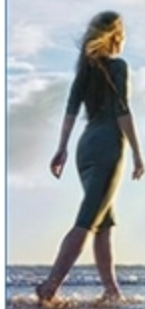


La puissance de la prière *et* des Écritures
dans la *guérison émotionnelle*

Seigneur, restaure-moi



Stormie Omartian

Vida

**Cet extrait vous est offert par
les Editions Vida**

**en partenariat avec
Un Miracle Chaque Jour**

**Pour commander le livre rendez-vous sur
www.vida-editions.com**



*Seigneur,
restaure-moi*

© Copyright 2000 par Stormie Omartian

Published in English by Thomas Nelson, a registered trademark of Thomas Nelson, Inc.
Nashville, Tennessee, USA
under the title : *I Want To Be Whole*
Traduit de l'anglais par Vanessa Bonnefont.

ISBN : 978-2-84700-312-3

Copyright © de l'édition française en 2018 par les Éditions VIDA,
Mas des Rosiers – 130, rue du Moulin Vedel – 30900 Nîmes (France).
www.vida-editions.com

Visuel de couverture : © upslim - Fotolia.com

Tous droits réservés.

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la version Louis Segond révisée, dite « à la Colombe ». Pour les autres versions, voici les abréviations utilisées : Nouvelle Bible Segond : NBS ; Bible Parole de vie : BPV ; Bible en français courant : BFC ; Traduction œcuménique de la Bible 2010 : TOB 2010 ; Bible du Semeur : BDS.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, mise en mémoire dans un système de recherche documentaire ni transmise sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, par photocopie, sous forme enregistrée ou autre) sans autorisation préalable de l'éditeur, à l'exception de courtes citations dans des publications périodiques.

Imprimé par Présence Graphique, Monts (France)
Dépôt légal 3^e trimestre 2018 - N° d'impression XXXX

Stormie Omartian

Seigneur, restaure-moi

*La puissance de la prière
et des Écritures
dans la guérison émotionnelle*





À tous ceux et à toutes celles
qui sont en souffrance émotionnelle
et qui se sentent frustré(e)s
de ne pas connaître la plénitude.

Qu'à travers cette lecture,
Dieu puisse consoler votre cœur,
vous redonner l'espoir,
vous permettre de devenir
tout ce que vous êtes appelé(e) à devenir,
et vous aider à trouver l'épanouissement
et la restauration totale.



Remerciements

À mon mari, Michael,
pour sa fidélité envers Dieu et envers moi.

À mes fils Christopher et John David,
et à ma fille Amanda,
qui sont pour moi une grande source de joie.

Au pasteur Jack Hayford,
pour m'avoir enseigné la Parole de Dieu
de manière si puissante
qu'elle a changé ma vie pour toujours.

À mon extraordinaire éditrice, Janet Thoma,
pour être à la fois brillante et compatissante.

À mon oncle, Jean Davis,
pour une vie entière de compréhension
et d'encouragement.

À mes partenaires de prière,
Susan Martinez, Ron Thompson et Katie Stewart,
pour tout votre amour et tout votre soutien.



Les étapes vers la santé émotionnelle

« *T*u ne vaux rien et tu ne vaudras jamais rien ». Ma mère prononça ces mots avant de me forcer à entrer dans le petit placard sous l'escalier et d'en claquer la porte. « Maintenant, tu vas rester ici jusqu'à ce que je sois de nouveau prête à te supporter ! » J'entendis ses pas s'évanouir tandis qu'elle marchait dans le petit couloir menant vers la cuisine.

Je ne savais pas vraiment ce que j'avais fait pour mériter d'être à nouveau enfermée dans le placard, mais c'était sans doute quelque chose de méchant. C'était certainement moi qui devais être méchante, et je croyais que toutes les paroles négatives qu'elle prononçait depuis toujours à mon sujet étaient justifiées. Après tout, c'était ma mère.

Le placard était une petite zone de rangement rectangulaire située sous l'escalier. On y mettait le linge sale dans un panier en osier. Je m'asseyais au-dessus du tas de vêtements et je serrais mes pieds contre moi pour que les souris, que l'on voyait régulièrement courir sur le sol, n'aient pas la moindre chance de me toucher. Je me sentais seule et mal-aimée. Je souffrais et j'avais

peur de devoir attendre une éternité dans ce trou noir, jusqu'à ce que ma mère se rappelle que j'étais là, ou que mon père rentre du travail, car elle s'assurait toujours que je sois sortie avant son retour. Dans un cas comme dans l'autre, j'étais alors libérée de ce placard et de cette impression dévastatrice d'avoir été entermée vivante et oubliée.

Comme vous avez certainement pu le déduire à la lecture de ce simple incident, j'ai été élevée par une mère mentalement malade et, parmi d'autres atrocités que j'ai subies, il se trouve que j'ai passé une bonne partie de ma petite enfance enfermée dans un placard. Même si certaines personnes étaient conscientes que ma mère se comportait bizarrement par moments, sa maladie mentale ne fut clairement diagnostiquée que vers la fin de mon adolescence. Le caractère très changeant de ma mère a marqué toute mon enfance et semé en moi un sentiment d'inutilité, de désespoir, d'impuissance et de profonde douleur émotionnelle. À tel point qu'une fois devenue adulte, j'étais toujours enfermée dans un placard – sauf que les limites étaient davantage émotionnelles que spatiales. J'étais murée dans la douleur profonde et incessante de mon âme, ce qui se traduisait par des actes d'autodestruction et par une peur paralysante à couper le souffle.

J'essayai alors tout ce qui semblait pouvoir m'aider à me libérer de mon histoire – les religions orientales, les pratiques occultes, la psychothérapie, les relations malsaines, et même un mariage, bref et malheureux. Lorsque je compris que, de toute évidence, aucune de ces choses ne pouvait combler mes besoins désespérés, je sombrai dans une dépression d'autant plus profonde. Je me tournai vers la drogue et l'alcool de manière dangereusement habituelle, dans l'espoir de pouvoir dépasser temporairement cette torture émotionnelle chronique. Par ce biais, j'étais déterminée à trouver une échappatoire à la souffrance en laissant celle-ci me tuer. À quelques reprises, il s'en fallut de peu. À l'âge de vingt-huit ans, je n'entrevois plus d'autre solution que le suicide.

J'ai partagé tous les détails de cette vie de dévastation et de mon cheminement vers la restauration émotionnelle dans mon autobiographie, qui s'intitule *Stormie*. Après la publication de ce livre, je fus inondée de lettres de personnes me racontant un parcours de vie dramatiquement similaire au mien.

De nombreuses femmes m'écrivaient : « Je voudrais juste être restaurée. Vous m'avez montré, pour la première fois, qu'il était possible d'être libérée de la douleur émotionnelle. Mais maintenant que je sais qu'il existe un espoir pour ma vie, quelles démarches puis-je entreprendre pour connaître la guérison telle que vous avez pu la vivre ? » On m'a posé cette question, encore et encore, et j'ai tâché de répondre à chacun individuellement et de la meilleure manière possible. Mais je n'avais pas assez de temps ni de place pour traiter ces questions de manière adéquate dans une simple lettre. Les appels téléphoniques et les contacts personnels s'avéraient également trop gourmands en temps. J'ai su qu'il me fallait consigner toutes les informations dont je disposais sur le sujet dans un livre, qui pourrait être lu et consulté en fonction des besoins que les uns et les autres pouvaient rencontrer.

Et ce livre, le voici.

Qu'est-ce que la santé émotionnelle ?

De nombreuses personnes, en considérant leur état émotionnel, se disent avec résignation : « Eh bien, je suis comme cela » ou « Je crois que je vais devoir apprendre à vivre avec cela, c'est ce que je peux faire de mieux. » D'autres personnes pensent que, même s'il est possible d'entreprendre des changements essentiels, il faut, pour y parvenir, soit être une personne très spirituelle, soit être suffisamment riche pour s'offrir l'aide d'un bon conseiller professionnel. « La santé émotionnelle, m'a dit une jeune fille, c'est un idéal lointain dont bien des gens rêvent mais que peu de personnes atteignent. »

Pour moi, la santé émotionnelle, c'est lorsque vous êtes totalement en paix avec ce que vous êtes, ce que vous faites et ce vers quoi vous tendez, tant sur le plan individuel que dans votre relation avec ceux qui vous entourent. En d'autres termes, c'est lorsque vous vous sentez totalement en paix par rapport à votre passé, à votre présent et à votre avenir.

