

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

BIENVENUE
À l'étape 5



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

CONFESSER
NOTRE
HISTOIRE

A person is shown from the chest up, with their arms raised in a gesture of confession or prayer. They are wearing black gloves and a black beaded necklace. The background is a warm, golden, textured surface, possibly a wall or a backdrop. The text "CONFESSER NOTRE HISTOIRE" is overlaid on the image in a white, serif font.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

La mise en lumière



Étape 5

Nous avons avoué à Dieu, nous nous sommes avoués à nous-mêmes et nous avons avoué à un autre être humain la nature exacte des torts que j'ai causé et ceux que j'ai subi, ainsi que les conséquences sur mon comportement

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

La cinquième étape se révèle indispensable et assurément la plus difficile

puisqu'elle expose au grand jour nos émotions toxiques :
notre honte, notre culpabilité et la peur d'être jugé

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Psaume 32 :

Heureux celui à qui la transgression est remise,

A qui le péché est pardonné !

**Heureux l'homme à qui l'Eternel n'impute pas
d'iniquité, Et dans l'esprit duquel il n'y a point
de fraude!**

Tant que je me suis tu, mes os se consumaient,

Je gémissais toute la journée;

**Car nuit et jour ta main s'appesantissait sur
moi, Ma vigueur n'était plus que sécheresse,
comme celle de l'été.**

**Je t'ai fait connaître mon péché, je n'ai pas
caché mon iniquité;**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

J'ai dit: J'avouerai mes transgressions à l'Eternel! Et tu as effacé la peine de mon péché. Qu'ainsi tout homme pieux te prie au temps convenable ! Si de grandes eaux débordent, elles ne l'atteindront nullement.

Tu es un asile pour moi, tu me garantis de la détresse, Tu m'entoures de chants de délivrance. Je t'instruirai et te montrerai la voie que tu dois suivre; Je te conseillerai, j'aurai le regard sur toi.

Ne soyez pas comme un cheval ou un mulet sans intelligence; On les bride avec un frein et un mors, dont on les pare, Afin qu'ils ne s'approchent point de toi.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

**Beaucoup de douleurs sont la part du méchant,
Mais celui qui se confie en l'Eternel est
environné de sa grâce.**

**Justes, réjouissez-vous en l'Eternel et soyez
dans l'allégresse! Poussez des cris de joie, vous
tous qui êtes droits de coeur!**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Prendre conscience et discerner ce qui ne va pas en nous est une chose ; s'ouvrir à quelqu'un et exposer au grand jour la vérité et la réalité de notre être est autre chose.

Mais c'est le prix à payer pour vivre la vraie liberté à laquelle tu es appelé !

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

**Paul Tournier, un médecin suisse,
disait que rien ne nous rend plus
seuls que nos secrets.**

**Rien ne nous rend plus malades que
les secrets que nous nous efforçons
de maintenir enfouis au plus
profond de nous.**

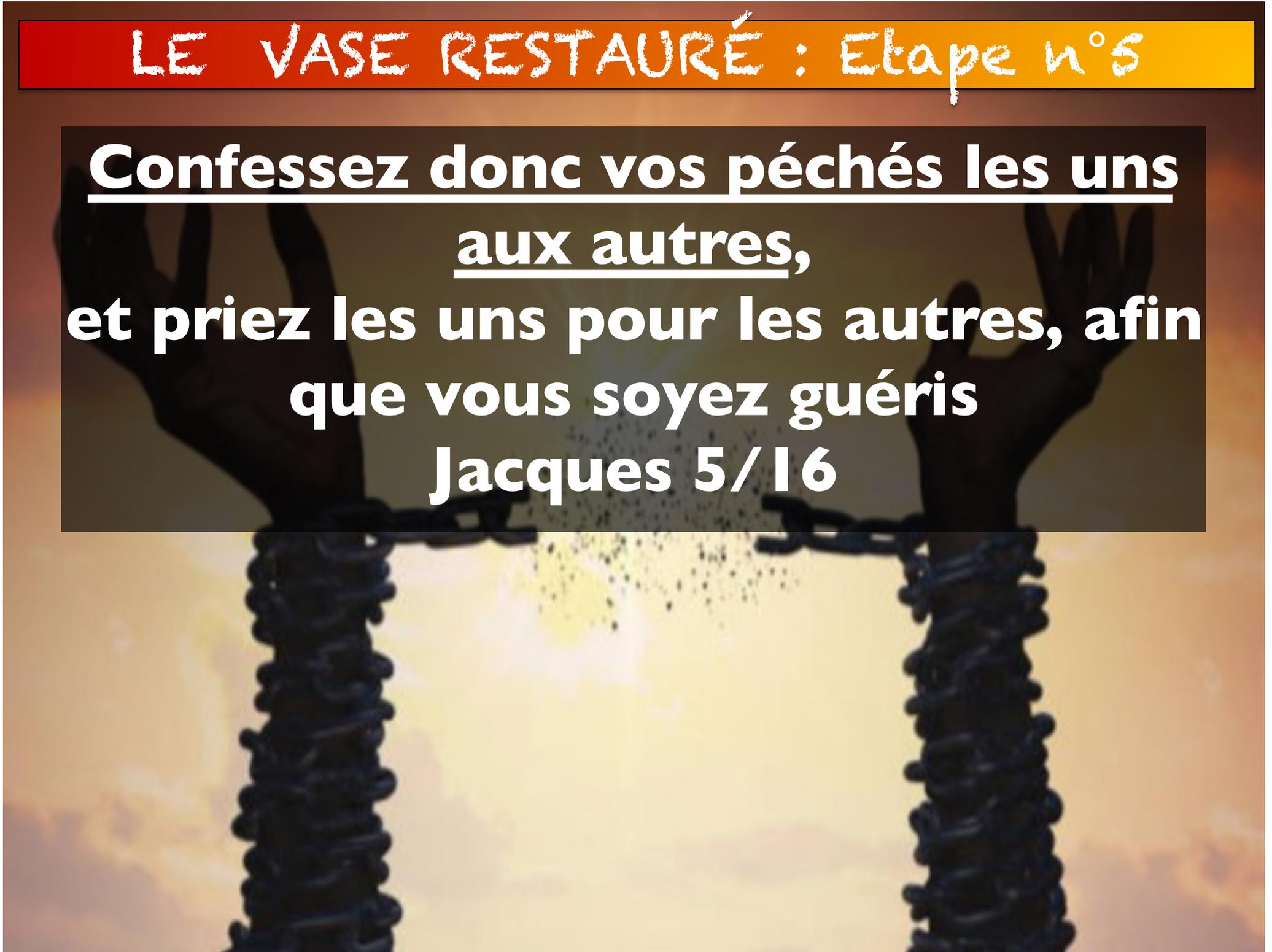
LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Si nous pouvons partager notre histoire avec quelqu'un qui répond avec empathie et compréhension, la honte ne peut pas survivre.

