

PETITS MOMENTS DIFFICILES

SABBAT APRÈS-MIDI

Étude de la semaine

Mt 7.5 ; Ep 1.7 ; Ph 2.4-8 ; Ep 4.26, 27 ; Jc 1.19, 20 ; Col 3.19 ; Mt 7.12.

Verset à mémoriser

***Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ;
que le soleil ne se couche pas sur votre irritation***
(Éphésiens 4.26).

Même le meilleur des foyers doit affronter des moments de difficultés, des moments de conflits. C'est juste une réalité de la vie dans un monde déchu. Savoir qui doit descendre les poubelles cette semaine, si votre fille adolescente a terminé ses devoirs, ou si votre fils a fait ses corvées, sont des questions embêtantes, mais relativement sans importance.

Et généralement on peut les résoudre avec un minimum de perturbations. Mais d'autres questions peuvent menacer de perturber la vie de famille. La belle-mère dont la violence et la manipulation menacent de détruire le mariage d'une femme ainsi que sa santé. Le père avec une maladie mentale qui est violent envers ses enfants. Le fils qui abandonne toute son éducation religieuse pour se livrer à une vie de débauche. Ou la fille qui se met à se droguer. Sans cesse, dans le Nouveau Testament, on nous dit de nous aimer les uns les autres (Jn 13.34 ; Rm 12.10), de vivre en paix et en harmonie (Rm 15.5 ; He 12.14), d'être patients, aimables, et sensibles (1 Co 13.4), de considérer les autres avant nous-mêmes (Ph 2.3), et de porter les fardeaux les uns des autres (Ep 4.2).

Bien entendu, tout cela est plus facile à dire qu'à faire, même avec les membres de notre famille. Dans cette leçon, nous examinerons plusieurs manières d'aider à apaiser les petits moments difficiles, en particulier dans la famille.

Étudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 8 juin.

DIMANCHE 2 juin

Conflits

Lisez Matthieu 7.5 et Proverbes 19.11. Quels sont les deux principes importants qui peuvent nous aider à éviter les conflits avec les autres ?

L'auteur des Proverbes fait une observation très astucieuse : ***Commencer une dispute, c'est ouvrir une digue ; arrête-toi avant que la querelle ne se déchaîne.*** (Pr 17.14, BFC) Une fois commencé, un conflit peut devenir incroyablement difficile à calmer. Selon Romains 14.19, nous pouvons prévenir les conflits en suivant deux choses : ***ce qui contribue à la paix, et ce qui est constructif pour autrui. À combien plus forte raison ces principes sont-ils cruciaux pour l'harmonie dans la famille !***

Parfois, il suffit d'admettre sa responsabilité dans un conflit pour adoucir l'autre. Prenons du recul et voyons si c'est une bataille qui en vaut la peine. Le livre des Proverbes déclare : ***L'homme qui a du discernement est lent à la colère ; Et il met son honneur à passer sur une offense.*** (Pr 19.11, Colombe)

En même temps, considérez la différence que cela va faire dans votre vie dans trois jours. Mieux encore, quel impact cela aura-t-il dans cinq ou dix ans ? Combien de mariages, par exemple, sont passés par des moments difficiles à cause de questions qui paraissent aujourd'hui tellement dérisoires ? Au lieu de laisser les conflits s'éterniser, quand vous parlez à l'autre personne, un conjoint, un enfant, un ami, un collègue, définissez clairement le problème en question et restez sur le sujet immédiat. Les conflits dégénèrent souvent quand le problème qui a engendré le conflit se perd dans des paroles de colère.

Pendant ce temps-là, les problèmes ou les torts passés reviennent sur le tapis. Cela peut être fatal, surtout pour un mariage. Une manière de commencer une discussion en douceur est de réaffirmer votre relation. Faites savoir à l'autre que vous vous souciez profondément de lui ou d'elle et de votre relation. Une fois que vous avez énoncé vos sentiments positifs, vous pouvez passer au sujet en question. Faites cependant attention de ne pas prononcer le mot mais. Prononcer une idée positive puis dire « mais » annule ce que vous venez de dire. Une fois que vous partagez vos sentiments, écoutez le point de vue de l'autre, réfléchissez à ce qu'il ou elle a dit, puis seulement après, proposez une solution qui prenne en compte les intérêts de tous (Ph 2.4, 5).

