

# S'épanouir en Christ

*Comment l'amour de Jésus  
nous libère de l'égoïsme*

Lydia Brownback

Édition originale en anglais sous le titre :  
*Flourish: How the Love of Christ Frees Us from Self-Focus*  
Copyright © 2019 par Lydia Brownback  
Publié par Crossway, un ministère de Good News Publishers.  
1300 Crescent Street, Wheaton, IL 60187, U.S.A.  
Traduit et publié avec permission. Tous droits réservés.

Pour l'édition française :  
*S'épanouir en Christ : comment l'amour de Jésus nous libère de l'égoïsme*  
© 2023 Publications Chrésiennes, Inc.  
Publié par Éditions Cruciforme  
509, rue des Érables, Trois-Rivières (Québec)  
G8T 7Z7 - Canada  
Site Web : [www.editionscruciforme.org](http://www.editionscruciforme.org)  
Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés.

Traduction : Nathalie Surre  
Couverture originale : Connie Gabbert  
Adaptation de couverture et de mise en page : Publications Chrésiennes, Inc.

ISBN : 978-2-925131-69-4 (broché)  
ISBN : 978-2-925131-70-0 (eBook)

Dépôt légal - 2<sup>e</sup> trimestre 2023  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada

« Éditions Cruciforme » est une marque déposée  
de Publications Chrésiennes, Inc.

Sauf mention contraire, les citations bibliques sont tirées de la Nouvelle Édition  
de Genève (Segond, 1979) de la Société Biblique de Genève. Avec permission.

Avec gratitude envers Dieu pour

Jessie Joy Bible Yang

1969-2018

Tu as marqué ma vie de façon indélébile.

Égoïstement, j'aurais aimé que tu ne sois pas partie si tôt.



## Introduction

Qu'est-ce qui est tendance ? Suivre les modes (vestimentaires, alimentaires, etc.) est un passe-temps pour certaines, une carrière à temps plein pour d'autres. Même celles qui ne se soucient guère de suivre la mode sont toujours curieuses de savoir ce qui est tendance et ce qui ne l'est pas. D'où vient cette fascination ? Nous nous intéressons aux modes du moment, car elles répondent à notre soif de nouveauté et de changement. Or il est bien connu qu'il n'y a rien de nouveau sous le soleil (Ec 1.9). Toutes les modes ne sont donc que le reconditionnement d'anciennes tendances.

Les modes et tendances ne concernent pas seulement la culture, mais aussi les idées et les croyances. Même le vocabulaire connaît des fluctuations en fonction de la popularité qu'on attribue aux mots. À l'heure même où j'écris, le mot *s'épanouir* est populaire. C'est plutôt une bonne chose, parce qu'il exprime ce en quoi la vie en Christ doit consister : faire de l'Éternel ses délices et vivre pour lui. Il s'agit donc d'un joyeux service, et non d'une corvée. L'épanouissement consiste à dépasser le domaine des devoirs et des habitudes de la vie chrétienne pour connaître Christ comme notre plus grande joie.

N'est-ce pas ce que notre cœur désire ? Et nous ne voulons pas nous épanouir de façon occasionnelle, mais permanente. Nous aspirons à un style de vie épanouissant. Comment se fait-il alors qu'il y ait un tel décalage entre cette aspiration et notre expérience réelle ? Qu'est-ce qui nous empêche d'atteindre cet idéal ? Qu'est-ce qui persiste à saper notre joie ?

Pour la plupart d'entre nous, ce n'est rien de grave ni de dramatique. Ce sont les petites tensions quotidiennes, le stress, les craintes et les irritations qui perturbent nos intentions de vivre et d'aimer comme il se doit. Mais ce n'est pas tout. Notre joie peut également être sapée par ce qu'absorbent quotidiennement nos cœurs et nos esprits, non seulement du monde environnant, mais également de sources soi-disant chrétiennes. C'est le propos de ce livre. Nous allons examiner comment un enseignement erroné sur Dieu peut nous induire en erreur sur sa personne, et combien nos interprétations peuvent entraver notre épanouissement.

Tout d'abord, nous devons absolument prendre conscience que nous vivons à l'époque de ce que la Bible appelle « les derniers jours ». Cette ère nouvelle de l'histoire a commencé lorsque Jésus est retourné auprès de son Père céleste, quarante jours après sa résurrection. La Parole de Dieu affirme qu'il s'agit là d'une époque caractérisée par des tourments. Si cette vérité donne à réfléchir, l'apôtre Paul tient à ce que nous l'affrontions avec lucidité : « Sache que, dans les derniers jours, il y aura des temps difficiles » (2 Ti 3.1). Il explique ensuite pourquoi ces jours seront si pénibles :

Sache que dans les derniers jours il y aura des temps difficiles, car les hommes seront égoïstes, amis de l'argent, vantards, orgueilleux, blasphémateurs, rebelles à leurs parents, ingrats, impies, insensibles, implacables, calomniateurs, violents, cruels, ennemis du bien, traîtres, emportés, aveuglés

par l'orgueil, amis du plaisir plutôt que de Dieu. Ils auront l'apparence de la piété mais renieront ce qui en fait la force. Éloigne-toi de ces gens-là (2 Ti 3.2-5, S21).