Brené Brown

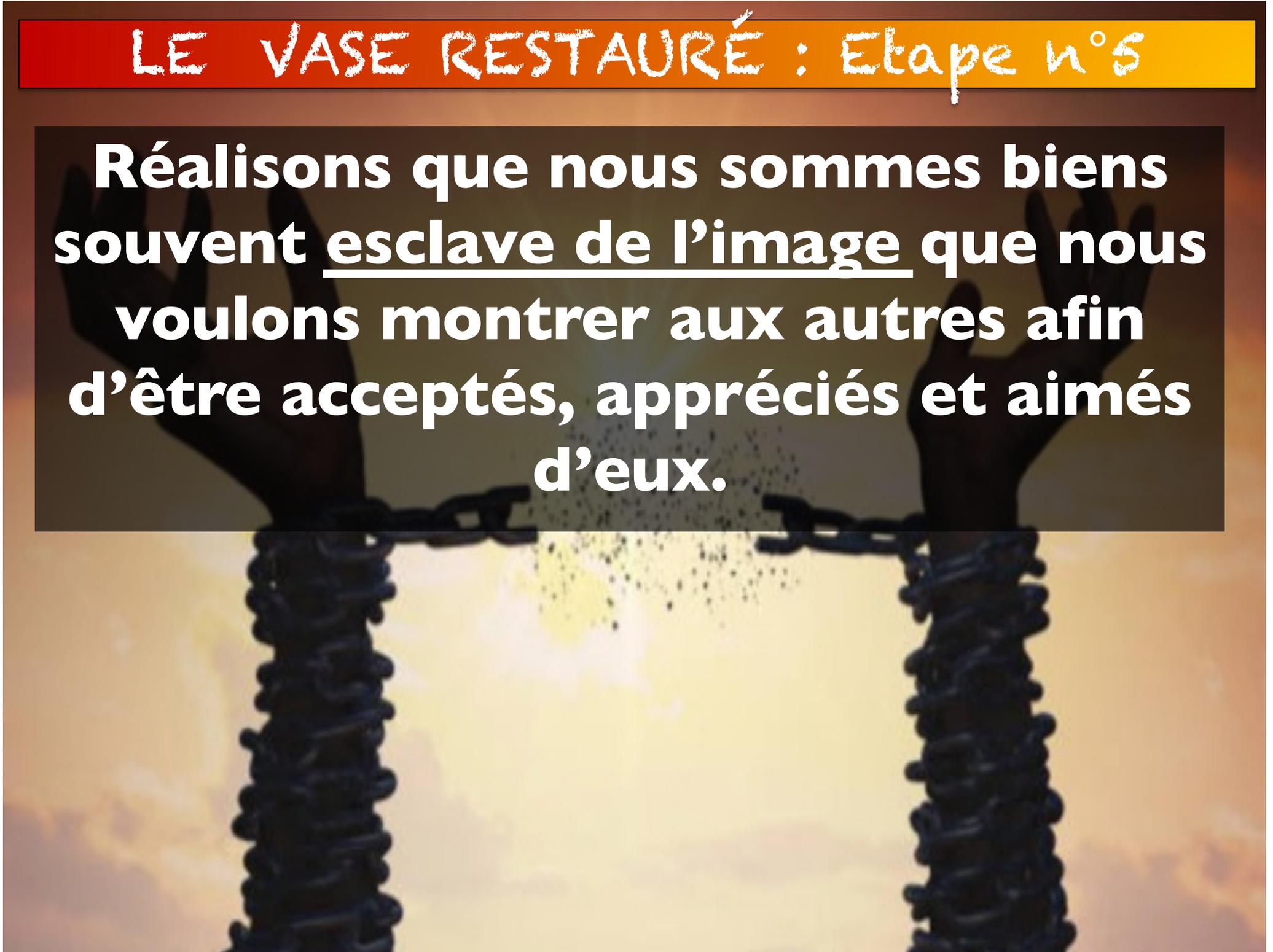
LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Confessez donc vos péchés les uns
aux autres,
et priez les uns pour les autres, afin
que vous soyez guéris
Jacques 5/16



