

La résilience

SABBAT APRÈS-MIDI

Etude de la semaine: *Jb 19.25 ; Jc 5.10, 11 ; Rt 1 ; Est 2 ; 2 Co 11.23-28 ; Ph 4.11-13.*

Versets à mémoriser : « *Dieu est pour nous un abri et un appui, un secours bien présent dans la détresse. C'est pourquoi nous n'avons pas peur quand la terre tremble, quand les montagnes vacillent au cœur des mers, quand leurs eaux grondent, écument et font trembler les montagnes en se soulevant.* » (*Ps 46.2-4*)

La résilience consiste à savoir rebondir sans se laisser trop profondément touché face à l'adversité, aux traumatismes, aux risques de danger ou à un stress extrême. Ce concept est l'objet d'une attention grandissante, parce qu'il est utile de posséder une certaine résilience face aux difficultés de la vie. Après tout, qui, parmi nous, ne subit pas de stress important d'une manière ou d'une autre? La question qui se pose est la suivante : comment avoir la résilience nécessaire pour surmonter un traumatisme sans être émotionnellement détruit ?

Dans les années 1960, Victor et Mildred Goertzel ont écrit *Cradles of Eminence*, qui présente des analyses biographiques de plus de sept cents personnes ayant traversé de graves épreuves durant l'enfance (foyers brisés, difficultés financières, handicaps physiques ou psychologiques, etc.) et qui pourtant ont magnifiquement réussi. Ce livre a été mis à jour en 2004.

La Bible évoque également des personnages qui ont dû affronter des épreuves mais qui, par la grâce de Dieu, ont rebondi et surmonté leurs difficultés. Malgré des circonstances pénibles ou même des défauts de caractère, Dieu les a pris à son service parce qu'ils ont fait suffisamment preuve de résilience pour aller de l'avant malgré une situation contraire.

* *Etudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 19 février.*

DIMANCHE 13 février

La patience de Job

Lisez Jc 5.10,11. Pourquoi Job est-il un exemple à suivre? Voir aussi Jb 1 à 3.

Une femme qui avait suivi une psychothérapie suite à une grave crise déclarait à ses amis que sa guérison était due à une idée clef de son thérapeute. « Ce qui m'a aidée le plus, disait-elle, c'était que le thérapeute insistait pour dire que mes circonstances douloureuses prendraient fin. "Tout semble bien sombre et sans fin, disait-il souvent, mais cela finira par se terminer." Cette pensée m'a aidée à acquérir de la résilience. » En d'autres termes, le thérapeute a su garder vivante l'espérance de cette femme.

Comment apprendre la patience? Le Britannique George Goodman a reçu un jour un jeune homme qui avait besoin qu'on prie pour lui. Celui-ci a exprimé son besoin de façon directe : « *Monsieur Goodman, j'aimerais que vous priiez pour moi pour que je devienne patient.* »

L'homme plus âgé a répondu : « Certes, je vais prier pour que vous traversiez des épreuves. »

« Oh non, Monsieur, a répliqué le jeune homme. C'est de patience dont j'ai besoin. »

« Je comprends bien, lui a dit Goodman. Je vais donc prier pour que vous traversiez des épreuves. » L'enseignant biblique a ouvert la Bible et lu Rm 5.3 au jeune homme ébahi. « Bien plus, nous nous réjouissons même dans nos souffrances, car nous savons que la souffrance produit la patience. » (FBC)

L'histoire de Job donne un magnifique exemple de résilience. Très tôt dans sa vie, Job avait compris que Dieu était miséricordieux et juste. Il ne comprenait pas les raisons de ses souffrances. Sa femme ne lui a apporté aucun soutien ; ses biens et ses enfants n'existaient plus. Ensuite, il a contracté une maladie horrible. Malgré tout, il n'a jamais perdu foi en Dieu et il a persévéré jusqu'à la fin de son épreuve.

Lisez Jb 19.25. A quelle espérance Job se raccrochait-il ici ? Comment parvenir à davantage nous raccrocher à cette espérance dans nos propres difficultés.

Pensez à des circonstances qui ont été pour vous extrêmement pénibles. Quelle espérance vous soutenait-elle ? Quelles paroles réconfortantes vous a-t-on dites ? Certaines paroles ont-elles été au contraire peu réconfortantes, voire destructrices ? Quelles leçons avez-vous apprises, leçons qui vous aideraient à mieux aider quelqu'un traversant actuellement une crise très douloureuse ?

