

# Suivre Jésus Sous Pression

## Module de Discipulat Psycho-Socio-Spirituel



## Table des Matières

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Note D'accueil.....</b>                                                                | <b>3</b>  |
| <b>Leçon 1: Prise de conscience du traumatisme .....</b>                                  | <b>7</b>  |
| Dévotion: Seigneur, Pourquoi as-tu Fait le Monde Ainsi ? .....                            | 7         |
| Enseignement : Qu'est-ce qu'un Traumatisme ?.....                                         | 8         |
| <b>Leçon 2: Suivre Jésus sous pression .....</b>                                          | <b>14</b> |
| Dévotion : L'obscurité de la Vie.....                                                     | 14        |
| Étude Biblique : Modèle Biblique de Discipulat sous Pression – Dans la vie de Jésus ..... | 18        |
| <b>Leçon 3: L'impact du traumatisme sur toi .....</b>                                     | <b>26</b> |
| Dévotion : Les Deux Problèmes de la Souffrance .....                                      | 26        |
| Enseignement : L'impact Psycho-Social et Spirituel du Traumatisme.....                    | 28        |
| <b>Leçon 4: Paul : Suivre Jésus sous pression .....</b>                                   | <b>31</b> |
| Dévotion : Un Discours Étrange .....                                                      | 31        |
| Étude Biblique : Modèle Biblique de Discipulat Sous Pression — Dans la Vie de Paul.....   | 31        |
| <b>Leçon 5: Comment prendre soin de toi-même .....</b>                                    | <b>38</b> |
| Dévotion – Les Dons du Questionnement et du Mystère.....                                  | 38        |
| Enseignement : La Fatigue de Compassion et le Soin de Soi .....                           | 44        |
| <b>Leçon 6: Jean : Suivre Jésus sous la pression .....</b>                                | <b>52</b> |
| Dévotion : Apprendre à aimer le mystère .....                                             | 52        |
| Étude biblique : Modèle biblique de discipulat sous pression – Dans la vie de Jean .....  | 52        |
| <b>Leçon 7: Le traumatisme vole mon identité .....</b>                                    | <b>59</b> |
| Dévotion : La consolation de Minhee.....                                                  | 59        |
| Enseignement : Appartenance : qui suis-je ? (identité hybride) .....                      | 59        |
| <b>Leçon 8: Restez connectés .....</b>                                                    | <b>69</b> |
| Dévotion : La lamentation bouleverse les choses .....                                     | 69        |
| Étude biblique : Le toucher qui guérit – l'importance de la connexion.....                | 72        |
| <b>Leçon 9: Endurer .....</b>                                                             | <b>78</b> |
| Dévotion : La lamentation devient prophétique .....                                       | 78        |

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Enseignement : La persévérance – foi et espérance .....                                         | 81        |
| <b>Leçon 10: Reconstruis ta vie .....</b>                                                       | <b>88</b> |
| Dévotion : Transformation psycho-sociale et spirituelle après la douleur et la souffrance ..... | 88        |
| Étude biblique : Renouveau et reconstruction de ma vie.....                                     | 91        |
| <b>Note Finale.....</b>                                                                         | <b>95</b> |

## NOTE D'ACCUEIL

*« Il essuiera toute larme de leurs yeux. La mort ne sera plus, il n'y aura plus ni deuil, ni cris, ni douleur, car ce qui existait autrefois a définitivement disparu. » Apocalypse 21:4, La Bible du Semeur*

La vie avec Jésus n'est pas toujours exempte de pression. Pour beaucoup d'entre nous, la foi s'est accompagnée de pertes, d'incompréhensions et de beaucoup de souffrances. Nous portons des cicatrices, à l'intérieur comme à l'extérieur. Nos vies, marquées par les traumatismes et les pressions constantes, pèsent lourdement sur nous. Pourtant, le Seigneur nous dit que la pression peut devenir un lieu de promesse — un espace où les blessures sont guéries, l'espérance rallumée et l'amour fortifié.

**Suivre Jésus sous la pression** vous invite à un parcours de renouveau. Ce module allie les lumières de la psychologie, de la relation sociale et de la formation spirituelle pour vous aider à comprendre comment le traumatisme et les épreuves nous affectent — et comment la grâce de Dieu restaure la personne tout entière : corps, âme et esprit.

À travers dix leçons, vous découvrirez comment :

- reconnaître l'impact de la douleur et du traumatisme dans votre vie,
- présenter vos luttes honnêtement devant Dieu,
- retrouver la connexion par la communauté et la foi,
- reconstruire un sentiment d'identité et d'appartenance, et
- persévérer avec foi et espérance lorsque la vie devient difficile.

Chaque leçon combine une **réflexion biblique**, un **éclairage psychologique** et une **application pratique**. Vous lirez les Écritures, répondrez à des questions de réflexion, et participerez à des activités qui relient la vérité de Dieu à la vie quotidienne.

Chaque séance comprend :

1. Une courte **Méditation** pour ouvrir votre cœur à la présence de Dieu.
2. Une section **Enseignement** qui explore la compréhension biblique et psycho-spirituelle.
3. Des moments pour **Réfléchir, Partager et Prier** ensemble.

Ces séances sont conçues pour des **petits groupes** ou des **rencontres individuelles**, où la confiance et l'honnêteté créent un espace sûr. En cheminant ensemble, vous découvrirez que la lamentation est un outil de Dieu, que la douleur peut engendrer la compassion, et que la pression peut forger une relation plus profonde avec le Seigneur.

Vous pouvez suivre les leçons à votre rythme. Il n'y a aucune urgence : la croissance se fait avec le temps. Lisez les Écritures lentement, écoutez profondément l'Esprit de Dieu et honorez les histoires des uns et des autres. Certaines leçons toucheront peut-être des zones sensibles ; laissez de la place au silence, aux larmes ou à l'encouragement. Ce parcours ne vise pas des réponses parfaites, mais une marche commune dans la foi, l'amour et l'espérance.



Le but de ce module de discipulat est de vous rappeler qu'Il nous rencontre dans notre faiblesse, nous enseigne la résilience, et nous assure que, même dans les lieux les plus sombres, Son amour guérit nos blessures.

Si vous le souhaitez, tenez un **journal** pour noter ce qui vous touche, ce que Dieu vous enseigne et où vous percevez un changement en vous. Revenez aux leçons précédentes lorsque c'est nécessaire : chacune s'appuie sur les autres, mais toutes sont unies par une même vérité : **Jésus nous rencontre sous la pression, dans notre brisement.**

*« L'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé, et Il sauve ceux dont l'esprit est abattu. »  
Psaume 34:18*

## NOTE DU FACILITATEUR

Si vous guidez un groupe à travers ce module, votre rôle n'est pas d'apporter toutes les réponses, mais de créer un **espace sûr** où chacun peut rencontrer Dieu et les autres dans la vérité. Le discipulat s'enracine dans un climat de confiance, de douceur et d'honnêteté. Certains participants portent peut-être des blessures profondes ou des souvenirs douloureux. Respectez le rythme de chacun. Écoutez plus que vous ne parlez. Laissez la place au silence lorsque c'est nécessaire, et rappelez à tous que Dieu est présent même dans le calme.

Encouragez le partage sans pression et protégez la confidentialité — ce qui est partagé dans le groupe reste dans le groupe. Commencez et terminez chaque séance par la prière, en invitant le Saint-Esprit à guider, consoler et restaurer. Utilisez les lectures bibliques comme ancrage, et laissez les discussions se développer naturellement autour d'elles. Votre attitude de facilitateur doit refléter le cœur du Christ : compatissant, humble, patient et rempli d'espérance.

Voici des principes très importants de « **NE PAS NUIRE** » à mettre en pratique :

- 1. Donner la priorité à la sécurité émotionnelle et spirituelle** – Assurez-vous que le groupe soit un espace sûr sur les plans émotionnel, spirituel et psychologique. Évitez tout langage, activité ou comportement qui pourrait raviver un traumatisme.  
*Application* : Encouragez le partage ouvert, mais fixez des limites pour les sujets sensibles. N'obligez jamais quelqu'un à partager une expérience traumatisante s'il ne s'en sent pas capable. Offrez un accompagnement spirituel adapté aux différents niveaux de maturité spirituelle.
- 2. Éviter la retraumatisations** – Soyez attentif(ve) aux discussions ou activités qui pourraient réveiller des traumatismes non résolus ou des souvenirs douloureux.  
*Application* : Préparez soigneusement les discussions pour éviter les sujets déclencheurs. Si un thème difficile surgit, orientez la conversation avec empathie et bienveillance, et proposez un suivi si nécessaire. *Romains 12:15* – « Réjouissez-vous avec ceux qui se réjouissent ; pleurez avec ceux qui pleurent. »
- 3. Accompagner sans vouloir réparer** – Aidez les membres du groupe à prendre leurs propres décisions au lieu de chercher à résoudre leurs problèmes ou leur dire quoi faire.  
*Application* : Concentrez-vous sur le renforcement de la résilience et l'encouragement à la croissance personnelle, plutôt que sur des solutions rapides. Permettez à chacun d'assumer sa propre démarche de guérison tout en recevant un soutien spirituel.

- 4. Respecter les expériences et perspectives individuelles** – Reconnaissez que chaque personne vit son expérience de manière unique. Évitez de comparer les douleurs ou de hiérarchiser les souffrances.  
*Application* : Écoutez sans jugement et validez chaque histoire. Comprenez que chacun avance à son propre rythme dans son cheminement spirituel, émotionnel et de guérison.
- 5. Ne pas surcharger les participants** – Reconnaissez la capacité émotionnelle et physique de chaque membre et évitez de leur imposer trop d'attentes ou de poids émotionnel.  
*Application* : Gardez les séances à une durée et une intensité raisonnables. Laissez du temps pour se reposer et intégrer les émotions entre les rencontres. Offrez des temps de détente ou de débriefing après des échanges intenses. *Matthieu 11:28-30* – « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. »
- 6. Maintenir la confidentialité** – Protégez la vie privée de chaque membre en veillant à ce que leurs histoires personnelles ne soient pas partagées à l'extérieur du groupe.  
*Application* : Établissez la confidentialité comme une règle non négociable. Rappelez régulièrement au groupe l'importance de ne pas divulguer d'informations sensibles. *Proverbes 11:13* – « Celui qui médite rapporte les secrets, mais celui qui a un esprit fidèle garde la chose cachée. »
- 7. Être conscient des dynamiques de pouvoir** – Veillez à ce que les relations entre facilitateurs et participants, ou entre les membres, ne créent pas un climat de domination ou de contrôle.  
*Application* : Animez les discussions de manière à ce que toutes les voix soient entendues. Évitez le favoritisme et empêchez qu'une seule personne monopolise la parole. Créez un espace équilibré où chacun se sent valorisé.
- 8. Pratiquer l'écoute active** – Écoutez de manière attentive et bienveillante, sans interrompre ni vouloir « réparer » trop vite.  
*Application* : Utilisez des techniques d'écoute active : reformulation, gestes d'encouragement, attention totale au locuteur. Montrez de l'empathie et de la compréhension afin que chacun se sente vraiment entendu. *Jacques 1:19* – « Que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. »
- 9. Offrir une guidance spirituelle, non une manipulation** – Apportez un accompagnement spirituel qui aide les personnes à se rapprocher de Dieu et à grandir dans la foi, sans utiliser de pression ni de culpabilité.  
*Application* : Partagez la Parole et priez avec les participants, en les encourageant à s'appuyer sur Dieu dans leur processus de guérison. Évitez d'insinuer qu'un manque de foi ou une faiblesse spirituelle serait la cause de leur souffrance.
- 10. Prendre soin de soi** – Soyez attentif(ve) à votre propre santé émotionnelle, psychologique et spirituelle en tant que facilitateur(trice) ou participant(e). On ne peut verser d'une coupe vide.  
*Application* : Pratiquez régulièrement l'auto-soin et cherchez du soutien si la charge émotionnelle devient trop lourde. Donnez l'exemple en prenant soin de vous. *Marc 6:31* – « Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu. »
- 11. Surveiller la fatigue de compassion** – Soyez conscient(e) des signes de fatigue de compassion, chez vous et chez les autres, et intervenez rapidement.  
*Application* : Prévoyez des temps de débriefing et de réflexion pour éviter l'épuisement.

Encouragez le repos, la prière et le soutien extérieur lorsque nécessaire. *Galates 6:9 – « Ne nous laissons pas de faire le bien, car nous moissonnerons au temps convenable, si nous ne relâchons pas. »*

Les **questions et activités** de ce module ne sont pas conçues pour **confronter**, mais pour **créer une distance saine**, afin d'éviter toute retraumatisations.

Souvenez-vous : vous n'êtes pas là pour réparer les gens, mais pour **marcher avec eux** alors qu'ils suivent Jésus sous pression. Faites confiance à Dieu : Lui seul est le véritable Guérisseur, et Son Esprit œuvre sans cesse à perfectionner notre foi.

 Que Dieu vous bénisse et vous garde tout près de Lui ! Amen.

## LEÇON 1: PRISE DE CONSCIENCE DU TRAUMATISME

### Dévotion: Seigneur, Pourquoi as-tu Fait le Monde Ainsi ?

Le livre de Job est un livre extraordinaire sur le sujet le plus difficile au monde : la souffrance. Peu d'autres livres de la Bible atteignent de tels sommets d'admiration devant la création de Dieu, et peu d'autres plongent aussi profondément dans le désespoir face à l'injustice de la vie. Il est rempli de colère, de tristesse, de peur, et de supplications, mais aussi de joie, de plaisir, de gratitude, et d'émerveillement.

Avant tout, il est rempli de questions : d'abord celles de Job, qui se demande pourquoi il subit une souffrance qu'il ne mérite pas, puis celles de Dieu, qui met Job au défi d'expliquer les mystères de l'univers.

Ce livre nous enseigne que nous pouvons apporter notre douleur brute à Dieu — et qu'Il peut la supporter. Et en cela, il s'engage avec nous pour nous donner un Dieu plus grand.

Mais au milieu du chagrin, ce n'est pas facile. Pendant ce parcours hebdomadaire avec Job, nous vous suggérons chaque jour de :

-  Lire les passages proposés
-  Regarder la présentation
-  Réfléchir aux questions

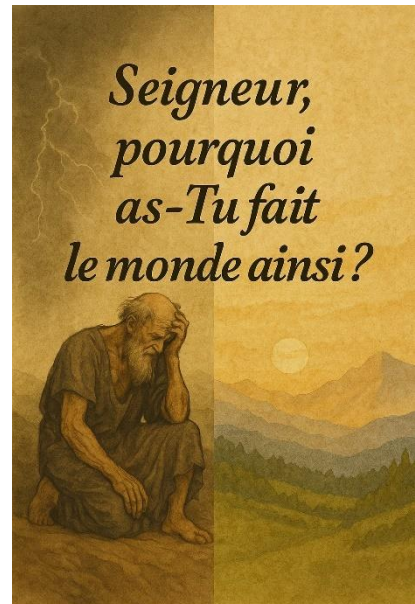
Chaque exercice dure environ quinze minutes.

« Seigneur, dans ta grâce, viens bâtir notre résilience pour vivre pour Toi. Amen »

 **À lire : Job 1:1-20; 3:11**

 **À regarder : Lundi – La Question**

<https://vimeo.com/270824787>



#### Questions pour réflexion :

*Minhee avait-elle raison de poser une telle question ? Selon nous, les humains ordinaires ont-ils le droit d'accuser Dieu ainsi ?  
Comment la souffrance injuste du monde nous a-t-elle touchés personnellement ?*

 **Partage : Partageons ensemble comment nous nous identifions à Job et à Minhee. Ensuite, prenons un temps pour prier les uns pour les autres.**

## Enseignement : Qu'est-ce qu'un Traumatisme ?

 **Question d'introduction : Que savons-nous du traumatisme ?**

### Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Un traumatisme est une réaction émotionnelle, psychologique et physique à un événement ou à une série d'événements profondément pénibles, accablants ou menaçants. Ces événements dépassent souvent la capacité de la personne à y faire face, laissant une marque durable sur son sentiment de sécurité, son identité et son bien-être.

#### Définition selon

*l'Association Américaine de Psychologie (APA) :*

*« Un traumatisme est une réaction émotionnelle à un événement terrible, comme un accident, un viol ou une catastrophe naturelle. Immédiatement après l'événement, le choc et le déni sont typiques. Les réactions à long terme incluent des émotions imprévisibles, des flashbacks, des relations tendues et même des symptômes physiques. »*

*« Lorsque notre capacité à répondre à une menace est submergée. » Peter Levine*

 **Questions : Que comprenons-nous de ces définitions ? Nous est-il déjà arrivé d'être complètement dépassés ?**

**La Bible** reconnaît aussi la réalité de la souffrance et de la fragilité humaine. Tout au long des Écritures, nous voyons des hommes et des femmes traverser une profonde angoisse : les cris de David dans les Psaumes, les pertes de Job, ou encore l'agonie de Jésus à Gethsémané. Mais la Bible montre aussi que le traumatisme n'est pas la fin de l'histoire : Dieu entre dans notre souffrance avec compassion et guérison.

## Types de Traumatismes

### 1. Traumatisme Aigu



Résulte d'un seul événement accablant (ex. accident de voiture, agression, catastrophe naturelle).

### 2. Traumatisme Chronique



Résulte d'une exposition répétée et prolongée à des événements pénibles (ex. violence domestique, abus, zones de guerre).

### 3. Traumatisme Complexe



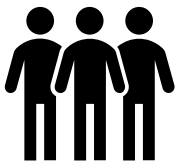
Exposition à plusieurs événements traumatiques, souvent dès l'enfance et liés à des blessures interpersonnelles (ex. négligence, abus de longue durée).

### 4. Traumatisme Secondaire (vicariant)



Affecte ceux qui sont exposés au traumatisme des autres (ex. soignants, conseillers, pasteurs, humanitaires).

### 5. Traumatisme Collectif



Vécu par une communauté ou un peuple entier (ex. guerre, génocide, catastrophes, persécution).

### 6. Traumatisme Transgénérationnel



Transmis d'une génération à l'autre, affectant les enfants et petits-enfants de personnes traumatisées.

 **Question : Reconnaissons-nous certains de ces traumatismes dans notre communauté ?**

## **Symptômes courants du traumatisme**

Les symptômes du traumatisme sont physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux et spirituels.

Ce sont des réactions **normales** à des situations **anormales**.



*Émotionnels* : anxiété, peur, tristesse, colère, engourdissement émotionnel



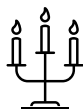
*Cognitifs* : confusion, difficultés de concentration, pensées intrusives ou flashbacks



*Physiques* : fatigue, maux de tête, troubles du sommeil, tensions musculaires



*Comportementaux* : retrait, évitement, difficulté à faire confiance, comportements à risque



*Spirituels* : sentiment d'abandon, remise en question de la foi ou du sens de la vie, sécheresse spirituelle

## **Principaux Constats Sur Le Traumatisme**

### **1. Le traumatisme est subjectif**

Ce qui est traumatisant pour l'un peut ne pas l'être pour l'autre. Dieu nous appelle à faire preuve de grâce envers chacun.

### **2. Le traumatisme affecte toute la personne**

Esprit, corps, émotions, relations et esprit. La guérison doit toucher tous ces domaines.

### **3. Le traumatisme peut être invisible**

Alors que certains traumatismes entraînent des blessures visibles ou bouleversent la vie, d'autres personnes souffrent en silence. Le traumatisme est souvent caché sous des comportements de surface, comme l'engourdissement émotionnel ou le fait d'être constamment sur le qui-vive.

#### 4. Un traumatisme non guéri peut avoir des conséquences à long terme

S'il n'est pas pris en charge, le traumatisme peut contribuer à la dépression, aux troubles anxieux, à l'ESPT (état de stress post-traumatique), à la dépendance aux substances et à des problèmes relationnels.

#### 5. Le traumatisme peut être guéri

Avec un soutien adapté — soins psychologiques, accompagnement spirituel, communauté sécurisée, et temps.

#### 6. La foi et la communauté jouent un rôle clé

La prière, les Écritures et une communauté de foi bienveillante apportent espérance et appartenance.

#### 7. Une approche informée par le traumatisme est essentielle

Toute personne qui accompagne d'autres doit être consciente des signes de traumatisme et répondre avec compassion et sécurité.

 **Question : Parmi ces constats, lequel nous interpelle le plus ?**

### Quand savons-nous que c'est un traumatisme ?

Nous reconnaissons qu'il s'agit d'un traumatisme lorsqu'un événement ou une expérience dépasse la capacité d'une personne à y faire face, provoque une détresse émotionnelle intense et laisse un impact négatif durable sur son sentiment de sécurité, son identité et son bien-être.

*Le traumatisme ne concerne pas seulement ce qui est arrivé, mais aussi comment la personne l'a vécu.*

#### Signes clés qui indiquent un traumatisme

##### 1. Émotions accablantes

- La personne ressent une peur intense, de l'impuissance, de l'horreur, de la tristesse ou de la colère.
- Ses émotions semblent trop grandes à gérer et ne s'atténuent pas avec le temps.



##### 2. Impact durable

- Les effets de l'expérience ne disparaissent pas après quelques jours ou semaines.
- La personne continue de lutter avec la peur, l'anxiété ou d'autres émotions fortes bien longtemps après l'événement.





### 3. Perturbation de la vie quotidienne

- La personne a des difficultés à dormir, à se concentrer, à faire confiance aux autres, ou à fonctionner à l'école, au travail ou dans ses relations.
- Elle peut éviter certaines personnes, certains lieux ou activités qui lui rappellent l'expérience.



### 4. Revécu de l'événement

- Elle peut avoir des flashbacks, des pensées intrusives ou des cauchemars.
- Elle peut avoir l'impression que l'événement traumatique se produit encore (même si ce n'est pas le cas).



### 5. Symptômes physiques sans cause claire

- Maux de tête, problèmes d'estomac, fatigue, palpitations, tensions musculaires, sans explication médicale.



### 6. Engourdissement émotionnel ou déconnexion

- La personne peut se sentir comme « coupée » de ses émotions, déconnectée des autres ou même d'elle-même.
- Parfois elle dit : « Je ne ressens rien » ou « C'est comme si je n'étais pas vraiment là. »



### 7. Changements de comportement

- Irritabilité accrue, retrait vis-à-vis de ses proches, comportements à risque, ou au contraire, isolement soudain et silence.



## **Le traumatisme dépend de la perception de la personne, pas seulement de l'événement**

Deux personnes peuvent traverser le même événement — par exemple un accident de voiture ou être témoin d'un acte violent — mais l'une peut être traumatisée alors que l'autre ne l'est pas. Pourquoi ?

Parce que le traumatisme dépend de plusieurs facteurs :

- *L'histoire personnelle (surtout les traumatismes passés)* : des expériences traumatiques antérieures amplifient l'impact émotionnel et rendent la personne plus vulnérable.
- *Le système de soutien* : un entourage fort (famille, amis) amortit le choc, tandis que l'isolement ou l'absence de soutien l'aggrave.
- *Le sentiment de contrôle pendant l'événement* : se sentir impuissant ou incapable d'agir augmente la probabilité de traumatisme.
- *L'âge et l'étape de développement* : les enfants et les adolescents sont plus vulnérables à cause de leur cerveau en développement et de leurs capacités limitées à faire face.

- *Les ressources spirituelles et émotionnelles* : la foi, les croyances personnelles ou une résilience intérieure peuvent aider à trouver du sens et du réconfort, réduisant ainsi les effets à long terme du traumatisme.

 **Question** : Quelles nouvelles idées avons-nous découvertes ici et quel impact cela peut-il avoir sur nous ?

## Partage

En tenant compte de tout ce que tu apprends sur le traumatisme, partage avec les autres ce qui te marque le plus dans ta réflexion.

## Prière

**Prenez chacun** votre tour dans le groupe pour **prier** Dieu en réponse à ce que vous avez appris.

Ou bien divisez-vous en petits groupes de deux ou trois et priez ensemble en réponse à ce que vous avez découvert aujourd'hui.