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Réalisons que nous sommes biens souvent esclave de l'image que nous voulons montrer aux autres afin d'être acceptés, appréciés et aimés d'eux.



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

L'étape 5 consiste aussi à nous dépouiller de nos masques et à nous révéler tels que nous sommes réellement.

Nous aspirons à devenir authentique, intègre

Nous ne voulons plus nous battre entre la personne que je suis et le personnage que je projette

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

I Corinthiens 15/10 :

“Par la grâce de Dieu je suis ce que je suis, et sa grâce envers moi n'a pas été vaine”

**Je n'ai plus honte de ce que je suis, je fais la paix avec mon humanité !
Je suis une créature merveilleuse, je suis un enfant de Dieu et c'est lui qui m'a rendu digne !**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Le piège à éviter absolument !

J'ai peur de vous dire qui je suis, parce que si je vous dis qui je suis, vous n'aimez peut-être pas qui je suis, et c'est tout ce que j'ai.

Joseph John Powell

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

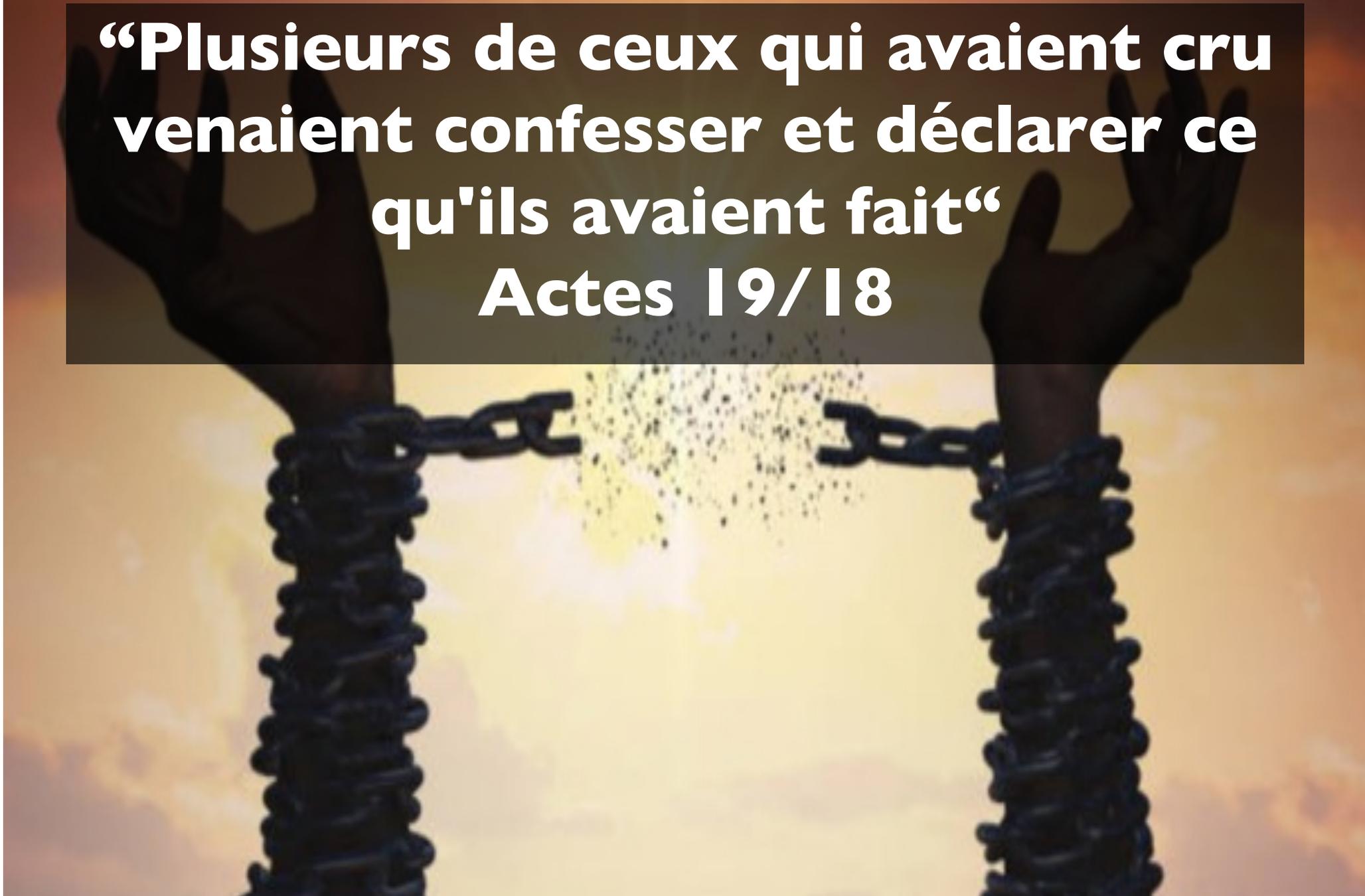
Comprendre ce qu'est la confession

Au début de l'Église chrétienne, la confession avait une place importante. Jésus appelait les gens qui l'écoutaient à se repentir et à porter du fruit dans leur vie. Plus tard, ses disciples ont continué à propager le même message et ceux qui croyaient venaient confesser et déclarer ce qu'ils avaient fait

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

**“Plusieurs de ceux qui avaient cru
venaient confesser et déclarer ce
qu'ils avaient fait”**

Actes 19/18



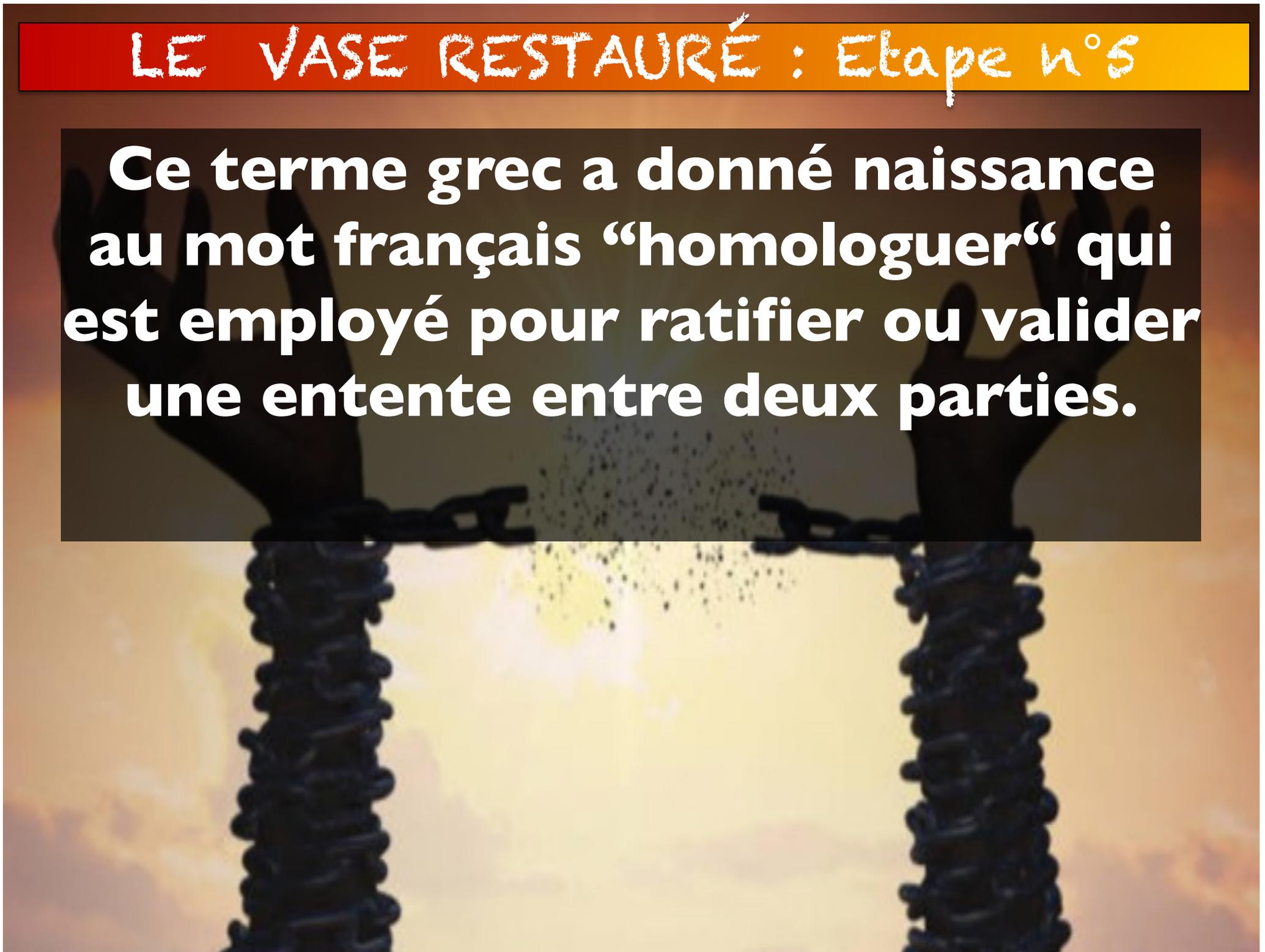
LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Le verbe confesser, utilisé dans le Nouveau Testament, provient du grec homologeo, formé de homos : même et de lego : parler.