LUNDI 14 février

Joseph en captivité

Lisez Gn 37.19-28; 39.12-20 et essayez de vous mettre à la place de Joseph. Songez au découragement qu'il a sans doute éprouvé. Pensez à la colère et à l'amertume qu'il aurait pu ressentir à juste titre. Si la Bible ne précise pas quelles ont été ses émotions, il n'est pas difficile d'imaginer sa souffrance à la suite de telles trahisons.

Néanmoins, Joseph, malgré des circonstances critiques, s'est tourné vers le Seigneur et pour finir il en a découlé des événements positifs. Après avoir été vendu par ses frères, Joseph a vécu une véritable conversion et sa relation avec Dieu est devenue bien plus profonde. « *Il connaît aussi les promesses faites au patriarche [Jacob] et leur accomplissement. Il a appris de lui comment, en des heures de détresse, les anges de Dieu sont venus le consoler, l'instruire, le protéger. En outre, il n'ignore pas l'amour divin qui doit donner au monde un Rédempteur.*

Tous ces enseignements précieux affluent maintenant à la mémoire de Joseph, et il a confiance que le Dieu de ses pères sera aussi le sien. Sans tarder, il se jette tout entier dans les bras de son Créateur. » - Ellen WHITE, Patriarches et prophètes, « Joseph en Egypte », p. 192.

Joseph fut injustement jeté en prison, mais l'expérience ainsi vécue permit de sauver, à la cour du pharaon, de nombreuses personnes, ainsi que son propre peuple.

Qu'indiquent les textes suivants sur la façon dont des situations douloureuses peuvent être transformées en événements positifs ?

Rm 5.3-5

2 Co 1.3, 4

2 Co 1.8, 9

2 Tm 1.11, 12

Dieu ne désire pas que nous souffrions inutilement. Et c'est pourquoi, dans le lieu que Jésus nous prépare au ciel, il n'y aura ni larmes ni souffrance (*Ap 21.4*). Mais en attendant que se réalise cette promesse, il est certain que la souffrance enseigne de précieuses leçons, notamment la force de caractère, l'empathie, l'humilité, le rôle de disciple, la compréhension du bien et du mal. Même si on a du mal à imaginer que la souffrance soit source de bénédictions, surtout au moment de l'épreuve, demandons à Dieu de nous accorder l'énergie nécessaire pour surmonter celle-ci.

Vous est-il arrivé de vivre quelque chose d'éprouvant, qui, finalement vous a apporté un certain nombre de bienfaits ? Cela ne vous aide-t-il pas à faire confiance au Seigneur – quelque soit l'adversité et même quand il ne semble pas possible que quelque chose de bon en sorte ?

MARDI 15 février

Noémie

Citez certains des revers de fortune subis par Noémi? Rt 1.

Quitter son pays pour s'installer ailleurs est toujours effrayant, surtout quand le départ est motivé par le besoin de survivre. La famine qui régnait à Juda ont obligé Elimelek, Noémi et leurs deux fils à émigrer au pays de Moab, région agricole où ils ont pu se procurer de la nourriture. Les Moabites étaient un peuple idolâtre (*Jg 10.6*) dont les coutumes s'opposaient aux croyances juives. Cela en soi était suffisant pour troubler les nouveaux arrivants. Un certain temps après leur installation, le mari de Noémi est décédé. La mère et les fils se sont retrouvés dans un pays étranger, possédant le statut dévalorisé de veuve et d'orphelins, sans protection aucune, objets d'une disgrâce supplémentaire. Puis les fils de Noémi, Malhôn et Kiliôn ont épousé des femmes de leur région. Cela a pu créer une situation conflictuelle au sein de la famille, du moins au début, à cause de leurs grandes différences religieuses. Si la loi n'interdisait pas expressément l'union entre Juifs et Moabites, il était stipulé que les Moabites et leurs descendants ne pouvaient participer aux assemblées du Seigneur, même après dix générations (*Dt 23.3*).

Par la suite, Malhôn et Kiliôn, dont les noms signifient respectivement « maladie » et « dépérissement », sont également décédés. Il est difficile d'imaginer situation plus tragique pour Noémi - aucun survivant du côté de sa proche famille et le reste de sa parenté très loin à Bethleem.

