et prudente.

009 Femme chrétienne et couple toxique : Discerner l'emprise selon la Bible

Introduction

Avez-vous parfois l'impression que malgré tous vos efforts, votre gentillesse ou même vos prières, rien ne bouge ? L'atmosphère de votre foyer reste lourde, étouffante ? Si oui, alors cet épisode est pour vous.

Bienvenue sur mon podcast : « Briser les chaînes » Ce podcast est pour vous si vous êtes chrétienne et malgré cela malheureuse, enchaînée dans une relation toxique. Vous n'avez plus de joie mais voulez retrouver cette joie.

Mon témoignage

Je voulais être la meilleure épouse possible, soutenir, encourager mon mari. Je voulais être cette « aide » dont il avait besoin. Mais je n'y arrivais pas. Petit à petit, j'ai perdu ma joie de vivre, je me sentais de plus en plus étouffée, prisonnière. Je priais et ne comprenais pas pourquoi rien ne changeait. Je me sentais coupable, pas assez patiente, manquant de foi. Après avoir brisé le silence, comme nous avons vu dans l'épisode 8, j'ai commencé à pouvoir mettre des mots sur ce que nous vivions, à comprendre ce qui se passait réellement dans mon couple, et les chaînes ont commencé à se fragiliser. La Bible nous dit dans Jean 8v32 : « Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. »

4 indicateurs d'emprise

L'emprise s'invite tout doucement. Comme une araignée, elle tisse petit à petit sa toile. Nous, les femmes chrétiennes nous nous faisons souvent avoir, car nous mettons en avant des vertus, telles la patience, la soumission, le sacrifice. Alors voici 4 feux oranges nous indiquant que nous sommes en danger d'être sous emprise ou que nous le sommes déjà :

- 1) La perte de notre identité : nos goûts, nos opinions, nos valeurs et même nos besoins sont dénigrés et remplacés par ceux de l'autre.
 - Le test : Est-ce que je m'efface et je fais tout en fonction de ce qui ne va pas le fâcher ?
 - La vérité : Dieu nous a créé avec notre propre personnalité, qu'il a voulu. Il veut que nous nous servions des dons qu'il nous a donné. Vous pouvez écouter l'épisode 2 qui traite de notre identité en Christ.
- 2) Marcher sur des œufs : Nous vivons dans une hyper vigilance constante. Nous avons peur qu'un incident ne déclenche une crise.

- Le test : Est-ce que je stresse avant qu'il ne rentre ? La maison est-elle en ordre ? Est-ce que je choisis toujours mes mots, pour être sûre qu'il ne va pas mal les interpréter ?
- La vérité : Si la peur est la base de notre relation, nous n'avons pas une relation basée sur l'amour. Dieu est amour et dans la première épître de Jean 4v18 nous lisons « Dans l'amour, il n'y a pas de place pour la crainte, car l'amour véritable chasse toute crainte. »

3) L'isolement : Il va critiquer toutes nos relations sociales, trouver tous leurs défauts, leurs opinions ne sont pas les bonnes, leurs rires, leurs comportements, déformer le sens de leurs mots. Les autres le ressentent, ne se sentent plus les bienvenus. Il finit par créer le vide autour de nous.

- Le test : Est-ce que je me suis éloignée des personnes qui m'aiment vraiment parce que "ça crée des problèmes à la maison" ?
- La vérité : Sans témoins extérieurs, nous perdons nos points de repère sur ce qui est normal ou non. Nous sommes exhortées dans Colossiens 3v16 « Instruisez-vous et avertissez-vous les uns les autres en toute sagesse par des psaumes, par des hymnes, par des cantiques spirituels, chantez pour le Seigneur de tout votre cœur sous l'inspiration de la grâce. » Nous avons besoin de notre église locale. Leur point de vue extérieur peut nous être d'une grande aide. Elle peut nous donner de bons conseils, nous encourager par la Parole de Dieu, la Bible, appliquée à notre situation.

4) Le brouillard mental : nous commençons même à douter de notre propre mémoire ou de notre bon sens, à force d'entendre ces mensonges répétés, nous finissons par les croire. Il vous dit : "Je n'ai jamais dit ça", "Tu es trop sensible", "Tu interprètes tout mal".