## LEÇON 2: SUIVRE JESUS SOUS PRESSION

### Dévotion : L'obscurité de la Vie

 **Lis : Job 3 :1-26**

 **Regarde : Mardi – L'obscurité de la vie**

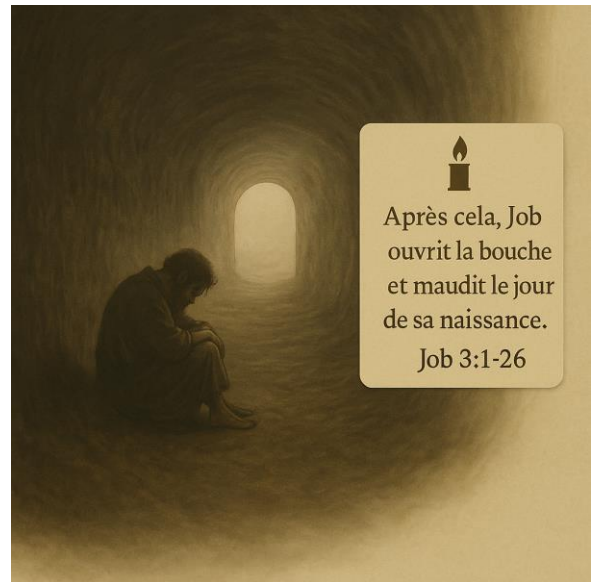
<https://vimeo.com/270831560>

 **Questions de réflexion :**  
*À la lumière de tout ce que Job a perdu, notre réaction serait-elle justifiée ?*

*Comment le chagrin et la douleur peuvent-ils déformer notre façon de penser ?*

*Avons-nous déjà traversé une période où nous avons du mal à trouver un sens à la vie ?*

*Est-ce que la description de Job nous aide à comprendre cette expérience ?*



Après cela, Job ouvrit la bouche et maudit le jour de sa naissance.  
Job 3:1-26

Ce que nous voyons chez Job et chez Minhee s'appelle la lamentation. La lamentation est l'expression d'une profonde douleur, d'un chagrin ou d'un regret. Bibliquement, elle implique souvent un cri vers Dieu au milieu de la souffrance, tout en cherchant Sa présence et Sa consolation.

La lamentation est un acte de foi et d'adoration. Quand nous lamentons, nous exprimons notre confiance en la présence de Dieu, même dans la douleur. Ce n'est pas seulement exprimer son chagrin, c'est s'accrocher à l'espérance que Dieu nous rencontrera, nous guérira et nous fera traverser.

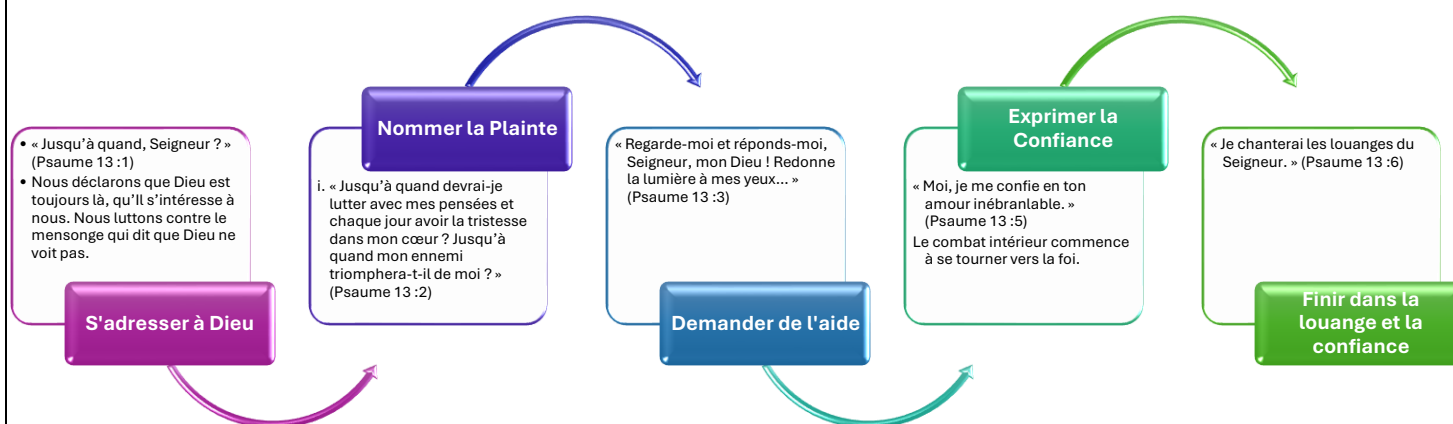
Il est important de distinguer la lamentation de la plainte. La lamentation se tourne vers Dieu dans la foi, tandis que la plainte se tourne souvent loin de Lui, dans le doute. Par exemple, dans le livre des Lamentations, Jérémie pleure la chute de Jérusalem mais garde les yeux fixés sur Dieu.

En combinant ces vérités, nous apprenons que la lamentation est un outil spirituel et émotionnel puissant pour bâtir notre résilience.

## LE CADRE SPIRITUEL DE LA LAMENTATION – UNE PERSPECTIVE BIBLIQUE

### 1. Exemples of de Lamentations Dans la Bible :

- a. Psaume 13 : « Jusqu'à quand, Seigneur ? M'oublieras-tu pour toujours ? » – Beaucoup de lamentations suivent ce modèle :



- b. Lamentations 3 : 19-24 – Le chagrin honnête de Jérémie mais l'espoir en la fidélité de Dieu.
- c. Jésus lui-même a lamenté : « *Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?* » (Matthieu 27 : 46).

### 2. Caractéristiques Principales de la Lamentation :

- a. **Honnêteté** : expression authentique et brute de la douleur.
- b. **Foi** : se tourner vers Dieu comme source de réconfort et de solution.
- c. **Espérance** : reconnaître la souveraineté et les promesses de Dieu, même dans le désespoir.

### 3. Bienfaits Spirituels de la Lamentation :

- a. **Connexion à Dieu** : encourage une relation authentique avec Lui.
- b. **Espérance renouvelée** : nous ramène à la fidélité et à la rédemption de Dieu.

---

## DIFFERENCE ENTRE LAMENTATION ET DEUIL

Les termes **deuil** et **lamentation** sont liés, mais distincts, surtout dans leurs dimensions émotionnelle et spirituelle.

Le deuil et la lamentation se recoupent souvent, notamment dans les contextes de foi. Le deuil peut conduire à la lamentation lorsque la personne se tourne vers Dieu pour traverser sa douleur et chercher l'espérance. Inversement, la lamentation reconnaît le deuil tout en le reformulant dans une perspective de foi, de confiance et de restauration.

Comme pour les croyants persécutés, la lamentation peut devenir un outil puissant pour aider les personnes et les communautés à traverser le deuil tout en les ancrant dans leur foi au milieu de la souffrance.

### Deuil

**Définition :** Le deuil est la réponse émotionnelle à la perte, à la douleur ou à la souffrance. C'est une réaction humaine naturelle et universelle à des événements tels que la mort, le traumatisme ou des changements majeurs de la vie. **AGIR À L'INTÉRIEUR**



**Focalisation :** Principalement interne et émotionnelle.



### Lamentation

**Définition :** La lamentation est une expression structurée ou intentionnelle du chagrin, souvent dirigée vers Dieu ou une puissance supérieure. Elle implique généralement d'articuler la douleur, de chercher à comprendre et d'exprimer la confiance ou l'espérance. **AGIR VERS L'EXTÉRIEUR**



**Focalisation :** Extérieure et relationnelle — souvent dirigée vers Dieu.



**Expression :** Peut impliquer des pleurs, le silence, le retrait, la colère ou d'autres manières personnelles de traiter la perte.



**Expression :** Se retrouve dans la prière, le chant, la poésie ou la liturgie. La lamentation inclut le fait d'exprimer des plaintes spécifiques, de poser des questions et d'appeler Dieu à l'aide ou à l'intervention.



**Contexte :** Souvent individualiste, bien qu'il puisse aussi se produire collectivement (par exemple, le deuil vécu en communauté).



**Contexte :** Souvent communautaire et individuel, avec un accent plus profond sur la connexion spirituelle et la reconnaissance de la souveraineté divine.



**Dimension spirituelle :** Le deuil peut avoir ou non un aspect spirituel ou fondé sur la foi. Il peut exister en dehors de tout cadre religieux ou théologique.



**Dimension spirituelle :** Profondément enracinée dans les traditions de foi. Dans le contexte chrétien, la lamentation reflète la conviction de la présence et du soin de Dieu, même dans la souffrance. Les Psaumes en sont un exemple majeur de lamentation biblique (par exemple, le Psaume 22).



**Exemple :** Après la perte d'un être cher, une personne éprouve une profonde tristesse, de la douleur et peut-être un sentiment de vide ou d'engourdissement.



**Exemple :** Quelqu'un subissant la persécution pourrait crier à Dieu en disant : « Pourquoi, Seigneur, permets-tu que cela arrive ? Ne sois pas loin de moi ! Viens à mon secours ! »



**Partage :** Parlons ensemble de ce que nous apprenons sur la lamentation et de la manière dont cela transforme notre façon de penser.

# Étude Biblique : Modèle Biblique de Discipulat sous Pression – Dans la vie de Jésus

## 1. La réalité du traumatisme dans le parcours du discipulat

### **Reconnaissance biblique**

La Bible est honnête sur la souffrance. Les Psaumes et les Lamentations donnent voix au traumatisme émotionnel et spirituel : désespoir, abandon, injustice, cris pour la délivrance. David, Jérémie, Élie, Job et d'autres montrent que la foi et la douleur vont souvent ensemble. Le Christ lui-même les a connues.

### **Perspective contemporaine**

Les recherches modernes confirment que les croyants persécutés subissent un traumatisme non seulement dans le corps, mais aussi dans l'âme — ce qui conduit à l'anxiété, à l'engourdissement émotionnel et même à la perte de l'identité spirituelle. Lorsque les Églises ignorent ces blessures, elles risquent de réduire au silence précisément les personnes qu'elles cherchent à former dans le discipulat.

### **Exemple biblique : le traumatisme de Jésus**

Jésus n'a pas été épargné par le traumatisme. Dès sa naissance, il était menacé – fuyant en Égypte pour échapper au massacre d'Hérode (Matthieu 2 : 13-18). Plus tard, il a vécu la trahison de Judas (Matthieu 26 : 47-50), l'abandon de ses disciples (Marc 14 : 50), le rejet de son peuple (Luc 19 : 41-44), les accusations fausses, la torture et la croix.

Son cri « *Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?* » (Matthieu 27 : 46 ; Psaume 22) exprime à la fois une douleur brute et une intimité profonde avec le Père dans la souffrance.

### **Clés de compréhension**

Jésus montre que souffrir n'est pas un échec spirituel : c'est une partie de la vie humaine. En lui, le traumatisme n'est ni nié ni caché, mais accompagné et transformé. Dieu est présent dans la douleur, et les blessures deviennent des *lieux de grâce*.

 ***Prenons le temps de remercier le Seigneur Jésus pour avoir enduré le traumatisme par amour pour nous.***

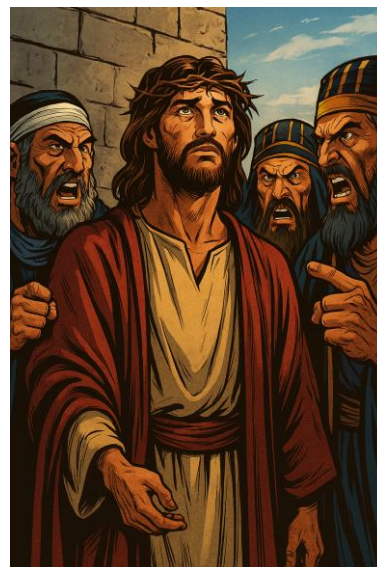
## 2. L'unicité du traumatisme de la persécution dans la vie de Jésus

### A. Blessures d'identité ciblées

Les croyants souffrent à cause de leur foi, car lorsque nous sommes en Christ, nous avons une cible dans le dos. Cela peut déformer leur compréhension de leur propre valeur, de leur sentiment d'appartenance ou de la présence de Dieu.

Jésus n'a pas seulement été blessé — il a été ciblé à cause de ce qu'il affirmait être : le Fils de Dieu et le Messie. (Jean 10 : 30–33 ; Marc 14 : 61–64) Tout cela touche au niveau de l'identité. En réalité, c'est son identité qui l'a mis dans de grands ennuis !

Il a enduré les moqueries concernant son identité (par exemple : « *Roi des Juifs* ») et a été crucifié pour avoir dit la vérité sur lui-même. (Matthieu 27 : 37 ; Jean 19 : 7) Jésus a dû ressentir qu'il n'avait pas sa place dans sa propre création. Lors de son entrée triomphale dans la grande Jérusalem, Jésus a pleuré, parce qu'ils ne l'avaient pas reconnu. (Luc 19 : 41–44)

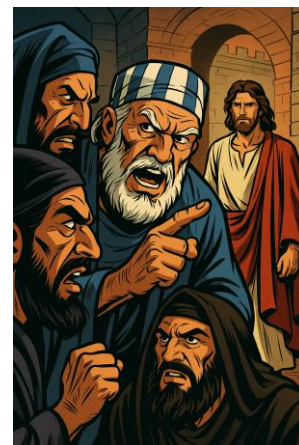


 **Partage : Partageons ensemble comment notre identité a été attaquée par l'ennemi.**

### B. Souffrance chronique et répétée

La persécution est rarement un événement unique. Elle conduit à une peur à long terme, à l'épuisement émotionnel et à une mentalité de survie.

L'opposition a suivi Jésus partout — de Nazareth à Jérusalem. Les chefs religieux ont continuellement cherché à le piéger, le discréditer ou le tuer. (Marc 3 : 6 ; Jean 7 : 1 ; Jean 11 : 53). Lorsque tu lis l'Évangile de Jean, tu remarques cette phrase qui revient sans cesse : « *Parce que son heure n'était pas encore venue.* » Dès le début, ses ennemis voulaient l'éliminer, mais ils ne le pouvaient pas, parce que son heure n'était pas encore venue. L'animosité le suivait partout.



 **Question : Qu'est-ce qui est le plus difficile pour nous dans les problèmes constants ?**

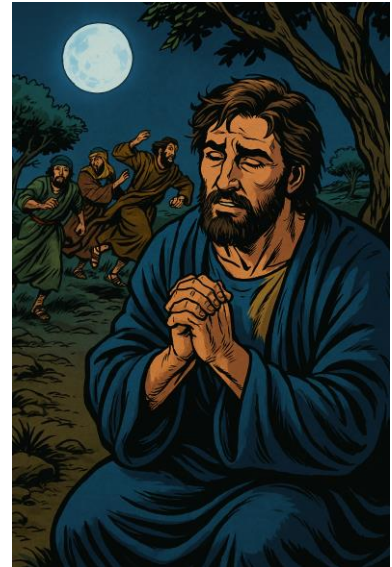


### C. Isolement et trahison

Beaucoup de personnes font l'expérience de la trahison — de la part de voisins, de leur communauté, ou même d'autres croyants. Cela brise la confiance et approfondit le traumatisme.

Sa ville natale, Nazareth, s'est offensée de lui, disant : « *N'est-ce pas le charpentier ? N'est-ce pas le fils de Marie ?* » Et Jésus fut étonné de leur manque de foi. (Marc 6 : 1–6) Plus près encore, ses propres frères de sang ne croyaient pas en lui. (Jean 7 : 5)

Au moment de son plus grand besoin, ses amis se sont endormis (Matthieu 26 : 40), ont fui (Marc 14 : 50), ou l'ont renié (Luc 22 : 57). « *Il était méprisé et rejeté des hommes* » (Ésaïe 53 : 3). L'isolement était donc bien réel et familier pour Jésus. Les gens ne le comprenaient tout simplement pas !



 **Question : Pourquoi l'isolement est-il si dangereux pour notre bien-être, et comment y faisons-nous face ?**

### D. Crise spirituelle et endurance

La souffrance peut ébranler les fondations de la foi, provoquant le silence, le doute ou le retrait. Mais elle peut aussi raffiner et approfondir la foi, par la persévérance et la rencontre divine.

Bien qu'il fût sans péché, Jésus a porté le poids du péché humain et de la colère divine — une expérience de solitude cosmique. (2 Corinthiens 5 : 21 ; Matthieu 27 : 46) Dans le jardin, nous voyons la lutte très réelle de l'âme de Jésus, au point de transpirer du sang.

Et pourtant, à travers la souffrance, il a appris l'obéissance et est devenu notre Grand Prêtre qui compatit à toutes nos faiblesses. (Hébreux 4 : 15 ; Hébreux 5 : 7–9) En réalité, il y avait un sens à sa souffrance, car c'est ainsi que Dieu vainc le mal. (Romains 12 : 14, 17, 19–21)

 **Comment trouvons-nous un sens à nos épreuves ?**

## 3. Le discipulat informé par le traumatisme dans le ministère de Jésus

Une approche informée par le traumatisme considère la guérison non pas comme quelque chose de séparé du discipulat, mais comme une partie intégrante de celui-ci. Il est essentiel de faire de cela une partie de l'ADN de ta communauté. Cela inclut :

- **Les blessures émotionnelles sont réelles** – la foi n'efface pas la douleur.

Jésus n'a jamais caché ses émotions. Il pleurait (Jean 11 :35), gémissait (Marc 7 :34), ressentait du chagrin (Matthieu 26 :38) et aspirait à une connexion (Luc 22 :15).

- **Rétablissement et développement sont liés** – La restauration approfondit la maturité.

Après la résurrection, Jésus a exercé son ministère auprès de ses disciples blessés — restaurer Pierre, reconforter Marie, guérir le doute de Thomas. (Jean 20–21)

- **L'espace sécurisé est essentiel** – La confiance a besoin de temps et de grâce.

Jésus a créé des relations sûres et de confiance — que ce soit avec les Douze (Jean 13 : 1), avec la femme au puits (Jean 4 : 1–26), ou avec Zachée (Luc 19 : 1–10).

Jésus a offert un environnement sécurisé, même pour ceux que les autres méprisaient, en faisant une place pour Lévi, le collecteur d'impôts.

- **Le soutien est crucial** – Personne ne guérit seul.

Même Jésus a cherché la compagnie et le soutien dans la prière de ses disciples à Gethsémané. (Matthieu 26 : 36–38) Le Père a envoyé des anges pour soutenir son Fils dans le désert et dans son heure la plus sombre, à Gethsémané. (Matthieu 4 : 11 ; Luc 22 : 43)

 **Question : Dans lequel de ces domaines avons-nous besoin de grandir ? Quelles démarches pouvons-nous entreprendre aujourd'hui et cette semaine ?**

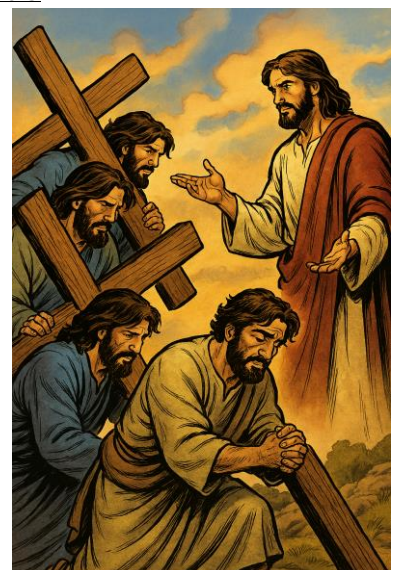
#### **4. Principes fondamentaux du discipulat dans la vie de Jésus**

##### **A. Honnêteté sur le coût**

Comme Jésus l'a averti, le discipulat implique le sacrifice. Une approche informée par le traumatisme ne fuit pas ce coût, mais elle offre également un soin compatissant lorsque les blessures apparaissent.

Jésus a été transparent : « *Dans ce monde, vous aurez des tribulations.* » (Jean 16 : 33) Le discipulat a un coût. C'est un fait.

Jésus a clairement averti : « *Si quelqu'un veut être mon disciple, qu'il renonce à lui-même et qu'il prenne sa croix...* » (Luc 9 : 23 ; Jean 15 : 18–20) Mais il offre aussi sa présence et sa paix pendant que nous traversons les épreuves. C'est également un fait ! « *Et voici, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde.* » (Matthieu 28 : 20)



## B. Communauté sûre et relationnelle

Tout comme les premiers croyants se soutenaient mutuellement dans les Actes, les groupes de discipulat modernes devraient être des communautés où chacun peut partager sa douleur et trouver la guérison grâce à la responsabilité mutuelle, à la prière et au soutien fraternel.

L'Église primitive se soutenait mutuellement dans les maisons, les prisons et les catacombes. Le discipulat biblique se vit dans la koinonia — une communion profonde où les fardeaux sont partagés (Galates 6 : 2).

Jésus a invité ses disciples à une relation profonde. Il les a appelés amis (Jean 15 : 15), il leur a lavé les pieds (Jean 13 : 1–17), et il a montré que le leadership découle de l'amour, non de la domination.

 **Question : Comment pouvons-nous faire de nos amitiés et de notre communion un lieu encore plus sûr ?**

## C. Discipulat empathique

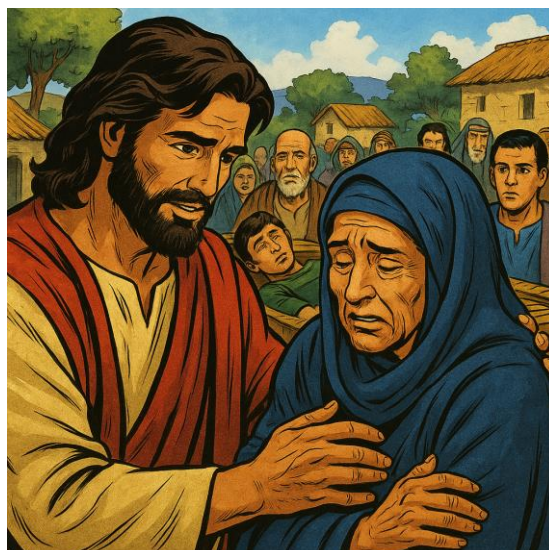
Les disciples sont appelés non seulement à enseigner la Parole (2 Timothée 3 : 16–17), mais aussi à être sensibles aux cicatrices émotionnelles que la persécution peut provoquer. Former des disciples à reconnaître les signes du traumatisme et à y répondre avec empathie est essentiel.

Les disciples conscients du traumatisme ne sont pas seulement compétents — ils sont compatissants. Ils reconnaissent la douleur silencieuse et offrent leur présence, non de la pression.

Jésus a remarqué la souffrance et y a répondu avec compassion :

- **La veuve de Naïn** (Luc 7 : 11–15) — Le cœur de Jésus fut ému, car il savait combien la vie est difficile et traumatisante pour une veuve.
- **La femme atteinte d'hémorragies** (Luc 8 : 43–48) — La présence de Jésus a mis fin à douze années douloureuses de souffrance et de honte.
- **L'homme paralysé** (Marc 2 : 1–12) — Jésus lui a rendu sa dignité, sa place dans la société et un avenir.

Il n'a jamais précipité la guérison. Il a rencontré les gens là où ils se trouvaient, émotionnellement, spirituellement et physiquement.



 **Question : Dans quel domaine de notre vie avons-nous besoin aujourd'hui du toucher du Seigneur ?**

## D. Application holistique de l'Écriture

La vérité biblique doit s'appliquer à la fois à notre formation spirituelle et à notre compréhension intérieure. Des pratiques comme la confession, la lamentation, la prière et la méditation sur les Écritures (comme dans les Psaumes) aident les croyants à traiter et surmonter le traumatisme.

Jésus a utilisé les Écritures pour reconforter, interpeller et guérir :

- Dans le désert (Matthieu 4 : 1–11) — La Parole a donné à Jésus les outils pour faire face à l'ennemi.
- Dans la synagogue (Luc 4 : 16–21) — Le ministère de Jésus était holistique : l'âme, l'esprit et le corps ont été guéris. Toute la vie est une priorité pour le Seigneur.
- Sur la croix (Psaume 22 cité dans Matthieu 27 : 46) — La lamentation sur la croix a donné à Jésus un moyen d'exprimer ce qu'il avait dans le cœur.

Après la résurrection, il a interprété les Écritures pour aider ses disciples à comprendre leur propre traumatisme (Luc 24 : 25–27). Il est vital pour chaque croyant d'avoir une bonne compréhension de la théologie de la souffrance. Sans cela, il est difficile de survivre et de grandir dans ce monde obscur.

 **Question : Comment avons-nous donné du sens à notre propre souffrance ?**

## E. Multiplication par la restauration

Le but n'est pas simplement de résister à la pression, mais d'utiliser son propre témoignage de guérison comme un puissant témoignage, inspirant et équipant ainsi d'autres à suivre Jésus malgré l'adversité.

Jésus a restauré des personnes brisées et leur a confié une mission :

- Pierre après le reniement (*Jean 21 : 15–19*) — Jésus a rétabli Pierre dans son rôle. Avec Dieu, il y a toujours une seconde chance.
- Le démoniaque de Gérasa (*Marc 5 : 1–20*) — Cet homme est devenu un grand prédicateur dans dix villes (la Décapole), préparant le terrain pour le retour de Jésus.
- Marie de Magdala (*Jean 20 : 11–18*) — Marie a eu le premier honneur de rencontrer le Seigneur et d'aller dire aux disciples qu'il est ressuscité.  
Sa restauration a rempli son cœur de reconnaissance, au point qu'elle a pris soin du corps de Jésus avec dévotion.

Leur guérison est devenue la fondation de leur témoignage.



 **Partageons ensemble comment Dieu utilise notre guérison pour aider les autres.**

## **5. Stratégies pratiques dans l'approche de Jésus**

### **Établir des espaces sécurisés**

Crée des petits groupes ou des sessions d'accompagnement au sein de l'Église où l'honnêteté au sujet des luttes est accueillie. Mets l'accent sur la confidentialité, l'écoute active et le partage empathique.