Dans la liste des tourments que Paul expose, on remarque la répétition d'un mot. Il s'agit du mot *amis*, en référence à une affection mal placée. Les temps difficiles surviennent, car les gens ont plus d'affection pour eux-mêmes, l'argent et le plaisir que pour le bien et Dieu.

Tant de choses ignobles et odieuses se produisent à cause du poison des mauvaises affections. Plus tôt dans cette même lettre, Paul dit au sujet des faux enseignants que « leur parole rongera comme la gangrène » (2 Ti 2.17).

Selon Paul, l'empoisonnement spirituel a lieu dès lors qu'un enseignement erroné sur la Parole de Dieu et sur ses voies abreuve le public. Évitions-le, éloignons-nous de ces fausses doctrines, nous dit-il. Car nous nous conformons inévitablement à ce sur quoi nous nous focalisons.

Pour connaître la joie et la paix, et être des disciples fertiles du Seigneur Jésus-Christ, il est impératif de respirer un air spirituel sain. Comment savoir si c'est le cas ? Comment s'en assurer ?

Notre défi consiste à faire la part des choses entre la doctrine pure et vraie, et les enseignements toxiques et erronés. Si la Parole de Dieu demeure notre norme, un enseignement faux à son sujet peut toutefois influencer de manière significative la compréhension que nous avons de la Bible ! Il est donc essentiel d'apprendre à repérer ce qui est inexact (non biblique) dans les informations que nous lisons et écoutons. Cette tâche en apparence assez simpliste (demeurer dans la vérité biblique) est, en réalité, plus ardue qu'on ne le croit. Elle nécessite un réel investissement et une profonde attention de notre part. Peut-être découvrirons-nous ainsi que nous

avons spontanément adhéré à de fausses doctrines, présentées comme étant la vérité.

Cette notion de « faux enseignements » évoque souvent des images de télévangélistes habiles ou de groupes sectaires vivant en marge de la société. Mais relisez bien les paroles de Paul à Timothée. Vous remarquerez que la toute première chose signalée à propos des derniers jours est la suivante : « Les hommes seront égoïstes ». Autrement dit, ils rechercheront leur propre intérêt. Tout enseignement présentant l'amour de soi comme étant le bien suprême est faux. Nous y sommes certes sensibles, parce qu'il fait écho à ce fort désir d'affirmation que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes. C'est un enseignement accrocheur qui *semble* absolument fondé. Il existe pourtant un lien inévitable entre l'amour de soi et l'égoïsme. Tous deux ne sont, en réalité, que les deux faces d'une même pièce. Ils vont toujours de pair. Ainsi, l'amour de soi tel qu'il est décrit par l'apôtre (égoïsme) oriente notre énergie, nos pensées, nos plans, nos choix, et même notre théologie vers nous-mêmes, faisant de notre personne le centre de toutes choses.

Sommes-nous égoïstes ? Oui, si nous laissons au qu'en-dira-t-on le soin de déterminer ce que nous sommes ou si nous croyons que suivre Christ consiste à maximiser notre potentiel. Il en va de même si nous permettons aux sentiments de gouverner nos choix, si nous estimons que Jésus nous a sauvé essentiellement pour nous offrir une vie plus confortable au quotidien, ou si nous laissons un péché, passé ou présent, définir notre identité. Nous focaliser sur nous-mêmes ne nous conduira pas vers l'épanouissement auquel nous aspirons. Nous devons plutôt lâcher prise pour fixer notre attention sur quelqu'un d'autre, à savoir le Seigneur Jésus-Christ. La Parole de Dieu (et par conséquent l'enseignement véritablement biblique) est entièrement centrée sur Dieu.

Prenez donc un moment pour passer au crible la pile de livres sur votre table de chevet, notamment les ouvrages concernant la foi chrétienne. Y a-t-il un thème récurrent dans ces titres ? Sont-ils davantage centrés sur une vie chrétienne réussie que sur la personne de Christ ? Les livres chrétiens sont pertinents et utiles à plus d'un titre, mais s'ils ne sont pas centrés sur Christ, ils ne font que déformer la compréhension que nous avons de l'identité chrétienne. Soyons donc vigilantes et perspicaces, non seulement dans nos choix de lecture, mais aussi dans tout ce que nous absorbons en général, des prédications aux podcasts.

Nous avons du pain sur la planche.

Cela étant dit, au fur et à mesure que nous gagnons en maturité, grâce à un enseignement biblique permettant de faire la distinction entre l'amour de soi et l'amour de Christ, notre marche par la foi s'épanouit et nous découvrons la vie abondante promise par notre Seigneur.