Repensez à des conflits qui semblent aujourd'hui absurdes et insignifiants. Que pouvez-vous apprendre de ces expériences qui pourraient contribuer, en tout cas de votre côté, à éviter que ce genre de chose ne se reproduise ?

LUNDI 3 juin

Quelques principes pour le mariage

Le mariage, comme le sabbat, est un don de Dieu pour l'humanité qui remonte à l'Eden. Et, en tant qu'adventistes du septième jour, nous savons ce que l'ennemi des âmes a fait, et continue de faire, aussi bien au sabbat qu'au mariage. Même les meilleurs mariages souffrent, parfois, de conflits. Voici quelques principes qui peuvent aider les couples à affronter ces problèmes.

Lisez Éphésiens 1.7. Quel principe crucial doit faire partie de tout mariage ?

Nous devons apprendre à pardonner, en particulier quand notre conjoint ne le mérite pas. Tout le monde peut pardonner celui qui en est digne. En fait, il ne s'agit même pas de pardon. Le véritable pardon, c'est pardonner à ceux qui ne le méritent pas, de la même manière que le Seigneur nous pardonne à travers Christ. Nous devons faire de même. Autrement, notre mariage, s'il survit (ce qui est peu vraisemblable) ressemblera au purgatoire.

Lisez Romains 3.23. Quel principe crucial trouve-t-on ici également ?

Vous devez accepter que vous êtes marié à quelqu'un de pécheur, à un être qui a été endommagé, dans une certaine mesure, émotionnellement, physiquement, et spirituellement. Il faut vous y habituer. Acceptez les torts de votre conjoint. Priez pour cela. Vous aurez peut-être à vivre avec ces torts, mais vous n'avez pas à en faire une obsession. Sinon, ils finiront par vous dévorer. Un Dieu saint et parfait, à travers Christ, nous accepte tels que nous sommes : vous, qui êtes à peine saint et parfait, devez faire de même avec votre conjoint.

Lisez Philippiens 2.4-8. Quel principe important, exprimé ici également, peut-on utiliser pour nous aider, non seulement dans le mariage, mais dans toutes les relations potentiellement difficiles ?

MARDI 4 juin

Le rôle de la colère dans un conflit

Qui n'a jamais connu la colère ? Ce qui rend les choses plus difficiles, c'est quand la colère est dirigée contre un membre de la famille. En plus de refuser de pardonner, la colère peut se changer en un poison qui peut causer de grandes douleurs et des souffrances dans le foyer, dans la famille, et dans les relations en général.

Lisez Éphésiens 4.26, 27 et Ecclésiaste 7.9. **Comment parvenir à un équilibre dans notre compréhension de la colère en tant qu'émotion et en tant que péché ? Quelle est la différence ?**

Que dit Jacques dans Jacques 1.19, 2 que nous devrions mettre en pratique chaque fois que nous le pouvons, mais en particulier quand nous avons affaire à des membres de la famille dont les actes, les attitudes et les paroles nous mettent en colère ?

Si vous êtes en colère à-propos de quelque chose, au lieu de la laisser planer comme un nuage sombre au-dessus de votre vie, changez-la en quelque chose de positif. Priez pour ceux qui vous blessent et vous maltraitent, pardonnez-leur et devenez une bénédiction pour eux. Cela ne sera sans doute pas facile au début, mais quand vous aurez pris la décision et que vous vous y tiendrez, Dieu s'occupera du reste. Parfois, la colère a sa source dans les foyers dans lesquels nous grandissons. Les gens en colère viennent souvent de familles en colère, parce qu'ils ont appris de leurs modèles et reproduisent le même comportement dans leur propre vie, pour finir par le transmettre à leurs enfants. Parfois, la colère peut être la conséquence de besoins non comblés ou de la jalousie, comme dans le cas de Caïn, qui a fini par tuer son frère. Vous pouvez avoir une bonne raison d'être en colère, mais ne vous en servez pas comme excuse pour rester comme vous êtes. Ne la niez pas et n'essayez pas de la justifier. À la place, demandez à Dieu de vous aider à la gérer de manière positive. L'apôtre Paul nous donne un bon conseil : ***Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais sois vainqueur du mal par le bien*** (Rm 12.21).