Jésus a bâti des amitiés intimes avec ses disciples. Même après la résurrection, il leur est apparu en privé dans leur peur et leur a donné sa paix. (Jean 20 : 19–22)

### **Intégrer la lamentation et la prière**

Encourage les croyants à apporter leur douleur à Dieu dans la prière, en utilisant la lamentation comme un outil spirituel pour exprimer le chagrin et retrouver l'espérance.

Jésus a pratiqué et enseigné la prière honnête :

- À Gethsémané : « *Mon âme est accablée de tristesse...* » (Matthieu 26 : 36–44)
- Sur la croix : « *Mon Dieu, mon Dieu...* » (Psaume 22 cité dans Matthieu 27 : 46)

### **Modéliser la vulnérabilité**

Les disciples doivent partager, lorsque c'est approprié, leurs expériences personnelles de lutte et de rétablissement. Cela modélise un discipulat authentique, qui ne cache pas ses blessures.

Jésus a montré la faiblesse, la dépendance envers le Père et la profonde tristesse. Ses blessures n'étaient pas cachées — même dans son corps ressuscité (Jean 20 : 27). Ses blessures sont devenues notre guérison !

 **Question : Dans une culture où la vulnérabilité n'est pas valorisée, comment pouvons-nous l'embrasser pleinement dans notre vie ?**

### **Fournir un accès au soutien**

Bien que l'Église soit appelée à servir spirituellement, il arrive qu'une aide professionnelle soit nécessaire. Mets en place des réseaux de référence ou collabore avec des centres chrétiens de conseil.

Jésus s'est assis aux pieds des rabbis, et Luc dit que Jésus grandissait en sagesse, en stature, et en faveur devant Dieu et devant les hommes. (Luc 2 : 51–52)

### Contextualiser l'Écriture pour la guérison

Enseigne comment des passages comme : « *Le Seigneur est près de ceux qui ont le cœur brisé* » (Psaume 34 : 18) et Jérémie 2 – qui médite sur l'amour et la perte – peuvent parler à la douleur du traumatisme, offrant espérance et restauration.

Jésus a appliqué les Écritures avec pertinence et sensibilité :

- À la femme adultère (*Jean 8 : 1–11*)
- Aux disciples sur le chemin d'Emmaüs (*Luc 24 : 13–35*)
- Aux blessés et marginalisés (*Luc 4 : 18–19, citant Ésaïe 61*)

 **Question : Comment pouvons-nous développer ces stratégies dans notre communion avec les autres ?**

### 6. Conclusion: Jésus, le Guérisseur blessé

Jésus, « *un homme de douleur, habitué à la souffrance* » (Ésaïe 53 : 3), a incarné le discipulat informé par le traumatisme ultime. Il n'a pas évité la souffrance — il y est entré. Il n'a pas rejeté les blessés — il les a guéris et fortifiés. Et il a montré que le véritable discipulat ne contourne pas le traumatisme, mais le transforme en une histoire de résurrection et d'espérance.

## Partager

**Ce que tu ressens après avoir étudié la lamentation et le modèle de Jésus. Ce que tu apprends sur la façon de suivre Jésus sous pression.**

## Prière

**Prenez chacun** votre tour dans le groupe pour **prier** Dieu en réponse à ce que vous avez appris.

Ou bien, divisez le groupe en deux ou trois personnes et priez Dieu en réponse à ce que vous avez découvert aujourd'hui.



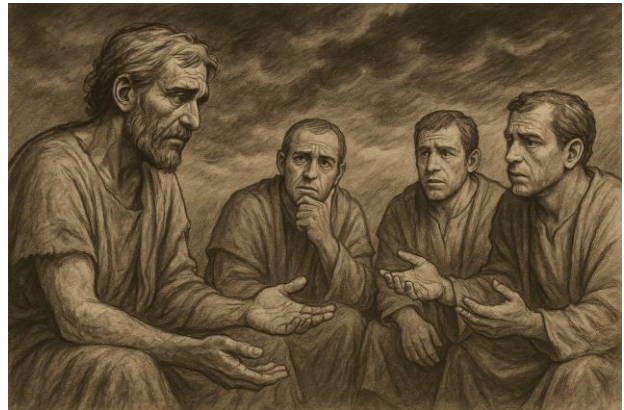
## LEÇON 3: L'IMPACT DU TRAUMATISME SUR TOI

### Dévotion : Les Deux Problèmes de la Souffrance

 **Lis :** Job 2 : 11-13; 4 : 17; 8 : 1-6.

 **Regarde :** Mercredi – Les deux problèmes de la souffrance

<https://vimeo.com/270836533>



#### Questions de réflexion:

*Qu'avons-nous bien fait, et mal fait, dans notre tentative de reconforter ceux qui souffrent, comme les amis de Job ?*

*Pourquoi avons-nous tendance à nous blâmer, ou à blâmer les autres, pour une souffrance imméritée ?*

*Comment pouvons-nous faire en sorte que nos églises deviennent des espaces surs où nous pouvons partager notre souffrance ?*

---

## LE RÔLE DE LA LAMENTATION DANS LA SANTÉ MENTALE

### 1. Catharsis émotionnelle :

La lamentation permet la libération des émotions refoulées et diminue la charge psychologique. Les recherches montrent que verbaliser les émotions en réduit l'intensité.

### 2. Reformulation cognitive :

La lamentation déplace le focus de : « *Je suis seul dans ma douleur* » à : « *Dieu est avec moi dans ma douleur* ». Elle aide à remplacer les schémas de pensée négatifs par des vérités fondées sur la foi.

### **3. Validation de la douleur :**

La lamentation reconnaît la réalité de la souffrance sans la minimiser. Valider les émotions favorise l'auto-compassion et la résilience.

## **Guérison par la lamentation communautaire**

### **1. Fondement biblique :**

Les Israélites lamentaient ensemble (Joël 1 : 13-14). Le deuil partagé renforce les liens et favorise le soutien mutuel.

### **2. Perspectives psychologiques :**

Partager la douleur dans une communauté sûre réduit les sentiments d'isolement et de honte. La prière collective et la thérapie de groupe sont des modèles de lamentation communautaire.

## **Intégrer la lamentation spirituelle et psychologique (Dieu comme centre de la guérison)**

### **1. Assurance théologique :**

Dieu entend nos cris (Psaume 34 : 17) et entre dans notre souffrance par le Christ (Hébreux 4 : 15).

### **2. Intégration psychologique et spirituelle :**

Allie honnêteté émotionnelle et espérance spirituelle. Pratique la prière, la méditation des Écritures et le suivi thérapeutique pour une guérison holistique.

 ***Partageons entre nous comment nous pouvons lamenter en groupe et éviter d'agir comme les amis de Job.***



# Enseignement : L'impact Psycho-Social et Spirituel du Traumatisme

Le traumatisme touche la personne entière — **l'esprit, le corps, l'âme et les relations**.

Ce n'est pas seulement une blessure émotionnelle ; il laisse des traces profondes dans la façon dont on pense, ressent, se relie aux autres, et même expérimente Dieu et soi-même. Comprendre ces impacts aide à répondre avec soin, compassion et espérance.

## 1. Impact psychologique (mental et émotionnel)

Le traumatisme peut submerger les mécanismes normaux du cerveau et provoquer de nombreux effets :

### Effets émotionnels :

- Peur, anxiété, tristesse ou colère intenses
- Culpabilité ou honte : « *Pourquoi n'ai-je pas fait plus ?* », « *C'était ma faute.* »
- Engourdissement émotionnel ou incapacité à ressentir
- Sautes d'humeur ou pleurs incontrôlables
- Perte d'intérêt pour la vie ou pour la joie



### Effets cognitifs :

- Confusion, perte de mémoire, difficulté à se concentrer
- Pensées intrusives ou flashbacks
- Image de soi négative ou crise d'identité : « *Je suis brisé* », « *Je ne vauds rien* »
- Difficulté à prendre des décisions
- Sentiment d'impuissance ou de désespoir

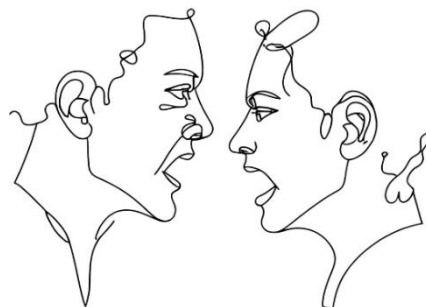


 **Question : Comment la compréhension des effets cognitifs du traumatisme aide-t-elle à développer plus d'empathie dans nos communautés ?**

## 2. Impact social

Le traumatisme affecte également la façon dont une personne interagit avec les autres et fonctionne dans sa communauté :

- **Retrait des relations** – isolement ou déconnexion
- **Perte de confiance** – envers les autres, les responsables ou les institutions
- **Conflits accrus** – irritabilité, agressivité, peur des autres
- **Stigmatisation ou honte** – surtout dans les cultures où le traumatisme est mal compris
- **Perturbation des rôles** – comme parent, conjoint, ami ou membre de communauté
- **Difficulté à assumer les responsabilités quotidiennes** – travail, études, soins



Dans des contextes collectifs (guerre, déplacement, persécution), des communautés entières peuvent vivre un **traumatisme collectif**, menant à la méfiance, la désunion ou la paralysie sociale.

 **Question : Encore une fois, examinons de près ces effets ; Comment le traumatisme affecte-t-il notre communauté religieuse ?**

## 3. Impact spirituel

Le traumatisme ébranle souvent les fondations spirituelles : les croyances, la vision du monde et la relation avec Dieu.

**Effets spirituels fréquents :**

- Sentiment d'abandon par Dieu : « *Où était Dieu quand cela s'est passé ?* »
- Doutes sur l'amour, la puissance ou la justice de Dieu
- Engourdissement spirituel, difficulté à prier ou à lire la Parole
- Culpabilité ou honte qui altère le sentiment de valeur devant Dieu
- Perte de but ou d'espérance
- Questionnement sur le sens de la souffrance et de la vie



Mais... le traumatisme peut aussi ouvrir la porte à la **croissance spirituelle**, lorsque les personnes crient à Dieu et découvrent sa présence guérissante.

« Même si je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi... »  
(Psaume 23 : 4)

 **Question :** Il est parfois difficile d'admettre que notre foi lutte, mais nous pouvons apprendre des personnages bibliques que Dieu comprend ce que nous traversons. Partageons comment le stress constant affecte notre marche spirituelle.

### **Pourquoi cela compte ?**

Comprendre les impacts psycho-sociaux et spirituels du traumatisme aide les aidants, Églises, conseillers et groupes de soutien à :

- Répondre avec compassion plutôt que jugement
- Offrir des espaces sécurisés pour la guérison et l'expression
- Intégrer la foi et le soutien émotionnel
- Aider à reconstruire l'identité, l'espérance et les relations

### **Il est important de savoir que la guérison est possible**

La guérison du traumatisme demande **du temps, de la sécurité et de la connexion**.

Grâce à une **approche informée par le traumatisme**, à une **communauté aimante** et à la **puissance restauratrice de Dieu**, les individus et les communautés peuvent retrouver la joie, reconstruire la confiance et redécouvrir leur mission.

*« L'Esprit du Seigneur, l'Éternel, est sur moi... pour panser ceux qui ont le cœur brisé, pour proclamer la liberté aux captifs... » (Ésaïe 61 : 1)*

## **Partage**

**Partagez entre vous ce dont vous avez besoin du groupe pour faire face aux effets du traumatisme.**

## **Prière**

**Prenez chacun** votre tour dans le groupe pour **prier** Dieu en réponse à ce que vous avez appris.

Ou bien divisez le groupe en deux ou trois personnes et priez Dieu en réponse à ce que vous avez découvert aujourd'hui.

## LEÇON 4: PAUL : SUIVRE JESUS SOUS PRESSION

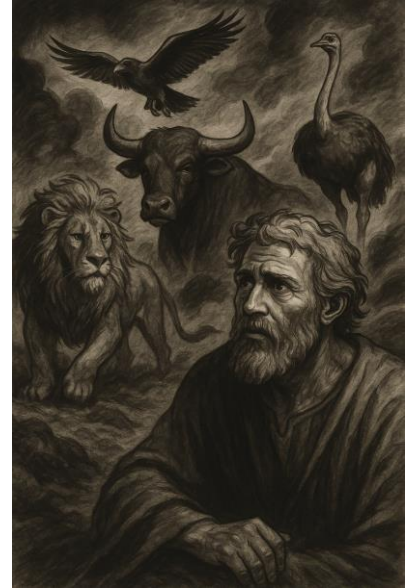
### Dévotion : Un Discours Étrange

 Lis : Job 38 : 1-21

 Regarde : Jeudi — Un discours étrange

<https://vimeo.com/269126358>

 **Questions pour réflexion :**  
*Pouvons-nous formuler une manière de comprendre comment ce discours de Dieu pourrait répondre au besoin le plus profond de Job ?*  
*Pouvons-nous penser à des moments de notre vie où la réponse de Dieu (ou son absence) nous a dérouterés ? Comment avons-nous fait face ?*



### Étude Biblique : Modèle Biblique de Discipulat Sous Pression — Dans la Vie de Paul

 Lis : 2 Co. 1 : 1-8; 4 : 7-18; 11 : 23-33

#### 1. Reconnaître le traumatisme dans la vie de Paul

Exemples bibliques du traumatisme de Paul :

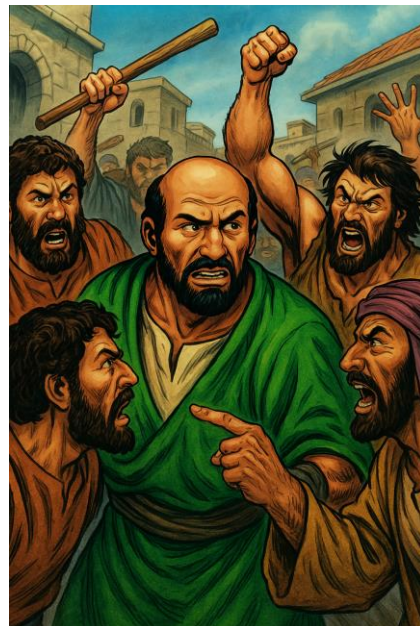
**Rejet précoce et suspicion par les croyants.**

Après sa conversion, Paul a fait face à la peur et à la suspicion de la communauté qu'il cherchait à rejoindre. (Actes 9:26-27).

**Menaces et violences constantes.** Paul a vécu sur le fil — très familier du danger et du traumatisme : lapidé, fouetté, emprisonné, naufragé, en danger de tous côtés (2 Co 11:23–28 ; Actes 14:19–20 ; Actes 16:22–24). Il dit aussi en 2 Co 1 qu'ils étaient en si grand danger qu'il a cru qu'ils allaient mourir.

**Trahison et abandon par des collaborateurs.**  
Paul a eu ses « Judas » : souvent laissé seul ou opposé par des proches (2 Ti 4:10 ; 2 Ti 4:16).

**Détresse physique ou mentale persistante (« écharde dans la chair »).** 2 Co 12:7–9 — possiblement une atteinte physique, un fardeau psychologique ou une oppression spirituelle ; Paul a supplié pour en être délivré, mais la grâce de Dieu l'a soutenu. Sans parler de ceci : il a reçu cinq fois les 39 coups des Juifs. Et en lisant ses lettres, on voit clairement sa détresse mentale pour ses disciples.



 **Question :** En quoi cela nous encourage-t-il dans notre marche avec le Seigneur ?

## 2. L'unicité du traumatisme de persécution dans la vie de Paul

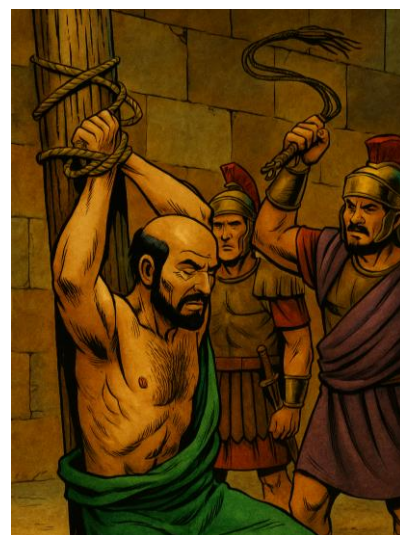
### A. Honnêteté sur le coût.

Paul a été persécuté à cause de son identité en Christ. Il portait la stigmatisation d'un traître parmi les Juifs et celle d'une menace parmi les païens. Galates 6:17 – « *Je porte sur mon corps les marques qui montrent que j'appartiens à Jésus.* » ; Actes 21:27–36 – violence de foule à Jérusalem.

L'identité de Paul a aussi changé. Il a déclaré ceci à son sujet : Éphésiens 3:1 – « *Moi, Paul, le prisonnier de Christ Jésus, pour vous qui n'êtes pas Juifs...* »

### B. Chronique et répétée

Le danger était constant. Paul vivait dans un cycle continu de mission et de persécution. La paix était rare, et il devait souvent se déplacer dans la discrétion ou dans la hâte. Actes 17:10 – *Il s'échappa de nuit de Bérée* ; Actes 23:12–24 – *Quarante hommes firent le vœu de le tuer.*



### C. Isolement et trahison

Paul connaissait bien l'intérieur d'une prison, et l'isolement en était justement le but. Il fut aussi rejeté par de nombreux chefs juifs et confronté à l'opposition au sein même de l'Église. 2 Corinthiens 1:8 – « *Nous étions sous une grande pression, bien au-delà de nos forces, au point de désespérer de la vie.* » ; 2 Timothée 1:15 – « *Tous ceux qui sont en Asie m'ont abandonné.* »

### D. Crise spirituelle et résilience

La conversion de Paul et ses trois années d'étude sous Gamaliel furent sans doute une période de profonde crise spirituelle. Romains 7 reste une source d'encouragement pour tous les disciples : il révèle ses luttes intérieures et son combat spirituel. Paul a lutté contre le désespoir, mais il a aussi expérimenté la consolation de Dieu. 2 Corinthiens 7:5–6 – « *Des conflits au-dehors, des craintes au-dedans... mais Dieu, qui console ceux qui sont abattus, nous a consolés.* » Philippiens 4:12–13 – « *J'ai appris le secret d'être content dans toutes les situations... Je puis tout par celui qui me fortifie.* »

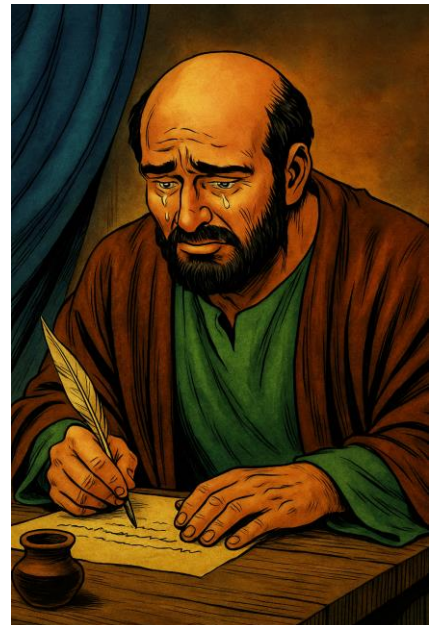
 **Question : Qu'est-ce qui devient clair pour nous en lisant ceci sur Paul ?**

## 3. Discipulat informé par le traumatisme dans le ministère de Paul

- **Les blessures émotionnelles sont réelles**

Paul a écrit avec une grande vulnérabilité : « *J'ai servi le Seigneur avec une profonde humilité et avec beaucoup de larmes.* » (Actes 20 : 19)  
Il a partagé ouvertement sa tristesse, sa douleur et sa peur. Romains 9 : 2 – « *J'éprouve une grande tristesse et une douleur incessante dans mon cœur.* » 2 Corinthiens 2 : 4 – « *C'est dans une grande détresse, le cœur plein d'angoisse, que je vous ai écrit, avec beaucoup de larmes.* » Quelle profondeur d'amour chez notre frère Paul ! Avec un grand amour et une grande joie vient aussi la souffrance. Un cœur ouvert et aimant est aussi un cœur vulnérable à la douleur.

 **Question : En quoi cela nous fait-il réfléchir à notre propre douleur à cause du fait de suivre Jésus ?**



- **Rétablissement et développement sont liés**

La conversion de Paul (*Actes 9*) fut suivie de trois années de formation spirituelle avant le début de son ministère public (*Galates 1 : 17–18*). La guérison a certainement été un processus constant pour lui. Sa guérison et son développement ont façonné son message de grâce et de persévérance (*Romains 8*).

- **L'espace sécurisé est essentiel**

Barnabas l'a accueilli alors que les autres avaient peur de lui (*Actes 9 : 27*), et des communautés comme Antioche l'ont soutenu pendant son ministère et dans l'épreuve (*Actes 11 : 25–26 ; 13 : 1–3*).

En tant que frères et sœurs en voyage, ils ont su créer entre eux un espace de confiance.

- **Le soutien est crucial**

Paul n'a jamais exercé son ministère seul. Il attachait une grande valeur à la compagnie et à la fraternité : Timothée, Silas, Luc, Priscille et Aquilas. (*Romains 16 ; Philippiens 2 : 20–22 ; 2 Timothée 4 : 11*)

 **Question : Pourquoi les frères et sœurs de confiance sont-ils si importants ?**

#### **4. Principes fondamentaux du discipulat chez Paul**

##### **A. Honnêteté sur le coût.**

Paul n'a jamais édulcoré le discipulat : il a averti que les épreuves font partie du chemin — et il a donné du courage pour les endurer.

« *C'est au travers de beaucoup de souffrances qu'il nous faut entrer dans le royaume de Dieu.* » (*Actes 14:22, BDS*).

« *En fait, tous ceux qui sont décidés à vivre dans la piété par leur union avec Jésus-Christ connaîtront la persécution.* » (*2 Timothée 3:12, BDS*).

##### **B. Communauté sûre et relationnelle.**

Il enseigne que l'Église est un corps où chaque membre est nécessaire (*1 Co 12*) et appelle à porter les fardeaux les uns des autres et à restaurer avec douceur (*Ga 6:1–2*).



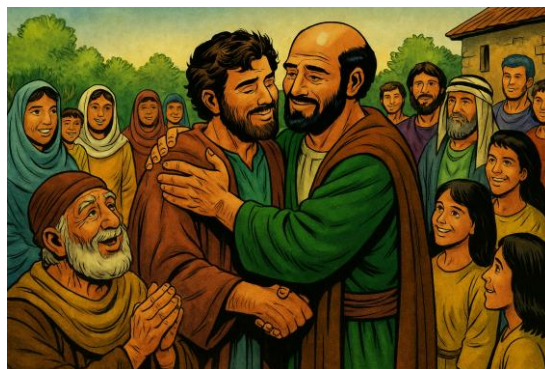
### C. Discipulat empathique

Paul ne s'est pas contenté d'enseigner la vérité — il a aimé profondément.

Il a conduit comme un parent spirituel, avec tendresse et ouverture émotionnelle.

1 Thessaloniens 2 : 7-8 – « *Nous avons été pleins de douceur au milieu de vous, comme une mère prend soin de ses enfants.* »

2 Corinthiens 6 : 11 – « *Nous vous avons parlé en toute franchise... notre cœur vous est grand ouvert.* »



### D. Application holistique de l'Écriture

Paul a appliqué la Parole de Dieu non seulement pour enseigner la doctrine, mais aussi pour guérir les blessures, fortifier l'identité, et inspirer l'espérance.

Romains 8 – « *Rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu...* »

2 Corinthiens 4 : 7-10 – « *Ce trésor, nous le portons dans des vases d'argile... abattus, mais non détruits.* »

### E. Multiplication par la restauration

Paul n'a jamais abandonné ceux qui avaient échoué. Il a offert des secondes chances, a restauré les blessés, et a transformé sa propre douleur en leçons pour les autres. Jean-Marc en est un exemple : Il avait abandonné la mission (Actes 13 : 13 ; 15 : 37-39), mais plus tard, Paul écrivit : 2 Timothée 4 : 11 – « *Prends Marc et amène-le avec toi, car il m'est bien utile pour le service.* »

 **Question : Comment pouvons-nous rendre ces principes plus présents dans notre communauté ou notre ministère ?**

## 5. Stratégies pratiques dans l'approche de Paul

### Établir des espaces sécurisés

Paul a encouragé des rencontres où régnaient l'encouragement, la prophétie, et l'édification mutuelle. (1 Corinthiens 14 : 3 ; Actes 20 : 1-2)

Pour Paul, c'était le but même du Corps de Christ.