Il signifie : tenir le même langage, s'entendre, s'accorder, admettre.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Ce terme grec a donné naissance au mot français “homologuer” qui est employé pour ratifier ou valider une entente entre deux parties.



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Essentiellement, la confession est un acte éclairé de la volonté qui pousse la personne à avouer ses torts à quelqu'un d'autre.

C'est un acte relationnel

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

C'est amener à la lumière ce qui pourrait très bien rester secret et caché. Une véritable confession n'est jamais floue.



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Avouer n'est en fait que l'expression d'une personne qui, tourmentée par ses erreurs, ses péchés ou encore par ce qu'elle a subi, décide consciemment et volontairement de mettre tout en lumière pour s'en détacher.

“Il faut que je t'avoue quelque chose...”

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

En partageant ainsi nos torts, ceux-ci deviennent plus évidents à nos propres yeux.

Nos mauvaises habitudes cesseront peu à peu

Que ce soient des paroles, des gestes, des réactions démesurées ou des comportements égoïstes, dès que nous en prenons conscience et que nous les confessons, il est plus facile de s'en débarrasser

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Peut-être ces habitudes dureront-elles encore pour un certain temps. Mais peu à peu, elles s'estomperont et feront place à de nouvelles et bonnes habitudes qui nous permettrons de ressembler de plus en plus à Jésus

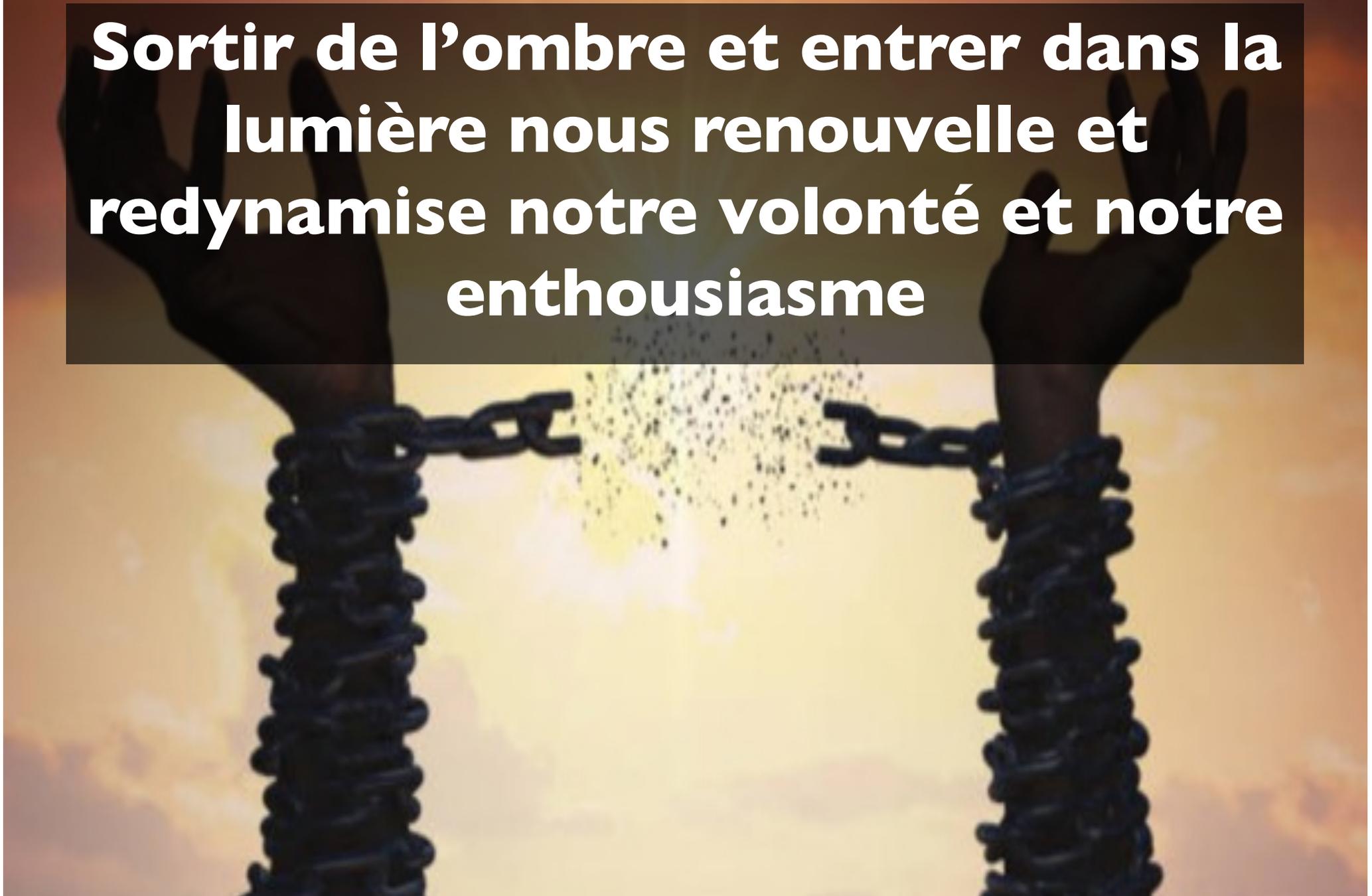
LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

La confession nous amène à affiner nos prises de conscience; à devenir de plus en plus acteur de notre transformation.

