

Les relations

SABBAT APRÈS-MIDI

Etude de la semaine : 1 S 25; Ep 4.1-3; 1 P 3.8-12; Lc 17.3, 4; 23.34; Jc 5.16.

Verset à mémoriser: « Tout ce que vous voulez que les gens fassent pour vous, vous aussi, faites-le de même pour eux : c'est là la Loi et les Prophètes. » (Mt 7.12)

Un spécialiste de l'évangélisation des villes avait l'habitude d'organiser un séminaire de gestion du stress avant chaque série de réunions. Il avait mis au point un questionnaire tout simple dans lequel il demandait à ses auditeurs de citer quatre ou cinq des éléments qui causaient à chacun le plus de stress. Des assistants regroupaient les réponses en plusieurs catégories (santé, argent, travail, relations, etc.). Avant même que tous les formulaires aient été remplis, l'un des assistants s'est rendu compte que l'orateur avait déjà préparé une série de supports transparents en vue d'une discussion sur les relations humaines en tant *que* première source de stress. Le pasteur a expliqué en effet qu'il obtenait toujours les mêmes résultats: les mauvaises relations sociales étaient toujours citées comme premier élément de stress.

Qu'il s'agisse de problèmes avec le conjoint, les enfants, le patron, un collègue, un voisin, un ami ou un ennemi, les autres sont en général la principale source de stress. En revanche, quand les relations sont positives, elles deviennent une puissante source de satisfaction. Cela semble être une constante, quel que soit le lieu géographique et la culture. Les gens ont le pouvoir de nous rendre heureux ou malheureux.

C'est pourquoi, cette semaine, nous prendrons le temps d'examiner le thème important des relations et ce que la Bible enseigne à ce sujet.

** Etudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 22 janvier.*

DIMANCHE 16 janvier

« **En toute humilité et douceur** »

Lisez *Ep* 4.1-3. Pourquoi, à votre avis, Paul associe-t-il l'humilité, la douceur et la patience à l'unité et aux bonnes relations entre les membres ? Donnez des exemples tirés de votre propre expérience où une attitude semblable de votre part a eu un impact positif sur vos relations.

Lisez 1 525. Que nous apprend le comportement d'Abigail et de David concernant l'attitude à avoir dans des circonstances délicates et tendues ?

L'histoire de David, Nabal et Abigail offre un excellent exemple d'interaction sociale réussie. Les résultats varient de façon significative selon la façon dont on se présente - en supérieur, en égal ou en humble ami ou associé.

David avait envoyé à Nabal des soldats chargés d'une requête parfaitement justifiée. « Nous avons protégé vos hommes et vos biens; donnez-nous ce que vous voulez » (1 S 25.7, 8, *paraphrase*). Mais Nabal ne connaissait ni la bonté ni la diplomatie. On nous dit qu'il était « dur et mauvais » (1 S 25.3). D'autres versions utilisent les mots *méchant, brutal, malfaisant, malhonnête*. Et c'est certes l'attitude qu'il a eue vis-à-vis des guerriers de David.

Notez, en comparaison, l'attitude initiale de David. Bien qu'investi d'un pouvoir militaire, son message était chargé de sollicitude et d'humilité. Il a souhaité à Nabal et à sa maison une longue vie et une bonne santé. Il s'est présenté comme étant « David, ton fils » (*verset* 8).

Quant à Abigail, la Bible dit qu'elle était intelligente et belle. Notez son comportement : elle a préparé une quantité abondante d'excellente nourriture; elle a couru apaiser David, s'est prosternée devant lui, se présentant comme sa « servante » et s'adressant à lui comme à son « seigneur » et lui demandant pardon. Elle lui a également rappelé qu'en tant qu'homme de Dieu, il devait éviter de verser inutilement le sang.

Le comportement humble et respectueux d'Abigail a complètement retourné la situation. David a loué le Seigneur de l'avoir envoyée et félicité celle-ci pour son discernement. Sa médiation efficace, inspirée par un esprit sanctifié, a sauvé la vie de nombreux innocents. Quant à Nabal, David n'a pas eu à verser son sang, parce qu'il est mort - sans doute d'une crise cardiaque - victime de sa propre peur.