C'est savoir que vous êtes en phase avec la destinée ultime que Dieu a pour vous et vous épanouir pleinement dans cette certitude. Lorsque vous avez ce genre de paix et que vous ne vivez plus dans l'agonie émotionnelle, alors vous avez réussi.

Contrairement à ce que pensent bien des gens, la santé émotionnelle est tout aussi pratique et accessible que la santé physique. Si vous n'offrez pas à votre organisme une nourriture convenable, vous allez tomber malade et vous mourrez. Vous avez besoin d'être nourri(e) et de prendre soin de vous tant sur le plan spirituel que sur le plan émotionnel et mental, sous peine que cette part de vous qui est négligée ne tombe malade et ne meure à petit feu.

De même que l'exercice physique est bénéfique pour le corps, l'exercice approprié de notre esprit et de nos émotions est bénéfique pour notre être, mais la plupart des gens ne sont pas enclins à voir les choses de cette manière.

Dans mon premier livre, *Greater Health God's Way*¹, j'ai proposé sept étapes vers la santé et encouragé les lecteurs à ne faire qu'un seul pas à la fois dans chacun des sept domaines, leur rappelant que : « Tout ce que vous faites compte. Soit pour la vie, soit pour la mort. » J'ai découvert qu'il en allait de même pour la santé émotionnelle. Tout comme j'ai établi un programme pour ma santé physique, j'en ai un pour ma santé émotionnelle. Je ne suis ni psychiatre, ni psychologue, ni thérapeute, ni pasteur. Je

1. NDLT: *Greater Health God's Way* (1999, Harvest House Publishers), de Stormie Omartian, indisponible en français à la date de parution de ce livre

suis tout simplement une personne qui a connu la dépression, la peur, les pensées suicidaires, le désespoir, et une douleur émotionnelle profonde et quotidienne. Mais ma vie est aujourd'hui libre de chacun de ces fardeaux.

Alors, ce livre vous propose sept étapes vers la santé émotionnelle.

Sept étapes vers la santé émotionnelle

Votre esprit et vos émotions, de même que votre corps, ont besoin d'être libérés du stress, convenablement nourris, exercés, purifiés, entretenus, renouvelés, exposés à la fraîcheur et à la lumière et ils ont besoin de repos.

Voici les sept étapes qui vous aideront à atteindre cet objectif :

Première étape : Abandonnez le passé

Confessez à Dieu vos situations d'échec et abandonnez-lui les situations dans lesquelles les autres ont échoué, en leur accordant un plein pardon.

Deuxième étape : Vivez dans l'obéissance

Comprenez que les principes voulus par Dieu sont dans votre intérêt, et essayez d'appliquer toute votre intelligence à vivre selon ses voies, sachant que chaque pas d'obéissance vous rapproche de la restauration totale.

Troisième étape : Soyez délivré(e)

Reconnaissez qui est votre ennemi et détachez-vous de tout ce qui vous sépare de Dieu ou vous empêche de devenir ce à quoi il vous appelle.

Quatrième étape : Recherchez la restauration totale

Ne vous contentez pas d'avoir moins que ce que Dieu a prévu pour vous et souvenez-vous que le chemin vers la restauration est un processus continu.

Cinquième étape : Recevez les cadeaux de Dieu

Reconnaissez les dons que Dieu vous a accordés et faites les pas nécessaires pour les accepter.

Sixième étape : Évitez les pièges

Évitez ou dégagez-vous des pièges négatifs et des tromperies qui vous empêchent de *vivre*.

Septième étape : Tenez bon

Croyez que, aussi longtemps que vous êtes debout avec Dieu et que vous n'abandonnez pas, vous gagnerez.

Ces sept étapes sont des lois naturelles qui œuvrent en notre faveur lorsque nous vivons en harmonie avec elles. Vivre de la bonne manière est une source de vie, peu importe qui nous sommes et quelles sont nos circonstances de vie. À l'inverse, faire les mauvais choix nous mène à la mort.

Ces sept étapes ne s'apprennent pas en une semaine ; elles sont un mode de vie. Les comprendre dans votre esprit aura de l'influence sur l'état de votre cœur, ce qui affectera vos émotions et, pour finir, votre vie tout entière. S'il vous plaît, ne pensez pas que j'ai pu maîtriser ces sujets du jour au lendemain – d'ailleurs vous n'y parviendrez pas non plus. En fait, j'y travaille toujours, de la même manière que je veille sur ma santé physique. Mais j'ai pu tester ce plan de très nombreuses fois tout au long de

ces trente dernières années et j'ai vu que ce parcours était une réussite dans ma vie aussi bien que dans celle d'innombrables personnes. Ce plan sera aussi fiable et cohérent que vous le serez vous-même dans sa mise en pratique.

Je vais cheminer avec vous à travers ces sept étapes, tout comme je l'ai fait dans mon propre voyage vers la santé émotionnelle. Ensemble, nous ferons un pas à la fois.

À quoi devez-vous vous attendre ?

Dans les chapitres qui vont suivre, vous trouverez trois sortes d'informations.

Les premières vous sont *familiales* et elles vous sembleront évidentes, mais ne laissez pas cette réalité vous induire en erreur. On *survole* souvent ce qui est familier et évident, précisément parce que cela nous est familier et évident. Vous serez peut-être tenté(e) de dire : « Je sais déjà que je suis censé(e) pardonner. » Mais la vraie question, c'est de savoir si vous le faites consciencieusement et avec persévérance. Avez-vous conscience que, parfois, pardonner est un processus ? Et saviez-vous que vous ne pourrez pas être pleinement restauré(e) sur le plan émotionnel aussi longtemps qu'il reste *le moindre soupçon* de rancune dans votre vie ?

Vous découvrirez aussi des informations *méconnues*. Ce sont des choses que vous n'avez jamais entendues auparavant. Ou des choses que vous *avez* entendues, mais dont vous n'avez pas saisi toute la portée pour votre propre vie. Ou encore des choses dont vous ignoriez qu'il fallait les mettre en pratique pour être restauré(e) émotionnellement. Saviez-vous que vous pouviez faire entrave à votre guérison émotionnelle en conservant à la maison des choses porteuses d'attachements négatifs sur le plan mental ou émotionnel ? Les lettres d'un ex-petit ami, par exemple, peuvent subtilement alimenter des sentiments d'échec, de tristesse, de souffrance, ou de dépression. Il se peut que des

réalités de ce genre vous empêchent de goûter à la paix et à la plénitude auxquelles vous aspirez.

Vous découvrirez enfin des informations appartenant à une troisième catégorie. Ce sont des informations qui vous mettront *mal à l'aise*. Des réalités que vous aurez envie d'ignorer. Il se peut que vous y réagissiez en disant : « Je ne veux pas en entendre parler parce que je n'ai pas envie de le faire. » Souvenez-vous combien cela a été dur pour vous lorsque vous avez fait l'expérience que vous ne pouviez pas manger autant de bonbons et de crème glacée que vous le souhaitiez sans subir de fâcheuses conséquences. Croyez-moi, je sais à quel point certaines choses sont dures à entendre et combien elles semblent difficiles à mettre en pratique. Mais je ne vous serais pas très utile si je ne vous disais pas *toute* la vérité. Si je laissais certains éléments de côté, le plan pour votre restauration émotionnelle serait incomplet, et je vous laisserais frustré(e) et obligé(e) de rechercher par vous-même les pièces manquantes. Je vais donc m'adresser à vous de la manière la plus directe qui soit, et ce sera à vous de choisir si vous les mettez en pratique ou non. *Souvenez-vous, c'est à vous de faire les choix. Et si vous laissez un accès à Dieu pour qu'il œuvre en vous, c'est lui qui rendra ces choses possibles dans votre vie.*

Cela vous prendra un certain temps pour mettre en application ces sept étapes et en faire votre nouveau mode de vie. La longueur de ce processus dépendra de votre sérieux dans la mise en pratique de ce qui est nécessaire à votre restauration. Cela dépendra également de la profondeur de vos blessures émotionnelles. L'intensité de notre souffrance présente est déterminée par la force des dommages que nous avons subis dans notre passé et par l'âge plus ou moins précoce que nous avions lorsque ces événements se sont produits. Plus une blessure survient tôt, plus elle porte atteinte aux fondements de notre personne, et plus les choses seront difficiles à rectifier. Pourtant, vous n'avez pas été

placé(e) sur cette terre uniquement pour exister ou survivre. Vous êtes ici pour que votre vie ait un but et du sens. Peu importe ce qui vous est arrivé, peu importe le jeune âge que vous aviez lorsque vous l'avez vécu, et peu importe votre âge aujourd'hui, il est toujours temps d'être restauré(e). Ne vous contentez pas de moins que cela.