## Libre des écueils de la conscience de soi

Voilà quelques années, les perches à selfie sont arrivées sur le marché. C'était alors le cadeau de Noël « tendance » pour les moins de trente ans (mais aussi pour beaucoup de personnes plus âgées). La perche à selfie figurait parmi les vingt-cinq meilleures inventions de 2014, selon le magazine *Time*. Rien ne traduit mieux l'esprit de notre époque que cette tige métallique extensible permettant de positionner un appareil photo pour se tirer le portrait à l'infini. Certains l'ont surnommée la « baguette de Narcisse ». Et pour cause.

Les selfies alimentent les réseaux sociaux. Combien changent leur photo de profil chaque semaine, voire chaque jour ? Certaines photos sont sincères, spontanées et amusantes parfois, mais la plupart sont le résultat d'innombrables prises et reprises à la recherche de la mise en valeur idéale. Les selfies nous permettent d'influencer la réponse à la question qui nous hante en permanence : « Que pense-t-on de *moi* ? »

Le désir d'obtenir l'approbation des autres a vite fait de nous motiver. Tous les moyens sont bons : tenues vestimentaires, tour de taille acceptable, routine sportive, décoration intérieure, comportement des enfants, jusqu'au choix du mode d'accouchement. En Christ, cependant, nous sommes appelées à nous poser une tout autre question : que pensent les gens de Christ ? Quand la perception de Christ devient notre motivation première, l'opinion d'autrui à notre égard n'a plus d'emprise sur nous. L'un des aspects les plus étonnants de notre union à Christ par la foi, c'est qu'elle devient réellement notre identité. Encore faut-il saisir cette vérité pour goûter à la liberté de l'oubli de soi.

## **Approfondir**

La liberté est le plus beau cadeau qu'une démocratie ait à offrir à ses citoyens. Quand on a vécu toute sa vie dans un système démocratique, on a tendance à s'habituer à la liberté. La liberté de choisir sa carrière, son conjoint, la taille de sa famille et son lieu de culte (ainsi que sa religion) ne nous étonne plus. Pourtant, ces libertés, dont nous jouissons aujourd'hui ont été durement gagnées au moyen de prises de risque, d'effusions de sang et de guerres. Notre histoire nationale n'est toutefois que l'ombre éphémère de la liberté éternelle acquise par Jésus-Christ au prix de sa vie, lors de sa crucifixion : son sang expiatoire nous a affranchies du péché et de la colère divine. Nous avons ressuscité avec Christ et sommes montées au ciel avec lui :

Mais Dieu, qui est riche en miséricorde, à cause du grand amour dont il nous a aimés, nous qui étions morts par nos offenses, nous a rendus vivants avec Christ (c'est par grâce que vous êtes sauvés) ; il nous a ressuscités ensemble, et nous

a fait asseoir ensemble dans les lieux célestes, en Jésus-Christ (Ép 2.4-6).

Notre vie est désormais dans les lieux célestes, avec Christ. Ce n'est pas juste un concept spirituel à méditer ; c'est une réalité qui s'accompagne de grandes implications pratiques. Pour ne citer que celle qui rejoint la thématique de ce livre, cela veut dire que Jésus nous a légalement libérées de nous-mêmes. S'il est possible de tenir les libertés de notre société pour acquises tout en continuant à profiter de leurs avantages, ce n'est pas vraiment le cas concernant notre liberté spirituelle. En tenant pour acquise l'œuvre de Christ accomplie en notre faveur, ou à défaut de saisir tout ce que cela implique, nous vivons et pensons telles des prisonnières et non des femmes affranchies.

Je pense à Sophia, par exemple. Chaque jour de la semaine, elle se lève à six heures et passe quinze minutes à siroter un café en lisant sa Bible. Puis elle songe à la journée qui l'attend et finit sa tasse en réfléchissant à ce qu'elle va enfiler comme vêtements. Les pensées de Dieu et le passage biblique qu'elle vient de lire s'estompent tandis qu'elle passe en revue sa garde-robe. Sophia se concentre sur l'image qu'elle veut donner d'elle et sur la façon dont son choix vestimentaire sera perçu par les personnes qu'elle va croiser au cours de sa journée. Sitôt habillée, accessoirisée et maquillée, elle descend prendre son petit-déjeuner. Alors qu'elle prépare des œufs brouillés pour la famille, elle se demande si elle peut se permettre un écart et consommer ces calories superflues. Elle songe à cette robe qu'elle doit porter à l'occasion de la réunion du mois prochain et décide de s'abstenir. Et cela se poursuit tout au long de la journée, jusqu'au coucher.

Or, l'heure du coucher ne libère pas Sophia de cette constante auto-évaluation. L'agitation diurne a pris fin, mais ces moments plus

calmes sont propices à la réflexion : elle passe en revue les activités et les conversations de la journée à la recherche des impressions qu'elle a bien pu laisser. Elle pense aux choses qu'elle a dites ou pas, celles qu'elle aurait aimé dire, ou aurait dû exprimer, ou reformuler. À peine sa tête vient-elle de s'enfoncer dans l'oreiller que tout lui revient en mémoire.