### Intégrer la lamentation et la prière

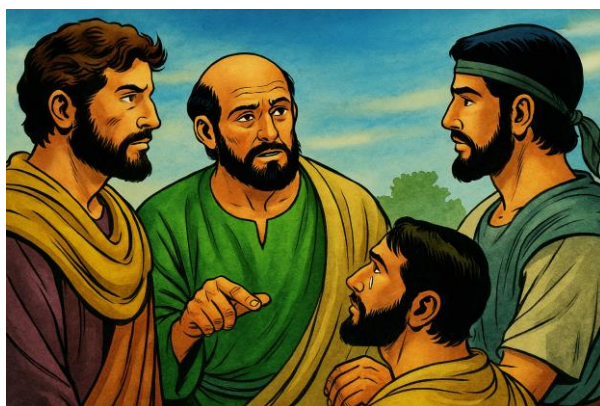
Tout le chapitre de Romains 7 est une lamentation. Paul a aussi enseigné aux croyants à crier vers Dieu (*Romains 8 : 26–27*) et a montré l'exemple de la prière en toute circonstance. (*Philippiens 4 : 6–7 ; Éphésiens 6 : 18*)

### Modéliser la vulnérabilité

Il a partagé ses faiblesses, ses peurs et ses échecs — non pour susciter la pitié, mais pour vivre la solidarité. *2 Corinthiens 12 : 9–10* — « *Je me glorifierai donc bien plus volontiers de mes faiblesses...* » Pendant plus de deux mille ans, *2 Corinthiens 12–13* a été pastoralement précieux pour les croyants : la faiblesse devient une force.

### Donner accès au soutien

Paul voyageait avec des compagnons et envoyait des croyants les uns vers les autres pour s'encourager et se soutenir. (*Actes 15 : 36–41 ; Romains 16 : 1–15*) Paul nous montre combien la communauté fraternelle est essentielle dans la marche de la foi.



### Contextualiser l'Écriture pour la guérison

Paul a appliqué l'Évangile à toutes les formes de souffrance :

- « *Le Dieu de toute consolation...* » (*2 Corinthiens 1 : 3–5*) — Il a utilisé la consolation qu'il recevait pour reconforter les autres dans leur détresse.
- « *Nous sommes plus que vainqueurs...* » (*Romains 8 : 37*) — Une identité enracinée solidement est indispensable à la marche de la foi.
- « *L'ancien est passé, le nouveau est là !* » (*2 Corinthiens 5 : 17*) — Paul nous rappelle que le passé ne nous définit pas, mais que notre nouvelle identité en Christ renouvelle notre vie et notre avenir.

 **Question : Que tirons-nous de ces stratégies dans la vie de Paul ?**

## **6. Conclusion : De la blessure au témoignage**

La vie de l'apôtre Paul incarne profondément un discipulat informé par le traumatisme. Il n'a pas été façonné par le confort, mais par une souffrance transformée par la grâce. Ses blessures sont devenues son témoignage. À travers lui, nous apprenons que le discipulat sous pression ne consiste pas seulement à endurer, mais à devenir un vase de consolation, de courage et de guérison pour les autres.

### **Partage**

**Partagez comment la souffrance a donné à Paul but, élan et sens — et ce que cela change pour vous.**

### **Prière**

**Prenez chacun** votre tour pour **prier** Dieu en réponse à ce que vous avez appris.  
Ou divisez le groupe en deux ou trois et priez en réponse à ce que vous avez appris aujourd'hui.

## LEÇON 5: COMMENT PRENDRE SOIN DE TOI-MEME

### Dévotion – Les Dons du Questionnement et du Mystère

 **Lis : Job 38:1; 42:6**

 **Regarde : Vendredi – Les dons du questionnement et du mystère**

<https://vimeo.com/270844773>

 **Questions de réflexion :**

*Quand le fait de questionner les voies de Dieu est-il sain dans notre vie spirituelle, et quand devient-il malsain ?*

*Quels personnages ou passages bibliques nous encouragent aussi à poser des questions à Dieu ? (voyez par exemple : Exode 32:9-14 ; Psaume 80:3-7 ; Jean 9:1-7)*

*Avons-nous déjà eu le sentiment que Dieu nous a parlé personnellement ?*



### La Lamentation Soutient le Développement Psychologique et Spirituel

La lamentation est une pratique donnée par Dieu qui relie notre besoin psychologique d'expression et de validation à notre besoin spirituel de connexion et d'espérance. En lamentant, nous traitons notre douleur tout en approfondissant notre foi, en développant notre résilience, et en nous rapprochant de Dieu, qui promet de racheter et restaurer toutes choses.

La lamentation est vitale pour notre développement à la fois psychologique et spirituel : elle nous permet de vivre la douleur d'une manière qui conduit à la guérison, renforce notre lien avec Dieu, et construit la résilience. Voici pourquoi :

#### 1. Libération émotionnelle et psychologique

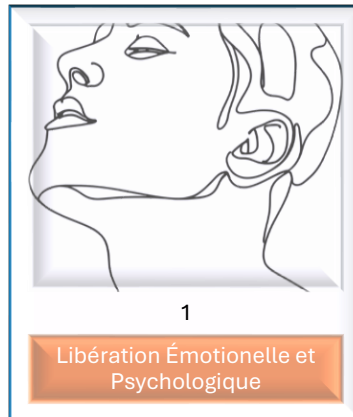
Pourquoi c'est important :

La douleur et le chagrin, lorsqu'ils ne sont pas exprimés, peuvent s'accumuler et provoquer une détresse émotionnelle, telle que l'anxiété, la dépression ou

l'épuisement. La lamentation offre un espace sécurisé pour libérer des émotions intenses comme la colère, la tristesse ou la confusion.

Bénéfice psychologique :

Elle aide à alléger le fardeau émotionnel en verbalisant les sentiments, ce qui a un effet cathartique et soulage la charge intérieure. Les recherches montrent que l'expression des émotions, même à travers l'écriture ou la prière, peut réduire le stress et clarifier la pensée.



 **Question : Quelle pratique pourrait nous aider à libérer nos émotions ?**

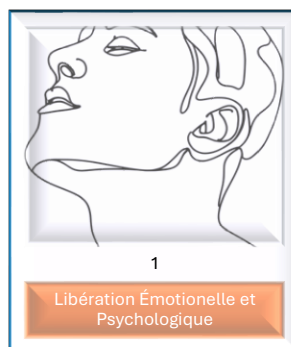
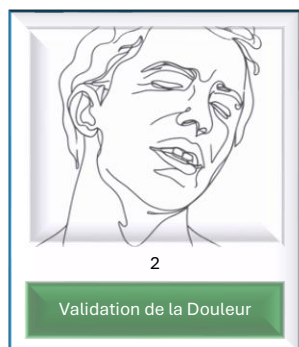
## **2. Validation de la douleur**

Pourquoi c'est important :

La lamentation reconnaît la réalité de la souffrance au lieu de la nier ou de la minimiser. Elle donne la permission de ressentir la douleur et d'admettre la vulnérabilité, contrecarrant ainsi la stigmatisation liée à la douleur et à la faiblesse.

Bénéfice psychologique :

Le fait de valider les émotions aide les personnes à se sentir vues et entendues, réduisant ainsi les sentiments d'isolement ou de honte. Cela empêche l'accumulation d'un chagrin non résolu, qui pourrait nuire au bien-être émotionnel.



**Question : Quelle mentalité culturelle nous empêche de reconnaître notre douleur ?**

### 3. Construire la résilience émotionnelle

Pourquoi c'est important :

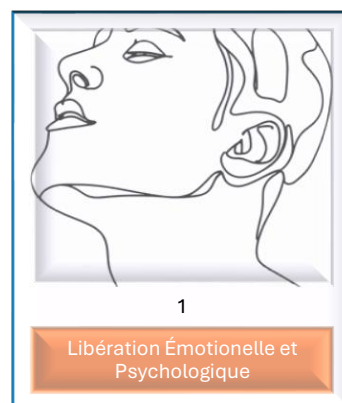
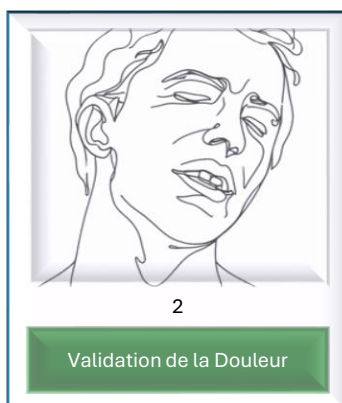
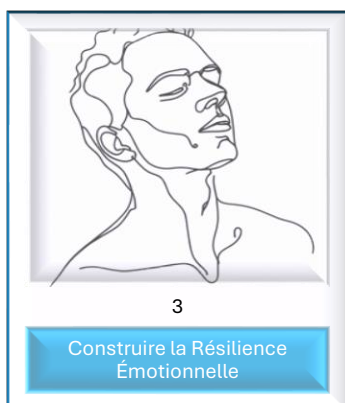
À travers la lamentation, nous apprenons à faire face à la douleur directement, plutôt qu'à la fuir ou à l'anesthésier.

La lamentation nous équipe des outils nécessaires pour affronter la souffrance future avec foi et persévérance.

Bénéfice psychologique :

En traitant les émotions de manière constructive, nous devenons plus résilients, capables de rebondir après l'adversité.

La lamentation développe la maturité émotionnelle et la capacité à trouver du sens même dans la difficulté.



**Question : Comment la lamentation nous aide-t-elle, comme Job, à développer notre résilience émotionnelle ?**

#### 4. Renforcer la relation spirituelle avec Dieu

Pourquoi c'est important :

La lamentation approfondit notre dépendance envers Dieu en L'invitant dans notre douleur. C'est un acte de foi, reconnaissant que Dieu est présent et souverain, même au milieu de la souffrance.

Bénéfice spirituel :

Elle nourrit la confiance en la bonté de Dieu, même lorsque la vie semble accablante. Lamentar ouvertement devant Dieu conduit à une relation plus authentique avec Lui, car nous lui apportons chaque partie de nous-mêmes.



 **Question : Pouvons-nous être ouverts avec Dieu au sujet de notre douleur ? Si non, pourquoi pas ?**

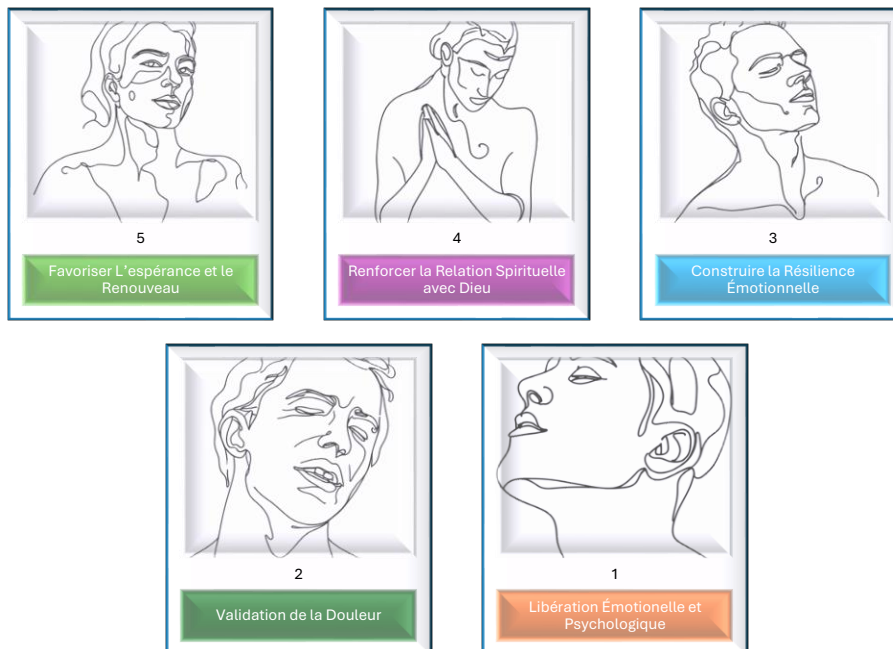
#### 5. Favoriser l'espérance et le renouveau

Pourquoi c'est important :

La lamentation ne se termine pas dans le désespoir, mais s'oriente vers l'espérance fondée sur les promesses de Dieu. Elle déplace notre regard de la douleur immédiate vers la certitude de la rédemption finale de Dieu.

Bénéfice spirituel :

Elle cultive l'espérance et renforce la foi, en nous ancrant dans la Parole de Dieu et dans Sa fidélité. Elle aligne notre perspective sur les vérités éternelles, nous aidant à supporter les épreuves présentes.



**Question : Comment pensons-nous que la lamentation a nourri l'espérance dans la vie de Job ?**

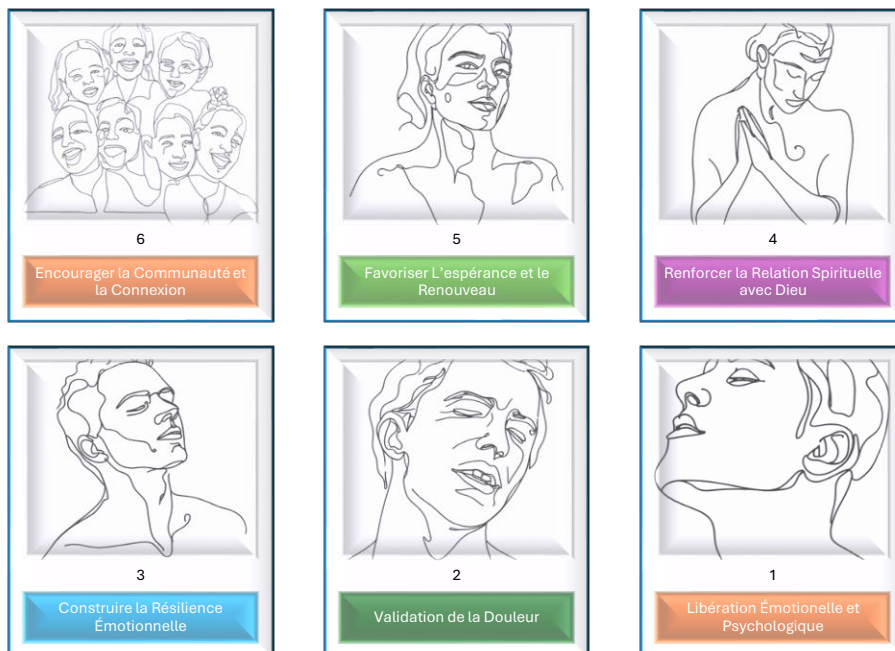
## 6. Encourager la communauté et la connexion

Pourquoi c'est important :

La lamentation, qu'elle soit individuelle ou collective, favorise la connexion avec les autres qui partagent la souffrance. Elle crée un espace pour la guérison collective et l'encouragement mutuel.

Bénéfice psychologique et spirituel :

Partager les fardeaux au sein d'une communauté bienveillante réduit les sentiments d'isolement. La lamentation communautaire fortifie le corps de Christ, nous rappelant que nous ne sommes pas seuls dans nos luttes.



 **Question : Pensons-nous que notre communauté de foi serait ouverte à lamenter ensemble ?**

## 7. **Repenser la souffrance**

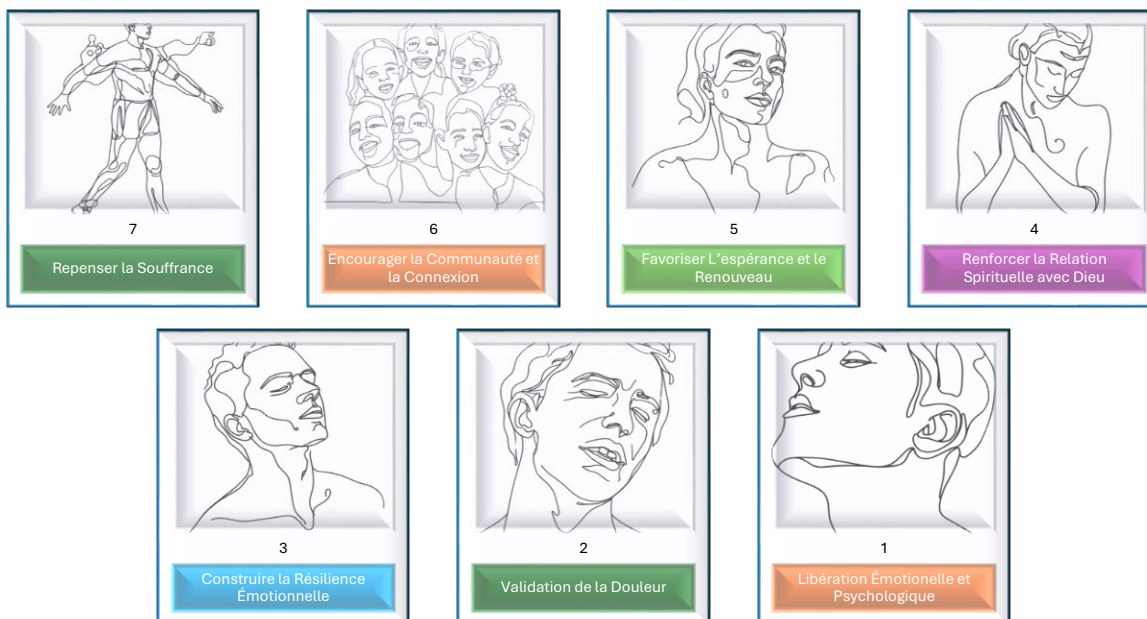
Pourquoi c'est important :

La lamentation nous permet de comprendre la souffrance à la lumière du plan plus grand de Dieu. Elle transforme la souffrance en un chemin de développement spirituel et de formation du caractère.

Bénéfice spirituel :

La lamentation nous aide à voir les épreuves comme des occasions pour le travail transformateur de Dieu dans nos vies (*Romains 5 :3-5*). Elle nous rapproche du Christ, qui Lui-même a lamenté et connaît intimement notre douleur.





**Question : Comment pouvons-nous repenser la souffrance que nous vivons en ce moment ?**

## Enseignement : La Fatigue de Compassion et le Soin de Soi

**Question : Que pensons-nous que signifie la fatigue de compassion ?**

### Qu'est-ce que la fatigue de compassion ?

La fatigue de compassion est souvent appelée « *le coût de la compassion* ». C'est l'usure émotionnelle, physique et spirituelle qui survient lorsque les personnes engagées dans le soin des autres sont continuellement exposées à la douleur et à la souffrance sans disposer d'un repos, d'un soutien ou d'un renouvellement suffisants. Contrairement au burn-out, qui est causé par une surcharge de travail, la fatigue de compassion est liée spécifiquement à l'empathie que nous exerçons envers ceux qui souffrent.

### Pourquoi cela arrive-t-il ?

- *Surcharge d'empathie* – Entrer continuellement dans le monde émotionnel de ceux qui souffrent sans établir de limites saines. Nous devenons surchargés lorsque nous ne reconnaissons pas

consciemment ni n'exprimons l'impact émotionnel de la souffrance des autres. Cela se fait par le partage avec une personne de confiance, la réflexion dans un journal, la prière ou la méditation.

- *Traumatisme vicariant* – Intérioriser les histoires traumatisantes des autres. Parfois, nous absorbons inconsciemment la souffrance de quelqu'un d'autre comme si c'était notre propre expérience.
- *Attentes irréalistes* – Se sentir responsable de guérir ou de réparer totalement les autres. Quand nous croyons devoir éliminer la souffrance des autres, nous tombons dans la frustration et la culpabilité, car personne ne peut contrôler complètement le processus de guérison d'autrui.
- *Manque de soin de soi* – Négliger le repos, les limites, les pratiques spirituelles ou la communauté. Sans soin de soi, nos ressources intérieures s'épuisent, nous rendant vulnérables à l'épuisement émotionnel et à une résilience réduite.
- Exposition prolongée à la souffrance – Travailler dans des contextes à haut niveau de traumatisme : zones de guerre, persécution, crises humanitaires. Faire face constamment à une souffrance intense sans pauses ni soutien émotionnel augmente considérablement la vulnérabilité à la fatigue de compassion.

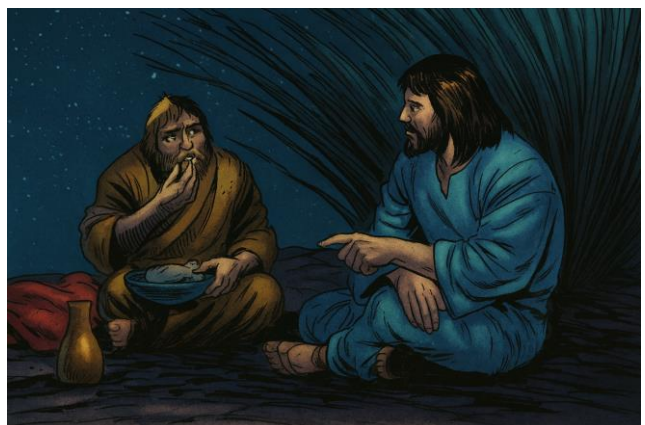
 **Question : Pensez-vous que notre communauté de foi souffre d'une fatigue de compassion ?**

## **Exemples et réflexions bibliques**

La Bible n'utilise pas le terme « *fatigue de compassion* », mais elle aborde le poids émotionnel et spirituel du service et du soin envers les autres.

### **1. Élie – Lis : 1 Kings 19 : 1–18**

Après une grande victoire sur le mont Carmel, Élie fuit dans la peur, épuisé et accablé. Il prie même pour mourir, disant : « *J'en ai assez, Seigneur.* » Dieu ne répond pas par un reproche, mais par du repos, de la nourriture et une présence douce et bienveillante — montrant l'importance d'un renouvellement holistique pour les serviteurs fatigués.



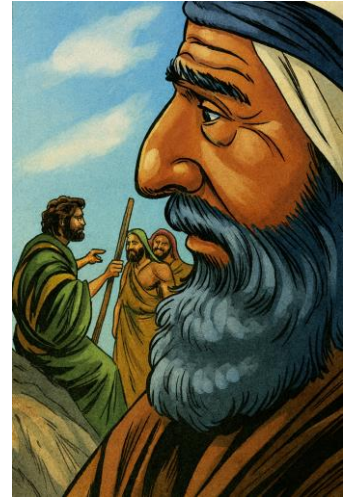
## 2. Jésus – Lis : Marc 6 : 31

Jésus dit à ses disciples : « *Venez avec moi dans un endroit isolé et reposez-vous un peu.* » Même le Sauveur reconnaissait le besoin humain de repos et de retrait après un ministère intense rempli de compassion.



## 3. Moïse – Lis : Exode 18 : 13-24

Moïse essayait de porter seul le fardeau du peuple. Jéthro, son beau-père, le conseille avec sagesse : il doit déléguer et ne pas s'épuiser. Cela nous rappelle que Dieu ne nous demande pas de porter les fardeaux des autres seuls.



## 4. Paul – Lis : 2 Corinthiens 11:16 – 12:10

Paul dresse la liste de ses souffrances dans le ministère : coups, nuits sans sommeil, inquiétude pour toutes les Églises. Mais il apprend à dépendre de la force de Dieu dans sa faiblesse : « *Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse.* » (2 Corinthiens 12 :9)

 **Question : Que pensons-nous de ces exemples ?**

## Principes bibliques clés pour la résilience

1. **Le repos est saint** – Le sabbat et les rythmes de repos sont une provision divine pour le renouvellement. Dieu nous a créés avec le besoin de repos régulier pour restaurer notre corps, notre esprit et notre âme.
2. **Nous ne sommes pas le Messie** – Seul le Christ peut guérir et sauver. Nous sommes des vases, pas des sauveurs. Notre rôle est d'aimer, d'accompagner et de servir, tout en laissant à Dieu l'œuvre de transformation.
3. **Des limites saines sont bibliques** – Jésus se retirait souvent des foules pour prier et se restaurer. (Luc 5 :16) Mettre des limites relationnelles et émotionnelles est un acte d'obéissance, pas d'égoïsme.
4. **Le soutien communautaire compte** – Le ministère a été conçu pour être partagé. Jésus avait ses disciples, Paul travaillait avec une équipe, et l'Église primitive vivait dans une koinonia (communauté profonde).

5. **La communion continue avec Dieu** – La force pour un ministère compatissant vient du fait de demeurer en Christ. (Jean 15 :5) Sans cette union vitale, le service devient vite un fardeau au lieu d'une grâce.

 **Question : Lequel de ces principes a besoin de plus d'attention dans notre vie ?**

### **Réponses spirituelles à la fatigue de compassion**

-  **Lamentation** – Verse ta fatigue et ton épuisement honnêtement devant Dieu. (*Psaume 62 :8*)
-  **Solitude et silence** – Crée un espace de calme pour écouter la voix de Dieu et recevoir Sa paix. Le silence restaure l'âme et renouvelle la clarté intérieure.
-  **Prière d'abandon** – Remets entre les mains de Dieu les personnes que tu sers. Reconnais que Dieu est celui qui agit, et non toi seul.
-  **Recevoir des soins** – Cherche du soutien auprès de mentors, de conseillers ou d'amis de confiance. Recevoir l'aide d'autrui est une forme d'humilité spirituelle.
-  **Méditer sur la compassion de Dieu** – Laisse Sa compassion pour toi remplir ton cœur à nouveau. (*Lamentations 3 :22-23*)

« Ne nous laissons pas de faire le bien ; car si nous ne relâchons pas, nous moissonnerons au temps convenable. » (*Galates 6 : 9*)

**Choisis une de ces pratiques et mets-la en œuvre cette semaine.**

Oui, Dieu nous appelle à aimer profondément, mais Il nous appelle aussi à nous reposer, à recevoir et à dépendre de Lui. La fatigue de compassion n'est pas un signe d'échec, mais une preuve que ton cœur a participé à une œuvre sacrée et coûteuse. Mais même Jésus s'est reposé. Toi aussi, tu peux te reposer.