La guérison et la restauration que j'ai trouvées sont également disponibles pour vous. Que vos meurtrissures remontent aux abus subis dans votre petite enfance ou qu'elles soient le fruit de la rupture prématurée d'une relation datant de la semaine dernière, vous *pouvez* être une personne restaurée. Vous n'êtes pas obligé(e) de vivre dans la peur ; vous n'êtes pas obligé(e) de passer par la dépression ; vous n'êtes pas obligé(e) de croire que vous n'êtes pas à la hauteur, ou que vous êtes stupide, ou sans aucun talent, ou que personne ne vous aime. Vous n'êtes pas obligé(e) de vous habituer à vivre dans une douleur émotionnelle chronique. Il vous est possible d'être libéré(e) de tout cela.

Mais une fois que vous êtes guéri(e), ne commettez pas l'erreur de croire que vous n'aurez plus jamais de problèmes. Car ce n'est pas ainsi que les choses fonctionnent. Dans notre monde, les problèmes font partie de la vie. Vous pouvez être dévasté(e) par ce qui vous arrive, ou alors vous avez la possibilité d'affronter les difficultés en les faisant travailler à votre avantage plutôt qu'à votre désavantage. C'est pourquoi, même après avoir été libéré(e) d'émotions douloureuses, vous devez rester en mode vigilance.

Mon voyage pour sortir du brisement et entrer dans la plénitude ne s'est pas fait en un jour. En fait, quatorze années ont été nécessaires pour que je sois libérée de ma souffrance et pour que je sois apte à aider les personnes en lutte avec les mêmes difficultés que celles que j'avais rencontrées. Je crois que les choses auraient pu aller beaucoup plus vite si j'avais pu déterminer plus rapidement ce que j'étais censée faire. J'espère que ce livre accélérera le processus pour vous.

Tout au long de ce voyage que nous ferons ensemble, je vous suggérerai des prières qui m'ont aidée dans mon chemin de guérison et que vous pourrez vous approprier.

J'inclurai également des passages des Écritures, dans des pages intitulées *Ce que la Bible déclare*. Ce sont des passages qui m'ont redonné de l'espoir et qui m'ont encouragée. La prière et les Écritures ont été des clés importantes dans ma guérison.

Alors que vous parcourrez les sept étapes vers la santé émotionnelle, n'attendez pas d'avoir maîtrisé une étape avant d'envisager la suivante. Je vous suggère plutôt de ne faire qu'un pas à la fois dans chacun des sept domaines. Ce faisant, vous verrez que, bien qu'il y ait des choix qui relèvent de votre responsabilité et bien qu'il y ait des mesures simples que vous ayez à prendre, ce n'est pas à vous qu'il incombe de rendre le miracle possible.

Et souvenez-vous que la restauration émotionnelle est un processus qui implique des changements d'habitudes dans votre façon de penser, de ressentir ou d'agir. Ces sept étapes ne sont pas une solution rapide, mais un chemin visant à transformer en permanence votre être intérieur ; cela prend du temps.

Ce que la Bible déclare sur la santé émotionnelle

*Les dispositions du cœur
appartiennent à l'homme.*

— Proverbes 16:1 —

*Car je te rétablirai,
je te guérirai de tes plaies
— déclaration du Seigneur.*

— Jérémie 30:17 (NBS) —

*Je suis sans force,
tout à fait brisé;
je gémis à cause du trouble
de mon cœur.*

— Psaume 38:9 —

Il restaure mon âme.

— Psaume 23:3 —



Première étape : Abandonnez le passé

« *J'*aimerais prendre un rendez-vous avec le docteur », dis-je à son assistante qui avait un ton sévère au téléphone. C'était la première fois que j'essayais d'obtenir l'aide d'un professionnel depuis que j'avais quitté l'université, quelques années auparavant.

« Quelle est la nature de votre problème ? » me demanda-t-elle avec un certain détachement.

– Eh bien, je préfère en parler avec le docteur, répondis-je avec douceur, n'étant pas sûre de pouvoir verbaliser la complexité de ma situation.

– Je dois avoir un aperçu de votre cas avant de le soumettre au docteur, me répondit-elle sèchement. Je ne peux pas vous proposer de rendez-vous tant que j'ignore la nature de votre problème.

– Je vois. Eh bien, j'ai été élevée par une mère violente. La haine dont elle a fait preuve à mon égard m'a plongée dans une profonde dépression et je ne suis plus capable de fonctionner correctement et...

– Nous n'acceptons pas les histoires de maltraitance qui ont eu lieu pendant l'enfance... C'est notre politique,

m'interrompit-elle d'une voix toujours aussi détachée. Nous croyons que, chez les enfants, tout est dans la tête, et notre tâche consiste à vous remettre les idées en phase avec la réalité. »

J'étais abasourdie et sans voix, comme si je venais de prendre une grande claque dans la figure. Après avoir enfin rassemblé suffisamment de courage pour appeler le plus recommandé des spécialistes, voilà qu'on me disait que tout ce qui s'était produit n'était qu'une invention de mon esprit.

« Vous êtes en train d'insinuer que j'ai imaginé ces choses ? lui dis-je en prenant grand soin de ne pas laisser transparaître ma colère intérieure.

– Admettons que vous ne faites que *penser* que vous avez été maltraitée. Nous ne pouvons pas vous encourager dans votre raisonnement.

– Oh, je vois. Merci. C'est tout ce que j'avais besoin de savoir », dis-je en raccrochant avant même qu'elle ait eu le temps de me répondre quoi que ce soit.

J'étais dévastée. Je restai assise quelques instants, puis je sentis ma gorge se serrer. Cette sensation ne m'était que trop familière. J'avais toujours craint que, si j'osais parler, pleurer et donner libre cours à ce que je ressentais tout au fond de moi, j'en meure. Alors, je retins tout dans le fond de ma gorge.

Je m'effondrai sur mon lit. Ma douleur était deux fois plus grande. J'aurais aimé ne jamais avoir entendu parler de ce spécialiste. Plusieurs de mes amis me l'avaient recommandé après m'avoir entendue faire légèrement allusion à ma relation avec ma mère. J'avais beau être partie de la maison depuis des années et avoir voyagé aux quatre coins du monde, je ne parvenais jamais à m'éloigner suffisamment pour éliminer son influence sur ma vie. J'avais l'impression que le passé me poursuivrait toujours à moins que je ne trouve un moyen de me déconnecter de lui.

À présent, je me sentais encore plus désespérée. Je n'avais personne vers qui me tourner. Je commis l'erreur de croire que cette politique était celle de tous les thérapeutes, et je décidai

donc de ne plus jamais rechercher d'aide. J'avais consulté bien des psychiatres et des psychologues auparavant, mais je ne leur avais jamais parlé du comportement abusif de ma mère. C'était humiliant d'en parler et j'avais peur que l'on pense que c'était *moi*, la folle. Je finis par me dire que le suicide était la seule option qui me restait.