Notre conscience s'affine et nous permet d'être plus alertes quant à d'éventuelles fautes futures.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Sortir de l'ombre et entrer dans la lumière nous renouvelle et redynamise notre volonté et notre enthousiasme



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Notre relation avec Dieu se consolide

Nos fautes et nos péchés ne sont pas sans affecter notre relation avec Dieu. La Bible mentionne expressément que ceux-ci nous éloignent de lui et érigent un mur de séparation.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

La confession nous aide à nous débarrasser de la culpabilité toxique.

la culpabilité est un des principaux tourments intérieurs. Face à elle, nous optons pour la passivité, nous sombrons dans l'impuissance. C'est probablement ce qui fait de la culpabilité un élément de souffrance morale extrême.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Grâce à la confession, celle-ci perdra de son emprise et fera davantage place à la paix de l'esprit.



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Il y a une guérison et une libération profonde dans le seul fait d'exprimer ce qui se passe à l'intérieur de soi.

D'ailleurs, toutes les formes de thérapie ont en commun l'utilisation du langage et de la parole. Il faut pouvoir raconter et se raconter.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

À court terme, pour les personnes les plus blessées, le silence crée un état d'enfermement qui nuit à leur rétablissement.

Parler permet de sortir de ce confinement intérieur et de revivre.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Dieu a voulu la confession non pas pour lui, il sait déjà toute chose, mais pour nous !

Nous en sommes les premiers bénéficiaires. Si nos fautes érigent un mur entre lui et nous, notre confession construit un pont

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Nous avons avoué à un autre être humain

Si il y a un défi à relever, c'est bien le fait d'avouer nos torts à un autre être humain.

la forte tentation que vous pourrez avoir dans les semaines à venir, serait de de rester dans l'ombre et dans l'obscurité

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Demander à Dieu de vous aider à trouver la personne à qui vous pourriez partager ouvertement votre cœur, votre état et vos torts.

Parce que cette étape est particulièrement difficile, vous devez recourir à son aide plus que jamais.

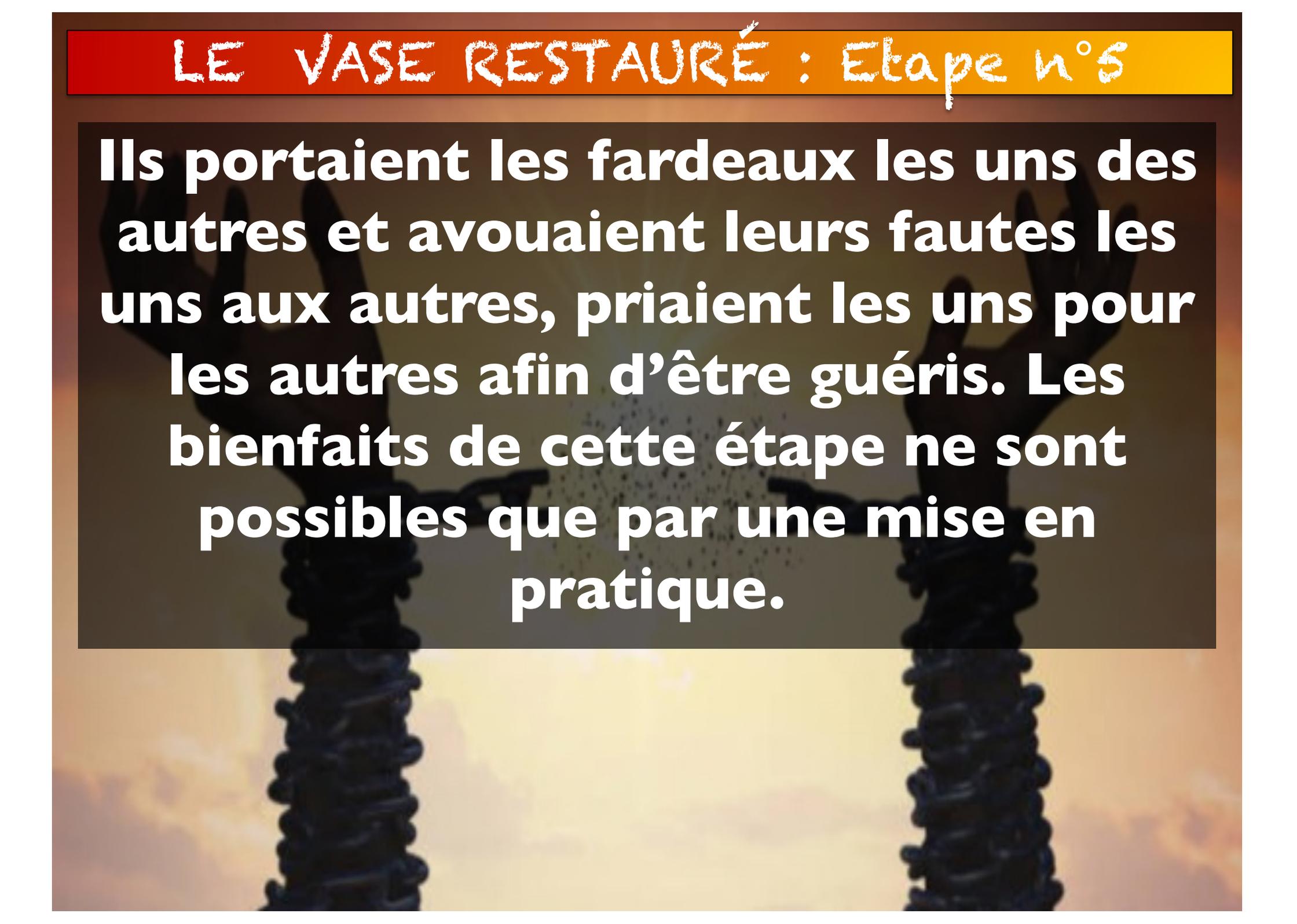
LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Tous ceux qui ont franchi cette étape vous diront que la guérison s'est produite dans leur vie.

