

L'estime de soi

SABBAT APRÈS-MIDI

Etude de la semaine : *Ps 100.3; Ac 17.24-28 ; Rm 1.2.3; Mt 22.39; 2 S 9; Lc 15; Ep 4.23-32.*

Verset à mémoriser : « *Vous, par contre, vous êtes une lignée choisie, un sacerdoce royal, une nation sainte, un peuple que Dieu s'est acquis, pour que vous annonciez les hauts faits de celui qui vous a appelés des ténèbres à son étonnante lumière.* » (1 P 2.9)

La mauvaise estime de soi est un fléau moderne. C'est l'un des cas fréquemment traité en thérapie ou auprès de pasteurs soit seul, soit en association avec de graves problèmes de maltraitance, de dépression ou d'appétit. Dans la vie de tous les jours, la mauvaise estime de soi n'atteint sans doute pas des proportions cliniques, mais elle porte presque invariablement atteinte aux relations et aux performances personnelles dans la plupart des domaines de l'existence.

La principale raison pour laquelle les gens souffrent plus que jamais de ce problème est sans doute liée aux médias, qui donnent des personnages célèbres une image plus grande que nature, renvoyant les autres à leurs propres inaptitudes face à ces icônes que l'on fait parader devant eux.

La notion d'estime de soi, telle qu'elle est présentée dans la Bible, offre une autre perspective. La psychologie conventionnelle considère que l'estime de soi naît de l'évaluation que l'on fait de ses qualités et de ses défauts en se fondant sur l'observation de soi et les réactions d'autrui. La Bible offre au moins deux éléments supplémentaires : les origines de l'être humain (Gn 1.26, 27) et la façon dont Dieu considère chacun et ce qu'il lui accorde (Jn 3.16). Lorsqu'on ajoute ces éléments, l'estime de soi se transforme.

* *Etudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 26 février.*

Origines

Deux visions prédominent concernant nos origines, chacune excluant l'autre. L'une affirme que l'être humain est le produit du hasard, la conséquence d'un accident cosmique au sein duquel son existence n'était nullement planifiée. Si certains ont toujours cru en cette vision, au cours de ces derniers siècles - notamment après que les fausses théories de Darwin sont devenues populaires - l'idée d'une humanité n'existant que par accident a trompé des millions de gens. C'est ainsi que beaucoup en sont venus à croire que la vie n'a aucun sens, ou qu'elle a le sens qu'on choisit de lui donner. Pendant des millénaires, la plupart des hommes pensaient qu'ils tiraient leur origine de Dieu ou de dieux ; aujourd'hui, beaucoup pensent qu'ils descendent du singe. Voici en comparaison la vision enseignée dans la Bible.

Lisez Gn 1.26, 27; Ps 8.6; 100.3; Ac 24.28. En quoi ce qui est présenté dans ces textes est-il radicalement différent de la vision des origines précédemment exprimée ? Quel est l'impact de chacun de ces points de vue sur le sentiment de sa propre valeur et sur l'estime de soi ?

Non seulement Dieu nous a créés intentionnellement, mais il nous a créés à son image. Il a également créé des plantes et des animaux merveilleux, tous porteurs de vie, mais malgré leur beauté et leur perfection, ils ne ressemblent pas à leur Créateur à la façon des êtres humains. En outre, ceux-ci ont autorité et domination sur eux.

Contrairement à la croyance athée selon laquelle la biologie et la psychologie humaines n'ont aucun but transcendant, la Bible enseigne que Dieu a choisi de partager son « image » avec la famille humaine. Il est certain que cette image a été en grande partie abîmée ou détruite par des siècles de péché, pourtant, elle perdure en chacun. Il est possible de retrouver progressivement cette image perdue grâce à la puissance transformatrice de l'Esprit œuvrant dans le cœur des hommes soumis au Christ.

Non seulement Dieu nous a créés, mais il nous a aussi rachetés. En fait, Ellen White a déclaré que le Christ serait mort pour l'un de nous seulement. Qu'est-ce cela nous indique sur notre propre valeur, indépendamment de ce que le monde peut penser de nous ? Pourquoi est-il essentiel de ne pas perdre de vue la valeur qui est la nôtre aux yeux de Dieu ?