Voilà où j'en étais lorsqu'une amie m'emmena à l'église *The Church on the Way*, pour que je rencontre son pasteur, Jack Hayford. Il me parla de la restauration et de la paix que je pourrais trouver en acceptant Jésus dans ma vie. Je désirais cette restauration plus que tout au monde, alors, j'accueillis le Christ comme mon Sauveur. Je ne savais pas si cela fonctionnerait, mais j'étais vraiment prête à tout. Et accepter Jésus était la seule chose que je n'avais pas encore essayée. J'avais cherché du réconfort dans l'occultisme, dans la drogue, dans l'alcool, dans les religions orientales et dans des relations malsaines. Chacune de ces choses m'avait offert un soulagement temporaire, mais elles avaient fini par aggraver ma situation. Ce « truc de Jésus » me semblait avoir peu de chances de réussir, mais, comme ma seule autre alternative était le suicide, je n'avais rien à perdre. Et si le pasteur Jack avait raison, j'avais tout à gagner. Je fus très surprise, après avoir accepté Jésus dans ma vie, dans le bureau du pasteur Jack, de ressentir de l'espoir. C'était la toute première fois que cela m'arrivait, pour aussi longtemps que je m'en souviens. Il s'avéra que ce fut le point de départ de ma guérison. Je me mis à fréquenter l'église, à lire la Bible et à prier chaque jour. Je commençai à voir la lumière au bout du sombre tunnel de ma vie. Je rencontrai même l'homme avec lequel j'allais me marier plus tard, assis derrière moi à l'église un dimanche matin.

Après m'être mariée avec Michael, je me sentis suffisamment en sécurité pour lui parler de ma petite enfance et il insista pour que je voie une conseillère de notre église. Il m'assura que je pouvais lui faire confiance. J'avais vu d'autres conseillers de l'église par rapport à ma dépression persistante. Bien qu'ils

n'aient jamais mis le doigt sur la source de mon problème, chacun d'entre eux fut un instrument servant à ébranler peu à peu le mur qui m'emprisonnait et à préparer la voie pour la délivrance massive que j'allais vivre avec l'aide de cette nouvelle conseillère. Mary Anne allait devenir l'instrument de Dieu pour m'aider à abandonner mon passé.

La confession pour fondement

« Je fais sans arrêt des dépressions. Je craque émotionnellement, et ces épisodes peuvent durer jusqu'à deux semaines », dis-je à Mary Anne lors de notre premier rendez-vous. Son beau visage plein de compassion m'inspirait une entière confiance. « J'ai du mal à être opérationnelle et, dans ma tête, je me dis souvent que le suicide serait la seule issue. Je n'arrive même pas à sortir du lit, sauf pour ce qui est strictement nécessaire. Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez moi ?... J'ai le Seigneur, j'ai un bon mari, une maison et, pour la première fois de ma vie, je n'ai même plus de souci à me faire sur le plan financier. Je lis la Parole de Dieu et je prie. Alors pourquoi est-ce que je lutte encore avec tout cela ?

– Raconte-moi ton enfance, Stormie, me répondit-elle avec douceur. Qu'est-ce que tu as vécu ? »

Comme je me sentais en sécurité avec elle, je me mis à lui parler de mon passé, lui racontant tout ce que je n'avais jamais révélé avant. Pendant près d'une demi-heure, elle m'écouta, n'intervenant que pour poser une question. Une fois mon récit terminé, elle me répondit de manière très directe :

« Tu es liée, Stormie, et tu as besoin de délivrance. »

Je suis quoi ? Et j'ai besoin de quoi ? me dis-je.

Mary Anne dut lire dans mes pensées parce qu'elle ajouta rapidement :

« Il n'y a rien d'effrayant à cela. Un lien, c'est une oppression qui nous affecte lorsque nous ne vivons pas de la manière dont nous devrions le faire. Et la délivrance brise cette oppression. »

Puis elle me donna cette instruction: « Je veux que tu rentres à la maison et que tu consignes par écrit tous les péchés que Dieu te rappellera. Demande à Dieu de t'aider à te souvenir de chaque incident, et en l'écrivant, prie: 'Seigneur, je confesse cela devant toi et je te demande pardon'.

– Je croyais avoir été pardonnée de tous mes péchés lorsque j'ai accepté Jésus, lui répondis-je poliment, ne voulant pas me montrer peu coopérative.

– C'est vrai, tu l'as été. Mais, bien souvent, nous patageons au milieu de ce dont Dieu nous a libérés. La mort de Jésus sur la croix signifie qu'il a pris sur lui tout ce que nous méritons – à savoir la mort – et qu'il nous a offert en échange tout ce qu'il avait, c'est-à-dire la vie éternelle. Lorsque nous recevons le Christ, la mort perd son emprise sur nous. En revanche, le lien qui accompagne chaque péché doit atteindre son point de rupture par la confession. Tout ce que tu confesseras devant Dieu te libérera du lien qui accompagne ce que tu confesses. Alors, rentre chez toi, confesse tout, puis reviens dans une semaine et nous pourrons prier par rapport à toutes ces choses. »

Comme elle m'a bien cernée, me dis-je en quittant son bureau et en réfléchissant à tout ce qu'elle m'avait demandé de faire. *Elle sait qu'il va me falloir au moins une semaine pour écrire tous mes péchés!*

Mary Anne m'avait assuré que cette feuille de papier ne serait pas utilisée contre moi ultérieurement, c'est pourquoi j'avais accepté.

J'avais entendu suffisamment de bons enseignements dans mon église pour savoir que le mot *péché* est un mot qui s'emploie dans le domaine du tir à l'arc et qui signifie « manquer la cible ». Tout ce qui n'est pas « en plein dans le mille » est un péché. Ainsi, le péché dans notre vie, ce n'est pas seulement dérober une bouteille dans un magasin, tuer quelqu'un, ou aller jouer aux cartes le dimanche. C'est bien plus que cela. En fait, tout ce qui est en dehors du centre de la volonté parfaite de Dieu

et de ce qu'il a de meilleur pour notre vie relève du péché. Voilà qui englobe beaucoup de choses !

Mary Anne m'avait aussi dit : « J'aimerais aussi que tu jeûnes pendant trois jours avant de revenir me voir ».

Elle veut que je jeûne ? avais-je gloussé intérieurement. J'avais entendu le pasteur Jack prêcher sur le jeûne et toute l'église jeûnait tous les mercredis, mais je n'étais pas prête à cela. D'ailleurs, j'avais peur d'avoir faim, parce que j'étais allée me coucher affamée bien trop souvent lorsque j'étais enfant.

« Stormie, il y a une certaine sorte de libération qui ne peut s'obtenir sans le jeûne et la prière..., m'avait expliqué Mary Anne. C'est un acte de renoncement à toi-même, un acte qui place Dieu au centre de ta vie... Et cela brise toute emprise que Satan a sur toi et détruit tout lien qui découle du péché. »

J'ai besoin de cela, m'étais-je dit. *Peut-être que cette délivrance ne se produira pas si je ne jeûne pas, alors il faut que je le fasse.* J'avais accepté, puis prenant congé, j'étais rentrée chez moi.

Ce furent des jours de sombre dépression. J'étais tellement vidée de toute énergie que j'avais besoin de faire une sieste avant même de pouvoir envisager de faire quelque chose d'aussi mentalement épuisant que de dresser la liste de tous mes échecs et de mes péchés. Mais, une fois réveillée de ma sieste, j'étais rapidement capable de me souvenir d'un certain nombre d'échecs flagrants, avant même d'avoir demandé au Seigneur de me montrer tous mes péchés *cachés*.

Lorsque je me dis que je n'avais certainement plus rien à confesser, je lus dans la Bible : « *Si nous disons que nous n'avons pas de péché, nous nous séduisons nous-mêmes, et la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous pardonner nos péchés et nous purifier de toute injustice* » (1 Jean 1:8-9). J'avais beau avoir déjà confessé beaucoup de choses, je savais que je me trompais moi-même en pensant qu'il n'y avait rien de plus à ajouter. En fait, Dieu devait savoir

qu'il m'était impossible de venir à bout de cette démarche en une semaine car, le jour où j'étais censée retrouver à nouveau Mary Anne, elle m'appela pour m'informer qu'elle était malade et qu'elle souhaitait remettre notre rendez-vous à la semaine suivante.

J'étais terriblement déçue, en particulier parce que je venais de jeûner pendant trois jours, mais aussi parce que ma dépression était devenue insupportable. Comme je n'avais aucun autre recours, je continuai à dresser ma liste de péchés et à les confesser. Le tas de feuilles grossit au fur et à mesure que me revenaient à l'esprit des incidents auxquels je n'avais pas songé depuis des années !