- Le test : Est-ce que je fais tout pour que le conflit s'arrête ? Me soumettant, ou m'excusant pour des choses que je n'ai pas faites ?
- La vérité : Nous ne faisons plus confiance à notre propre discernement, mais uniquement au sien. Mais voici ce que dit Proverbes 8v12 : « Moi, la sagesse, j'ai pour demeure le discernement, et je possède la science de la réflexion. » La sagesse qui est la connaissance de Dieu nous encourage à réfléchir et discerner ou comprendre ce qu'il se passe.

4 comportements toxiques

Il existe plusieurs types de comportements toxiques. Tous les 1ers jeudi du mois, nous traiterons plus en profondeur un comportement particulier. Nous verrons ce qui le pousse à être comme cela et comment avoir une réaction juste. Comment vivre notre foi sans nous faire marcher dessus. Nous traiterons chacun séparément car les réactions et solutions ne sont pas les mêmes

1. L'Hyper-contrôlant : Nous verrons comment son anxiété devient notre prison.
2. Le Narcissique : Nous parlerons de cet ego qui prend toute la place et nous efface.
3. Le Pervers Narcissique : Nous aborderons le profil le plus sombre, celui qui porte un masque et cherche à détruire notre estime de nous-même.
4. Le Passif-Agressif : Nous démasquerons la violence du silence et de l'inaction.

Conclusion

Je voudrais vous laisser avec ce passage qui m'a beaucoup touchée, Galates 5v1 « Le Christ vous a rendus libres pour que nous connaissions la vraie liberté. C'est pourquoi tenez bon et ne vous laissez pas réduire à nouveau en esclavage. » Saisissons cette vérité. Jésus a payé pour que nous soyons libres !

J'aimerai prier pour vous. « Merci Seigneur pour ces femmes qui m'écoutent. Merci de les avoir créés avec leur personnalité bien distinctes, comme tu voulais. Merci d'être celui qui est venu nous libérer du péché, je prie que ces femmes puissent trouver la vraie liberté dans leur quotidien. Tu es le Dieu de lumière. Que ta vérité puisse éclairer leur cœur et leur montrer la voie à suivre. Au nom de Jésus, Amen. »

3.5 Profil 4 : La Victime / Le Plaignant

Chapitre 5 :Parler à mon âme

8.5 Se confier à Dieu vs se confier aux hommes

Dieu nous donne son amour, sa tendresse

Peut-être que vous aussi, vous vivez ce « sens unique » dont je parle : vous donnez votre énergie, votre patience, votre amour, mais en face, rien. On finit par se sentir comme une terre aride, épuisée de donner sans jamais être nourrie en retour. C'est précisément dans cet état de fatigue extrême, quand j'étais à bout, que je rêvais de tendresse, et bien c'est là que Dieu m'a fait le plus beau des cadeaux. Oh, ils ne m'a pas donné un objet, Il m'a donné Sa Parole, comme une lettre d'amour écrite spécialement pour ma situation. Il m'a conduit vers **2 Corinthiens 1, versets 3 et 4**, et je vous invite à écouter ces mots comme s'ils vous étaient murmurés spécialement pour vous , aujourd'hui :

« Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père qui est plein de bonté, le Dieu qui réconforte dans toutes les situations. Il nous réconforte dans toutes nos détresses, afin qu'à notre tour nous soyons capables de réconforter ceux qui passent par toutes sortes de détresses, en leur apportant le réconfort que Dieu nous a apporté. » Dieu ne m'a pas juste dit 'Tiens bon', Il m'a dit : 'Je vais te réconforter pour que tu puisses réconforter tes enfants, d'autres personnes '. Et il l'a fait.

Nous pouvons trouver beaucoup de versets sur la douceur de Dieu, un peu moins sur sa tendresse. Le site SantéMentale.fr fait cette distinction entre douceur et tendresse. Je le cite : « Mais alors que la douceur peut être impersonnelle, technique, la tendresse est un sentiment éprouvé envers une personne particulière. » La tendresse, c'est Dieu qui vous regarde **vous**, personnellement.

Le Psaume 145v9 dit : « Le SEIGNEUR est bon pour tous, il aime avec tendresse tous ceux qu'il a créés. » Alors... Dieu aime avec tendresse tous ceux qu'il a créés, cela veut dire qu'il a une attention particulière sur moi et sur vous aussi. Il ne voit pas que l'ensemble de sa création, mais chacune d'entre nous individuellement.