### **L'importance du soin de soi**

#### **Qu'est-ce que le soin de soi ?**

Le soin de soi est la pratique intentionnelle qui consiste à prendre soin de ses besoins physiques, émotionnels, mentaux, sociaux et spirituels, de manière à soutenir son bien-être et à permettre de vivre et servir à partir d'un lieu de santé, non d'épuisement.

***Ce n'est pas de l'égoïsme. C'est une forme de gestion responsable (stewardship) de la vie que Dieu nous confie.***

### **Pourquoi le soin de soi est-il important ?**

#### **1. Il prévient le burn-out et la fatigue de compassion**

Sans soin de soi régulier, les exigences du service peuvent conduire à l'épuisement émotionnel, à la déconnexion intérieure et même à la maladie physique.

#### **2. Il soutient un ministère ou un service durable**

Prendre soin de soi n'est pas une stratégie de survie temporaire — c'est bâtir la résilience afin de servir fidèlement sur le long terme.

#### **3. Il donne un modèle de vie équilibrée aux autres**

Les leaders qui prennent soin d'eux-mêmes autorisent les autres à faire de même. Cela montre un exemple d'humilité, d'équilibre et de sagesse.

#### **4. Il honore la personne tout entière**

Dieu nous a créés comme des êtres intégrés — corps, âme, esprit et pensée. Le soin de soi exprime un respect holistique pour la façon dont Dieu nous a conçus.

#### **5. Il crée un espace pour que Dieu prenne soin de toi**

En ralentissant, nous faisons de la place pour écouter Dieu, nous reposer et recevoir de Lui.

 **Question : Comment la fatigue nous a-t-elle éloignés de Dieu ?**

### **Fondements bibliques du soin de soi**

#### **1. Jésus l'a pratiqué**

- « *Mais Jésus se retirait souvent dans des endroits déserts pour prier.* » (Luc 5 : 16)
- Jésus s'éloignait des foules, non pas parce qu'il ne se souciait pas d'elles, mais parce qu'il connaissait la valeur du repos et du renouvellement.



#### **2. Dieu ordonne le repos**

- Le sabbat n'est pas une suggestion ; c'est un commandement — un rythme que Dieu a inscrit dans la création pour notre bien. (Genèse 2 : 2-3 ; Exode 20 : 8-11)
- Même la **terre** devait se reposer la septième année ! (Lévitique 25 : 4)

### 3. Tu n'es pas Dieu

- « C'est en vain que vous vous levez tôt, que vous vous couchez tard, en mangeant un pain gagné dans la douleur ; car Dieu en donne autant à ses bien-aimés pendant leur sommeil. » (Psaume 127 : 2)
- Le soin de soi reconnaît nos limites et fait confiance à Dieu pour agir même pendant notre repos.

### 4. Aime ton prochain comme toi-même

- « Et voici le second : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas d'autre commandement plus grand que ceux-là. » (Marc 12 : 31)
- Cela implique qu'un amour et un soin sains envers soi-même font partie de ce qui nous permet d'aimer les autres correctement.

 **Question : Pourquoi pensons-nous que Dieu accorde autant d'importance au soin de soi ?**

### À quoi ressemble le soin de soi dans la pratique ?

#### Physique

- Un sommeil suffisant, une alimentation équilibrée, de l'exercice et des soins médicaux réguliers.
- Du temps dans la nature ou des activités qui stimulent les sens de manière apaisante : écouter de la musique douce, contempler une belle œuvre d'art, respirer profondément.



 **Question : Nommons quelques choses concrètes que nous pouvons faire pour mieux prendre soin de notre corps.**

#### Émotionnel/Mental

- Écrire dans un journal ses pensées et émotions, consulter un conseiller, ou parler à un ami de confiance.
- Mettre des limites avec le travail et les relations pour protéger ton équilibre intérieur.



 **Question : Où avons-nous besoin d'établir des limites, et à quoi cela ressemblerait-il dans notre vie ?**

### **Spirituel**

- Prière régulière, lecture des Écritures, silence et adoration.
- Retraites spirituelles, observation du sabbat, temps seul avec Dieu.



 **Question : Quelles disciplines spirituelles nous aident le plus à nous ressourcer, et comment pouvons-nous créer plus d'espace pour cela ?**

### **Relationnel**

- Passer du temps avec des personnes qui t'apportent de la vie.
- Chercher la communauté, la responsabilité mutuelle et des relations joyeuses.



 **Question : L'ennemi cherche à nous isoler des autres, car dans l'isolement nous devenons plus faibles. Quels changements pouvons-nous faire pour avoir plus de contact avec nos frères et sœurs ?**

### **Encouragement**

*« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11 :28)*

*« Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui jaillissent les sources de la vie. » (Proverbes 4 :23)*

Tu comptes pour Dieu. Ton âme, ton corps et ton esprit ont de la valeur — non seulement pour ta propre santé, mais aussi pour le bien de ceux que tu sers. Prendre soin de toi n'est pas un détour par rapport à ton appel ; c'est une part essentielle de ton fidélité à le vivre pleinement.

## Partage

**Partage ce que tu as appris et les étapes concrètes que tu veux entreprendre pour prendre soin de toi-même.**

## Prière

**Prenez des tours** dans le groupe pour **prier Dieu** en réponse à ce que vous avez appris.  
Ou divisez le groupe en binômes ou en groupes de trois, et priez ensemble en réponse à ce que Dieu vous a montré aujourd'hui.



## LEÇON 6: JEAN : SUIVRE JESUS SOUS LA PRESSION

### Dévotion : Apprendre à aimer le mystère

 Lis: Job 42 : 1-6

 À regarder : Samedi – Apprendre à aimer le mystère

<https://vimeo.com/270848616>

 Questions pour la réflexion :  
*Comment Dieu pourrait-il nous inviter aujourd'hui à voir la grâce et la beauté au-delà de notre souffrance ?  
Qu'est-ce que Job avait « vu » qu'il n'avait jamais vu auparavant à la suite des discours de Dieu ?*



 Partagez ensemble comment nous pouvons trouver le repos dans le mystère de Dieu.

### Étude biblique : Modèle biblique de discipulat sous pression – Dans la vie de Jean

 Lis : John 15 : 18-16 : 4

## 1. Reconnaître le traumatisme dans la vie de saint Jean

### Exemples bibliques

La vie de Jean n'a pas été exempte de souffrance. Bien qu'on se souvienne souvent de lui comme du « disciple bien-aimé », son parcours de discipulat a été marqué par le chagrin, la solitude, la perte, et une persévérance de longue durée.

**Il a été témoin direct de la crucifixion de Jésus**, se tenant près de la croix pendant que Jésus était publiquement humilié et exécuté brutalement. Cet événement traumatisant a certainement laissé un profond impact émotionnel et spirituel. (*Jean 19 : 25–27*)



**Il a vécu la persécution précoce de l'Église**, y compris le martyre de son frère Jacques — le premier des apôtres à être tué. (*Actes 12 : 1–2*)

**Il a enduré l'exil sur l'île de Patmos**, séparé de sa communauté chrétienne, à cause de sa fidélité dans la prédication de l'Évangile. (*Apocalypse 1 : 9*)

**Il a porté le fardeau de la division et de l'opposition dans l'Église**, y compris le rejet par des responsables d'église comme Diotrèphe, qui refusa son autorité et perturba la communion fraternelle. (*3 Jean 9–10*)

Ces événements représentent à la fois des traumatismes aigus (comme la crucifixion et la mort de Jacques) et une détresse chronique et continue (comme l'isolement, l'opposition et l'exil). Le traumatisme de Jean fut personnel, relationnel et spirituel.

## 2. L'unicité du traumatisme de persécution dans la vie de Jean

### A. Blessures d'identité ciblées

La souffrance de Jean n'était pas accidentelle — elle était directement liée à son identité en tant que fidèle disciple de Jésus. Il a souffert à cause de son témoignage, de sa loyauté et de son enseignement. (*Apocalypse 1 : 9*) – « À cause de la parole de Dieu et du témoignage de Jésus. »

### B. Chronique et répétée

Le traumatisme de Jean ne s'est pas produit en un seul moment — il s'est étalé sur des années. Il a vécu la persécution de l'Église, la perte d'amis et de proches, et la longue isolation de l'exil. (*Jean 21 : 22–23*) (*laisse entendre une vie prolongée et une souffrance unique.*)

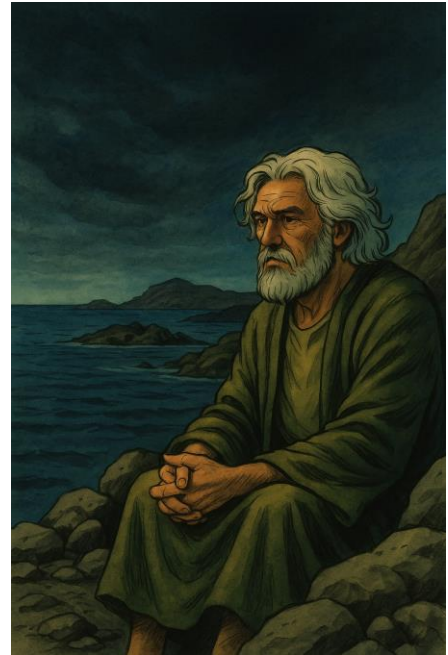
Être le seul apôtre à ne pas avoir été martyrisé devait être difficile. Jean a certainement ressenti un traumatisme secondaire, voyant tous les autres apôtres tués.

### C. Isolement et trahison

Jean n'était pas seulement isolé physiquement à Patmos, mais aussi blessé relationnellement par l'opposition à l'intérieur même de l'Église.<sup>1</sup> Diotrèphe rejeta publiquement l'autorité de Jean et créa la division dans la communauté. (3 Jean 9–10)

### D. Crise spirituelle et résilience

Même si Jean n'exprime pas le doute comme d'autres, il a connu une profonde épreuve spirituelle : maintenir l'espérance, la clarté et la foi au long d'une vie marquée par la douleur et la pression. Sa vision dans l'Apocalypse reflète une âme qui lutte avec les questions de justice, d'endurance et d'espérance ultime. (Apocalypse 6 :10) – « *Jusques à quand, Seigneur ?* » Il devait être très difficile pour Jean, ayant vécu tant de persécution et de perte, d'écrire le livre de l'Apocalypse, rempli de sang et d'horreur. Mais cela a peut-être aussi apporté une guérison et une clôture à son âme.



 **Question : Pouvons-nous nous identifier à Jean, qui a vu tant de personnes souffrir pour Christ ? Qu'est-ce qui nous semble le plus difficile ?**

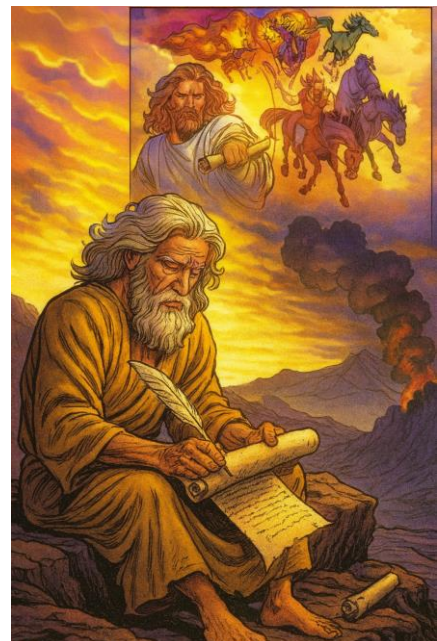
## 3. Le discipulat informé par le traumatisme dans la vie et le ministère de Jean

Jean n'a pas seulement enduré le traumatisme — il l'a transformé en sagesse, en espérance et en guérison pour les autres. Ses écrits révèlent une profonde compréhension des blessures émotionnelles et spirituelles des croyants et offrent un modèle pastoral pour accompagner les autres avec douceur et vérité sous la pression.

- **Les blessures émotionnelles sont réelles**

Le chagrin de Jean pour la mort de Jésus, l'exécution de son frère et la trahison dans l'Église n'ont pas été ignorés ni cachés. Il exprime sa préoccupation pastorale avec tendresse et répète sans cesse son appel à demeurer dans l'amour et la vérité.

*1 Jean 3 :11–18 – Un appel à aimer par des actions face à la haine et à la trahison.*



<sup>1</sup> La plupart des chercheurs pensent que Jean écrivait depuis Éphèse, une grande ville d'Asie Mineure (dans l'actuelle Turquie occidentale). Ses lettres étaient adressées à des églises situées dans ou autour de l'Asie Mineure, où Jean servait comme ancien ou responsable principal durant les dernières années de sa vie.

- **Guérison et croissance sont liées**

Jean a dû lui-même se reconstruire intérieurement en endurant tant de perte et de traumatisme. Son Évangile, ses lettres et l'Apocalypse ont été écrits plus tard dans sa vie, formés par de longues années à suivre Jésus à travers l'adversité. Son discipulat s'est approfondi à cause de ce qu'il a traversé.

- **Les espaces sécurisés comptent**

Jésus a confié sa propre mère à Jean à la croix — un acte de création de famille au cœur d'une douleur inimaginable. Plus tard, les épîtres de Jean reflètent ce même esprit : offrir sécurité, amour et clarté à une Église en crise de vérité et de division. *Jean 19 : 26–27 ; 1 Jean 4 : 18* Jean était très direct : « *Ne me dis pas que tu aimes Dieu — montre-le en aimant ton frère.* »

- **Le soutien est crucial**

Même isolé sur Patmos, Jean est resté spirituellement connecté à la communauté de foi, écrivant pour encourager et instruire. *Son sentiment d'appartenance au corps de Christ l'a soutenu. Apocalypse 1 : 4, 11*

 **Partageons ensemble ce qui nous touche le plus dans la persévérance de Jean.**

#### **4. Principes essentiels du discipulat dans la vie de saint Jean**

##### **A. Honnêteté sur le coût**

Jean a clairement montré que suivre Jésus implique le sacrifice. Son Évangile rapporte les avertissements de Jésus sur la persécution, et sa propre vie en témoigne — de la croix à l'exil.

*Jean 15 : 18–20* – « Si le monde vous hait, sachez qu'il m'a haï avant vous. »

*Apocalypse 1 : 9* – « Moi, Jean, votre frère et votre compagnon dans la souffrance... »

##### **B. Communauté sûre et relationnelle**

Jean appelle l'Église à être une communauté marquée par l'amour et la vérité. Son langage est plein de chaleur — il s'adresse aux croyants comme à de petits enfants et à des bien-aimés — tout en les exhortant à demeurer fidèles.

*1 Jean 4 : 7* – « Aimons-nous les uns les autres, car l'amour vient de Dieu. »

*2 Jean 5–6* – « Marchez selon ses commandements... aimez-vous les uns les autres. »

 **Question : En quoi l'amour change-t-il le ADN de notre groupe ou de nos relations ? Pourquoi pensons-nous qu'il est si important pour Jean ?**

### C. Le discipulat empreint d'empathie

Jean a dirigé non comme une autorité distante, mais comme un père spirituel. Il a accompagné avec douceur, préférant exhorter plutôt que commander, et a constamment affirmé que l'amour de Dieu est le fondement de la vie et du développement spirituel.

*1 Jean 2 : 1 – « Mes chers enfants, je vous écris ceci pour que vous ne péchiez pas. »*

*3 Jean 4 – « Je n'ai pas de plus grande joie que d'apprendre que mes enfants marchent dans la vérité. »*

 **Activité : Nous avons appris que le traumatisme nous fait croire des mensonges sur nous-mêmes. Jean met un grand accent sur la vérité. Réfléchissons aux mensonges qui tourmentent notre communauté de foi en ce moment.**

### D. Application holistique de l'Écriture

Jean a appliqué la Parole de Dieu à la vie émotionnelle, spirituelle et relationnelle des croyants.

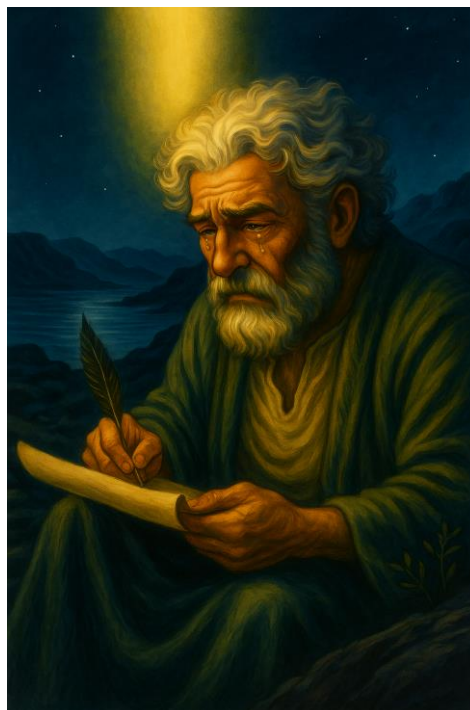
Ses écrits parlent non seulement de la foi, mais aussi de l'identité, de la peur, de l'espérance et de la persévérance.

*1 Jean 3 : 1 – « Voyez quel grand amour le Père nous a donné, pour que nous soyons appelés enfants de Dieu... »*

*Apocalypse 21 : 4 – « Il essuiera toute larme de leurs yeux. »*

Beaucoup des écrits de Jean nous donnent une compréhension plus profonde de la souffrance (*Jean 3 :18–19*) et une perspective sur la victoire de Dieu sur le mal.

*Apocalypse 12*



### E. Multiplication par la restauration

Les écrits de Jean n'étaient pas des réflexions privées — ils ont été transmis pour fortifier l'Église. Sa douleur personnelle est devenue la base d'une espérance communautaire. Il a formé une génération à travers ses écrits, montrant que la souffrance peut mener à un ministère plus profond.

*Jean 20 : 31 – « Ces choses ont été écrites afin que vous croyiez... »*

*Apocalypse 12 : 11 – « Ils l'ont vaincu... par la parole de leur témoignage. »*



🔗 **Activité : Partage des versets tirés de l'Évangile de Jean, des épîtres 1, 2, 3 Jean et de l'Apocalypse pour vous encourager mutuellement à persévérer.**

## 5. **Stratégies pratiques dans l'approche de Jean**

### **Créer des espaces sécurisés**

Jean a créé une culture d'ouverture par son ton chaleureux et son enseignement honnête. Il a reconnu la douleur et le conflit, tout en orientant vers la restauration.

1 Jean 1 : 7 – « *Si nous marchons dans la lumière... nous sommes en communion les uns avec les autres.* » Ceci est essentiel pour créer un espace sécurisé pour tous. L'obscurité engendre la méfiance et la distance.

### **Intégrer la lamentation et la prière**

Jean a exprimé à la fois le cri des persécutés (« Jusqu'à quand, Seigneur ? ») et la louange du ciel. Ses écrits font coexister la tristesse et l'adoration.

Apocalypse 6 : 10 – « *Jusques à quand, Maître saint et véritable... ?* »

Apocalypse 5 : 9 – *Un cantique nouveau en louange à l'Agneau.*

### **Modéliser la vulnérabilité**

Dans 1 Jean 2 : 19, il écrit au sujet de son expérience douloureuse de voir des personnes quitter la communauté.

Cela ne devait pas être facile pour un apôtre. Il montre sa lutte personnelle.

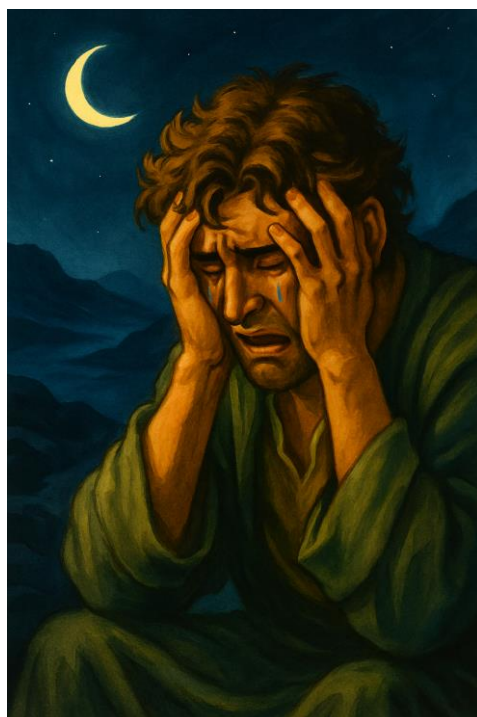
Dans Apocalypse 5 : 4, il dit : « *Et je pleurerai beaucoup...* » Cela montre que Jean n'avait pas peur de partager sa douleur.

### **Offrir du soutien**

Dans ses lettres, on perçoit clairement combien Jean est lié à la famille de foi et combien il est investi dans leur bien-être.

« *Cher ami, je prie que tu te portes bien à tous égards et que tu sois en bonne santé, comme ton âme se porte bien.* » (3 Jean 2)

« *Je n'ai pas de plus grande joie que d'apprendre que mes enfants marchent dans la vérité.* » (3 Jean 4)



### Contextualiser l'Écriture pour la guérison

Jean applique constamment la Parole de Dieu pour consoler, guider et restaurer l'identité.

Ses écrits offrent une vision de Jésus qui guérit les cœurs brisés et appelle à l'endurance.

*1 Jean 4 : 18 – « Il n'y a pas de peur dans l'amour, mais l'amour parfait chasse la peur. »*

*Apocalypse 21 : 5 – « Voici, je fais toutes choses nouvelles ! »*

*Apocalypse 22 : 12 – « Oui, je viens bientôt ! Ma récompense est avec moi... »*

 **Question : Les écrits de Jean sont remplis de l'amour de Dieu. Comment l'amour devient-il la clé pour rester fidèle à Dieu en temps de pression ?**

### 6. Conclusion : Une voix douce pour les cœurs blessés

Saint Jean nous enseigne que la maturité spirituelle ne se manifeste pas toujours par le succès extérieur —elle naît souvent de blessures profondes, de longues attentes et d'un amour persévérant. Il a formé des disciples à partir d'un lieu où le traumatisme est devenu témoignage. Son autorité douce, façonnée par le chagrin et enracinée dans l'amour du Christ, nous offre un modèle de discipulat sous pression — avec empathie, clarté et espérance durable.

## Partage

Partagez ensemble comment l'amour de Dieu vous a soutenus dans les temps difficiles.

## Prière

**Prenez des tours** dans le groupe pour **prier Dieu** en réponse à ce que vous avez appris.

Ou divisez le groupe en groupes de deux ou trois, et priez ensemble en réponse à ce que vous avez découvert aujourd'hui.

## LEÇON 7: LE TRAUMATISME VOLE MON IDENTITE

### Dévotion : La consolation de Minhee

 **Lis : Luc 22 : 39-44; Marc 15 : 34; Hébreux 12 : 1-2**

 **Regarde : Dimanche – Vidéo : La consolation de Minhee**

<https://vimeo.com/270853674>

#### Questions de réflexion :

*Quelle différence la personne de Jésus-Christ fait-elle pour notre souffrance – que Job n’a pas pu connaître de son vivant ?*

*Où allons-nous voir Dieu aujourd’hui et sentir sa grâce, même si les circonstances de la vie sont difficiles ?*

*Faisons une « fête de gratitude » pour tous les faits de la vie et du monde que Dieu a créés et pour lesquels nous sommes reconnaissants.*



### Enseignement : Appartenance : qui suis-je ? (identité hybride)<sup>2</sup>

#### 1. La quête d’identité

 **Question : Savons-nous ce qu’est une identité hybride ?**

---

<sup>2</sup> La principale ressource de cet enseignement provient de : « Beyond the C-Spectrum? A Search for New Models », par Tim Green, publié dans la revue : Evangelical Review of Theology 37, n° 4 (2013) : 361–380.



### **Lis : Ésaïe 43 : 1-3**

Beaucoup d'entre nous qui suivons Jésus en venant d'un arrière-plan musulman nous posons des questions profondes et personnelles sur l'identité. Nous n'appartenons plus pleinement au monde d'où nous venons, mais nous ne nous sentons pas toujours pleinement chez nous dans le monde chrétien non plus. Le discipulat n'est pas seulement apprendre la vérité et grandir dans la foi ; c'est aussi découvrir qui nous sommes maintenant — et qui nous sommes en train de devenir en Christ.