Je compris rapidement que porter un péché non confessé, c'était comme porter de lourds sacs remplis d'ordures. Plus ils sont lourds, plus nous sommes faibles – jusqu'à ce que leur poids nous écrase et finisse par nous paralyser. J'allais saisir toute la portée de cette vérité en retournant voir Mary Anne à son cabinet.

« Est-ce que tu as ta liste ? me demanda Mary Anne en me souriant et en me tendant la main.

– Oui, lui répondis-je, d'un air penaud. Je lui montrai mon tas de feuilles, embarrassée à l'idée qu'elle allait découvrir toute l'étendue de l'horrible vérité.

– Bien », me répondit-elle, en faisant entrer une autre conseillère dans la pièce. Je crus d'abord qu'elle avait appelé du renfort au cas où elle-même faiblirait durant les longues heures de prière qui seraient nécessaires pour venir à bout de tous ces sujets.

Mais à ma grande surprise, et pour mon plus grand soulagement, Mary Anne et l'autre conseillère se contentèrent de poser une main sur moi et l'autre sur le tas de feuilles. Elles ne montrèrent pas le moindre intérêt pour ces pages.

« As-tu confessé chaque péché qui te venait à l'esprit ? me demanda Mary Anne.

– Oui, acquiesçai-je.

– Alors apporte tout cela au Seigneur, confesse que tu as péché et demande à Dieu de t’accorder son pardon. Nous allons prier pour que Dieu te libère de la destruction que le péché a engendrée dans ta vie. »

Je fis ce qu’elles me demandaient et, tandis qu’elles priaient, je sentis une libération physique de ma tête, de mon cou et de mes épaules. Le mal de tête dont je souffrais depuis des jours disparut, mon corps reçut de nouvelles forces et je me sentis plus légère et plus pure que jamais auparavant.

Le poids du péché non confessé

Un péché non confessé est un mur qui s’élève entre Dieu et nous. Même si le péché a cessé, il pèse encore sur nos épaules, nous attirant encore vers ce passé que nous essayons de laisser derrière nous. Je le sais parce que, pendant longtemps, j’ai porté sur mon dos le fardeau de mes échecs. Il était si lourd que je pouvais à peine bouger. Je ne saisisais pas à quel point j’étais devenue spirituellement voûtée. Mais, lorsque je confessai mes péchés ce jour-là, je sentis que tout mon fardeau disparaissait pour de bon.

Bien souvent, nous ne parvenons pas à voir que nous sommes responsables de certaines actions. Par exemple, bien que ce ne soit pas de votre faute si quelqu’un vous a maltraité(e), votre *réaction* actuelle à cet abus relève de votre responsabilité. Vous pensez peut-être que votre colère et votre amertume sont justifiées, mais vous devez tout de même les confesser à Dieu parce que ces sentiments vous font manquer le but que Dieu a pour vous. Si vous ne le faites pas, le poids de ce fardeau finira par vous écraser. Lorsque vous confessez vos péchés, cela vous mène à la vie.

Pour que la confession opère, elle doit s’accompagner de repentance. La repentance, littéralement, c’est un « changement

d'état d'esprit ». Cela veut dire que vous faites demi-tour, que vous vous éloignez et que vous décidez de ne plus jamais commettre les mêmes erreurs. Cela signifie également que vous alignez correctement votre pensée sur la pensée de Dieu. En réalité, il est possible de confesser nos péchés sans jamais vraiment reconnaître le moindre de nos torts. Nous pouvons tout simplement être doués pour présenter des excuses, mais sans avoir la moindre intention de changer quoi que ce soit. La confession qui s'accompagne de repentance est celle qui dit : « C'est de ma faute. Je suis désolé(e) pour tout cela et je ne vais plus jamais agir de la même manière. »

J'avais ouvertement confessé mes péchés à Dieu lorsque je les avais écrits avant de rencontrer Mary Anne pour la seconde fois. Mais, lorsque les conseillères prièrent pour moi, je me sentis profondément pardonnée. C'est alors que Mary Anne me mit au défi de pardonner ma mère.

Le pardon continuel pour fondement

Pardonner quelqu'un qui m'a traitée avec tant de haine et de violence ? Quelqu'un qui a ruiné ma vie en faisant de moi une handicapée émotionnelle ? Comment le pourrais-je ? me dis-je, écrasée en songeant à l'ampleur de la tâche. J'avais déjà confessé mes péchés et, à présent, Mary Anne me demandait de pardonner ma mère – et tout cela au cours de la même rencontre. *Est-ce qu'il ne faudrait pas attendre quelques mois, voire quelques années de thérapie avant de l'envisager ?*

« Tu n'as pas besoin de *ressentir* du pardon pour pouvoir dire que tu pardonnes quelqu'un, m'expliqua Mary Anne. Le pardon, c'est quelque chose que tu offres par obéissance au Seigneur, parce que lui, il t'a pardonnée. Tu dois être prête à dire : 'Dieu, je confesse que j'ai haï ma mère, et je te demande pardon. Je lui pardonne tout ce qu'elle m'a fait. Je lui pardonne de ne pas m'avoir aimée, et je la remets entre tes mains.' »

Ce fut très difficile, mais je fis ce qu'elle me conseillait. Je voulais pardonner ma mère même si je ne ressentais rien qui ressemblât à du pardon à ce moment-là. « Dieu, je pardonne ma mère », prononçai-je à la fin de la prière. Le simple fait que je sois capable de prononcer ces mots démontrait que la puissance de Dieu devait être à l'œuvre dans ma vie. Et, à ce moment-là, je sentis l'amour de Dieu plus que jamais auparavant.

Le matin qui suivit ce temps de conseil et de délivrance avec Mary Anne, je me réveillai sans dépression ni pensées suicidaires. Je trouvais cela très bizarre parce que, pour autant que je m'en souvienne, j'avais toujours eu des pensées de ce genre. Je fus encore plus surprise de constater que, le matin suivant, mais aussi le lendemain et le surlendemain, la dépression n'était toujours pas revenue. En réalité, elle ne revint plus jamais. Il m'arrive encore, par moments, d'être temporairement déprimée, mais le fait est que, depuis ce jour, la dépression ne m'a plus jamais contrôlée ni paralysée.

Néanmoins, je découvris rapidement qu'un ressentiment aussi profondément enraciné que l'était celui que j'éprouvais envers ma mère nécessite un démantèlement progressif. Ce fut particulièrement vrai pour moi, car les violences verbales que je subissais de la part de ma mère s'étaient faites d'autant plus intenses avec le temps. Après chaque attaque verbale, je ressentais envers elle la même colère, la même haine et la même rancœur. Je dus apprendre à gérer ma volonté et à proclamer intentionnellement : « Seigneur, ce que je veux, c'est pardonner ma mère. Aide-moi à lui offrir un pardon total. »

Au cours des deux années qui suivirent, je répétais cette prière d'innombrables fois. Un jour, alors que je demandais une fois de plus à Dieu de remplir mon cœur de pardon, je me sentis poussée à prier : « Seigneur, aide-moi à voir ma mère comme *ton* cœur la voit. »

Presque aussitôt, j'eus une vision de ma mère telle que je ne l'avais jamais vue. Elle était belle, amusante et douée. Elle ne

ressemblait en rien à la personne que je connaissais. Je compris que je la voyais telle que Dieu avait voulu qu'elle soit et non telle qu'elle était devenue. Quelle révélation incroyable ! Je n'aurais pas pu élaborer moi-même une telle vision. Rien n'avait jamais été plus grand que ma haine pour ma mère, à l'exception peut-être de la profondeur de mon propre vide. Mais à présent je ressentais de la compassion et de la sympathie à son égard.

Je rassemblai les morceaux de son passé – la mort tragique et subite de sa propre mère lorsqu'elle avait onze ans ; le suicide de son oncle bien-aimé et celui de son père adoptif quelques années plus tard ; ses sentiments d'abandon, de culpabilité, d'amertume et de rancune, et tout ce qui avait fini par la rendre malade, émotionnellement et mentalement. Je pouvais voir comment sa vie, tout comme la mienne, avait été abîmée et déformée par des circonstances qui échappaient à son contrôle. Tout à coup, je ne la détestais plus. Je me sentis simplement triste pour elle.