LUNDI 21 février

La perception de soi

La façon dont on se perçoit est un élément important de l'estime de soi. Cependant, ce n'est qu'une image incomplète et souvent erronée. La subjectivité est source de mauvaises interprétations et de faux jugements de la part des autres et de nous-mêmes.

L'un des plus sérieux avertissements bibliques concerne le jugement que l'on pose sur autrui : « *En jugeant l'autre, en effet, tu te condamnes toi-même* » (*Rm 2.1 ; voir aussi Lc 6.41, 42*). Cet effet de distorsion semble universel et on est sujet à l'erreur à partir du moment où l'on juge autrui. Il en est de même pour soi. On se trompe souvent quand on cherche à s'évaluer en termes d'aptitudes, d'apparence, de caractère, de pouvoir, etc. Il existera toujours des gens plus vifs, plus beaux et plus talentueux que nous ; il existera néanmoins toujours aussi des gens qui se sentiront inférieurs à nous.

Lisez soigneusement et dans un esprit de prière *Mt 22.39*. Qu'implique ce texte sur la façon dont on doit se percevoir soi-même ?

Ce texte suggère que l'on doit - de façon raisonnable - s'aimer soi-même, même si tel n'est pas son principal thème. Des travaux bien faits, des tâches menées jusqu'au bout, des traits de caractère positifs doivent donner une saine fierté. Il est nécessaire de se préserver et de veiller sur soi. Il y a problème quand nous n'accorde pas à Dieu, le Créateur, le crédit de tout ce qui est positif en nous.

Comment doit-on comprendre *Rm 12.3* à la lumière de ce que nous avons vu jusqu'à présent?

Il existe un moyen terme entre la mauvaise estime de soi et l'arrogance. Paul nous avertit au sujet de cette dernière. Par ailleurs, il nous explique dans *Rm 12.4-8* que le corps du Christ a besoin de la coopération de tous ses membres, à travers les dons individuels accordés par la grâce. Reconnaître des dons en chacun n'est pas mauvais en soi, s'il s'agit de les utiliser pour fortifier l'Eglise du Christ et en louer Dieu.

Faites mentalement la liste des qualités, caractéristiques et talents que Dieu vous a accordés. Comment les utiliser tout en restant humble ? Contempler chaque jour la croix ne nous aide-t-il pas à rester à notre place ? Expliquez.

MARDI 22 février

Ce que les autres perçoivent

Dans de nombreuses cultures, on détermine la valeur d'une personne à ses talents, ses dons, son apparence, etc. Et certes, nous tenons compte de l'apparence extérieure (1 S 16.7); en effet, que voyons-nous d'autre ? C'est pourquoi la perception que nous avons de nous-mêmes dépend généralement des réactions des autres, qui se fondent sur ce qu'ils observent extérieurement de nous. Si tout le monde vous dit que vous êtes jolie, il y a des chances que vous vous considériez ainsi.

Mais ce que nous sommes va bien au-delà des apparences. Les personnes qui ont une mauvaise estime d'elles-mêmes doivent se penser en termes de traits de caractère ou de qualités ayant une valeur propre et pas nécessairement selon la valeur que leur accorde le monde, car bien souvent, ce à quoi celui-ci accorde de la valeur n'en a pas aux yeux de Dieu.

A quoi la société ou la culture dans laquelle vous vivez attribue-t-elle le plus de valeur? Ces choses ont-elles de la valeur aux yeux de Dieu ?

Les exceptions existent, mais la plupart du temps, les cultures accordent une valeur excessive aux caractéristiques extérieures, visibles. Des qualités telles que l'honnêteté, la bonté, la tempérance ou le respect des principes et des idéaux ont tendance à n'occuper que la seconde place.

En quoi les préjugés touchant au sexe féminin ou masculin, à la classe sociale ou à la nationalité affectent-ils l'estime de soi? Vers quoi devrait tendre le chrétien en termes de préjugés et de discrimination ? Ga 3.28.

Les préjugés ont un effet désastreux sur l'estime de soi et les performances. Nous, les chrétiens, devrions nous efforcer de valoriser et d'encourager les autres, quelles que soient leurs origines.

Le texte de 2 S 9 raconte l'histoire de Mephi-Bosheth, sur lequel David aurait pu exercer sa vengeance. Il n'est pas surprenant que Mephi-Bosheth ait été effrayé et se soit prosterné « face contre terre » en parlant de lui-même comme d'un « chien mort ». Il était également infirme. Nul doute que le fait de récupérer les biens familiaux, d'avoir à nouveau des serviteurs ainsi que les honneurs qui lui ont été accordés ont revalorisé l'estime de soi de Mephi-Bosheth.