Sophia ne se rend pas compte de l'esclavage dans lequel elle vit, mais son anxiété concernant son apparence et ses paroles le révèle. Elle est si centrée sur elle-même et si focalisée sur sa personne qu'elle est retenue captive dans une prison de sa propre création. En effet, la conscience de soi, lorsqu'elle engendre une constante auto-évaluation, est une prison.

À force de centrer nos pensées et nos activités sur nous-mêmes, notre univers se réduit inexorablement. Avec le temps, notre vision de la réalité se déforme. À notre insu, nous devenons la mesure de toutes choses dans notre esprit.

### **« *Que va-t-on penser de moi ?* »**

La conscience de soi et le souci de notre image ont un impact sur les décisions que nous prenons. Qu'elles soient importantes ou insignifiantes, nos décisions sont trop souvent régies par cette préoccupation : *que va-t-on penser de moi ?* Nos tentatives d'influencer la réponse à cette question se transforment en un profond courant interne qui nous emporte. Il peut s'engouffrer dans notre choix de mobilier, notre façon de dresser la table et le style de jardinière qui ornera le patio. Il peut déterminer la marque de notre voiture et les décorations saisonnières que nous accrocherons à l'extérieur de notre maison. Il peut également impacter notre sélection de livres, les restaurants que nous fréquentons et nos lieux de prédilection pour les vacances.

La conscience de soi et le souci qu'elle génère peuvent aussi influencer les décisions que nous prenons pour nos enfants. Des établissements scolaires qu'ils fréquentent aux camps d'été, des vêtements qu'ils portent aux amis qu'ils ramènent à la maison, ce courant implacable oriente même notre amour très sincère de maman-ours. *Que va-t-on penser de moi ?* Irritation, honte et impatience surgissent alors facilement et nous disons de vilains mots.

Cela commence parfois même avant la naissance de nos enfants... Pendant la grossesse, nous demandons conseil. Nous voulons savoir comment être la meilleure mère possible. Nous prenons soin de noter ce que font les autres mères et comment elles s'y prennent. Au fil du temps, nous établissons nos propres normes pour évaluer notre rôle de mère. Nous distinguons non seulement le bon du mauvais, mais aussi le meilleur du très bon. Et parfois, nous cherchons non seulement à devenir la mère idéale, mais aussi à être *connue* comme telle.

Je repense à cette jeune mère contrariée, car ses plans d'accouchement naturel à domicile étaient partis en fumée. Des complications au cours des dernières semaines de grossesse avaient en effet nécessité un accouchement à l'hôpital. Deux ans plus tard, elle nourrit encore des regrets. Pour elle, ne pas avoir pu donner la vie comme elle l'entendait est un véritable échec. Elle ne se rend pas compte qu'elle n'a en aucun cas nui à son enfant, né en bonne santé et plein de vie aujourd'hui. Elle n'a pas davantage trahi son Seigneur, car la Bible n'impose pas une méthode particulière d'accouchement. Pourtant, à ses yeux elle a échoué, car elle n'a pas pu suivre cette pratique courante parmi les jeunes mères de son entourage.

Pour la mère complexée, la méthode et les moyens d'accouchement ne sont que les prémices d'une quête interminable. Très vite s'ajoute la pression de préparer la nourriture du bébé à partir de produits frais et d'utiliser uniquement des couches lavables en

tissu. Si beaucoup de mamans font ces choix par amour pour leur enfant, d'autres s'y collent pour se donner l'image de la mère idéale à la mode. Ces mamans ne discernent pas que leur motivation vient davantage des normes qu'elles s'imposent que de l'amour véritable. Avec le temps, toute la joie de leur maternité s'étiole.

Pour la mère complexée, ce courant de fond sera omniprésent. Il continuera de l'emporter quand viendra le temps de prendre des décisions concernant la scolarisation de ses enfants. Il est évidemment important de faire des choix éclairés et réfléchis quant à l'endroit et à la façon d'éduquer ses enfants, et ces choix varient indubitablement d'un enfant à l'autre. Lorsqu'on cherche une école pour son enfant, on rassemble soigneusement les informations et les avis d'autres parents plus expérimentés. C'est là qu'il faut veiller à se préoccuper de leur vision de l'éducation et non de ce qu'ils pensent de nous. J'ai connu plus d'une mère déprimée et irritée qui faisait l'école à la maison. Ses émotions ternies n'étaient pas juste le fruit d'un sentiment de défaillance ou de surmenage. Elle était simplement rattrapée par la raison initiale qui l'avait motivée à opter pour l'enseignement à domicile : le regard des autres. Il va sans dire que la mère qui choisit ce mode d'instruction le fait souvent parce qu'elle veut le meilleur pour ses enfants. Le problème, c'est qu'elle tire un trait sur d'autres bonnes (et peut-être meilleures) options pour sa famille, parce que le courant de fond de sa vie la porte sans cesse à se poser cette même question : *que penseront les gens ?*

## **Discerner**

Que le problème concerne notre apparence, notre famille, notre foyer ou nos enfants, le résultat est le même. La joie de notre foi est étouffée et notre témoignage chrétien est gâché lorsque nous occupons la position centrale de notre vie. Cela peut sembler contre-intuitif,

mais nous ne devenons pas heureux lorsque les autres pensent du bien de nous. Nous le devenons lorsque nous cessons de nous focaliser sur nous-mêmes.