Pouvoir toucher le cœur que Dieu avait pour ma mère m'apporta un tel pardon que, lorsqu'elle mourut quelques années plus tard, je n'éprouvais plus aucun sentiment négatif à son égard. Certes, sa maladie mentale et son comportement irrationnel n'avaient fait qu'empirer, et cela nous avait empêchées d'entrevoir la moindre relation de réconciliation. Mais malgré cela, mon cœur n'abritait plus d'amertume et, jusqu'à ce jour, je n'en ai plus eu. En fait, plus je la pardonnais, plus le Seigneur me rappelait de bons souvenirs. Je fus d'ailleurs surprise de découvrir qu'il y en avait.

En marche vers la plénitude

Le pardon mène à la vie. Le ressentiment est une mort lente. Cela ne signifie pas que vous n'êtes pas sauvé(e) ou que vous n'irez pas au ciel. Mais cela signifie que vous ne pourrez pas obtenir tout ce que Dieu vous réserve et que vous ne serez pas libéré(e) de votre douleur émotionnelle.

La première étape pour pardonner consiste à *recevoir le pardon de Dieu* et à laisser la réalité de ce pardon pénétrer au plus profond de votre être.

Lorsque nous prenons conscience à quel point nous avons été pardonnés, il nous est plus facile de comprendre que nous n'avons absolument pas le droit de nous juger les uns les autres. Comment se fait-il que nous puissions refuser d'obéir à Dieu qui nous demande de pardonner les autres, alors que nous avons nous-mêmes été pardonnés et libérés de tout ce que nous avons fait de mal ? C'est très simple ! Nous nous concentrons sur la personne qui nous a fait du tort au lieu de nous concentrer sur Dieu qui rétablit toutes choses.

Le pardon est fondé sur la réciprocité. Dieu vous pardonne, et vous pardonnez les autres. Dieu vous pardonne rapidement et totalement sur la base de la confession de vos torts. Et vous êtes appelé(e) à pardonner rapidement et totalement, que les autres admettent leurs torts ou non. La plupart du temps, les gens n'ont pas l'impression d'avoir fait quoi que ce soit de mal et, quand bien même ils en seraient conscients, ils ne l'admettront certainement pas devant vous.

Le pardon est un choix que *nous* faisons. Nous fondons notre décision non pas sur ce que nous avons *envie* de faire, mais sur ce que nous savons être juste. Je n'avais pas *envie* de pardonner ma mère. Mais j'ai *choisi* de la pardonner parce que la Parole de Dieu déclare : « *Pardonnez-leur, et Dieu vous pardonnera* » (Luc 6:37, BPV). Le même verset nous apprend également que nous ne devrions pas juger si nous ne voulons pas être jugés à notre tour.

Il me fut difficile de comprendre que Dieu aimait ma mère autant qu'il m'aimait moi. Il aime *tout le monde* autant qu'il m'aime moi. Il aime l'assassin, le violeur, la prostituée et le voleur. Et il hait le meurtre, le viol, la prostitution et le vol autant qu'il hait mon orgueil, ma médisance et mon manque de pardon. Nous pouvons nous asseoir et comparer nos péchés à ceux des autres en nous disant : « Les miens ne sont pas si terribles... »,

mais pour Dieu tout péché est puanteur ; alors, nous ne devrions pas nous inquiéter de qui sent le plus mauvais. Le plus important à retenir au sujet du pardon, c'est ceci : *le pardon ne justifie pas celui qui a eu tort, mais il libère celui qui pardonne.*

Pardonnez ceux qui vous ont blessé(e)

Vous avez peut-être l'impression que la personne qui a ravagé votre vie est un obstacle à votre liberté et à votre guérison, mais cela n'est pas vrai. L'obstacle, c'est votre rancune. Vous ne pourrez jamais être totalement libéré(e) d'une personne, ni réconcilié(e) avec celle que vous n'avez pas pardonnée. Vous devez avoir ce désir de dire : « Seigneur, je choisis de pardonner cette personne. Aide-moi à lui offrir un pardon total. » Lorsque vous faites ce choix, le processus de purification commence. Parce que *la loi du Seigneur consiste à lâcher prise et non à prendre sa revanche.*

Si un jour vous pardonnez et que le lendemain vous vous apercevez que vous êtes toujours en colère, blessé(e) et rempli(e) d'amertume envers la personne que vous vouliez pardonner, ne vous découragez pas. Continuez à confier ces choses au Seigneur, encore et encore. Parfois, nous sommes capables de pardonner rapidement, mais, en général, pardonner une personne qui nous a infligé de profondes blessures est un processus continu et progressif. Ceci est particulièrement vrai s'il n'y a pas eu de réconciliation. Vous saurez que le travail est achevé lorsque vous pourrez dire en toute honnêteté que vous souhaitez ce que Dieu a de meilleur pour cette personne. Si vous vivez encore au sein d'une relation continuellement abusive, trouvez un moyen de vous séparer de cette personne qui abuse de vous. L'antidote contre un empoisonnement est inefficace tant que nous continuons à absorber du poison.

Une jeune femme prénommée Donna m'appela un jour pour me demander de l'aide. « Mon père m'a violée à plusieurs

reprises, me dit-elle en pleurant alors qu'elle me racontait son passé. À cause de lui, je suis handicapée sur le plan émotionnel. Et je ne pourrai jamais le pardonner. »

J'accordai quelques instants à Donna pour qu'elle se remette de toutes ces émotions refoulées qu'elle venait de libérer en me parlant. Puis je lui dis : « Donna, vous avez tous les droits de ressentir ce que vous ressentez. Ce que vous avez subi est horrible. Vous avez été tellement anéantie et détruite par votre père que vous ne parvenez même pas à prononcer dans une même phrase le mot *pardon* et le nom de votre père. Mais dites à Dieu ce que vous ressentez. Dieu comprend. Dites-lui : 'Dieu, je ne ressens pas le moindre amour pour mon père et je me sens meurtrie à chaque fois que je pense à lui. Je ne veux ni le pardonner, ni prier pour lui. En réalité, une part de moi désire qu'il paie pour ce qu'il a fait. Mais, parce que tu le demandes, je prie pour que tu le bénisses et que tu l'amènes à une pleine connaissance de ta personne. Qu'il puisse devenir la personne que tu voulais qu'il soit lorsque tu l'as créé. Je refuse de le retenir par mon manque de pardon. Je te le confie et je choisis de le pardonner aujourd'hui même. Oh Seigneur, crée un pardon total dans mon cœur.' »

Pardonnez nos parents est l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire, étant donné que les Écritures déclarent : « *Honore ton père et ta mère, afin que tes jours se prolongent sur la terre que l'Éternel, ton Dieu, te donne* » (Exode 20:12). Les pardonner fait partie de cet honneur et cela affectera la longueur et la qualité de notre vie.

Le pasteur Jack Hayford a expliqué quelque chose qui m'a profondément affectée par rapport au pardon que je devais accorder à ma mère. Voici ce qu'il a dit : « Lorsque vous haïssez vos parents, vous allez vous haïr vous-même en grandissant, parce que vous mépriserez ce que vous verrez d'eux en vous. » Si vous méprisez quelque chose en vous, demandez-vous si ce n'est pas parce que cela vous rappelle l'un de vos parents. Si tel est le cas, il y a peut-être en vous une zone où le pardon fait défaut.

J'ai découvert que le meilleur moyen pour que la colère, l'amertume, la haine et le ressentiment que vous éprouvez envers quelqu'un se transforment en amour, c'est de prier pour cette personne. Dieu adoucit votre cœur lorsque vous priez. Cela vous aide aussi à vous rappeler que nous comparaîtrons *tous* devant le même trône du jugement et que personne ne s'en sortira avec du péché. Nous finirons tous par rendre des comptes. Si vous avez l'impression que telle personne qui a abusé de vous ne paie pas suffisamment, rappelez-vous que Dieu ne nous punit pas non plus, vous et moi, comme nous le mériterions.

Lorsque quelqu'un vous a profondément blessé(e), il est important non seulement de pardonner cette personne, mais également de pardonner tous les événements qui vous viennent à l'esprit. En d'autres termes, soyez précis(e) dans la façon dont vous traitez chacune de vos blessures. J'ai dû pardonner chaque incident vécu avec ma mère, au moment où il me revenait à l'esprit ou au moment où il se produisait. Chaque fois que je pardonnais, cela m'aidait à abandonner d'autant mieux le passé et à aller de l'avant dans ma vie.