Nous avons tous des choses qui nous mettent en colère, au point que cela en est douloureux. Et dans certains cas, nous avons probablement raison d'être en colère.

La question est : comment, par la puissance de Dieu, ne pas laisser cette colère nous rendre malheureux, ainsi que ceux qui nous entourent ?

MERCREDI 5 juin

Conflits, violence, pouvoir et contrôle

Parfois, les conflits et la colère non résolus peuvent évoluer en une dynamique *très* négative, destructrice, et même en une relation violente. La violence peut prendre un certain nombre de formes: physique, verbale, émotionnelle, psychologique, sexuelle, etc. Mais toute forme de violence est contraire au principe central du royaume de Dieu : l'amour désintéressé.

Quels enseignements cruciaux sur les relations trouve-t-on dans 1 Jn 4.7, 8 et Colossiens 3.19 ?

Maris, aimez votre femme, et ne vous aigrissez pas contre elle. (Col 3.19.) Le mot *aigrir* dans l'original grec renvoie à quelqu'un qui est en colère ou amer envers son partenaire, causant une douleur permanente, une hostilité intense, et des expressions de haine envers l'autre. Paul est très clair : un conjoint ne doit pas être hostile ou violent. La violence émotionnelle, sexuelle et physique n'est pas un comportement acceptable pour un mari ou un partenaire chrétien. Au lieu de cela, ce qui est acceptable, c'est d'aimer son conjoint.

Paul dit également clairement que l'amour est patient et bon, qu'il n'envie pas, ne se vante pas, n'est pas orgueilleux, ni grossier, qu'il ne cherche pas son intérêt, ne se met pas facilement en colère, ne tient pas compte des torts, ne se réjouit pas du mal, mais se réjouit dans la vérité. L'amour protège toujours, fait toujours confiance, espère toujours, et persévère toujours. Aucun des attributs de l'amour ne cautionne ni n'accepte la violence, sous aucune forme. Une relation saine, c'est une relation dans laquelle les deux partenaires se sentent protégés et en sécurité, où la colère est gérée de manière saine, et où se mettre au service de l'autre est la norme. Souvent, les victimes de violences ressentent de la culpabilité, comme si elles étaient responsables d'avoir provoqué leur agresseur, ou peut-être comme si, quelque part, elles méritaient les violences. Les auteurs de violences peuvent être autoritaires et souvent doués pour faire en sorte que leurs victimes se sentent responsables.

En vérité, personne ne mérite d'être maltraité, et les agresseurs sont responsables de leurs choix et de leurs actions. La bonne nouvelle, c'est que la Bible apporte réconfort, et non culpabilité, aux victimes de violence. Dans certaines situations, quand le problème devient ingérable, les personnes concernées ne devraient pas avoir peur de chercher une aide extérieure. Comme c'est malheureux que certaines cultures cautionnent presque la violence faite aux femmes. Pourquoi aucun chrétien ne devrait-il tomber dans ce genre de comportement, quel que soit ce que permet sa culture ?

JEUDI 6 juin

Pardon et paix

Tout ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, vous aussi, faites-le de même pour eux : c'est là toute la Loi et les Prophètes. (Mt 7.12.)

Pensez à toutes les manières, dans votre expérience personnelle, dans la famille et en dehors, dont il vous faut mettre en application ce principe et, sur les lignes ci-dessous, écrivez-les et déterminez, par la foi, comment vous pourriez y arriver.

L'auteur des Hébreux conseille : ***Poursuivez la paix avec tous, ainsi que la consécration sans laquelle personne ne verra le Seigneur.*** (He 12.14.) Même quand nous faisons toutes les démarches nécessaires, certaines personnes qui nous ont fait du tort n'écourent pas et ne changent pas. Certaines trouvent peut-être des excuses, mais d'autres non. Quoi qu'il en soit, c'est dans notre intérêt, en particulier quand il s'agit d'un membre de la famille, d'entreprendre ce voyage du pardon évoqué plus tôt.