### ***Le corps et l'âme***

Certaines d'entre nous n'ont pas d'enfants à élever ou de logements à meubler, mais nous vivons toutes dans un corps et dans ce monde chaque jour. Lorsqu'on vit dans une société occidentale où jeunesse et tonus musculaire sont des marques de succès, la tentation de tomber dans la comparaison est accablante. Bien conscientes des pressions que la société exerce sur les femmes, celles qui connaissent la Parole de Dieu cherchent à les contrer en fixant leur regard sur l'éternité, à l'aide de versets tels que 1 Timothée 4.8 où Paul écrit : « l'exercice corporel est utile à peu de chose, tandis que la piété est utile à tout ». En dépit de nos efforts, le souci de notre apparence physique nous fait encore dépenser trop d'énergie, d'argent et de temps.

J'ai grandi à la fin de cette première génération obsédée par la minceur. Twiggy, une mannequin célèbre, a fait son apparition dans les années 1960, détrônant complètement l'icône de la beauté en forme de sablier, Marilyn Monroe. En fin de compte, la tendance Twiggy a fait naître l'héroïne chic, émaciée et assumée des années 1990. Les filles de ma génération en ont fait une icône, et pour bon nombre d'entre elles, les répercussions sont encore visibles aujourd'hui. Et c'est sans compter les avancées scientifiques des dernières décennies qui nous ont ouvert les yeux sur les dangers liés à un régime riche en graisses, à l'obésité et à un mode de vie sédentaire. De nos jours, grande est la tentation de définir la réussite par le poids corporel. Nous avons fini par adopter la norme

culturelle, et les mots *mince* et *tonique* sont devenus synonymes de *prospère* et *pieux*.

Néanmoins, l'influence du monde n'est pas notre seule entrave à la bonne compréhension de ce qu'est la vie de disciple selon la Bible. Cette influence du monde s'est en effet infiltrée dans nos Églises, engendrant de nouveaux défis. Le programme de certaines Églises inclut des cours d'exercices physiques intitulés « Remise en forme pour le corps et l'âme ». Ce sont essentiellement les mêmes cours que ceux que l'on retrouve dans le monde, à la différence de l'intitulé chrétien, du recours à la louange chrétienne contemporaine et de l'argument d'un maintien en forme pour la gloire de Dieu. Une bonne idée, semble-t-il. L'exercice physique est utile « à peu de chose », mais il n'est pas sans valeur. Nous rendons forcément gloire à Dieu en prenant soin de notre corps, non ? Et quoi de mieux que de le faire en compagnie d'autres croyants qui virevoltent et s'étirent dans tous les sens au rythme de la louange ?

Prenons le temps de réfléchir une minute au concept. Examinons tout d'abord le contexte des propos de Paul sur l'exercice physique :

Repousse les contes profanes de vieilles femmes. Exerce-toi à la piété ; car l'exercice corporel est utile à peu de chose, tandis que la piété est utile à tout : elle a la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir (1 Ti 4,7,8).

Le milieu du passage semble valider les bienfaits de l'entraînement physique. Toutefois, cela n'est pas l'idée maîtresse de Paul dans ces versets. Paul tente de dissiper la confusion née de faux enseignants sur la nature de la piété véritable. Les croyants de son époque étaient en proie à de fausses doctrines assimilant à la piété la stricte abnégation de soi, également appelée « ascétisme ». En d'autres termes, l'abnégation et la suppression des appétits

corporels devaient caractériser la vraie dévotion. Paul ordonne donc à Timothée de contrer ce mensonge par la vérité suivante : discipline corporelle stricte et piété ne vont pas nécessairement de pair. Il est sage de s'exercer à la piété et il est sage de se maintenir en forme, mais les deux ne sont pas forcément liés. En vérité, seul le premier point est nécessaire, spirituellement parlant.

Si la majorité de ces cours dédiés au bien-être du corps et de l'âme ne sont pas voués à promouvoir l'hérésie en vogue à l'époque de Paul, ils peuvent néanmoins générer un environnement propice à la dérive dans ce domaine. L'autre danger potentiel de tels cours est la façon dont ils peuvent influencer notre vision de la Parole de Dieu. Chorégrapheur des exercices à partir de passages bibliques peut involontairement banaliser la Parole de Dieu, déformant ainsi notre compréhension de la vision biblique pour la vie de disciple.