Nous voyons dans les actes des apôtres que les premiers chrétiens mettaient la confession en pratique.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Ils portaient les fardeaux les uns des autres et avouaient leurs fautes les uns aux autres, priaient les uns pour les autres afin d'être guéris. Les bienfaits de cette étape ne sont possibles que par une mise en pratique.

The background of the slide features a soft-focus image of two hands, one on the left and one on the right, holding a dark, textured vase. The hands are positioned as if they are supporting the vase from below. The background behind the hands is a warm, golden-yellow sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall composition is centered and symmetrical.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Quel genre de personne devez-vous rechercher pour partager le fruit de votre inventaire ?

La réponse est toute simple :

une personne digne de confiance.

Pour cela, vous devez comprendre les différents aspects de la confiance.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Un référent dans notre vie spirituel

Ecclésiaste 4/9 :

Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon salaire de leur travail. Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever !

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

**Avoir un référent dans notre vie
n'est pas une option !**

**La vie chrétienne ne se vit pas en
solitaire, en mode individuel.**

**La fenêtre de joari nous montre le
cœur de l'être humain qui ne voit pas
des choses que l'autre voit**

**Avoir un référent est une marque de
l'humilité !**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

La Fenêtre de Johari : la complexité de l'être humain

	Connu de soi	Inconnu de soi
Connu des autres	I Ouvert	II Aveugle
Inconnu des autres	III Caché	IV Inconnu

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

- **Nous sommes plus fort à deux que tout seul**
- **Nous pouvons prévenir l'attaque de l'ennemi**
- **Nous arrêtons de nous mentir nous-même (deni)**
- **Nous pouvons prier ensemble pour des sujets délicats qui seraient rester caché sans ce partage et dont l'ennemi pourrait en tirer profit (je ne lui ouvre pas la porte)**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

- Enfin, la peur, la culpabilité et la honte n'ont plus de prise sur moi car je partage tous ces fardeaux avec mon référent spirituel qui ne me juge pas et continue de m'aimer sans me juger malgré ce qu'il apprend sur moi

Quelle grâce !