Avant de croire, notre identité était largement façonnée par notre naissance : notre nom, notre culture, notre communauté religieuse. Dans beaucoup de sociétés musulmanes, être musulman n'est pas seulement une question de croyance ; c'est une partie de l'identité nationale, de l'honneur familial et de la vie quotidienne. Se tourner vers Christ peut donner l'impression de se détourner de tout cela. Mais en réalité, c'est le début d'un voyage plus profond pour découvrir qui nous sommes vraiment.

Ce voyage peut être joyeux et déroutant. D'un côté, nous expérimentons paix, but et amour en Christ. De l'autre, nous affrontons perte, incompréhension et rejet. Nous devenons, en un sens, des migrants spirituels — des personnes qui quittent un monde et s'adaptent encore à la vie dans un autre. La question de l'identité n'est pas un problème réglé une fois pour toutes ; c'est un processus que nous parcourons pas à pas, en compagnie de Jésus.



## **2. Quelle est mon identité ?**

### **Lis : 2 Corinthiens 5 : 17-20**

Pour comprendre le parcours d'identité, il est utile de le décomposer en trois niveaux :

- **Identité de base** : notre moi le plus intérieur, où vivent nos valeurs, nos croyances et notre relation avec Dieu.
- **Identité sociale** : la manière dont nous nous relions aux personnes autour de nous — notre famille, nos voisins, notre communauté.
- **Identité collective** : les étiquettes que la société nous attribue, comme notre nationalité, notre ethnie ou notre religion.

## 1 Identité à trois niveaux : u modèle simplifié

|                       |                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identité collective   | Notre identité de groupe aux yeux d'autres groupes | GRUPE LABEL | Les trois niveaux façonnent la façon dont nous nous voyons et dont les autres nous voient. Et lorsque nous commençons à suivre Jésus, chaque couche est affectée.                                                                                                                                                                                |
| Identité sociale      | Qui je suis en moi-même                            | INDIVIDU    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Identité fondamentale | Qui je suis en moi-même                            | INDIVIDU    | Au niveau du noyau, il se passe quelque chose de beau : nous sommes rendus nouveaux en Christ. Notre être intérieur commence à refléter sa vérité, son amour et ses valeurs. Pourtant, même là, la transformation est progressive. Nous portons souvent des luttes internes et des schémas de pensée anciens qui demandent du temps pour guérir. |

Au niveau social, les choses peuvent devenir plus compliquées. Nous pouvons perdre des relations ou être traités différemment par la famille et les amis. Certains d'entre nous sont acceptés avec prudence ; d'autres sont totalement rejetés. Nous pouvons devoir apprendre de nouvelles façons de nous relier, de parler et même de penser.

Au niveau collectif, nous sommes souvent étiquetés soit comme traîtres, soit comme étrangers. La société peut encore nous voir comme musulmans, ou elle peut nous repousser complètement. Ces étiquettes ne reflètent peut-être pas notre cœur, mais elles affectent quand même nos vies.

Comprendre ces couches nous aide à nous accorder de la grâce. L'identité est complexe, et Jésus est patient avec nous pendant que nous grandissons.

**🔗 Réfléchissons à chacune de ces identités dans notre vie. Rédigeons comment nous nous voyons à chaque niveau.**

## 3. Les luttes d'identité des migrants spirituels

**📖 Lis : Hébreux 11 : 8-10, 13-16**

Quitter la foi et la communauté de notre enfance peut ressembler à émigrer vers une nouvelle terre. Comme les migrants physiques, nous devons apprendre un nouveau "langage" de la foi, naviguer dans de nouvelles structures sociales et construire de nouvelles relations. C'est stimulant — mais cela peut aussi être épuisant.

La conversion peut apporter une grande clarté sur qui est Dieu, mais elle peut aussi soulever de nouvelles questions sur qui nous sommes. Nous pourrions demander :

- Puis-je encore faire partie de ma famille ?
- Comment devrais-je m'appeler ?
- Où serai-je enterré ?



Ce ne sont pas seulement des questions de foi, mais d'appartenance, d'honneur et d'identité. Le voyage peut sembler long, et la perte de communauté peut être profondément douloureuse. Nous pouvons désirer le confort du familier, même en avançant dans la vérité.

La migration spirituelle n'est pas un signe de confusion. Elle fait partie du processus d'un vrai discipulat. Comme Abraham, qui a quitté son pays pour suivre l'appel de Dieu, ou Ruth, qui a rejoint un nouveau peuple et une nouvelle foi, nous marchons sur les traces d'autres qui ont fait le même choix courageux.

 **Question : Le terme migrants spirituels nous décrit-il bien ?**

#### **4. Donner du sens à l'identité musulmane à chaque niveau**

 **Lis : Philippiens 3 : 4-8**

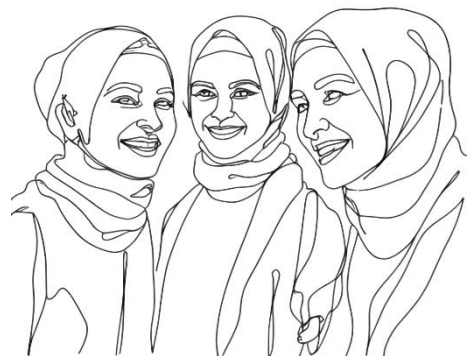
Dans de nombreuses cultures musulmanes, l'islam touche chaque partie de la vie. Ce n'est pas seulement un système de croyances personnel, mais aussi une identité sociale et collective. Des rituels de naissance aux rites funéraires, l'islam est tissé dans les routines quotidiennes, les coutumes familiales et les lois nationales.

Au niveau **collectif**, la société peut encore nous identifier comme musulmans, même si notre foi a changé. Sur des documents officiels, nous pouvons être encore répertoriés sous l'islam. Notre nationalité peut être liée à notre ancienne religion. Cela crée des pressions externes et des incompréhensions.

Au niveau **social**, notre famille et notre communauté peuvent encore s'attendre à ce que nous participions aux coutumes islamiques. Cela peut inclure la participation à des événements à la mosquée, l'observation des fêtes religieuses, ou l'usage de salutations traditionnelles. Naviguer dans ces situations exige sagesse et discernement.

Au niveau **du noyau**, nous pouvons ressentir des croyances persistantes, des sentiments de culpabilité, ou des questions sur ce qu'il faut garder et ce qu'il faut laisser. Il faut du temps pour embrasser pleinement les valeurs et la manière de penser du Christ.

Nous ne devrions pas être surpris que ces tensions existent. Nous apprenons à vivre d'une nouvelle manière, et cela demande de la patience. Le processus pour séparer la foi en Jésus de l'identité musulmane culturelle n'est pas facile — mais il est possible.



 **Partageons comment nous avons commencé à vivre d'une nouvelle manière et où il est encore difficile pour nous de comprendre à quoi cette manière devrait ressembler.**

## 5. La conversion comme transformation d'identité

 **Lis : 2 Corinthiens 3 : 17-18**

La conversion n'est pas seulement un changement de croyance ; c'est une transformation de tout l'être. C'est le début d'un processus de toute une vie où notre cœur, notre pensée et notre caractère sont remodelés par le Saint-Esprit.

Au niveau **du noyau**, nous commençons à vivre de nouvelles valeurs : *l'amour* plutôt que l'orgueil, *la grâce* plutôt que la honte, *le pardon* plutôt que la vengeance. Ce ne sont pas seulement des idées — *ce sont des manières de vivre*. Certains ressentent ce changement rapidement ; pour d'autres, il se fait lentement. Mais cette transformation apporte aussi un défi. Des habitudes profondes, des schémas de pensée enracinés et des attachements émotionnels à d'anciennes valeurs ne disparaissent pas du jour au lendemain. Le combat entre l'ancien moi et la nouvelle identité en Christ peut être intense. Des sentiments de culpabilité, de peur ou d'indignité peuvent surgir. Nous pouvons aussi éprouver de la confusion lorsque les valeurs de notre culture passée se heurtent à l'enseignement de Jésus. La conversion commence un processus de conflit intérieur, mais aussi une guérison profonde à mesure que le Saint-Esprit remodèle nos cœurs avec le temps.



 **Question : Quelle partie de notre être le plus profond le Saint-Esprit est-il en train de transformer en ce moment ?**

Au niveau **social**, nous pouvons perdre des relations mais aussi en trouver de nouvelles. La communauté de foi peut devenir une nouvelle famille — même s'il peut falloir du temps pour trouver notre place. Et nous pouvons nous sentir encore liés à notre ancienne communauté, ce qui apporte à la fois des opportunités et des tensions. Pourtant, ce changement apporte aussi des défis. Nous pouvons être incompris, exclus des réunions familiales, ou suspectés. Mener des conversations sur la foi avec nos proches peut être émotionnellement éprouvant. Le sens de l'honneur et du devoir envers nos parents, nos proches et nos voisins peut entrer en conflit avec les attentes de notre nouvelle communauté. Nous pouvons aussi faire face à une isolation sociale, peinant à trouver des croyants qui comprennent vraiment notre arrière-plan et notre expérience. Cette désaffiliation sociale peut être douloureuse, mais elle peut aussi nous pousser à dépendre plus profondément du Christ et fortifier notre amour pour ceux qui restent dans nos cœurs.



**Question : Qu'est-ce qui est le plus difficile dans notre identité sociale à ce stade ? Quelle sagesse les autres ont-ils pour nous ?**

Au niveau **collectif**, la société peut nous rejeter. Nous pouvons faire face à l'hostilité ou même au danger. Des institutions religieuses, des systèmes gouvernementaux ou des communautés locales peuvent considérer notre conversion comme une trahison. Nous pouvons perdre des protections légales, des opportunités d'éducation, ou même le droit de nous marier ou d'hériter. Dans certains cas, nos noms peuvent rester inscrits comme musulmans dans des documents officiels, tandis que notre vraie foi est cachée ou niée par la loi. Ce niveau de rejet peut être public et douloureux, surtout lorsqu'il touche nos familles ou nos enfants. Certains convertis ne sont pas seulement rejetés par la société, mais font aussi face à une persécution légale, à une surveillance, ou même à une emprisonnement. De fausses accusations de blasphème, la perte de droits de citoyenneté, ou le refus d'accès à l'emploi et au logement peuvent s'ensuivre. Le risque de reconversion forcée, de chantage et de pression sociale fait que embrasser une nouvelle identité en Christ n'est pas seulement spirituel, mais profondément public et politique. Cette pression n'affecte pas seulement l'individu — elle atteint sa famille, ses moyens de subsistance et son statut dans la communauté.

Un exemple puissant vient d'Arabie Saoudite. Fatima al-Mutairi, une jeune Saoudienne venue à la foi en Christ, a publié en ligne son amour pour Jésus et son désir de le suivre. Dans un poème qu'elle a écrit peu avant sa mort, elle a déclaré : « *Nous sommes fiers d'être Saoudiens... Contentez-vous de nous laisser à nous-mêmes pour être des croyants en Jésus.* » Pour cette expression publique de foi, son propre frère l'a assassinée. Son histoire est tragique, mais elle révèle l'extrême pression que peuvent subir les croyants lorsqu'ils sont perçus comme rejetant non seulement leur religion, mais toute leur nation et leur famille.

S'accrocher à une nouvelle identité en Christ peut donner l'impression de se tenir seul — mais c'est dans cette solitude que Christ se rapproche souvent avec puissance et intimité. Pourtant, même dans cet endroit de vulnérabilité, nous gardons une vérité plus grande que toute étiquette : en Christ, il nous est donné une nouvelle identité que le monde ne peut pas nous enlever. Nous sommes enfants de Dieu, citoyens du ciel, membres de son corps.

La transformation n'est pas la même chose qu'un changement instantané. C'est le voyage qui consiste à devenir ce que nous sommes déjà en Christ.



**Question : Comment, en tant que communauté du Christ, pouvons-nous créer un nouveau sens d'identité nationale ?**

## 6. Puis-je appartenir aux deux mondes ?

**Lis : 1 Corinthiens 9 : 19-23**

Beaucoup d'entre nous se demandent s'il est possible d'appartenir à la fois à notre ancienne communauté et à notre nouvelle foi. Nous ne voulons pas rejeter nos familles ou nos cultures, mais nous voulons aussi être fidèles à Jésus. *Y a-t-il une façon de tenir les deux loyautés d'une manière qui honore Dieu ?*

Certains croyants trouvent un moyen de rester connectés à leur communauté musulmane tout en suivant Jésus. D'autres sont contraints de rompre les liens. Et certains vivent entre les deux, ajustant leur façon de parler et d'agir selon l'endroit où ils se trouvent. Cela peut être sage, mais cela peut aussi devenir épuisant.



Appartenir aux deux mondes n'est pas toujours possible à long terme. Mais pendant un temps, cela peut laisser de l'espace pour le témoignage, la croissance et la construction de ponts. La clé, c'est l'intégrité : ne pas faire semblant, ne pas mentir, mais être sage, bienveillant et fidèle.

Paul a dit : « *Je me suis fait tout à tous, afin d'en sauver de toute manière quelques-uns.* » À son exemple, nous pouvons être flexibles dans la culture tout en étant fermement établis dans la foi.

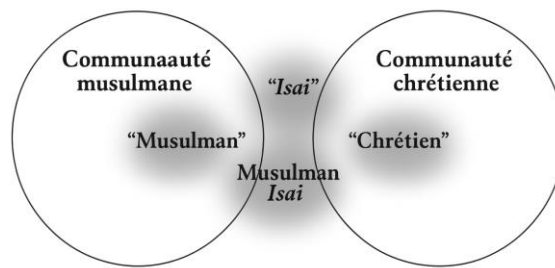
**🗨️ Partageons entre nous en quoi appartenir à deux mondes nous épuise. Et partageons de quoi nous avons besoin des autres.**

## 7. Quand l'identité se divise — le stress de vivre entre deux mondes

**📖 Lis : Psaume 86 : 11-13**

Dans des lieux comme le Bangladesh, où de nombreux musulmans sont venus à la foi en Christ, de nouvelles identités collectives émergent. Celles-ci ne sont pas toujours rigides ou nettes. Au contraire, elles existent souvent dans l'espace gris entre les communautés musulmanes et chrétiennes. Le diagramme ci-dessous illustre cette frontière floue. Certains croyants sont encore vus par d'autres comme « musulmans », tandis que certains sont étiquetés « Isai » (un terme pour les chrétiens en Asie du Sud). D'autres adoptent une identité hybride : « musulman Isai ».





Cet espace de chevauchement permet un certain degré d'appartenance partagée, mais il vient aussi avec son propre stress. Les personnes vivant dans ce chevauchement doivent négocier constamment leur langage, leur comportement et leur expression publique de la foi. Elles sont souvent incomprises par les deux côtés : *trop chrétiennes pour les musulmans, trop musulmanes pour les chrétiens*.

Ces identités collectives "floues" reflètent de vrais parcours spirituels. Elles offrent un espace où certains peuvent rester connectés à leurs racines culturelles et familiales tout en grandissant en Christ. Mais le coût émotionnel et spirituel peut être élevé. Ces communautés ont besoin de temps, d'espace et de maturité pour clarifier qui elles sont et comment elles veulent être connues.

Plutôt que de voir ces identités mêlées comme un problème, nous pouvons les reconnaître comme un espace de transition où naissent de nouvelles expressions du suivi de Jésus. Avec le temps, avec l'aide du Saint-Esprit et un leadership sage, de telles communautés peuvent développer une identité stable et centrée sur le Christ, qui reflète à la fois la vérité et la grâce.

 **Question : Quand nous entendons cela, qu'est-ce qui traverse notre esprit et notre cœur ?**

Vivre entre deux mondes peut créer un stress profond. Nous pouvons avoir l'impression de *cache*r une partie de nous-mêmes. Nous pouvons utiliser un langage différent selon les contextes, ou éviter les conversations difficiles. Avec le temps, cela peut conduire à l'épuisement, à l'anxiété, ou même à s'éloigner de la foi. Beaucoup de croyants d'arrière-plan musulman parlent d'*hypervigilance*, surveillant constamment qui pourrait écouter ou observer. Le coût émotionnel du secret et de la peur mène à l'épuisement, à l'anxiété et même à la dépression. Certains connaissent l'épuisement ou la fatigue de compassion, surtout ceux qui prennent aussi soin d'autres personnes dans des situations similaires. Cet épuisement émotionnel peut rendre plus difficile la prière, la concentration sur l'Écriture, ou même le ressenti de la présence de Dieu. Sans guérison, le fardeau du secret peut user lentement même la foi la plus forte.



Certains croyants se retirent dans le secret. D'autres rompent complètement avec leur passé. Les deux chemins comportent de la perte. La voie la plus saine est l'intégration : devenir entier, honnête et cohérent.

Cela ne signifie pas tout partager avec tout le monde. Mais cela signifie vivre avec la paix à l'intérieur. Cela signifie ne pas avoir besoin de faire semblant. Cela signifie laisser notre identité en Christ être la même partout.

Jésus nous appelle à être prudents comme des serpents et innocents comme des colombes. Cette sagesse vient de la marche quotidienne avec Lui.

 **Question : Quelle sagesse le Christ nous a-t-il déjà donnée pour vivre avec authenticité, sans prétention ?**

## **8. Vers de nouvelles communautés de croyants**

 **Lis : 1 Pierre 2 : 4-10**

Nous ne sommes pas seulement des individus sur un voyage privé. À travers le monde musulman, Dieu appelle beaucoup à Lui. De nouvelles communautés de croyants se forment — parfois cachées, parfois publiques. Elles grandissent sur un terreau local.

Ces communautés peuvent paraître différentes. Elles peuvent utiliser un langage familier, des formes culturelles, ou des manières de se réunir qui sont naturelles. En grandissant, elles développent leur propre identité — une nouvelle expression de la foi ancrée en Jésus et façonnée par leur contexte.

Certaines de ces communautés sont claires et distinctes ; d'autres ont des frontières floues. Certaines deviennent plus structurées avec le temps ; d'autres restent informelles. Toutes ont besoin d'espace pour grandir, apprendre et mûrir.

Dieu est en train de faire quelque chose de nouveau. Nous en faisons partie. Et notre expérience partagée peut aider à façonner l'avenir de l'Église dans notre région.

 **Prenons un moment pour célébrer le fait que le Christ crée aussi de nouvelles communautés dans notre pays et notre société !**



## 9. Questions pour le chemin

 **Lis : Romains 8 : 15-18, 26-28**

Le parcours d'identité en Christ n'est ni simple ni rapide. Il est rempli de questions difficiles :

- Qui suis-je maintenant ?
- Où est-ce que j'appartiens ?
- Comment honorer mon passé tout en demeurant fidèle à Jésus ?
- Que veux-je que mes enfants héritent ?

Ce ne sont pas des questions à précipiter. Elles font partie du voyage. Dieu n'a pas peur de nos questions. Il marche avec nous pendant que nous les posons.

Pour beaucoup, le traumatisme de la persécution laisse des blessures invisibles — des blessures qui n'affectent pas seulement le converti, mais qui peuvent aussi être transmises à leurs enfants. Ce traumatisme transgénérationnel peut façonner la manière dont la prochaine génération voit la foi, la famille et sa propre identité. Les enfants peuvent grandir confus sur qui ils sont, pris entre un héritage culturel qui les rejette et une communauté chrétienne qui ne les comprend pas pleinement. Sans guérison, un traumatisme non transformé peut être transféré. Reconnaître cet impact à long terme nous aide à prendre au sérieux le chemin de guérison — non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour ceux qui viennent après nous.

Nos histoires ne sont pas terminées. Nous sommes encore en train de devenir. Et pendant que nous marchons sur cette route, nous le faisons ensemble, avec Christ au centre.

*Ce qui est encourageant, c'est de réaliser que nous ne sommes pas les seuls à vivre ou à gérer une identité hybride ; d'une certaine manière, chaque disciple du Christ doit lutter avec cette réalité. Christ change l'identité de base, sociale et collective de chaque croyant !*

 **Application : Commençons un journal d'identité hebdomadaire : réfléchissons à comment nous grandissons en Christ, où nous ressentons des tensions, et comment Dieu nous rencontre.**

## Partage

**Partagez les uns avec les autres comment, en tant que groupe, vous pouvez vous soutenir sur ce voyage d'identité.**

## Prière

**Prenez des tours** dans le groupe pour **prier Dieu** en réponse à ce que vous avez appris.

Ou divisez le groupe en binômes ou en groupes de trois et priez Dieu en réponse à ce que vous avez appris aujourd'hui.

## LEÇON 8: RESTEZ CONNECTÉS

### Dévotion : La lamentation bouleverse les choses

#### How do we behave when we lament?

 **Lis : Actes 16 : 22-34**

Lorsque nous nous lamentons, notre comportement se caractérise par l'honnêteté, la vulnérabilité et la foi. Cela consiste à affronter notre douleur en reconnaissant sa réalité, tout en nous tournant vers Dieu pour trouver de l'aide et de l'espérance.

Voici comment nous nous comportons lorsque nous nous lamentons :

#### 1. Exprimer des émotions honnêtes

Ce que cela signifie :

Déverser ses sentiments bruts sans les adoucir. Pleurer, se lamenter ou même crier à Dieu sa douleur, sa confusion ou sa frustration.

Exemple : David dans le Psaume 22:2 – « *Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?* »

Pourquoi c'est important :

La lamentation donne la permission de ressentir profondément et de reconnaître le poids de la souffrance. Réprimer ses émotions conduit à l'épuisement mental et spirituel, tandis que les exprimer ouvre la voie à la guérison.



#### 2. Se tourner vers Dieu

Ce que cela signifie :

Au lieu de se retirer dans l'isolement ou de blâmer Dieu, nous apportons notre chagrin devant Lui. Nous prions, écrivons dans un journal ou méditons sur les Écritures pour chercher Sa présence.



*Exemple : Jérémie dans Lamentations 3:19–24 reconnaît son désespoir mais place son espérance dans la fidélité de Dieu :*

*« Souviens-toi de ma misère et de ma vie errante,  
de l'absinthe et du poison !  
Quand mon âme s'en souvient, elle est abattue au-dedans de moi.  
Voici ce que je veux repasser en mon cœur, ce qui me donnera de  
l'espérance :  
Les bontés de l'Éternel ne sont pas épuisées,  
ses compassions ne sont pas à leur terme ;  
elles se renouvellent chaque matin.  
Oh ! que ta fidélité est grande !  
L'Éternel est mon partage, dit mon âme ;  
c'est pourquoi je veux espérer en lui. »*

Pourquoi c'est important :

La lamentation est un acte de foi : elle montre que nous faisons confiance à un Dieu assez grand pour supporter notre douleur et assez aimant pour nous écouter.

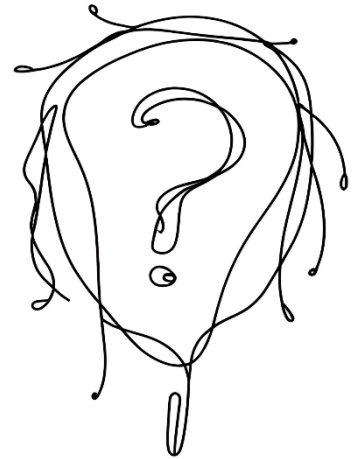
### **3. Chercher à comprendre**

Ce que cela signifie :

Poser des questions honnêtes : « *Pourquoi, Seigneur ?* » ou  
« *Jusqu'à quand, Seigneur ?* »  
Explorer les raisons de la souffrance tout en gardant le respect de Dieu.  
*Exemple : Habacuc 1:2–3 – « Jusqu'à quand, Éternel, crierai-je à toi sans que tu écoutes ? »*

Pourquoi c'est important :

Poser des questions n'est pas un signe de doute, mais un signe de désir de relation plus profonde et de compréhension spirituelle.



### **4. Confesser sa confiance en Dieu**

Ce que cela signifie :

Malgré la douleur, affirmer de nouveau le caractère et les promesses de Dieu. Proclamer notre confiance en Sa bonté, Sa souveraineté et Son plan ultime de restauration.  
*Exemple : Le Psaume 13 passe du désespoir à la confiance : « Moi, j'ai confiance en ton amour ; mon cœur est dans l'allégresse à cause de ton salut. »*



Pourquoi c'est important :

Réaffirmer notre confiance au milieu de la souffrance fortifie notre foi et nous rappelle la présence de Dieu.

## 5. **S'engager dans la communauté**

Ce que cela signifie :

Partager ses fardeaux avec des amis de confiance, la famille ou des membres de l'église. Participer à la prière communautaire ou à une lamentation collective.

*Exemple : Néhémie 1:4-11 – Néhémie pleura et pria pour son peuple dans une douleur collective.*



Pourquoi c'est important :

La lamentation vécue en communauté favorise le soutien mutuel, rappelle que nous ne sommes pas seuls et conduit à une guérison collective.

## 6. **Anticiper l'espérance et la rédemption**

Ce que cela signifie :

La lamentation ne se termine pas dans le désespoir, mais se tourne vers l'intervention et les promesses de Dieu. Elle proclame l'espérance même lorsque les circonstances n'ont pas encore changé.