Dans une autre épître, Paul *rappelle* les mérites de la discipline corporelle (voir 1 Co 9.27). Pourtant, si l'on en croit le nombre de chrétiens pieux atteints de maladies graves (que ce soit parmi ceux qui se maintiennent en forme ou les autres), il semble que l'approche de Dieu pour la discipline corporelle et même pour la santé physique soit radicalement différente de la nôtre.

Prendre soin du corps que Dieu nous a confié est indéniablement une preuve de reconnaissance. Néanmoins, certains cours de remise en forme ne sont qu'une couche de vernis spirituel dissimulant des efforts pour se sentir bien dans sa peau. En cas de participation à ce genre de cours, il est avisé de réfléchir à la façon dont cela nous affecte. Ces cours nous donnent-ils plus d'ardeur (et d'endorphine) pour évangéliser, lire la Bible et prier une fois de retour à la maison ? Peut-être, mais il est plus probable qu'un sentiment de complaisance l'emporte : nous sommes satisfaites de nous-mêmes et la journée continue. Bien que ce sentiment de satisfaction soit une bénédiction, il peut aussi être la preuve que l'entraînement corporel est notre

solution pour affronter plus facilement la question qui nous hante : *que pense-t-on de moi ?*

Les cours de remise en forme sont la drogue de prédilection pour de nombreuses personnes accros à leur image. Au lieu d'arrêter de se poser la question *que va-t-on penser de moi ?* elles tentent simplement d'en façonner la réponse.

### ***Gérer la perception***

Une autre tentative répandue pour remédier à l'anxiété découlant de la conscience de soi prend le contre-pied de ce que nous venons de voir. Plutôt que de chercher à gagner l'approbation des gens, certains sont tentés de s'élever au-dessus de l'opinion d'autrui. Mais contrairement à ce que l'on voudrait nous faire croire, cela n'est pas un remède, mais ni plus ni moins que la conscience de soi dissimulée derrière un bouclier.

Certains sites Internet populaires préconisent toute une série d'exercices pour gérer la perception de soi, cultiver l'amour de soi ainsi que le dialogue intérieur positif. Beaucoup s'adressent aux adolescents. Qu'ingérons-nous et quel type de messages inculquons-nous à nos enfants ? Ces principes ont-ils la Bible pour fondement ? Ne croyons pas que toute publication étiquetée « chrétienne » est vraiment biblique ; discerner le vrai du faux reste un défi, surtout lorsque la vérité est mêlée à l'erreur. Pour donner un exemple, voici les mots d'une auteure bien intentionnée qui cherche à encourager les jeunes filles en proie à une piètre estime personnelle. Elle invite ses lectrices à penser à elles-mêmes à la lumière de qui est Jésus :

Voici qui je suis :

Je suis une pécheresse, totalement imparfaite. Je me trompe constamment, à tel point que certains jours, je ne réalise même pas à quel point j'ai péché.

Mais je suis sauvée, je suis pardonnée et je connais ma valeur. Je suis digne, précieuse et importante, non pas en raison de ce que j'aurais pu faire, mais parce que Jésus dit que je lui appartiens<sup>1</sup>.

Il y a là de bonnes choses que l'auteure tire de Genèse 1.31 : « Dieu vit tout ce qu'il avait fait et voici, cela était très bon. » Elle commet cependant l'erreur de fonder ses conseils sur ce seul verset, laissant de côté l'histoire de la Bible dans sa globalité. Ses paroles d'encouragement éloignent donc ses lectrices de la vérité. Cela ressort clairement des propos qui font suite :

Parfois, je me plais à imaginer à quoi ressemblerait le monde si nous choissions tous de croire que nous sommes « assez », tels que Dieu nous a créés. Puis j'imagine à quoi ressemblerait le monde si nous pouvions croire non seulement que nous sommes « assez », mais que nous sommes tout simplement bons<sup>2</sup>.

La Bible nous dépeint pourtant un tableau bien différent : la bonne création de Dieu a été entachée par le péché, une fois introduit dans le monde. Depuis, chaque personne est, dès sa naissance, identique à l'apôtre Paul, qui a écrit : « Ce qui est bon, je le sais, n'habite pas en moi, c'est-à-dire dans ma chair » (Ro 7.18). Dieu nous a certes créées « très bonnes » à l'origine, mais si c'est tout ce que les lectrices reçoivent comme encouragement, elles ne trouveront pas l'aide et l'espoir dont elles ont besoin.

Je comprends les desseins et les bonnes intentions de l'auteure, mais notre devoir est de veiller à tout enseignement déviant de la Bible, aussi insignifiant soit-il. Les jeunes lectrices de l'article mentionné pourraient en venir à croire que le salut les *rend* humainement « bonnes », alors que le salut est la faveur *de Dieu* manifestée en Christ et accordée au croyant. La vérité parsemée d'erreurs n'équivaut pas à une vérité partielle ; vérité + erreur = erreur.