Quel tournant la vie de Noémi a-t-elle pris ? Comment Dieu a-t-il remédié aux douloureux revers qu'elle avait subis ? Rt 1.16-18,4.13-17.

Au plus fort de sa détresse, sa belle-fille Ruth lui a offert un soutien affectif inspiré par Dieu. Noémi devait être une femme remarquable pour avoir inspiré une telle dévotion à ses deux belles-filles, dont Ruth qui a accepté de suivre le Dieu d'Israël et pris la ferme décision de veiller sur elle dans un pays où, historiquement, les habitants étaient ses ennemis.

Du chapitre 2 au chapitre 4, on assiste à une magnifique succession d'événements qui se sont terminés par un heureux arrangement familial. Noémi a laissé derrière elle d'indicibles souffrances pour assister au mariage de Ruth et de Boaz, ainsi qu'à la naissance de son petit-fils Obed, père de Jesse, père de David.

Même si nous devons placer notre confiance ultime dans le Seigneur et lui abandonner toutes choses, par moments, nous avons aussi besoin d'une aide humaine. Quand, pour la dernière fois, avez-vous eu besoin de l'aide de quelqu'un ? que vous a appris cette expérience ?

MERCREDI 16 février

Jours de stress pour Esther

Citez certains des revers, luttes et pressions subis par Esther?

Est 2.6, 7

Est 2.10

Est 2.21, 22

Est 4.4-17

Est 7.3, 4 ; 8.3

Depuis toute petite, Esther était orpheline. Même si elle avait été adoptée par un cousin plus âgé qu'elle, Mardochée, les marques d'une enfance sans parents étaient sans doute profondes. Malgré tout, Esther est devenue une jeune femme équilibrée, déterminée et pleine de ressources.

Après être devenue reine, Esther n'a pas révélé sa nationalité ni d'où venait sa famille. C'était là un défi particulièrement difficile à relever. Malgré des mets abondants et une vie de cour luxueuse, Esther devait préserver sa foi et son identité juives. En outre, le risque d'être reconnue comme l'un des membres de la communauté juive était bien réel et les conséquences d'avoir voulu cacher son identité demeuraient incertaines.

Esther a dû communiquer au roi la mauvaise nouvelle selon laquelle certains de ses officiers conspiraient pour le tuer. Il ne s'agissait pas là d'une tâche facile, parce que si le complot n'était pas prouvé, Esther et son cousin risquaient d'être accusés de répandre de fausses rumeurs et qui savait ce qui en découlerait ?

Mais sa plus grosse responsabilité à assumer résidait dans le fait qu'elle seule pouvait sauver son peuple. Mardochée lui a demandé de jouer un rôle de médiatrice en faveur des Juifs, ce qu'elle ne pouvait faire qu'en risquant sa vie. Alors qu'elle hésitait, son cousin lui a mis davantage de pression encore: « Si tu ne dis rien en cette occasion, le soulagement et la libération des Juifs surgiront d'un autre côté, alors que toi et ta famille, vous disparaîtrez. » (*Est 4.14*) Imaginez-vous le stress!

Elle s'est finalement présentée devant le roi, tout en sachant qu'elle risquait sa vie. Mais heureusement, les choses se sont bien passées, même si cette jeune femme a connu par moments des situations bien dangereuses.

Comme Esther, les circonstances de votre naissance ne dépendent pas de vous. Quelles sont vos origines ? Qu'avez-vous reçu en héritage, bon ou mauvais, sans l'avoir demandé ? Comment parvenir à apprécier davantage les aspects positifs que vous avez reçus tout en surmontant les négatifs ?

JEUDI 17 février

Le secret du contentement

Paul est né et a grandi à Tarse, au sein d'une famille juive de la tribu de Benjamin. Il était de nationalité romaine par son père, citoyen de l'Empire romain. Paul est devenu un pharisien, groupe fervent adhérent de la loi (Torah) et de la tradition orale (Michna). Avec de telles origines, il jouissait des privilèges de son statut social et religieux.

Cependant, quand Paul a répondu à l'appel de Jésus; tout a changé pour lui. Au lieu d'être un persécuteur, il est devenu la cible d'une persécution radicale de la part de ses compatriotes *et* éventuellement des Romains. Il a subi diverses tribulations pendant trois décennies et a été exécuté après avoir été emprisonné à Rome.