*Exemple : La déclaration de Job dans Job 19:25 – « Mais je sais que mon Rédempteur est vivant. »*

Pourquoi c'est important :

L'espérance nourrit la persévérance et nous garde ancrés dans le plan parfait de Dieu.



 **Question : Que pensons-nous de ces comportements ? En quoi changent-ils notre manière de voir et de réagir à la souffrance ?**

## Étude biblique : Le toucher qui guérit – l'importance de la connexion

« Encourageons-nous les uns les autres – et cela d'autant plus que vous voyez s'approcher le Jour. »  
Hébreux 10 : 25

### Une perspective psycho-sociale et spirituelle

Dans le chemin de la guérison — surtout après un traumatisme, une perte, ou une souffrance prolongée — **la communauté** joue un rôle vital, voire sacré. Bien que la guérison puisse commencer à l'intérieur d'un individu, **elle ne peut pas s'accomplir dans l'isolement**. Les êtres humains sont créés pour la connexion. Nous sommes blessés dans la relation — **et nous sommes souvent guéris à travers la relation**.

« Nos cerveaux sont construits pour nous aider à fonctionner comme membres d'une tribu. Nous faisons partie de cette tribu même lorsque nous sommes seuls, que nous écoutons de la musique (créée par d'autres personnes), que nous regardions un match de basket à la télévision (nos propres muscles se tendant pendant que les joueurs courent et sautent), ou que nous préparions un tableau pour une réunion de vente (en anticipant la réaction du patron). La plupart de notre énergie est consacrée à nous connecter aux autres. »



Nous avons besoin de connexion dès le départ. La connexion est cruciale lorsque les enfants se développent. « Les enfants feront presque n'importe quoi pour se sentir vus et connectés. Quand un enfant est en harmonie avec son parent, son sentiment de joie et de connexion se reflète dans son rythme cardiaque régulier, sa respiration calme et un faible niveau d'hormones de stress. Son corps est calme, et ses émotions aussi. Dès que cette harmonie est rompue — comme cela arrive souvent au cours d'une journée normale — tous ces facteurs physiologiques changent également. L'équilibre est restauré lorsque la physiologie se calme à nouveau. »

 **Question : En lisant cela sur notre développement en tant qu'enfants, que cela nous montre-t-il sur la connexion humaine ?**

« Être capable de se sentir en sécurité avec d'autres personnes est probablement l'aspect le plus important de la santé mentale ; les connexions sûres sont fondamentales pour une vie significative et satisfaisante. De nombreuses études sur les réponses aux catastrophes dans le monde entier ont montré que le soutien social est la protection la plus puissante contre le stress et le traumatisme accablants. Le soutien social n'est pas la même chose que la simple présence d'autres personnes. La question critique est la **réciprocité** : être vraiment entendu et vu par les gens autour de nous, sentir que nous sommes gardés dans l'esprit et le cœur de quelqu'un d'autre. Pour que notre physiologie se calme, guérisse et croisse, nous avons besoin d'un sentiment viscéral de sécurité.



Plus que toute autre chose, être capable de se sentir en sécurité avec d'autres personnes définit la santé mentale ; les connexions sûres sont fondamentales pour une vie pleine de sens et de satisfaction. »

 **Question :** En lisant cela venant d'un expert en traumatisme, cela nous donne une compréhension plus profonde de pourquoi la communion fraternelle est un aspect essentiel de la vie du croyant ! Regarde encore bien ce que signifie la **réciprocité**. Comment pouvons-nous créer plus de réciprocité dans notre communion fraternelle ?

Explorons l'importance de la communauté dans le processus de guérison aux niveaux psychologique, social et spirituel.

### 1. L'importance psychologique de la communauté

Le traumatisme apporte souvent des blessures émotionnelles comme la peur, la honte, l'anxiété ou l'engourdissement. Faire partie d'une communauté bienveillante peut :

- **Réguler les émotions :**  
La présence de personnes calmes et empathiques aide les survivants de traumatisme à se sentir en sécurité et enracinés.
- **Affirmer l'identité :**  
Les autres nous reflètent qui nous sommes — précieux, aimés et non seuls.
- **Restaurer la confiance :**  
La confiance, souvent brisée par le traumatisme, est lentement reconstruite à travers des relations sûres et constantes.



- **Corriger les fausses croyances :**

Lorsque les membres de la communauté offrent la vérité dans l'amour, cela aide à contrer les mensonges que le traumatisme raconte (ex. : « Je ne vauds rien », « C'est ma faute »).

« Une parole dite à propos est comme des pommes d'or sur des ciselures d'argent. » Proverbes 25 : 11

 **Question : À quoi ressemble un espace sûr pour nous en tant que groupe ?**

## 2. L'importance sociale de la communauté

Au niveau social, la communauté offre un **sentiment d'appartenance**, de but, et de soutien. Après un traumatisme, les gens se sentent souvent déconnectés et isolés.

« Les personnes qui ne peuvent pas se connecter par le travail, l'amitié ou la famille trouvent généralement d'autres moyens de se lier — par des maladies, des procès ou des querelles familiales. Tout est préférable à ce sentiment d'irrélevance et d'aliénation.

Les personnes qui se sentent en sécurité et véritablement connectées avec les autres n'ont guère de raison de gaspiller leur vie à prendre des drogues ou à fixer un écran vide ; elles ne se sentent pas obligées de se gaver de nourriture ou d'agresser leurs semblables.

Cependant, si rien de ce qu'elles font ne semble faire de différence, elles se sentent piégées et deviennent vulnérables à l'attrait des pilules, des chefs de gangs, des religions extrémistes ou des mouvements politiques violents — tout ce qui promet un soulagement.

La guérison du traumatisme implique de (re)nouer avec nos semblables. C'est pourquoi un traumatisme vécu dans les relations est généralement plus difficile à traiter qu'un traumatisme causé par un accident ou une catastrophe naturelle. »

Une communauté qui guérit :

- **Normalise l'expérience :** Entendre d'autres dire « moi aussi » brise la honte et le silence de la souffrance.
- **Fournit une aide pratique :** Repas, visites, garde d'enfants, ou soutien financier répondent à de vrais besoins.
- **Offre une structure et une routine :** Des rencontres régulières, des groupes de soutien ou des rituels partagés aident à rétablir la stabilité.
- **Célèbre les progrès :** Les petites victoires sont reconnues et célébrées, renforçant la résilience et la croissance.





Dans les soins sensibles au traumatisme, les **groupes** (comme les groupes de soutien ou les rassemblements d'église sûrs) sont des espaces puissants où commence la guérison collective.

« Quand nous jouons ensemble, nous nous sentons physiquement en harmonie et expérimentons un sentiment de connexion et de joie. Les exercices d'improvisation (comme ceux trouvés sur [learnimprov.com](https://learnimprov.com)) sont aussi un moyen merveilleux d'aider les gens à se connecter dans la joie et l'exploration. Le moment où vous voyez un groupe de visages graves éclater de rire, vous savez que le sort de la misère est rompu. »<sup>3</sup>

🔗 **Activité : Trouvons une activité de jeu qui déclenchera le rire dans notre groupe et jouons ensemble. Assurons-nous qu'il y ait beaucoup de rires !**

### 3. L'importance spirituelle de la communauté

Le traumatisme peut profondément ébranler la foi, l'identité et le sens de la vie d'une personne. Une communauté spirituelle joue un rôle essentiel pour restaurer ce qui a été perdu :

- **Voir l'amour de Dieu à travers les autres** : La présence compatissante devient le « toucher guérissant » du Christ à travers des mains humaines.
- **Foi et adoration partagées** : Prier ensemble, chanter ou lire la Parole renouvelle l'espérance et rappelle les vérités éternelles à l'âme.
- **Restauration de l'identité spirituelle** : La communauté aide les blessés à se rappeler : « *Tu es encore enfant de Dieu. Tu n'es pas oublié.* »
- **Encouragement à persévérer** : Les autres tiennent ferme dans la foi pour nous quand nous sommes trop faibles pour croire.



« Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi de Christ. » Galates 6:2

💬 **Question : Comment l'ennemi a-t-il réussi à briser la connexion entre nous ? Y a-t-il un moyen d'y remédier ensemble ?**

---

<sup>3</sup> Toutes les citations de cette section sont tirées de : *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, de Bessel van der Kolk ; p. 126, 127, 174, 177, 309, 315.



## Le rôle du toucher qui guérit

Le **toucher qui guérit** est un acte compatissant et intentionnel — physique, émotionnel ou spirituel — qui aide à apaiser la douleur, restaurer la sécurité, et promouvoir la guérison chez une personne blessée, surtout après un traumatisme ou une souffrance.

Ce n'est pas limité au contact physique. Le **toucher guérissant** peut aussi être exprimé par la présence, les paroles, la prière, l'écoute attentive, ou une communauté de soutien — tout ce qui communique : « *Tu n'es pas seul. Tu es vu. Tu es en sécurité. Tu es aimé.* »



### Aspects clés du toucher qui guérit :

1. **Intentionnel** – Il vient d'un lieu de soin, d'empathie et du désir de réconforter ou de restaurer.
2. **Doux et respectueux** – Surtout après un traumatisme, il honore les limites personnelles et la sensibilité émotionnelle.
3. **Centré sur la personne entière** – Il répond aux besoins émotionnels, psychologiques, physiques et spirituels.
4. **Relationnel** – Il se vit dans le contexte de la confiance, de la présence et de la connexion humaine.

D'un point de vue chrétien, le toucher qui guérit reflète la compassion du Christ — qui a souvent guéri par son toucher et sa présence.

*« Jésus étendit la main, le toucha et dit : “Je le veux, sois pur.” Et aussitôt il fut purifié de sa lèpre. »*  
Matthieu 8:3

Le toucher qui guérit apporte la **présence de Dieu dans la blessure**, rappelant à la personne sa valeur, sa dignité et son identité bien-aimée. C'est tout geste aimant et respectueux — physique ou émotionnel — qui aide une personne à se sentir en sécurité, valorisée, et soutenue sur son chemin de la brisure vers la plénitude.

 **Activité : Trouvons quelqu'un dans le groupe et donnons-lui un long et grand câlin !**

## Partage

**Après avoir entendu la grande importance de la connexion les uns avec les autres, dites-vous mutuellement ce dont vous avez besoin les uns des autres.**

## Prière

**Prenez des tours** dans le groupe pour **prier Dieu** en réponse à ce que vous avez appris. Ou divisez le groupe en deux ou trois personnes et priez Dieu en réponse à ce que vous avez appris aujourd'hui.

## LEÇON 9: ENDURER

### Dévotion : La lamentation devient prophétique

#### Comment la puissance de la lamentation peut-elle être utilisée comme un acte prophétique ?

La puissance de la lamentation peut être **profondément transformatrice lorsqu'elle est utilisée comme un acte prophétique**.

Dans les contextes personnels comme communautaires, la lamentation ne sert pas seulement à exprimer la douleur et la tristesse, mais aussi à lancer un puissant appel à l'action, à la repentance et au renouveau.

Dans un acte prophétique, la puissance de la lamentation réside dans sa capacité à maintenir une tension : elle pleure la brisure tout en proclamant l'espérance. Elle expose l'injustice, appelle à la repentance, inspire à l'action et déclare la souveraineté de Dieu. La lamentation peut devenir un outil prophétique pour amplifier la voix des persécutés, éveiller l'Église mondiale et appeler à s'aligner sur le cœur de Dieu pour la justice et la restauration.

Voici comment la lamentation peut amplifier nos actes prophétiques :

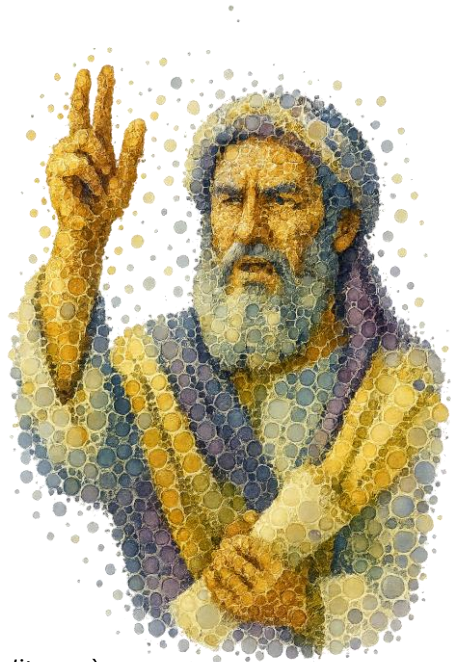
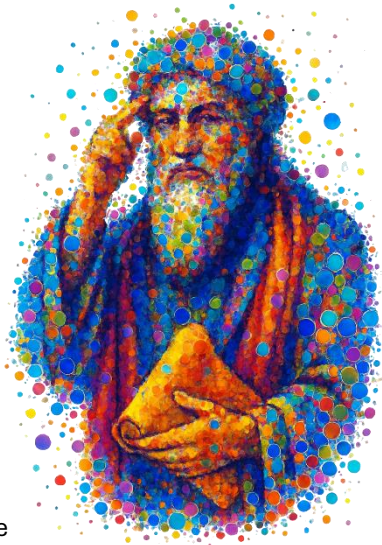
#### 1. Exposer l'injustice

**Rôle prophétique :** La lamentation éclaire la brisure du monde, en nommant et en pleurant l'injustice, l'oppression et la souffrance. En articulant la profondeur de la douleur, elle déclare prophétiquement : « Ce n'est pas ainsi que cela devrait être. »

**Exemple biblique :** Les prophètes se lamentaient souvent des échecs moraux et sociaux de leur peuple. Par exemple, Jérémie (« le prophète qui pleure ») exprima sa tristesse face à la chute de Jérusalem (Lamentations 1 : 1-2).

**Usage contemporain :** Là où la persécution est répandue, la lamentation peut mettre en lumière la détresse des opprimés, appelant l'Église mondiale et le monde à reconnaître et à répondre à leur souffrance.

*Puissance clé : La lamentation éveille la conscience et pousse les auditeurs à affronter l'injustice.*



 **Question :** Quelles injustices autour de nous Dieu met-Il dernièrement sur notre cœur ?

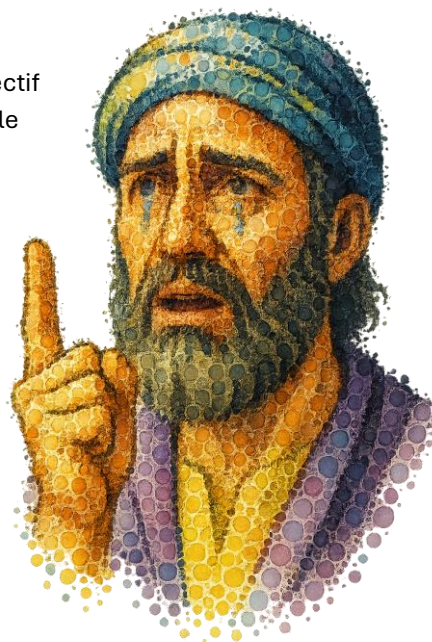
## 2. Appeler à la repentance

**Rôle prophétique :** La lamentation reconnaît le péché collectif et individuel, exprime le chagrin et invite à la repentance. Elle reconnaît le lien entre la brisure humaine et le besoin de restauration.

**Exemple biblique :** Joël 2 : 12–13 appelle à la lamentation et à la repentance, exhortant le peuple à « revenir à l'Éternel de tout votre cœur, avec des jeûnes, des pleurs et des lamentations ».

**Usage contemporain :** En se lamentant sur l'injustice systémique, la décadence morale ou l'apathie de l'Église, un acte prophétique peut défier les communautés à se repentir et à se réaligner sur le cœur de Dieu.

*Puissance clé : La lamentation prépare la transformation en rappelant les gens à Dieu.*



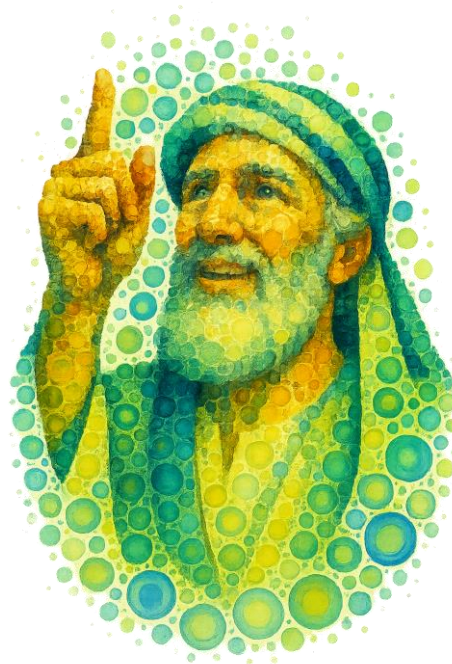
 **Exercice :** Explorons des manières créatives et sages d'appeler la société plus large à la repentance concernant un mal qui se produit.

## 3. Exprimer l'espérance au milieu du désespoir

**Rôle prophétique :** La lamentation ne se termine pas dans le désespoir — elle est intrinsèquement pleine d'espérance, exprimant la confiance en la fidélité de Dieu. La lamentation prophétique déclare que le Royaume de Dieu vient, et que la souffrance est temporaire.

**Exemple biblique :** Le Psaume 13 passe de la lamentation (« Jusqu'à quand, Seigneur ? ») à la confiance (« Mais moi, j'ai confiance en ton amour fidèle »).

**Usage contemporain :** Dans un acte prophétique, la lamentation peut rappeler aux communautés persécutées et aux dirigeants la promesse de Dieu, en orientant vers Sa justice et Sa restauration finales.





*Puissance clé : La lamentation relie la douleur et l'espérance, affirmant que Dieu agit même au cœur de la souffrance.*

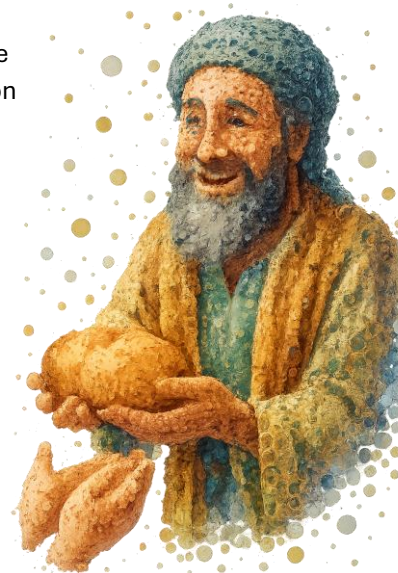
#### **4. Encourager le plaidoyer et l'action**

**Rôle prophétique :** La lamentation n'est pas passive ; elle exige l'action. En exprimant la douleur et en recherchant l'intervention de Dieu, elle invite aussi Son peuple à devenir des agents de justice et de réconciliation.

**Exemple biblique :** Ésaïe 58 relie le jeûne, la lamentation et la justice concrète : « *Délie les chaînes de la méchanceté... partage ton pain avec celui qui a faim.* »

**Usage contemporain :** Une lamentation pour les croyants persécutés peut devenir un cri de ralliement pour l'Église mondiale, afin de prier, plaider et les soutenir concrètement.

*Puissance clé : La lamentation mobilise les communautés pour aligner leurs actions sur les desseins de Dieu.*



**🔑 Activité : Prions et demandons au Seigneur quelque chose de concret que nous pouvons faire pour manifester l'amour et l'espérance envers des personnes qui souffrent.**

#### **5. Offrir une vision centrée sur Dieu**

**Rôle prophétique :** La lamentation oriente vers Dieu comme le rédempteur et le restaurateur ultime. Elle critique les systèmes humains tout en affirmant la souveraineté de Dieu et la venue du renouveau de toutes choses.

**Exemple biblique :** Dans Habacuc 3, le prophète se lamente sur l'injustice mais termine par une déclaration de foi : « *Cependant, je me réjouirai en l'Éternel.* »

**Usage contemporain :** La lamentation prophétique peut articuler une vision du Royaume de Dieu qui s'invite dans le présent, encourageant les croyants à rester fermes dans la foi malgré les épreuves.

*Puissance clé : La lamentation réoriente notre regard des luttes terrestres vers le plan rédempteur de Dieu.*



## Moyens pratiques d'utiliser la lamentation de manière prophétique

1. **Culte public** : Intégrer la lamentation dans les cultes, les rassemblements de prière ou les liturgies pour aborder la souffrance et l'injustice.
2. **Campagnes de plaidoyer** : Utiliser la lamentation comme outil narratif dans les campagnes qui mettent en lumière la souffrance des croyants persécutés, appelant les autres à agir.
3. **Récits** : Partager les histoires de lamentation de ceux qui souffrent, leur donnant une voix et amplifiant leur cri pour la justice.
4. **Art et médias** : Créer des chants, poèmes ou œuvres visuelles enracinées dans la lamentation pour interpeller et inspirer prophétiquement.

🔔 *Prions ensemble contre certains maux autour de nous, avec des yeux qui voient prophétiquement ce que Dieu veut faire.*

## Enseignement : La persévérance – foi et espérance

Pour persévérer et continuer d'aimer Dieu et les gens, nous devons mettre en pratique les choses dont nous avons parlé — comme le soin de soi, la lamentation, etc. Dans cet enseignement, nous voulons nous concentrer sur d'autres aspects nécessaires pour persévérer.

### 1. Dieu donne la persévérance

📖 **Lis : Romains 15 : 4-5**

« Tout ce qui a été écrit auparavant l'a été pour notre instruction, afin que, par la persévérance et par la consolation que donnent les Écritures, nous possédions l'espérance. **Que le Dieu de la persévérance et de la consolation** vous donne d'avoir les mêmes sentiments les uns envers les autres selon Jésus-Christ. »

C'est par la grâce que nous persévérons. Nous avons besoin de la main spéciale de Dieu pour nous aider, nous soutenir, nous tenir. C'est uniquement par grâce que nous pouvons continuer à suivre Christ lorsque nous souffrons de fatigue de compassion, de traumatisme ou de persécution.



🔥 **Activité : Prenons un moment de prière et demandons à Dieu le don de persévérance.**

## 2. La persévérance exige la foi

### La foi dans le caractère de Dieu

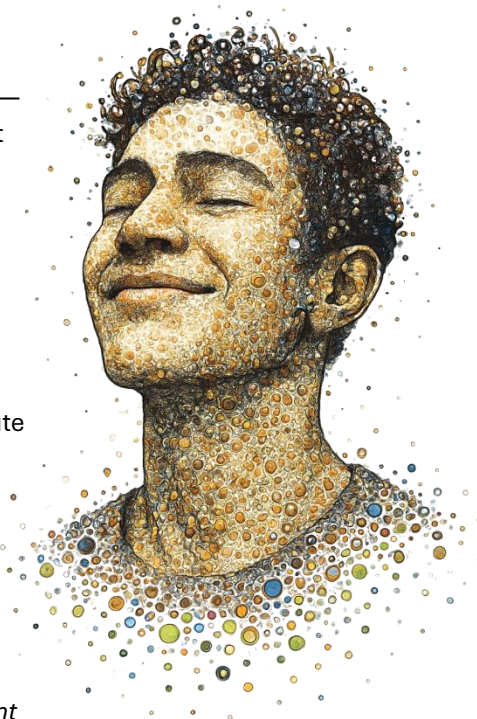
L'un des plus grands défis pour les croyants est de croire que Dieu prendra soin d'eux lorsqu'ils traversent des épreuves.<sup>4</sup> Nous devons apprendre à accepter que Dieu prend plaisir à nous bénir.

- Il y a sept versets dans la Bible qui déclarent que Dieu prend plaisir en nous (Nombres 14:8 ; Deutéronome 30:9 ; Psaume 37:23 ; 41:11 ; 147:11 ; 149:4 ; Ésaïe 62:4).
- Trois disent que Dieu prend plaisir à aimer ou bénir (Deut. 28:63 ; 30:9 ; Michée 7:18).
- Un dit que Dieu se plaît dans notre prospérité (Ps. 35:27).

Ces onze références déclarent que nous apportons de la joie à Dieu. Pourtant, les personnes qui ont connu le rejet toute leur vie — dont les parents, enseignants ou voisins leur ont répété qu'ils sont inutiles — ont du mal à accepter cette vérité. Elles doivent être convaincues qu'elles sont capables d'être aimées et chéries par Dieu.

Cette profonde compréhension du plaisir que Dieu prend en nous fortifie notre être intérieur pour persévérer, même dans les temps de défi, de confusion et de douleur. Lorsque nous croyons profondément que Dieu est pour nous, nous pouvons regarder toute la vie autrement !

Exemple : Bernard Gilpin (1517-1583) était un prédicateur arrêté pour avoir prêché l'Évangile sous le règne de la reine Marie, qui persécutait les protestants. En route vers Londres, promis à une mort certaine, il répétait aux gardes : « Tout concourt pour le mieux. » Il tomba de cheval et fut blessé ; ils durent s'arrêter plusieurs jours. Il leur dit : « *Je ne doute pas que même cet accident douloureux se révélera une bénédiction.* » Lorsqu'ils reprirent la route, ils entendirent les cloches sonner : la reine Marie était morte, et la persécution cessait. Gilpin dit alors : « *Voyez-vous, tout concourt vraiment pour le mieux.* » Dieu utilisa le retard causé par sa chute pour lui sauver la vie.