Psaumes 40v12 : « Et toi, ô Eternel, tu ne retiendras pas loin de moi ta tendresse : ton amour, ta fidélité sans cesse me protégeront. » Alors... La tendresse de Dieu se manifeste dans son amour, sa fidélité, sa protection. Il promet de me protéger. Je suis en sécurité. J'avais besoin de me réfugier, me blottir dans des bras forts, protecteurs, et Dieu le savait.

Contraste entre dureté et tendresse

Dans une relation toxique, le quotidien est souvent marqué par la dureté : celle des mots tranchants, des silences punitifs, des exigences. Nous avons le choix . Nous pouvons nous endurcir ou souffrir. Je trouve Lamentations 3v22 très réconfortant : « Les bontés de l'Eternel ne sont pas à leur terme, et ses tendresses ne sont pas épuisées. » Quelle belle promesse. Ses tendresses ne sont pas épuisées ! Il n'en aura jamais marre de nous, il ne deviendra pas égoïste, ou grognon. Il n'aura pas d'exigences disproportionnées. Mais, il sera toujours tendre envers nous. Ses tendresses ne sont pas épuisées !

Un autre verset qui me touche tout particulièrement, et surtout m'interpelle au niveau de mon attitude vis-à-vis de la souffrance, c'est Jacques 5 v 11 « *Le Seigneur est plein de tendresse et de compassion.* » Oui, c'est vrai, mais ça c'est la fin du verset, mais lisons le verset en entier : « Nous disons heureux ceux qui persévèrent (malgré la souffrance). Vous avez entendu parler de la persévérance de Job et vous avez vu la fin que le Seigneur lui a accordée, car le Seigneur est plein de tendresse et de compassion. »

Alors, je ne veux pas vous mentir : la tendresse de Dieu ne supprime pas toujours la tempête immédiatement. Regardez Job... Job a souffert injustement dans tous les domaines de sa vie. En plus, ses amis venus le consoler, l'ont plutôt enfoncé en affirmant que c'était à cause de son injustice envers les pauvres et sa méchanceté qu'il souffrait, que Dieu le punissait. Qu'il avait tort de réclamer des explications à Dieu et de souhaiter mourir tellement il avait mal. Ouais, c'était des relations toxiques, hein, j'ai l'impression. Malgré cela, il a tenu bon, n'a pas insulté Dieu et a continué à croire en lui.

Dieu finira par lui répondre mais il ne lui donnera pas d'explications pour ses souffrances...juste que lui, Dieu, est souverain. Dieu va lui témoigné de la tendresse et de la compassion en lui montrant combien il est plus grand, que ses voies sont insondables. Dieu a condamné les discours "religieux" et culpabilisants de ses amis. Puis, il va récompenser Job et le consoler après qu'il ait pardonné à ses soi-disant amis et prié pour eux.

Parfois nous devons lui faire confiance et croire quand il promet « que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, qui sont appelés selon son dessein. » Des fois nous comprendrons dans les heures qui suivent, parfois des années après, mais peut-être même jamais. Mais c'est à travers la souffrance que nous expérimentons l'amour et la tendresse de Dieu.

A quoi peut ressembler cette tendresse ?

Comme nous avons vu la tendresse se manifeste de façon personnelle. Dieu connaissant chacune de nos situations et sachant ce dont nous avons besoin dans cet instant précis. Alors, je ne peux pas vous dire comment Dieu montrera sa tendresse envers vous, mais je vais vous partager quelques exemples où moi j'ai expérimenté cette tendresse :

- Une paix inexpliquée au milieu de la tourmente
- Pouvoir m'endormir rapidement et passer une bonne nuit
- Quelqu'un poussé par le St Esprit m'envoie un texto encourageant ou arrive au bon moment, à un instant critique et que cela permet de faire redescendre la pression
- Un verset si à propos que je n'en reviens pas
- Et puis, je trouve cela un peu bizarre, mais j'ai souvent le ressenti comme si une main caressait ma tête et chassait mes idées noires
- ...

Rappelez-vous que le Seigneur vous regarde avec une attention toute particulière. Il n'est pas fatigué de vous consoler. Alors, comme tout cadeau qu'on nous offre, prenez le. N'insultez pas Dieu, en refusant ce cadeau, prenez le, dites lui merci et utilisez le. Comment ? Et bien peut-être en notant quelque part ces petits clins d'œil qu'il vous fait, ses petites ou grandes attentions envers vous. Comme cela, vous pourrez les relire, et vous aurez la preuve que Dieu a de la tendresse pour vous.