Il est généralement facile de témoigner de la bonté à ceux que l'on aime. Mais qu'en est-il des autres ? Songez à des personnes que vous trouvez très désagréables. Comment réagiraient-elles si vous avez envers elles une attitude humble et douce ? Par la grâce de Dieu, essayez, en pensant que vous-même n'êtes pas toujours agréable non plus ?

LUNDI 17 janvier

Bénir au lieu de rendre le mal

Qu'implique exactement 1 P 3.8-12 ? Comment appliquer immédiatement ces principes dans votre vie ?

Jésus a recommandé de tendre l'autre joue au lieu de rendre: « *œil pour œil* » (Mt 5.38, 39). C'était alors une notion révolutionnaire et cela l'est encore aujourd'hui pour de nombreuses cultures et traditions. Malheureusement, même les chrétiens rendent rarement le bien pour le mal. Mais Jésus n'a cessé de dire: « Laissez-vous instruire par moi, car je suis doux et humble de cœur. » (Mt 11.29)

Un couple avec de jeunes enfants avait de sérieux problèmes avec ses voisins. En plusieurs occasions et avec méchanceté, ceux-ci ont fait comprendre aux jeunes parents combien il leur était désagréable de voir des jeux installés dans la cour et d'entendre les enfants y jouer. Ils ont critiqué certains aspects de la cour de la jeune famille et se sont plaints d'être gênés par ceci ou cela. Le jeune couple n'appréciait pas qu'on lui parle sur un ton aussi dur et méchant. Après tout, il n'enfreignait en rien les règles du voisinage. Un jour, alors que toute la famille récoltait des pommes sur les pommiers de la cour du fond, la maman a décidé d'offrir aux voisins deux tartes aux pommes sorties du four. Les voisins les ont acceptées avec reconnaissance. Ce simple geste a transformé leurs relations, sans doute parce que les voisins ne s'attendaient pas à une chose pareille de la part de personnes qu'ils n'avaient cessé de harceler.

Comment David a-t-il réagi aux attaques constantes de Saul à son encontre ? 1 S 24.4-6. Qu'est-ce que cela nous apprend sur le caractère de David ? Comment agir de même dans notre propre vie, notamment si nous avons des ennuis avec quelqu'un qui, d'une manière ou d'une autre, « a reçu l'onction du SEIGNEUR » ?

Le livre de Samuel décrit, par quatre fois, David exprimant combien il était immoral de lever la main contre « l'homme qui a reçu l'onction du SEIGNEUR ». Ayant pourtant l'occasion de prendre sa revanche, il n'a cessé d'essayer d'approcher le roi et de lui pardonner. Il faisait preuve d'une attitude humble et sainte dans ses échanges avec quelqu'un qui n'avait pour lui aucune bonté.

Ne devrions-nous pas tous chercher à agir de même, quelles que soient les situations auxquelles nous sommes confrontés ?

MARDI 18 janvier

Pardonner

Il arrive que l'on ait en apparence une vie religieuse riche et profonde, tout en ayant de sérieux problèmes relationnels. C'est un fait courant - étant humains, on se fâche souvent les uns avec les autres en se faisant du mal, même et parfois *tout particulièrement* dans l'Eglise. C'est pourquoi il est important d'apprendre l'art de pardonner.

Lisez *Ep* 4.32. Dans quelle mesure appliquez-vous cette vérité biblique dans votre vie? A qui devez-vous pardonner et pourquoi est-il important de le faire, pour votre propre bien?

Ce n'est que ces dernières années que les conseillers en psychologie ont commencé à considérer le bien-fondé des principes spirituels en ce qui concerne la santé mentale. Pendant des décennies, la religion et la spiritualité étaient envisagées par de nombreux psychologues comme une source de culpabilité et de crainte. Ce n'est plus guère le cas aujourd'hui. Beaucoup font appel aux effets protecteurs d'une vision chrétienne engagée. Des « thérapies » telles que la prière, la tenue d'un journal spirituel, la mémorisation de textes bibliques clefs et l'apprentissage du pardon comptent parmi les stratégies les plus réconfortantes, même si le pardon véritable ne vient que de Dieu qui peut transformer le cœur (*Ez* 36.26).