🔥 **Activité : Choisissons un de ces versets et créons un rappel que le Seigneur Jésus prend plaisir en nous !**

<sup>4</sup> La majeure partie du contenu est tirée de : *The Call to Joy and Pain: Embracing Suffering in Your Ministry*, d'Ajith Fernando (chapitre 5 : « Faith & Endurance »), et du chapitre 11 (« Hope in the Face of Suffering ») du livre de Timothy Keller, *Hope in Times of Fear: The Resurrection and the Meaning of Easter*.

## **Hupomonè : la patience au milieu des épreuves**

La Bible parle souvent de persévérance ou patience au milieu des épreuves.

Paul dit : « *Nous nous glorifions même des afflictions, sachant que l'affliction produit la persévérance.* » (Rom. 5:3) Pour une telle persévérance, nous avons besoin de foi et d'espérance. Paul parle de « *la persévérance qui vient de l'espérance en notre Seigneur Jésus-Christ* » (1 Thess. 1:3) et : « *Si nous espérons ce que nous ne voyons pas, nous l'attendons avec persévérance.* » (Rom. 8:25)

Ces trois versets utilisent le mot grec *hupomonè*, généralement traduit par *patience dans les épreuves*. C'est différent du mot *makrothumia*, souvent traduit par *longanimité* envers les personnes. Le mot *hupomonè*, utilisé pour la persévérance au cœur des épreuves, apparaît 31 fois dans le Nouveau Testament. Il signifie autre chose que ce que nous pensons souvent de la patience : il ne s'agit pas d'une résignation passive, mais d'une endurance active et courageuse. Leon Morris explique : « *C'est l'attitude du soldat qui, au cœur de la bataille, ne se laisse pas abattre, mais combat courageusement quelles que soient les difficultés.* »

Le grand prédicateur méthodiste britannique W. E. Sangster en fut un exemple. Atteint de dégénérescence musculaire progressive alors qu'il était dans la force de l'âge, il perdit sa voix. Il prit quatre résolutions :

1. « Je ne me plaindrai jamais.
2. Je garderai la maison joyeuse.
3. Je compterai mes bénédictions.
4. Je chercherai à transformer cela en gain spirituel. »

Jusqu'à sa mort, il resta actif. Son dernier livre, écrit avec deux doigts, fut envoyé à l'éditeur quelques jours avant sa mort. Une telle endurance vient de la foi.

 **Question : Comment pouvons-nous garder notre « maison joyeuse » ?**

## **Les choses difficiles mènent aux meilleures choses lorsqu'elles sont vécues par la foi**

 **Lis: Hébreux 13 : 1-2**

Les bonnes choses reçues sans Dieu deviennent une malédiction. Mais ceux qui reçoivent les choses difficiles avec foi en Dieu découvrent que ce qui semblait une malédiction devient une bénédiction. La croix a conduit à la joie du salut.

Non seulement beaucoup d'horreurs seront réparées après cette vie, mais — selon le principe divin — toutes les choses dures, embrassées avec fidélité, produiront un plus grand bien et une plus grande gloire. Par nos expériences de faiblesse, nous acquérons une force que nous n'aurions jamais eue autrement, abandonnant nos dépendances et trouvant une nouvelle liberté.



## Se prêcher à soi-même

Lorsque notre foi faiblit, nous apprenons à nous prêcher à nous-mêmes, afin que la Parole de Dieu — qui est le fondement de notre foi — puisse nous transformer. Nous voyons cela dans les Psaumes 42 et 43, qui ne forment en réalité qu'une seule unité. Ils commencent par ces paroles bien connues : « *Comme une biche soupire après des courants d'eau, ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu.* » Beaucoup de ceux qui chantent ces mots ne réalisent pas qu'ils ont été écrits par une personne plongée dans le désespoir, à qui Dieu semblait lointain. Dans ces deux psaumes, nous trouvons un refrain, où le psalmiste se prêche à lui-même trois fois le même message : « *Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et gémis-tu au-dedans de moi ? Espère en Dieu ! Car je le louerai encore, lui, mon salut et mon Dieu.* » (Ps. 42:6a ; 42:12 ; 43:5)

Parce que notre cœur lutte face à la situation, notre esprit doit prêcher au cœur les vérités que nous connaissons de la Parole. Dans son livre classique *Spiritual Depression*, le Dr Martyn Lloyd-Jones pose cette question : « *N'as-tu pas réalisé que la plupart de ton malheur dans la vie vient du fait que tu t'écoutes toi-même au lieu de te parler à toi-même ?* » Nous devons apprendre à cesser d'écouter notre conversation de pitié et à commencer à nous proclamer les réalités profondes.

Cette fonction — nourrir notre foi en nous rappelant les vérités les plus profondes au milieu des ténèbres — s'accomplit le plus efficacement par la lecture de la Bible. David a dit : « *Si ta loi n'avait pas fait mes délices, je serais mort dans ma misère.* » (Ps. 119:92) Le pasteur allemand Martin Niemöller fut un homme courageux qui passa plusieurs années en prison pour s'être opposé à l'influence néfaste du régime d'Hitler sur l'Église en Allemagne. En parlant de la Bible, il dit : « *Que signifiait pour moi ce livre durant les longues et épuisantes années d'isolement, puis pendant les quatre dernières années à Dachau [camp de concentration] ? La Parole de Dieu fut tout pour moi — consolation et force, guide et espérance, maître de mes jours et compagnon de mes nuits, le pain qui m'empêcha de mourir de faim et l'eau de vie qui rafraîchit mon âme.* »

Le chrétien qui marche par la foi, espérant en Dieu au milieu des difficultés, est bien décrit dans le souhait de Paul pour les Romains : « *Que le Dieu de l'espérance vous remplisse de toute joie et de toute paix dans la foi, afin que vous abondiez en espérance par la puissance du Saint-Esprit.* » (Rom. 15:13)



 **Question : Réfléchissons à notre vie aujourd'hui : que devons-nous nous prêcher à nous-mêmes en ce moment ?**

### 3. Notre souffrance a un sens et un but

Ce que vous aviez projeté pour le mal...

 **Lis : Genèse 50 : 19-20**

Même le mal peut trouver un but par la grâce de Dieu. On le voit dans la vie de Joseph, notre jeune héros de la foi. Ses frères avaient l'intention de le détruire. Mais, dans l'économie de Dieu, le mal qu'ils lui ont infligé est devenu un moyen de guérison pour le caractère brisé de Joseph, et l'a transformé en un homme de grande valeur. Leurs actions furent aussi utilisées par Dieu pour retirer Joseph de Canaan et le placer là où il pouvait faire le plus de bien, tant pour le monde entier que pour sa propre famille. Comme Jésus, *Joseph a vaincu en étant vaincu*.



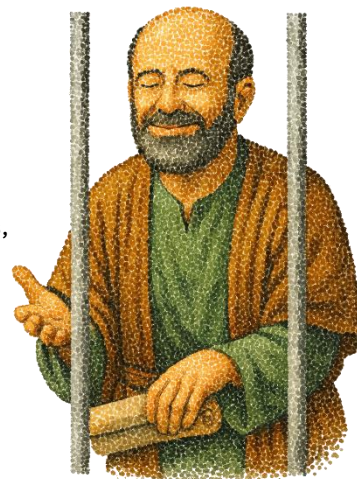
Jacob, le père de Joseph, disait autrefois : « *Tout est contre moi !* » (Genèse 42:36) Ce qui revenait à dire : « *Toutes choses concourent pour mon mal.* » Il lui semblait que Dieu agissait en coulisses à chaque instant pour le blesser et le rendre misérable. Mais plus tard, il déclare que Dieu a été son berger « toute sa vie jusqu'à ce jour » (Genèse 48:15), et il ajoute même que « l'Ange de l'Éternel l'a délivré de tout mal » (Genèse 48:16). C'est exactement l'opposé de ce qu'il disait auparavant. Désormais, en repensant à ses souffrances — la fuite de sa patrie, la tromperie de Laban, la mort prématurée de Rachel, la perte de Joseph —, il a l'audace de dire qu'il a été « conduit » et « préservé de tout mal » à travers chacune d'elles. Il voit maintenant que Dieu travaillait en arrière-plan, pour son bien, par amour.

 **Activité : Rappelons-nous que nous ne voyons pas tout ce que Dieu accomplit dans les coulisses. Déclarons notre confiance en son amour infini pour nous.**

**Nos souffrances font avancer le Royaume de Dieu**

 **Lis : Phil. 1 : 10-12**

- Les souffrances ont conduit Paul dans un lieu où il ne serait jamais allé autrement : la prison. Elles lui ont donné l'occasion de partager le Seigneur avec toute la garde du palais.
- Les souffrances ont réveillé le courage d'autres frères et sœurs, les poussant à être plus audacieux dans leur foi. Elles motivent, ravivent la foi et le courage, et désarment la peur !
- Rien ne communique aussi profondément la valeur du Seigneur Jésus que la souffrance. Elle révèle aux autres sa valeur — tout comme la Croix, où Il nous a définitivement communiqué notre valeur à Ses yeux.



 **Lis : 2 Corinthiens 4:10-12**

À travers les difficultés liées à la vie et à la proclamation de l'Évangile, nous avons l'honneur d'apporter la Vie aux autres. Nos souffrances ont une immense signification. Quel plus grand cadeau peux-tu offrir à quelqu'un que la vie !

 **Activité : Prenons un moment de prière. Demandons au Seigneur que notre amour abonde de plus en plus envers les autres. (Philippiens 1:9)**

### La souffrance façonne notre caractère

 **Lis : 2 Cor. 4 : 16-18; Rom. 5 : 1-5**

Paul dit que ses souffrances pour Christ le renouvellent. Elles le rendent plus semblable à Christ, lui faisant trouver sa joie en Dieu, sa paix dans l'amour de Dieu, et son sens dans l'appel de Dieu. Comment pouvons-nous espérer devenir semblables à Christ si nous faisons tout pour éviter la souffrance ? Rien ne fait croître davantage le fruit de l'Esprit en nous que les épreuves, et la connaissance de soi et la dépendance envers Dieu qu'elles produisent.

Lorsque nous regardons aux choses invisibles, plus nous contemplons et adorons la beauté et la gloire de Dieu au cœur même de la souffrance. Nous ne fixons pas nos yeux sur ce qui est visible (là où se trouve le mal), mais sur la grandeur et la gloire de Christ et sur ce qu'Il a accompli pour nous — et cela nous transforme à Son image. Cela fait croître en nous une joie intérieure, indépendante des circonstances changeantes.



C.S. Lewis explique

qu'un principe traverse toute la vie, du plus haut au plus bas : Renonce à toi-même, et tu découvriras ton vrai moi. Perds ta vie, et tu la sauveras. Soumets-toi à la mort — la mort de tes ambitions et de tes désirs préférés chaque jour, et la mort de ton corps tout entier à la fin — soumets-toi de tout ton être, et tu trouveras la vie éternelle. Ne retiens rien. Rien de ce que tu n'as pas donné ne t'appartiendra vraiment. Rien en toi qui n'est pas mort ne sera jamais ressuscité des morts. Si tu te cherches toi-même, tu ne trouveras à la longue que haine, solitude, désespoir, rage, ruine et décomposition. Mais si tu cherches Christ, tu Le trouveras — et avec Lui, tout le reste en plus.

 **Partage : En quoi la souffrance a-t-elle fait de nous des personnes différentes ?**

## Dieu utilise Sa consolation en nous pour consoler les autres

 **Lis : 2 Cor. 1 : 8-9**

Nos détresses peuvent nous pousser à nous appuyer sur Dieu d'une manière qui déclenche la venue de Sa consolation. Cette consolation, c'est le Saint-Esprit qui apporte dans notre cœur les promesses et les vérités de la Parole, rendant la présence, l'amour et la puissance de Dieu réels pour nous (cf. Jean 16:12-14). Mais cette consolation, lorsque nous la recevons, ne doit pas être gardée pour nous-mêmes. « *Si nous sommes affligés, c'est pour votre consolation... laquelle produit en vous la patience à supporter les mêmes souffrances que nous endurons.* » (2 Corinthiens 1:6) Paul va jusqu'à conclure que l'une des raisons pour lesquelles il lui arrive des choses difficiles, c'est pour que Dieu puisse l'utiliser dans la vie des autres, afin de les aider à trouver la même consolation divine — une consolation qui transforme, purifie et enrichit la vie.

### 4. L'espérance future nourrit la persévérance

 **Lis : Apo. 21 : 3-4; Rom. 12 : 19**

Dieu n'a jamais voulu la souffrance. Elle ne faisait pas partie de Son dessein initial. En ce moment même, Il prépare un monde sans souffrance pour nous. Nous marchons vers ce monde, et cela doit remplir nos cœurs d'espérance. Oui, nous espérons, prions et travaillons pour que, de ce côté du ciel, les choses deviennent moins chaotiques et moins douloureuses. Mais tout en agissant, nous savons que notre espérance est réelle : un jour, cette douleur prendra fin. Il y aura une fin !

Et en vivant au milieu des tyrans et des oppresseurs, nous savons que Dieu aura le dernier mot. Il y aura justice. Même si nous ne la voyons pas maintenant, notre Dieu est juste. Il y aura justice. Il y aura jugement. Ils rendront compte de leur mal. Mais d'ici là, nous prions pour que Dieu les rencontre et les amène à se repentir, à plier les genoux devant Lui !

 **Activité : Prenons un moment de prière. Prions pour les dirigeants corrompus de notre région.**

## Partage

**En regardant le lamento comme un acte prophétique et la persévérance dans la foi, que veux-tu retenir et comment vas-tu laisser cela transformer ta vie ?**

## Prière

**Prenez chacun** à votre tour un moment pour **prier Dieu** en réponse à ce que vous avez appris. Ou bien, divisez-vous en groupes de deux ou trois et priez ensemble pour répondre à ce que vous avez découvert aujourd'hui.

## LEÇON 10: RECONSTRUIS TA VIE

### Dévotion : Transformation psycho-sociale et spirituelle après la douleur et la souffrance

 **Lis : Marc 5 : 1-20**

La douleur et la souffrance peuvent laisser des blessures profondes — mais elles peuvent aussi devenir **le terreau de la transformation**. Même si le traumatisme et la perte ébranlent les fondations de notre vie, ils ne doivent pas en définir l'avenir. Avec le temps, le soutien et la grâce de Dieu, nous pouvons expérimenter le renouveau et commencer à rebâtir une vie pleine de sens, de force et d'espérance.

#### 1. Reconnaître la douleur

La transformation commence lorsque nous faisons face honnêtement à notre douleur. Pleurer nos pertes, nommer nos peurs et exprimer nos émotions sont des étapes essentielles vers la guérison. Ignorer la douleur retarde le rétablissement, mais l'amener à la lumière ouvre la porte au changement.

*« L'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé, et Il sauve ceux dont l'esprit est abattu. »*

*Psaume 34:18*



 **Question : Dans quel domaine de notre vie avons-nous besoin du toucher guérissant du Seigneur ?**

#### 2. S'accrocher à l'espérance

Même lorsque tout semble perdu, l'espérance est la semence de la transformation. Elle nous rappelle que notre histoire n'est pas terminée. Dieu est toujours présent — même dans l'obscurité — et Il promet de nouveaux commencements.

*« Voici, je vais faire une chose nouvelle, sur le point d'arriver : ne la reconnaissez-vous pas ? »*

*Ésaïe 43:19*



L'espérance ne vient pas toujours facilement, mais de petits signes de beauté, de sécurité ou de bonté peuvent doucement la restaurer.

🔑 **Activité : Faisons une pause pour écouter l'Esprit de Dieu et encourageons-nous mutuellement avec un mot de vie.**

### 3. Renouveau intérieur

La transformation après la souffrance ne consiste pas seulement à changer nos circonstances, mais à renouveler notre cœur et notre esprit :

- **Abandonner** les mensonges crus dans la douleur (« Je suis brisé pour toujours »)
- **Recevoir la vérité** sur notre valeur, notre identité et notre dignité
- **Faire confiance au processus de guérison intérieure de Dieu**, même lorsque nous ne voyons pas encore les résultats



« Soyez transformés par le renouvellement de votre esprit. »  
Romains 12:2

🔑 **Activité : Demandons au Saint-Esprit de révéler les mensonges qui se sont glissés dans nos cœurs. Partageons-les et proclamons la vérité qui les remplace.**

**Rappelons-nous qui nous sommes en Christ et déclarons ensemble les vérités que Dieu prononce sur nous !**



#### 4. Rebâtir sa vie – étape par étape

La restauration ne signifie pas retourner à “l’ancien normal”, mais créer quelque chose de nouveau, de beau et de résilient à partir des cendres.

- Rebâtir la **confiance** dans les relations
- Restaurer un **sens** au quotidien
- Retrouver la **joie** et des moments de paix
- Se reconnecter à la **foi**, à la **communauté** et au **service**

« Il donnera un diadème au lieu de la cendre, une huile de joie au lieu du deuil, et un vêtement de louange au lieu d’un esprit abattu. »

Ésaïe 61:3



🔗 *Pour chacune de ces dimensions, écrivons une action concrète que nous voulons entreprendre bientôt, et rendons-nous mutuellement responsables : Y a-t-il une relation où la confiance doit être restaurée ? Quels pas ferons-nous ?*

*Vivons-nous avec un sens et un but, ou nous sentons-nous vides ? Quand prendrons-nous un moment avec le Seigneur pour en parler ?*

*Qu’est-ce qui nous vole notre joie ? Ou dans quoi pouvons-nous nous réjouir davantage ?*

*Avons-nous besoin de nous reconnecter à notre foi, à notre communauté, ou de servir à nouveau ? Quels pas voulons-nous entreprendre ?*

#### 5. Du survivant au vainqueur

La transformation la plus profonde se produit souvent quand la douleur devient un tremplin pour la compassion, la sagesse et le service.

- Nous devenons des **guérisseurs blessés**
- Nous trouvons de la **force dans nos cicatrices**
- Nous reflétons la **puissance de résurrection du Christ** dans nos propres vies





**Activité : Pensons à certaines de nos blessures passées et réfléchissons à comment nous pourrions aider d'autres personnes qui traversent la même chose.**

## **6. Une nouvelle histoire commence**

Ta douleur est réelle. Ta souffrance compte. Mais elle n'est pas la fin.

Avec l'aide de Dieu, ce qui était brisé peut être guéri. Ce qui était perdu peut être restauré. Et ce qui était destiné au mal peut être utilisé pour le bien.

Tu n'es pas seul — et tu n'es pas sans espérance.

*« Même si je suis tombé, je me relèverai ; même si je demeure dans les ténèbres, l'Éternel sera ma lumière. » Michée 7:8*



## **Étude biblique : Renouvellement et reconstruction de ma vie**

### **Comment le traumatisme peut-il être transformé en sagesse du traumatisme ?**

Comme nous l'avons déjà dit, le traumatisme nous secoue, nous blesse et nous change. Avec le temps, par une guérison intentionnelle et un accompagnement bienveillant, le traumatisme peut être transformé en sagesse — une compréhension profonde, compatissante et résiliente de la vie, de la douleur et de l'espérance.

Cette transformation n'est pas automatique. C'est un voyage de courage, de grâce et de croissance. Voici comment le traumatisme devient **sagesse du traumatisme** :

## 1. Traiter et réfléchir à l'expérience

La sagesse du traumatisme naît lorsque nous commençons à poser des questions comme :

- Qu'ai-je appris sur moi-même à travers cela ?
- Comment ai-je survécu ?
- Où ai-je vu Dieu — même faiblement ?
- Quels mensonges dois-je abandonner ? Quelle vérité dois-je retenir ?

Cette réflexion apporte **clarté, sens et but**, transformant la douleur brute en **compréhension façonnée**.



## 2. Trouver un sens dans la souffrance

Toute douleur n'a pas forcément une "raison", mais Dieu peut en faire émerger un sens. Ce sens peut être :

- Une plus grande empathie envers les autres
- Une relation plus profonde avec Dieu
- Un nouveau but : aider d'autres à guérir
- Une conscience plus claire de ce qui compte vraiment

Cela ne justifie pas le traumatisme, mais **le rachète**.

*« Vous aviez voulu me faire du mal, mais Dieu l'a voulu pour le bien, afin d'accomplir ce qui arrive aujourd'hui... » Genèse 50:20*



## 3. Reconstruire son identité à travers un nouveau regard

Le traumatisme peut briser notre identité : « *Je suis faible* », « *Je ne vauds rien* », « *Je suis abîmé(e)* ».

La sagesse dit : « **Je suis encore debout. Je grandis. Je suis aimé(e).** »

Avec le temps, les survivants apprennent à vivre non plus depuis la survie, mais depuis une force renouvelée, une dignité retrouvée et une valeur reconnue. Leurs cicatrices



deviennent des symboles de leur parcours, non plus seulement des rappels de leur douleur.

🔗 **Activité : Regardons nos cicatrices — visibles ou invisibles — et partageons comment nous vivons maintenant avec une force, une dignité et une valeur renouvelées.**

#### 4. Utiliser la douleur pour aider les autres à guérir

L'un des signes les plus clairs que le traumatisme est devenu sagesse, c'est la capacité à accompagner les autres dans leur douleur — avec douceur, humilité et sans jugement.

La sagesse du traumatisme fait de nous :

- Des auditeurs sûrs et bienveillants
- Des défenseurs puissants
- Des leaders humbles
- Des amis compatissants
- Des guérisseurs blessés

*« Béni soit... le Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que nous puissions consoler ceux qui sont dans quelque affliction que ce soit, par la consolation dont nous sommes nous-mêmes consolés par Dieu. »  
2 Corinthiens 1:3-4*



💬 **Question : En quoi ta douleur t'a-t-elle rendu(e) plus semblable à cela ?**

#### 5. Laisser Dieu racheter les morceaux brisés

En fin de compte, la sagesse du traumatisme n'est pas seulement psychologique — elle est **spirituelle**.

Elle vient lorsque nous laissons **Dieu entrer dans la blessure**, et que nous Lui permettons peu à peu de :

- Apporter la guérison là où il y avait la douleur
- Parler la vérité là où il y avait des mensonges
- Restaurer l'espérance là où il y avait le désespoir

C'est l'œuvre de la grâce. C'est le chemin du **traumatisme à la transformation**.

**La sagesse du traumatisme** est le fruit d'une marche à travers la douleur avec **la vérité, le soutien, la foi et la réflexion**. Elle n'efface pas la souffrance — mais elle la réhabilite. Elle dit :

« Ce qui m'a blessé ne me définira pas.

Ce qui m'a brisé ne me détruira pas.

Ce que j'ai appris dans le feu, je peux maintenant l'utiliser pour apporter la lumière. »



 **Activité : Déclarons ensemble que nous marcherons dans la vérité, le soutien, la foi et la réflexion, côte à côte.**

## Partage

Partagez en groupe comment vous allez continuer à vous rappeler du pouvoir transformateur de la douleur et comment vous allez en faire une partie de la culture de votre groupe.

## Prière

**Prenez tour** à tour un moment pour **prier Dieu** en réponse à ce que vous avez appris.

Ou bien, divisez-vous en groupes de deux ou trois et priez ensemble pour répondre à ce que vous avez découvert aujourd'hui.

## NOTE FINALE

Alors que nous arrivons au terme de ce parcours, rappelons-nous que la douleur n'a jamais été destinée à être la fin de notre histoire. Elle fait partie de la vie dans un monde brisé — mais entre les mains de Dieu, même la souffrance devient un maître. À travers les épreuves, Il façonne en nous la force, la compassion et la sagesse que les jours faciles ne peuvent produire.

Nous avons parcouru des leçons qui nous ont aidés à nommer nos blessures, à exprimer nos lamentations avec sincérité et à redécouvrir la présence guérissante du Christ. Nous avons acquis des outils pour faire face à la pression sur les plans spirituel et psychologique — non pas avec la peur ou le déni, mais avec la foi, la compréhension et une connexion renouvelée. Ce qui autrefois semblait un fardeau peut désormais devenir un lieu de croissance — un espace où l'Esprit de Dieu continue de transformer nos cœurs.

N'ayons pas peur des pressions de la vie. Elles viendront, mais nous avons maintenant davantage d'outils et de discernement pour les affronter — avec conscience, connaissance, prière et avec la compagnie de ceux qui marchent à nos côtés. Continuons à bâtir nos vies dans la communauté, là où la grâce et la vérité se rencontrent, et où la guérison devient une histoire partagée.

Puissions-nous avancer dans la paix : enracinés dans l'amour de Dieu, résilients dans l'espérance, et confiants que même dans les lieux les plus sombres, Jésus est en train de former en nous quelque chose de nouveau et de beau.

*« Ceux qui sèment avec larmes moissonneront avec chants de joie. » — Psaume 126:5*