Lisez 2 Co 11.23-28, passage où certaines des épreuves traversées par Paul sont citées. Puis lisez Ph 4.11-13. Après tant de souffrances, qu'affirme Paul concernant sa propre vie? Quelles leçons en retirer quels que soient nos combats?

Le contentement *est* un élément essentiel du bonheur et du bien-être psychique. Il est présent chez ceux qui ont de la vie une vision positive, qui ne regrettent pas le passé et envisagent l'avenir avec espérance. Il est intéressant de noter que même si tout nous sourit dans la vie, cela ne garantit en rien que nous soyons satisfaits et heureux. Certaines personnes, même abondamment nanties, n'en ont jamais assez, tandis que d'autres, bien que vivant de peu, sont néanmoins satisfaites. Pourquoi, selon vous ?

L'une des définitions courante de l'intelligence est l'aptitude à s'adapter aux situations nouvelles. Soit nous changeons de lieu, soit nous rencontrons des personnes nouvelles, soit nos conditions socio- économiques se transforment. L'aptitude de Paul à s'adapter n'était pas un trait héréditaire car il a précisé: « J'ai appris à être satisfait " (*Ph 4..12, BFC*). Ce n'est pas une aptitude que certains posséderaient et d'autres pas. Le fait de s'adapter et d'être content de son sort au sein de circonstances très variées est un apprentissage qui se fait avec le temps et l'expérience.

C'est au verset 13 que l'on trouve la clef ultime de la résilience de Paul. Non seulement il se trouvait satisfait, que ses ressources matérielles soient ou non abondantes, mais il pouvait tout par Jésus-Christ.

Vivez-vous dans le contentement ? Ou êtes-vous ballotté et maltraité par les circonstances ? Comment apprendre à vous contenter davantage de l'état ou vous trouvez (verset 11) ?

VENDREDI 18 février

Pour aller plus loin: « Il arrive que les puissances des ténèbres enveloppent l'âme et nous empêchent de voir Jésus. Nous ne pouvons que patienter, dans le chagrin et l'étonnement, jusqu'à ce que les nuages se dissipent. Ces moments sont parfois terribles. L'espérance semble disparaître et le désespoir nous envahit. Dans ces heures pénibles nous devons apprendre à faire confiance à Dieu et, dans notre détresse, à nous appuyer sur les seuls mérites de notre Sauveur crucifié et ressuscité. Nous ne périrons jamais si nous faisons cela, non, jamais ! Quand la lumière brille sur notre chemin, il n'est pas difficile d'être fortifiés par la puissance de la grâce. Mais attendre patiemment avec confiance quand les ténèbres nous enveloppent demande de la foi et une soumission qui rendent notre volonté captive de celle de Dieu. Nous sommes trop rapidement découragés. Nous supplions Dieu qu'il nous délivre de l'épreuve alors que nous devrions plutôt demander la force de la supporter. » - Ellen WHITE, *Puissance de la grâce*, p.115.

A méditer

- Certaines personnes surmontent des difficultés qui en écraseraient d'autres. Pourquoi cette différence de comportements ?
- Réfléchissez davantage aux épreuves et aux tragédies qui ne semblent avoir aucun aspect positif. Que devons-nous en penser ? comment les concilier avec notre foi et les promesses de Dieu ?
- Dans la troisième phrase de la citation de vendredi (« dans ces heures pénibles nous devons apprendre à faire confiance... » que nous dit Elle White ? Vers quelle espérance nous dirige-t-elle ? Pourquoi, finalement, l'Évangile, tel qu'il est présenté par ces mots, est-il notre unique espérance, indépendamment des tragédies qui nous frappent ?
- Comment appliquer concrètement le conseil de Pierre dans 1 P 4.12 ? Faire preuve de résilience et de fidélité dans les épreuves est une chose, mais appliquer les paroles de Pierre ? Comment est-ce possible ?
- Imaginez-vous face à une personne dans une situation très douloureuse qui semble, humainement parlant, totalement désespérée. Supposons que vous n'ayez que cinq minutes à passer avec elle. Que lui diriez-vous, en l'espace de ces cinq minutes, pour lui redonner espoir ?