Quand je vois un problème, je veux tout de suite agir et trouver une solution. Ceci m'a amené à faire pas mal d'erreurs, surtout quand je voulais résoudre le problème des autres. J'ai appris certains principes qui fonctionnent quand je les mets en pratique, mais ce n'est pas automatique.

1) Accepter l'invitation de Jésus

Matthieu 11 v 28-30 dit « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. »

C'est une promesse que Dieu nous fait : Il nous donnera du repos. Il nous montrera la voie, il nous donnera ses instructions. Il est doux, humble, et il veut nous offrir ce repos. Oui, mais il y a une condition. Nous devons répondre à son invitation et aller vers lui.

Il nous demande de prendre son joug. A l'époque le joug reliait deux bêtes ensemble pour qu'elles labourent des traits bien droits. Souvent ils mettaient un jeune bœuf avec un plus ancien pour qu'il apprenne le métier de tireur de charrue. L'ancien allait droit, à une vitesse constante. Le jeune pouvait essayer d'aller plus vite, de ralentir, d'aller sur le côté. Mais le bœuf expérimenté continuait son travail normalement. Il savait que c'était le plus efficace, le plus rapide, et le moins fatiguant, et le jeune finissait par comprendre et accepter les instructions de l'ancien.

Jésus veut prendre ce rôle du bœuf ancien, expérimenté. Il veut partager son joug avec nous. Il veut nous apprendre à vivre selon lui, nous montrer la voie la plus efficace, le plus rapide, le moins fatiguant. Et le jeune finissait par comprendre et accepter les instructions de l'ancien. Le fardeau sera léger, il nous accompagne tout au long de notre vie. Mais nous devons choisir : Tirer notre charrue seule ou le tirer avec lui.

Dieu nous rappelle dans 1 Pierre 5v7 : « Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. »

Dieu veut que nous lui remettions tous nos soucis, surtout ceux sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. Car Dieu prend lui-même soin de nous. Ce n'est pas une promesse pour le futur. Il le fait déjà maintenant, sur cette terre. Si nous nous saisissons de cette vérité, nous serons moins stressée.

Je vous propose ce petit exercice :

Prenez une feuille, et faites deux colonnes. En haut de la 1^{ère}, écrivez « sous mon contrôle », et en haut de la seconde : « hors de mon contrôle ».

Notez ensuite toutes vos charges mentales, vos fardeaux dans les deux colonnes respectives. Par exemple, ce que je peux contrôler : mon attitude, mes réactions, mon emploi du temps, ce que je mange... Ce que je ne peux pas contrôler : mon mari, le cœur de mes enfants, ce qui se passe à l'école...

Cela ne sert à rien d'essayer de changer ce qui n'est pas en notre pouvoir. Cela crée de la frustration chez nous et l'autre peut être vexé de ce que vous vous mêlez de ce qui ne vous regarde pas, ou que vous essayez de le changer, que vous ne l'acceptez pas pour qui il est.

Oui, mais parfois, nous aimerions sortir de cette situation difficile. Voici un verset qui m'a encouragée. C'est le Psaume 55 v 23 « Remets ton sort à l'Éternel, et il te soutiendra, Il ne laissera jamais chanceler le juste. » Dans ce verset, nous trouvons deux personnes avec leurs responsabilités respectives.

Ma responsabilité et celle de Dieu.

Ma responsabilité est de lui remettre mon sort, mon avenir. Mon avenir est influencé par mon entourage, mon mari, mes enfants, mon travail... Je n'en ai pas le contrôle. Mais mon avenir dépend aussi de Dieu. Alors comment faire ?

Continuons notre exercice : Prenez une des choses que vous avez noté dans la colonne « hors de mon contrôle ». Celle qui vous pèse le plus. Sous le tableau, écrivez une prière où vous expliquez à Dieu pourquoi ceci vous pèse, ce que vous avez essayé de faire. Reconnaissez qu'il est le Dieu tout-puissant qui tient ses promesses et que vous le laissez gérer ces circonstances, agir dans le cœur des autres oui, mais.. aussi dans le vôtre. Remerciez-le pour son soutien et la force qu'il vous donne.