Vous pouvez avoir l'impression que les torts que vous avez subis dans le passé vous empêchent de devenir tout ce que vous êtes censé(e) être. Mais en réalité, ce sont les torts non pardonnés qui vous empêchent de devenir tout ce que Dieu veut que vous soyez. Aussi belles que soient vos intentions, la rancune peut vous transformer vous aussi en parent abusif. Ou encore, vous vous débattrez peut-être avec votre propre colère si vous ne pardonnez pas les accès de colère que votre père déversait sur vous. C'est en donnant votre vie à Dieu et en vivant à sa manière que vous vous assurerez de devenir tout ce pour quoi il vous a créé(e), indépendamment de ce que vous avez pu subir. Parce que Dieu est capable de vous rencontrer miraculeusement là où vous vous trouvez et de transformer votre vie.

Si c'est *vous* qui avez fait du mal aux autres et que vous avez besoin d'être pardonné(e), demandez d'abord au Seigneur

de vous pardonner, puis demander aux personnes que vous avez blessées de vous pardonner. Mais gardez à l'esprit que, même si le pardon de Dieu est infaillible, celui des hommes peut l'être. Vous ne pouvez pas contrôler les choix des autres.

Face à ceux qui vous ont blessé(e)

Si vous confrontez la personne qui vous a blessé(e), vous courez le risque qu'elle soit sur la défensive ou qu'elle nie complètement les faits. Linda, une jeune femme de vingt-huit ans, me raconta qu'elle était allée voir son père pour lui dire : « Papa, je te pardonne pour toutes les fois où tu m'as agressée sexuellement. » Son père fut très embarrassé et furieux ; il l'accusa d'avoir inventé cette histoire de toutes pièces. Ce fut dévastateur pour Linda, et elle se sentit plus mal que jamais.

« Puis-je émettre quelques suggestions à ce sujet, lui dis-je. Tout d'abord, votre guérison ne dépend pas de la capacité de votre agresseur à reconnaître sa culpabilité ou à vous présenter des excuses. Si tel était le cas, nous serions très nombreux à rester handicapés en raison de nos blessures. Vous pouvez être guérie et libérée de votre non-pardon sans l'aide de ceux qui vous ont fait du mal. En réalité, je crois que vous accomplirez davantage de choses si vous avez pu goûter à une certaine part de guérison émotionnelle *avant* de vous confronter à votre agresseur. Car on devrait confronter ceux qui nous maltraitent avec un cœur rempli de pardon et un désir de réconciliation. Sinon, nous ne faisons qu'aggraver les choses ; nous remettons un vieux problème sur le tapis tout en accusant l'autre d'en être responsable. L'autre se tiendra automatiquement sur la défensive. Lorsque vous vous adressez à une personne abusive ou qui vous a fait du mal, assurez-vous de vous présenter à elle avec humilité et *sans rien attendre en retour*. »

Je ne suis pas allée voir ma mère en lui disant : « Maman, je te pardonne pour toutes les fois où tu m'as abandonnée dans

les toilettes, ou frappée au visage pour des raisons que je ne comprenais pas, ou traitée de toutes sortes de noms injurieux. » En revanche, j'ai tenté de confesser *mes* fautes à ma mère et je lui ai demandé de *me* pardonner. Je lui ai dit : « Maman, je sais que j'ai été une adolescente terriblement difficile. J'étais irrespectueuse et hargneuse envers toi, et j'en suis désolée. S'il te plaît, pardonne-moi. »

Cela aurait été merveilleux si elle avait pu me répondre : « Bien sûr que je te pardonne, ma chérie. D'ailleurs, tu n'étais pas si terrible que cela, et je n'étais pas non plus la meilleure des mères. De toute façon, tout ceci est oublié, et regarde quelle merveilleuse jeune femme tu es devenue. » Je n'attendais pas une telle réponse et, par conséquent, je ne fus que légèrement déçue lorsqu'elle continua à me répéter à quel point j'avais été horrible et combien j'avais ruiné sa vie.

Pardonnez-vous vous-même et pardonnez Dieu

Pardonner les autres est quelque chose de crucial, mais le pardon doit également s'exprimer dans deux autres directions.

L'une d'entre elles consiste à se pardonner soi-même. Les personnes émotionnellement blessées se sentent souvent coupables de ne pas être ce qu'elles estiment devoir être. Au lieu de nous tourmenter pour cela, nous avons besoin d'exercer la grâce. Nous devons pouvoir nous dire à nous-mêmes : « Je *me* pardonne de ne pas être parfait(e), et je te remercie, Dieu, parce qu'en cet instant même tu œuvres pour faire de moi ce pour quoi tu m'as créé(e). »

En plus de pardonner les autres et de nous pardonner nous-mêmes, nous devons également vérifier si nous n'aurions pas besoin de *pardonner Dieu*. Si vous vous êtes mis(e) en colère contre lui, voici ce que vous pouvez lui dire : « Dieu, je t'en veux depuis que mon enfant est mort... » ; « Dieu, je t'en veux de ne pas m'avoir accordé le travail pour lequel je priais... » ;

« Dieu, j'ai l'impression que tu aimes mon frère et ma sœur plus que tu ne m'aimes moi. » Soyez honnête. Vous n'anéantirez pas l'ego de Dieu. Libérez votre douleur et acceptez de pleurer. Les larmes sont libératrices et apportent la guérison. « Seigneur, je te confesse ma souffrance, ma colère, et ma dureté de cœur à ton égard. Je ne veux plus t'en vouloir. »

Souvenez-vous que le pardon est un processus continu. Car, même si vous avez réglé ce qui concerne le passé, de constantes offenses se produisent dans le présent. Nul ne peut évoluer dans la vie sans voir sa fierté égratignée ou sans être un jour manipulé, offensé ou blessé par quelqu'un. Chaque fois qu'un tel événement se produit, nous gardons une cicatrice dans l'âme si nous ne confessons pas notre blessure pour laisser le Seigneur la panser. De plus, la rancœur nous sépare des personnes que nous aimons. Ces personnes perçoivent en nous cet esprit de rancœur, même si elles ne peuvent pas toujours l'identifier, et cela les met mal à l'aise et les pousse à prendre leurs distances.

Peut-être pensez-vous : *Je n'ai pas de souci à me faire sur ce plan-là parce qu'il n'y a aucune rancune dans le cœur à l'égard de qui que ce soit.* Mais le pardon se traduit aussi dans l'absence de toute critique à l'égard des autres. Le pardon, c'est aussi savoir garder à l'esprit que les gens sont ce qu'ils sont parce que, bien souvent, la vie les a façonnés ainsi. Le pardon, c'est se souvenir que Dieu seul connaît toute l'histoire de chacun, et que, par conséquent, nous n'avons absolument aucun droit de juger les autres. Sans pardon, nous ne pouvons pas nous libérer du passé. Ne laissez pas le ressentiment vous empêcher de goûter à la guérison, à la joie et à la restauration que Dieu a pour vous.

Prière



Seigneur, aide-moi à abandonner le passé pour que je puisse entrer dans tout ce que tu as prévu pour moi. Je sais que tu peux faire toutes choses nouvelles. Renouvelle mon esprit et mon âme, pour que je ne permette pas aux expériences du passé de colorer ma vie d'aujourd'hui. Montre-moi qui j'ai besoin de pardonner et aide-moi à offrir aux autres un pardon total. Guéris-moi de tous les souvenirs douloureux qui ont marqué ma vie, afin que je puisse devenir ce pour quoi tu m'as créé(e).