Il est impossible de vaincre un manque d'estime de soi en essayant de devenir la « meilleure version de soi-même » ou en prétendant être foncièrement bonne. Seul le fait de reconnaître le péché qui sous-tend la conscience de soi (l'accent mis sur le *moi*) permet de s'en libérer.

## **S'épanouir**

Le problème de la conscience de soi n'est pas tant l'angoisse émotionnelle qu'elle génère ou le fait de trop se soucier de l'opinion d'autrui, mais le fait de se focaliser sur soi-même, point final. Une vie de liberté et d'oubli de soi nécessite du discernement. Nous devenons libres lorsque nous discernons le lien entre des tendances conscientes et des messages ingérés, non seulement ceux issus de notre culture, mais aussi de toute instruction qui applique mal la Parole de Dieu à la vie quotidienne. Nous réalisons soudain que ces influences ont une emprise sur nous, parce qu'elles trouvent une résonance dans notre cœur : bien-être personnel, succès, admiration des proches. Cette résonance prouve à quel point nous désirons ardemment ces choses. La Parole de Dieu indique clairement que le souci du regard des autres est un esclavage :

La crainte des hommes tend un piège,

Mais celui qui se confie en l'Éternel est protégé (Pr 29.25).

Ce proverbe s'adresse aux personnes trop conciliantes, à celles qui recherchent leur bonheur dans l'approbation d'autrui. Cela déloge Dieu de la place qui lui revient dans nos cœurs. C'est pourtant pour lui que nous avons été créées.

### ***Surmonter la crainte des hommes***

En fin de compte, la crainte des hommes n'est autre que le désir de se plaire à soi-même, d'être admirée pour se sentir utile et importante. Or notre appel consiste à mettre en lumière la valeur et l'importance de Dieu. Le proverbe nous avertit du danger de la quête de l'approbation des hommes et nous indique le chemin à suivre : la confiance en Dieu nous libère des pièges de la conscience de soi. Lorsqu'on détourne le regard de soi-même pour l'orienter vers le Seigneur, on constate qu'il est digne de confiance et fidèle. Il est ce qu'il a promis d'être et honore toutes ses promesses.

Quelque chose d'étonnant se produit à mesure que notre foi se développe : nos pensées sont beaucoup moins égocentriques et une nouvelle joie de vivre émerge. Nous goûtons désormais à la liberté d'exister sous le regard de celui qui nous aime. Nous n'avons rien à prouver, car nous sommes approuvées par Dieu en Christ.

À mesure que notre foi grandit, notre vision des autres évolue à son tour. Au lieu de les considérer comme des juges qui nous évaluent, nous voyons des personnes à aimer. Nous cessons de les utiliser et commençons à les servir. S'intéresser à son prochain est un *devoir*, à condition que l'ego ne soit pas le point de référence initial. Ces bénédictions découlent de l'oubli de soi. Je dois cette pensée à une jeune femme nommée Ava.

J'ai rencontré Ava pour la première fois voilà une dizaine d'années, lors d'une retraite organisée pour les lycéennes de l'Église. Un peu plus réservée que certaines de ses camarades de classe,

elle se montrait néanmoins chaleureuse et amicale. Elle était aussi l'une des plus belles filles de seize ans que j'aie rencontrées. Mais par-dessus tout, elle avait un cœur pour Dieu. Lors de ce week-end est née une amitié qui a duré tout au long des années d'université d'Ava. Elle a connu des circonstances douloureuses durant cette période, mais à chaque épreuve, elle a cherché à mieux connaître le Seigneur et l'a servi plus fidèlement. Ava et moi avons perdu contact après l'obtention de son diplôme universitaire. Tout récemment, cependant, elle m'a écrit un petit mot et nous nous sommes arrangées pour nous retrouver dans un café local. J'étais un peu nerveuse en y allant, car la photo qui accompagnait son message indiquait clairement qu'elle était en train de traverser un autre défi : elle était complètement chauve. Son message ne donnait aucune explication sur sa nouvelle apparence. Était-ce une nouvelle mode ou avait-elle un cancer ?

À mon arrivée au café, Ava était déjà là. Quand elle est venue à ma rencontre, ce n'est pas son crâne chauve que j'ai remarqué en premier, mais son joli sourire, qui restait l'aspect le plus accrocheur de sa personne. J'ai très vite appris qu'elle n'avait ni un cancer ni adopté une nouvelle mode. Elle souffrait en réalité d'alopécie, une maladie entraînant une perte de cheveux totale dans certains cas, dont celui d'Ava. « Ce ne sont que des cheveux, m'a-t-elle dit, l'important, c'est que je sois en bonne santé. » Elle m'a ensuite raconté comment Dieu avait utilisé cette épreuve pour approfondir sa foi et son engagement à le servir. Elle a relaté joyeusement de quelle manière tout s'était déroulé. La confiance d'Ava est toujours bien ancrée et elle est totalement décomplexée.