Lisez *Mt* 5.23-25; *Lc* 17.3, 4; 23.34. Qu'enseignent également ces textes sur le pardon ?

Il nous arrive de penser que le pardon est impossible à accorder. Aucun être humain, pourtant, n'aura jamais souffert ni été humilié autant que Jésus : le Roi et le Créateur de l'univers a été injustement rabaissé et crucifié par ses créatures. Pourtant Jésus, avec une humilité totale, aimait celles-ci au point d'implorer le Père de leur pardonner.

Il arrive que l'on offense autrui sans réaliser pleinement la souffrance que l'on cause. Ou bien on se sent insécurisé ou on a des problèmes personnels et, pour obtenir un soulagement, on blesse l'autre. Prendre conscience des problèmes des autres ne vous aide-t-il pas à leur offrir votre pardon ? Commentez. Comment apprendre à pardonner à ceux qui cherchent délibérément à vous blesser ?

MERCREDI 19 janvier

Confesser ses péchés les uns aux autres

Comment interprétez-vous la recommandation de Jacques de confesser ses péchés les uns aux autres? Jc 5.16. Réfléchissez à ce verset et demandez-vous comment appliquer cet enseignement à votre propre situation.

Les fautes commises envers mon prochain exigent une confession de ma part, afin qu'il puisse me pardonner et que la relation soit restaurée. Cela montre également que j'assume la responsabilité de mes actes, que j'ai confiance en lui et espère être accepté et pardonné. Par la grâce de Dieu, un cœur noble accordera son pardon, quelle que soit l'importance de l'offense.

Le texte de Jacques comporte une interprétation supplémentaire, qui offre d'importantes perspectives de guérison. Confesser ses fautes, ses erreurs et ses transgressions à une personne en qui l'on a confiance guérit émotionnellement. Confier nos imperfections à un ami chrétien sanctifié allégera notre fardeau. En outre, les confessions mutuelles rendent la relation plus profonde. Faire confiance et être considéré comme digne de confiance crée un lien qui rendra l'amitié authentique et durable. En fait, l'ensemble de la profession de psychologue est fondée sur le principe qu'il est bon de parler. Si certains troubles mentaux nécessitent un traitement professionnel, de nombreux sentiments de détresse peuvent être efficacement abordés dans le cadre de l'Eglise ou de la communauté. C'est plus particulièrement vrai pour les problèmes créés par la détérioration des échanges relationnels - malentendus, médisance, jalousie, etc. Suivre le conseil de Jacques aidera non seulement à soulager le fardeau des émotions mais donnera également de l'énergie pour changer les comportements destructeurs.

Un mot d'avertissement, cependant. Si la révélation de ses fautes à un ami proche peut être un bienfait, on n'en est que plus vulnérable. Le risque existe que l'ami en parle à autrui, ce qui est destructeur pour toutes les personnes concernées.

Le plus important c'est que nous avons toujours la possibilité de confier nos offenses au Seigneur avec une pleine confiance et la certitude du pardon. Lisez 1 P 5.7. Les relations défaillantes provoquent parfois l'incertitude ou même la peur ou l'angoisse. Certains seront peut-être capables d'apporter leur aide, mais c'est de Dieu que vient l'aide la plus fiable, lui qui est disposé à se charger de tous nos soucis en tout temps, nous offrant ainsi un véritable soulagement lorsque nous déposons nos fardeaux entre ses mains.

JEUDI 20 janvier

« Contribuer à la construction de l'autre »

Lisez les versets suivants et demandez-vous comment appliquer ce qu'ils enseignent dans votre vie. Pourquoi est-ce aussi important, tant pour vous-même que pour les autres?
Ep 4.29; 1Th 5.11; Rm 14.19.

Paul exhorte les premières communautés d'Eglise à éviter la dégradation des relations personnelles au sein du « corps du Christ ». Beaucoup de difficultés viennent de ce que les uns et les autres se déchirent, blessant en même temps la communauté tout entière. Les personnes qui se livrent aux bavardages et à la médisance ont généralement elles-mêmes des problèmes - sentiment d'infériorité, besoin d'être remarqué, désir de contrôler ou soif de pouvoir et autres attitudes découlant d'un sentiment d'insécurité. Ces personnes ont besoin d'aide pour abandonner cette façon blessante de résoudre leurs conflits intérieurs.