Ce que la Bible déclare sur l'abandon du passé

*Ne vous souvenez pas des premiers événements,
et ne considérez plus ce qui est ancien.*

*Voici que je fais une chose nouvelle,
elle est maintenant en germe,
ne la reconnâîtrez-vous pas ?*

— Ésaïe 43:18-19 —

*Si quelqu'un est en Christ,
il est une nouvelle créature.*

*Les choses anciennes sont passées ;
voici : toutes choses sont devenues nouvelles.*

— 2 Corinthiens 5:17 —

*Que toute amertume, animosité, colère,
clameur, calomnie, ainsi que toute méchanceté
soient ôtées du milieu de vous.*

*Soyez bons les uns envers les autres,
compatissants, faites-vous grâce réciproquement,
comme Dieu vous a fait grâce en Christ.*

— Éphésiens 4:31-32 —

*Celui qui aime son frère demeure dans la lumière
et ne risque pas de tomber.*

*Mais celui qui a de la haine pour son frère
est dans les ténèbres ; il marche dans les ténèbres
et ne sait où il va, parce que les ténèbres
ont rendu ses yeux aveugles.*

— 1 Jean 2:10-11 —



Table des matières

Remerciements	9
Les étapes vers la santé émotionnelle	11
Qu'est-ce que la santé émotionnelle ?	13
Sept étapes vers la santé émotionnelle.....	15
À quoi devez-vous vous attendre ?.....	17
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>21</i>
1. Première étape :	
Abandonnez le passé	23
La confession pour fondement.....	26
Le poids du péché non confessé	30
Le pardon continué pour fondement.....	31
En marche vers la plénitude	33
Pardonnez ceux qui vous ont blessé(e).....	35
Face à ceux qui vous ont blessé(e)	38
Pardonnez-vous-même et pardonnez Dieu	39
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>42</i>

2. Deuxième étape :

Vivez dans l'obéissance	43
Vivez dans l'obéissance en disciplinant vos pensées	46
Quel est votre état d'esprit ?	49
Tactiques de guerre	51
<i>Ce que la Bible déclare</i>	52
Vivez dans l'obéissance en renonçant à l'occultisme	54
Placez-vous du côté du Vainqueur	56
Agissez sur-le-champ	57
<i>Ce que la Bible déclare</i>	58
Vivez dans l'obéissance en refusant l'immoralité sexuelle	60
La sexualité est un lien de l'âme	60
Lorsque ce n'était pas de votre faute	62
Bâtir une relation durable	64
<i>Ce que la Bible déclare</i>	65
Vivez dans l'obéissance en nettoyant votre maison	67
Discernez ce qui est négatif	70
<i>Ce que la Bible déclare</i>	71
Nettoyage spirituel	72
Vivez dans l'obéissance en prenant soin de votre corps	73
<i>Ce que la Bible déclare</i>	75
Une meilleure santé physique à la manière de Dieu	76
Vivez dans l'obéissance en veillant sur vos paroles	83
<i>Ce que la Bible déclare</i>	85
Demandez-vous qui vous parle	86

Vivez dans l'obéissance en jeûnant et en priant.....	88
Qui, moi ? Pourquoi devrais-je jeûner ?.....	89
<i>Vingt bonnes raisons de jeûner</i>	90-91
Comment devrais-je jeûner ?.....	93
Le jeûne que Dieu choisit	94
<i>Ce que la Bible déclare</i>	95
 3. Troisième étape :	
Soyez délivré(e)	97
Rien à craindre	99
Ce qu'est réellement la délivrance.....	101
Un chrétien peut-il être possédé par un démon ?.....	102
Ce qui favorise l'oppression démoniaque.....	103
La chair ou le diable ?.....	106
Comment savoir si vous avez besoin de délivrance	107
Les sept étapes fondamentales pour vivre une délivrance	108
<i>Ce que la Bible déclare</i>	114
 4. Quatrième étape :	
Recherchez la restauration totale	117
Nouveaux degrés de délivrance ou persistance dans les anciens liens ?	119
Est-il possible de vivre une délivrance sans la présence d'un conseiller ?.....	122
Des conseillers pour son peuple	123
La réticence à consulter un conseiller.....	126
Consultez Dieu d'abord	127
<i>Ce que la Bible déclare</i>	129

5. Cinquième étape :

Recevez les cadeaux de Dieu	131
Le premier acte	132
Recevez le cadeau de l'amour de Dieu	133
La nourriture de l'âme	135
L'amour de Dieu ne fait pas de favoritisme.....	136
<i>Ce que la Bible déclare</i>	137
Croire, c'est recevoir	138
Recevez le cadeau de la grâce de Dieu	139
Un cadeau immérité.....	140
<i>Ce que la Bible déclare</i>	141
Recevez le cadeau de la puissance de Dieu.....	143
Recevez sa puissance miraculeuse	145
Les clefs du Royaume	146
Ouvrez-vous à la puissance de Dieu.....	146
<i>Ce que la Bible déclare</i>	147
Recevez le cadeau du repos de Dieu	149
Reposez-vous en Dieu	150
<i>Ce que la Bible déclare</i>	151
Ne sabotez pas votre propre repos	152

6. Sixième étape :

Évitez les pièges	156
Franchir la ligne	157
Évitez le piège de la colère	159
Blâmer Dieu.....	160
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>162</i>
Gérer notre colère	163
Évitez le piège de la confusion	165
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>166</i>
La confusion et la perspective du monde	167
Ce qui nous plonge dans la confusion	168
Comment sortir de la confusion	169
Évitez le piège de la critique.....	171
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>170</i>
Se débarrasser d'un esprit de critique.....	171
Évitez le piège du déni.....	173
Affrontez la vérité.....	174
Ne laissez aucune place au déni	175
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>179</i>
Évitez le piège de la dépression.....	181
Prenez des mesures contre la dépression.....	183
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>185</i>
Lorsque rien ne marche	188
Évitez le piège de l'envie.....	189
La frontière très mince entre l'envie et l'admiration	190
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>193</i>
Évitez le piège de la peur.....	194
Comment réagir lorsque vous avez peur	195
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>197</i>

Évitez le piège de la luxure.....	198
Faites confiance à Dieu plutôt qu'à votre cœur	199
Après la chute	203
<i>Ce que la Bible déclare</i>	204
Évitez le piège du mensonge	205
Mentir, un moyen de survie	207
<i>Ce que la Bible déclare</i>	208
Évitez le piège du perfectionnisme	210
Parfait(e) en amour	210
<i>Ce que la Bible déclare</i>	211
Évitez le piège de l'orgueil	215
<i>Ce que la Bible déclare</i>	214
Un masque de peur	215
Évitez le piège de la rébellion.....	216
L'apathie spirituelle	218
Marcher dans la volonté de Dieu	220
<i>Ce que la Bible déclare</i>	221
Évitez le piège du rejet	222
<i>Ce que la Bible déclare</i>	224
Vivre en se sachant choisi(e)	226
Évitez le piège de l'apitoiement sur soi.....	227
Se concentrer sur Dieu.....	227
<i>Ce que la Bible déclare</i>	228
Évitez le piège du suicide	230
Le tourment des pensées suicidaires.....	230
Résister aux pensées suicidaires	232
Le meilleur reste à venir	234
<i>Ce que la Bible déclare</i>	235

7. Septième étape :

Tenez bon	237
Faire confiance à Dieu à chaque pas	240
Grandir dans le Seigneur	241
Tenir bon lorsque l'ennemi attaque	242
Quatre moyens de reconnaître une attaque de l'ennemi	244
<i>Sept choses que je sais être vraies au sujet de Dieu</i>	246-247
<i>Sept choses que je sais être vraies au sujet du diable</i>	250-251
Sept raisons pour lesquelles l'ennemi peut attaquer	252
<i>Ce que la Bible déclare</i>	253
Sept signes d'une attaque satanique	255
Comment réagir lorsque l'ennemi attaque	255
Tenir bon lorsque vos prières n'ont pas été exaucées	257
Le but de la souffrance	258
Des trésors dans l'obscurité	260
Comment grandir quand tout est sombre	261
<i>Ce que la Bible déclare</i>	262
Tenir bon lorsque vos prières ont été exaucées	264
Nous oublions trop vite	265
<i>Ce que la Bible déclare</i>	266
Prenez garde aux géants	267
Gravez-le dans la pierre	268

8. Devenez tout ce que Dieu vous appelle à être.....	269
Restez à jour dans vos émotions	270
N'oubliez pas la vérité sur vous-même	271
<i>Sept choses que Dieu</i>	
<i>déclare être vraies à mon sujet</i>	<i>274-275</i>
<i>Ce que la Bible déclare</i>	<i>277</i>
Table des matières	279

**Cet extrait vous est offert par
les Editions Vida**

**en partenariat avec
Un Miracle Chaque Jour**

**Pour commander le livre rendez-vous sur
www.vida-editions.com**