Sur le chemin du retour, après notre entrevue, j'ai fondu en larmes, mais pas pour Ava. J'ai sangloté, voyant à quel point une heure passée en sa compagnie avait exposé mon ego et ma nature pécheresse. Je me suis rappelé combien j'avais paniqué à une époque

de ma vie où mes cheveux commençaient à devenir plus fins. J'en avais pleuré. J'avais prié. Je m'étais précipitée chez le dermatologue. J'étais obsédée, tout cela parce que mes cheveux, autrefois épais, devenaient un peu moins épais. J'ai continué à verser des larmes en me rappelant la déception que j'avais pu lire, au fil des ans, sur les visages d'amies dont j'avais refusé les pâtisseries faites maison par souci de vanité. J'ai pleuré sur les heures (les jours, les semaines et les mois) perdues à faire une fixation sur moi-même au lieu de méditer sur ce qui compte vraiment : l'amour pour le Seigneur et les gens. Pendant des années, j'avais fait office de mentor pour Ava ; ce jour-là, elle est devenue mon inspiration.

Tout comme Ava, l'apôtre Paul, l'un des individus les plus joyeux qui aient jamais marché sur cette terre, vivait libre du piège de la conscience de soi. Il ne s'inquiétait guère de ce que les gens disaient à son sujet. Paul s'intéressait en priorité à ce qu'on pensait de Christ :

Pour moi, frères, lorsque je suis allé chez vous, ce n'est pas avec une supériorité de langage ou de sagesse que je suis allé vous annoncer le témoignage de Dieu. Car je n'ai pas eu la pensée de savoir parmi vous autre chose que Jésus-Christ, et Jésus-Christ crucifié. Moi-même j'étais auprès de vous dans un état de faiblesse, de crainte, et de grand tremblement ; et ma parole et ma prédication ne reposaient pas sur les discours persuasifs de la sagesse, mais sur une démonstration d'Esprit et de puissance, afin que votre foi soit fondée, non sur la sagesse des hommes, mais sur la puissance de Dieu (1 Co 2.1-5).

Jésus était la raison de vivre de Paul. C'était une si grande réalité pour lui qu'il considérait ses faiblesses personnelles comme des occasions de s'appuyer sur la puissance de Dieu et de la laisser rayonner.

Jésus-Christ constituait aussi *l'identité* de Paul à part entière. Voici ce qu'il affirme dans sa lettre aux Galates :

J'ai été crucifié avec Christ ; et si je vis, ce n'est plus moi qui vis, c'est Christ qui vit en moi ; si je vis maintenant dans la chair, je vis dans la foi au Fils de Dieu, qui m'a aimé et qui s'est livré lui-même pour moi (Ga 2.20).

Paul se définissait par son union avec Christ. Ce n'étaient ni les opinions d'autrui à son égard, ni la réussite de son ministère, ni des qualités ou réalisations personnelles qui déterminaient ce qu'il était. Son identité en Christ l'avait libéré de l'esclavage de la conscience de soi qui découle de notre nature pécheresse. Cela lui permettait de pratiquer ce qu'il prêchait : « Et même je regarde toutes choses comme une perte, à cause de l'excellence de la connaissance de Jésus-Christ mon Seigneur, pour lequel j'ai renoncé à tout ; je les regarde comme de la boue, afin de gagner Christ » (Ph 3.8).

Jésus-Christ est aussi notre identité, dans la mesure où nous avons été unies à lui par la foi. De temps à autre, nous l'oublions. Certaines d'entre nous ne l'ont même jamais saisi. De plus, nos cœurs naturellement égocentriques ont tendance à ternir cette vérité. Or, c'est en pensant aux choses d'en haut et extérieures à nous-mêmes que nous sommes transformées et que nous devenons des femmes caractérisées par ce que Tim Keller appelle « l'humilité évangélique » :

Car l'essence de l'humilité évangélique n'est pas de se sous-évaluer ni de se surévaluer, mais simplement d'être moins centré sur soi. L'humilité selon l'Évangile consiste à ne pas devoir penser à soi. [...] La véritable humilité selon l'Évangile signifie arrêter d'associer chaque expérience,

chaque conversation, avec moi-même. En fait, j'arrête simplement de penser à moi<sup>3</sup>.

Christ, et non les autres, est celui qui définit ce que nous sommes. Tout ce qui compte vraiment, c'est ce qu'il pense de nous.

Je vous dis, à vous qui êtes mes amis : Ne craignez pas ceux qui tuent le corps et qui, après cela, ne peuvent rien faire de plus. Je vous montrerai qui vous devez craindre. Craignez celui qui, après avoir tué, a le pouvoir de jeter dans la géhenne ; oui, je vous le dis, c'est lui que vous devez craindre. Ne vend-on pas cinq passereaux pour deux sous ? Cependant, aucun d'eux n'est oublié devant Dieu. Et même vos cheveux sont tous comptés. Ne craignez donc point : vous valez plus que beaucoup de passereaux (Lu 12.4-7).