Sa responsabilité est de jamais laisser chanceler le juste. Alors qui sont les justes ? Les justes sont ceux que Dieu voit purs. Mais, comment Dieu peut-il voir quelqu'un pur ? C'est quand cette personne a accepté le sacrifice de Jésus, compris qu'il est mort à sa place et se repent de son péché. Dieu voit notre vie propre, pur, par le sang de Jésus. Il est le seul qui peut tenir toutes ses promesses et il désire que nous restions debout. Ce ne sera probablement pas de la façon que nous imaginons, mais ses voies sont au-dessus des nôtres. Il a une vue globale de toutes les personnes impliquées par une situation. Alors faisons lui confiance.

1) L'exemple de Juda et le cœur de Dieu

Voici un exemple de ce qui est hors de notre contrôle, de la façon dont nous réagissons souvent, et du cœur de Dieu. Dans Esaïe 30 v 15 à 18, nous voyons que le peuple de Juda est dans une situation politique très difficile. L'Assyrie menace de les envahir et les chefs cherchent l'appui et le soutien de l'Egypte. Dieu, à travers son prophète Esaïe a une solution différente. Je lis dans la version Semeur :

« Car ainsi parle le Seigneur, l'Eternel, le Saint d'Israël : « C'est si vous revenez à moi, si vous restez tranquilles, que vous serez sauvés, c'est dans le calme et la confiance que sera votre force ! Mais vous ne l'avez pas voulu et vous avez dit :

- Non, nous fuirons à cheval !

- Eh bien : Oui, vous fuirez ! Vous avez ajouté

- Nous irons sur des chars rapides !

- Eh bien ! Vos poursuivants seront rapides, eux aussi ! Et mille hommes se sentiront menacés par un seul, cinq soldats suffiront, pour vous mettre en déroute. Il ne subsistera que quelques rescapés qui seront comme un mât en haut d'une montagne ou comme une bannière au sommet d'un coteau. »

Et pourtant, l'Eternel attend le moment de vous faire grâce et il se lèvera pour vous manifester sa compassion, car l'Eternel est un Dieu juste. Heureux tous ceux qui se confient en lui ! »

La confiance : je relis le verset 15 : « Car ainsi parle le Seigneur, l'Eternel, le Saint d'Israël : « C'est si vous revenez à moi, si vous restez tranquilles, que vous serez sauvés, c'est dans le calme et la confiance que sera votre force ! » Une fois que nous lui aurons déposé avec confiance notre fardeau, nous pourrions trouver la tranquillité, le repos, le calme. Oh, peut-être pas encore dans nos circonstances, mais notre cœur, notre âme sera apaisée, rassurée que Dieu est en contrôle.

Mais dans ce passage, les israélites n'ont pas voulu mettre leur force dans la confiance en Dieu. Il s'ensuit un dialogue entre Dieu et eux dans les versets 16 et 17 :

« -Non, nous fuirons à cheval !

- Eh bien : Oui, vous fuirez ! Vous avez ajouté

- Nous irons sur des chars rapides !!

- Eh bien ! Vos poursuivants seront rapides, eux aussi ! Et mille hommes se sentiront menacés par un seul, cinq soldats suffiront, pour vous mettre en déroute. Il ne subsistera que quelques rescapés qui seront comme un mât en haut d'une montagne ou comme une bannière au sommet d'un coteau. »

Ils ont préféré continuer sans Dieu, porter ce fardeau seuls, se débrouiller avec leurs stratégies. Dieu les avertit de la défaite mais leur laisse la liberté.

Et le verset 18 que j'aime beaucoup : « Et pourtant, l'Eternel attend le moment de vous faire grâce et il se lèvera pour vous manifester sa compassion, car l'Eternel est un Dieu juste. Heureux tous ceux qui se confient en lui ! »

Malgré leur rejet, Dieu était prêt à les aider, mais il a besoin de leur accord.

C'est la même chose avec nous. Je sais que parfois je veux encore essayer de trouver des solutions par moi-même. Mais que de temps perdu avec des angoisses, à vouloir me débrouiller seule, combien de nuits à ne pas pouvoir trouver le sommeil, quand pendant tout ce temps-là Dieu attendait patiemment que je réalise que j'avais besoin de son aide.