Quand on se sent bien avec soi-même, on a moins tendance à se laisser entraîner au bavardage et à la médisance. Les membres du corps du Christ devraient se considérer comme privilégiés car ils ont reçu le don du salut (*Ps 17.7; 1 P 2.9*). Quand on comprend cela, on a avant tout le désir d'aider autrui à se construire et on fait de gros efforts d'édification mutuelle. Mots d'encouragement et approbation, accent mis sur les aspects positifs, humilité et attitude joyeuse - autant de façon de soutenir ceux qui ont des problèmes personnels.

Servir de médiateur est une autre façon d'aider. Jésus déclare « heureux » les « artisans de paix » et les appelle « fils de Dieu » (*Mt. 5.9*). Jacques dit que les artisans de paix récolteront « le fruit de la justice » (*Jc 3.18*).

Lisez Mt 7.12. Pourquoi est-ce là un principe clef dans toute relation?

Ce principe doit être considéré comme un joyau sans prix en ce qui concerne toute relation sociale. Il est positif, fondé sur l'amour universel et va plus loin que les lois humaines. Cette « règle d'or » est un bienfait pour tous ceux qui sont concernés.

Un cultivateur chinois s'occupait de son champ de riz sur des terrasses qui donnaient sur la vallée et la mer. Il vit un jour se former un raz de marée : la mer avait reflué, laissant à sec une grande partie de la baie. Or il savait que l'eau allait revenir avec force en détruisant tout sur son passage. Il pensa à ses amis qui travaillaient dans la vallée et mit le feu à son champ. Ses amis montèrent aussitôt sur la montagne pour l'aider à éteindre le feu, évitant ainsi d'être emportés par le raz de marée. Grâce à leur attitude secourable, ils eurent la vie sauve.

VENDREDI 21 janvier

Pour aller plus loin: Lisez *Ep* 4.25-32 et soulignez les mots qui vous touchent le plus. Réfléchissez à tout ce qu'il vous est possible de faire, avec l'aide de Dieu, pour améliorer vos relations avec les autres.

Voici des passages tirés d'une lettre rédigée par Ellen White en 1908 pour un évangéliste : « J'ai un message pour vous de la part du Seigneur Mettez plus de borne dans vos paroles, plus de douceur [...] Des expressions dures affligent le Seigneur, des paroles imprudentes font du tort [...] ne permettez à aucune dureté de se manifester dans votre voix ou dans vos gestes.

Si votre expérience quotidienne est celle d'un homme qui regarde à Jésus et qui est à son école, vous devez montrer un caractère équilibré, harmonieux. [...] La dureté des paroles n'apportera jamais de bénédiction ni à vous ni à aucune âme.» - *Le ministère évangélique*, p. 157, 158.

A méditer

- Aimez-vous les commérages ? Et même si vous-même n'en faites pas, êtes-vous avide d'en entendre ? Pourquoi, en un sens, est-ce tout aussi mauvais que d'en répandre vous-même ? Comment ne plus participer à ce qui risque de causer à autrui beaucoup de peine ?
- Il est parfois très difficile de pardonner, surtout lorsqu'on a été profondément blessé. Comment pardonner à ceux qui ne recherchent nullement le pardon, qui s'en moquent ou même vous méprisent de vouloir leur pardonner ? Quelle est votre responsabilité dans ce cas ?
- La maltraitance verbale et physique au sein de la famille est une grande source de souffrance pour les individus et les groupes. Comment le chrétien peut-il aider à la prévention de ce problème ? Que recommander lorsque le pardon ne transforme nullement le comportement de quelqu'un qui pratique la maltraitance ?
- Réfléchissez à votre vie actuelle. Quelles démarches pouvez-vous faire vous-même pour améliorer vos relations ? Pourquoi l'humilité, la confiance en Dieu et le désir de bien faire ont-ils essentiels en la matière ?