L'influence que l'on peut avoir sur l'estime de soi d'autrui est extrêmement puissante. Bien plus que nous ne l'imaginons, nous avons la possibilité d'aider les autres à acquérir une bonne estime d'eux-mêmes par nos paroles, nos actes et même la façon dont nous les regardons.

Faites-vous attention ou non à l'influence que vous exercez sur l'estime de soi des autres? Pensez à vos relations les plus intimes. Comment aider ces personnes à se construire au lieu de les dévaloriser ?

Ce que Dieu perçoit

Lisez Lc 15. Qu'indique ce seul chapitre sur notre valeur aux yeux de Dieu? Quel devrait en être l'effet sur l'estime que nous avons de nous-mêmes ? Qu'indiquent ces paraboles sur ce que Dieu pense de nous ? Pourquoi est-il essentiel d'en prendre note et de ne pas l'oublier?

Si quelqu'un se sent inférieur, perdu ou rejeté, il doit se souvenir que cet état s'accompagne d'une sollicitude intense et spéciale de la part de Dieu et de ses anges. Le berger a pris davantage soin de la brebis perdue que des quatre-vingt-dix-neuf autres. La femme ne pensait pas aux autres drachmes, elle cherchait avec soin celle qu'elle avait perdue jusqu'à ce qu'elle la retrouve. Il semble que le père ait davantage prêté attention aux demandes déraisonnables de son fils prodigue qu'à son premier-né. Le berger, la femme et le père ont tous témoigné d'un intérêt particulier pour l'élément le moins performant.

Puis, quand la brebis, la drachme ou le fils a été retrouvé, il y a eu de la joie sur terre et dans le ciel. Avec quelle puissance ces histoires nous révèlent l'amour de Dieu pour chacun de nous, quelles que soient nos défaillances !

Faisons appel à ce principe pour aider ceux qui sont démunis. Parfois, en parlant avec les autres, vous leur ferez beaucoup de bien en les entourant d'une atmosphère sécurisante, de confiance et d'acceptation. Les gens, et notamment ceux qui souffrent, ont besoin de savoir que quelqu'un prend soin d'eux.

Le chrétien a un net avantage sur celui qui ne croit pas en Dieu, car le Seigneur, vingt - quatre heures sur vingt-quatre et sept jours par semaine, est prêt à écouter les personnes dépressives, stressées, solitaires et inquiètes. Une telle relation avec Dieu devrait permettre de se sentir spécial et d'améliorer l'image que l'on a de soi.

Bien sûr, le plus grand exemple de la valeur qui est la nôtre aux yeux de Dieu est la croix. Plus que toute autre chose la croix nous montre combien nous avons de valeur aux yeux de Dieu, indépendamment de nos faiblesses et de nos fautes. Elle nous dit, quel que soit ce qu'autrui ou la société pense de nous, que nous avons une valeur infinie aux yeux du Créateur de l'univers. Si l'on considère combien la société et ses valeurs sont éphémères, transitoires et incertaines, la façon dont elle-même ou les autres hommes nous voient devrait-elle nous importer, en fait?

Comment aider les autres à entendre le message de Lc 15 de sorte qu'ils l'appliquent à eux-mêmes ? Comment les aider à comprendre que Jésus, ici, parle personnellement d'eux ?

Un nouveau moi

Lisez Ep 4.23, 24. Que veut dire Paul par « revêtir » l'homme nouveau? Quelle est la nature de ce nouveau moi ?

Les gens aiment changer d'apparence : choisir une nouvelle coiffure, acheter de nouveaux vêtements, ou même faire appel à la chirurgie esthétique ou à des implants de cheveux. Mais ces changements n'amènent que peu de transformation intérieure. Le moi de la personne reste inchangé. Paul parle d'un nouveau moi en rapport, non avec l'apparence, mais avec l'attitude intérieure et le mental. Il déclare que ce moi nouveau « a été créé selon Dieu dans la justice et la sainteté que produit la vérité ». (Ep 4.24)

Soulignez les attitudes et comportements liés au nouveau moi. Ep 4.25-32.