En fait, le pardon est un élément essentiel de la résolution de conflit, en particulier dans la famille. Quand quelqu'un pêche contre nous, l'ennemi de Dieu aime dresser un mur entre nous et cette personne, un obstacle qui nous empêche d'aimer cette personne comme Christ nous a aimés. Le pardon est un choix que nous faisons pour contourner cet obstacle.

« *Nous ne sommes pas pardonnés parce que nous pardonnons, mais comme nous pardonnons. La base de tout pardon se trouve dans l'amour immérité de Dieu ; mais par notre attitude envers les autres, nous montrons si nous nous sommes appropriés cet amour. Aussi le Christ dit-il : "On vous jugera du jugement dont vous jugez, et l'on vous mesurera avec la mesure dont vous mesurez".* » Ellen G. White, *Les paraboles de Jésus*, p. 212.

En même temps, quand c'est nous qui sommes en tort, nous devons essayer de restaurer la relation brisée avec l'autre, ce qui peut vouloir dire aller la voir pour lui dire que l'on regrette ce que l'on a fait, et lui demander pardon. C'est ce que Jésus a dit : ***Si donc tu vas présenter ton offrande sur l'autel et que là tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi, laisse ton offrande là, devant l'autel et va d'abord te réconcilier avec ton frère, puis viens présenter ton offrande.*** (Mt 5.23,24.) C'est agréable quand quelqu'un qui vous a fait du tort présente des excuses et demande pardon. De la même manière, c'est agréable quand nous agissons ainsi envers les autres.

En quoi le fait de penser à toutes les choses pour lesquelles vous devez être pardonnés vous aide-t-il à apprendre à pardonner aux autres ?

Pour aller plus loin...

« Trop souvent, les parents n'arrivent pas à s'entendre sur la conduite de la famille. Le père, qui est rarement avec ses enfants et ignore leurs traits de caractère particuliers et leur tempérament, est dur et sévère. Il ne sait pas se contrôler et administre les corrections sous le coup de la colère. L'enfant sait cela, et plutôt que de se soumettre, il se révolte contre la punition. Parfois, la mère ferme les yeux sur des fautes qu'en d'autres circonstances elle punira sévèrement. Les enfants ne savent jamais à quoi s'en tenir et sont tentés de calculer jusqu'où ils peuvent aller sans être punis. C'est ainsi que l'on répand des semences néfastes qui germeront et porteront du fruit ». Ellen G. White, *Le foyer chrétien*, p. 302.

« Le foyer doit être le centre de l'affection la plus pure et la plus élevée. La paix, l'harmonie, l'affection et le bonheur doivent être recherchés jour après jour jusqu'à ce qu'ils s'insèrent dans le cœur de tous ceux qui composent la famille. La plante de l'amour doit être soigneusement nourrie, sinon elle mourra. Tout bon principe doit être cultivé Si nous voulons qu'il se développe dans l'âme. Les choses que Satan sème dans le cœur — envie, jalousie, suspicion, médisance, impatience, préjugé, égoïse, convoitise, vanité — doivent être déracinées. Si la présence de ces défauts est tolérée dans l'âme, ils porteront des fruits qui contamineront bien des personnes. Combien cultivent des plantes vénéneuses qui détruisent les précieux fruits de l'amour et souillent l'âme » pp. 186, 187.

À MEDITER

- **Lisez la citation suivante, extraite d'un article sur le manage. « Car nous n'avons pas un grand prêtre insensible à nos faiblesses ; il a été soumis, sans péché, à des épreuves en tous points semblables. (He 4.15.) Tout comme Christ s'est mis dans notre situation, pour mieux nous comprendre, nous devrions faire de même avec notre conjoint. Essayez de voir chaque situation ou chaque crise, non pas seulement de votre point de vue, mais de celui de l'autre. Voyez comment il (ou elle) voit la situation, quel impact elle a sur lui (ou sur elle), et pourquoi il (ou elle) ressent ce qu'il (ou elle) ressent. Ce principe peut faire beaucoup pour dépassionner les situations difficiles. Comment l'appliquer à tous les domaines de conflit potentiel avec autrui ?**
- **En classe, répondez à la question suivante : « La colère est-elle toujours un péché ? » Défendez votre point de vue.**