Le nouveau moi auquel se réfère Paul produit des fruits positifs (amour de la vérité, unité, honnêteté, diligence, paroles saines, bonté, esprit de pardon). Remarquez également que tous les attributs de ce nouveau moi ont un rapport avec le caractère - un caractère agréable - et les relations interpersonnelles. Ils sont directement liés à l'estime de soi. Les comportements opposés mentionnés dans Ep 4, tels que le mensonge, la colère et l'amertume, affaiblissent la valeur que s'accorde la personne. En comparaison, partager ce qu'on a avec des personnes démunies et leur témoigner de la bonté et de la compassion augmente l'estime de soi, car ainsi on cesse d'être centré sur soi-même et on éprouve un sentiment d'accomplissement.

La communauté chrétienne a besoin de croyants désireux d'aider les autres à se construire plutôt que des croyants prêts à se déchirer. L'idée que fon se fait de soi-même est facilement détruite sous l'effet de paroles irrespectueuses et critiques. « Chaque famille, chaque chrétien est tenu d'élever une barrière contre toute parole impure. Le devoir de celui qui se trouve dans la société de gens frivoles est de détourner, dans la mesure du possible, le sujet de la conversation. Avec l'aide de Dieu, il faut doucement y introduire des pensées propres à inspirer un entretien utile. » - Ellen WHITE, *Les paraboles de Jésus*, « Les talents », p. 292.

Pourquoi le fait d'aider les autres améliore-t-il l'estime de soi ? Faites la liste de petites actions qu'il vous est possible d'entreprendre pour votre voisin, votre associé ou un membre de votre famille. Puis agissez : vous serez sans doute surpris de vous sentir aussi bien.

VENDREDI 25 février

Pour aller plus loin:« *Si Dieu prend soin du moineau [...] combien plus prendra-t-il gain de celui qui a été racheté par le sang du Christ? Une seule âme vaut davantage que le monde entier, Pour une seule âme, Jésus aurait accepté de vivre l'agonie du calvaire pour qu'elle soit sauvée et fasse partie de son royaume, "N'ayez donc pas peur ; vous valez plus que beaucoup de moineaux. » (Luc .12.7) » - Ellen WHITE, *Review and Herald*, 3 mai 1892.*

« *Nous perdons d'abondantes et riches bénédictions en négligeant de rechercher le Seigneur d'un cœur humble. Quand nous venons à lui en toute sincérité, en lui demandant de nous révéler nos défauts, il nous donne une image authentique de nous-mêmes, réfléchi dans le miroir de sa Parole. Puis, une fois que nous nous voyons tels que Dieu nous voit, ne repartons pas en l'oubliant. Etudions d'un esprit critique les traits défectueux de notre caractère et recherchons la grâce divine pour ressembler davantage au modèle présenté dans la Parole. » - Idem, *The Lake Union Herald*, 3 novembre 1909.*

Les deux citations ci-dessus montrent davantage comment maintenir l'équilibre entre sentiment d'infériorité et vanité. Lisez Rm 12.2, 3 en relation avec ces textes, de façon à bien comprendre comment parvenir à avoir de soi-même une image équilibrée.

A méditer

- **Le XXe siècle a été l'un des siècles les plus violents, avec ses meurtres en masse à une échelle encore jamais atteinte. La vision darwinienne de l'existence humaine, qui postule que la vie est le résultat d'une mutation hasardeuse et d'une sélection naturelle, ne serait-elle pas partiellement responsable de ce mépris total du caractère sacré de toute vie humaine ? en d'autres termes, si les êtres humains ne sont que des singes évolués, le résultat d'un hasard, que vaut la vie d'un être humain ?**
- **Nous avons vu dans la leçon de mardi comment la perception que l'on a d'autrui risque d'influer sur son estime de soi. Si nous souhaitons valoriser les autres et les aider à acquérir une saine vision de leur propre valeur, nous devons prendre garde de ne pas grossir leur ego d'une façon qui leur serait préjudiciable. Comment, ici, trouver un juste équilibre : valoriser les gens tout en évitant par ailleurs de leur causer du tort ?**
- **Réfléchissez davantage à ce qu'enseigne la croix sur notre propre valeur. Méditez sur ce qui s'est passé à la croix, sur celui qui y a été cloué et sur ce qui signifiait la mort de ce dernier. En quoi la croix nous aide-t-elle à acquérir un sens plus juste de notre réelle valeur ?**