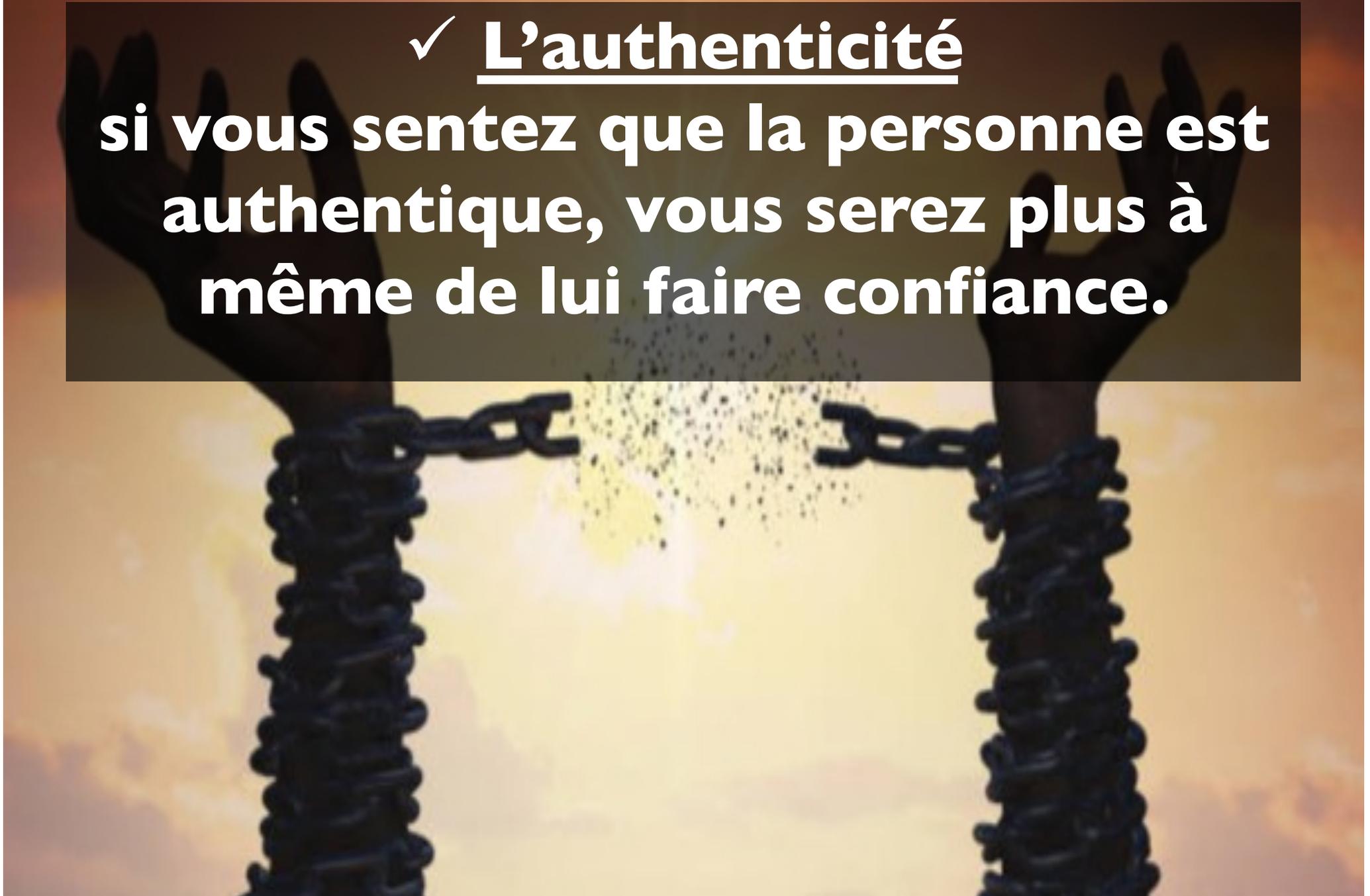
Compassion et miséricorde !!!

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Trois éléments importants sont à prendre en compte pour choisir son référent outre que ce soit un homme ou une femme de Dieu et qu'il a la crainte de Dieu dans son cœur .

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

✓ L'authenticité
si vous sentez que la personne est
authentique, vous serez plus à
même de lui faire confiance.



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

✓ En second lieu,
la cohérence de la personne

**Une cohérence dans sa façon de
penser et de s'exprimer,
vous mettra davantage en sécurité.**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

✓ Enfin,
la compassion et une capacité
d'écoute

vous serez plus enclin à vous confier si la personne est de nature à être compatissante et que sa capacité d'écoute est importante.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

“Nos histoires ne sont pas destinées à tout le monde. Les entendre est un privilège, et nous devrions toujours nous demander ceci avant de partager :

“Qui a gagné le droit d’entendre mon histoire ? ”

Brené Brown

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Si nous avons une ou deux personnes dans nos vies qui peuvent s'asseoir avec nous et garder de l'espace pour nos histoires de honte, et nous aimer pour nos forces et nos luttes, nous avons un privilège extraordinaire.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Le but de ce rendez-vous divin !

**Vous n'êtes pas en thérapie avec la
personne à qui vous allez vous
confier.**

**Elle n'est pas là pour vous conseiller,
mais pour vous écouter.**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Nous confessons la nature exacte de nos torts

**C'est un moment d'authenticité,
Vous n'êtes pas là pour jouer avec la
vérité, ni cacher quoi que ce soit,
mais partager honnêtement et avec
exactitude ce que vous avez fait, ce
que vous avez subi et comment vous
avez réagi à ce qu'on vous a fait.**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

En second lieu, la nature exacte de vos torts ne nécessite pas d'aborder tous les détails scabreux de vos vies. Certaines personnes utilisent cette étape pour indirectement faire, avec une certaine fierté, le récit de leurs frasques ou de leurs déboires.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Il n'est pas nécessaire d'aller trop dans les détails concernant la raison pour laquelle nous avons fait certaines choses ou pourquoi nous avons agi de telle ou telle façon.

Le piège relié à cette étape consiste quelquefois à davantage voir ce que nous avons enduré (victimisation) au détriment des maux que nous avons infligés aux autres.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

**L'honnêteté de la réalité de cette vie nous amène à reconnaître que :
Nous sommes tous des êtres blessés et nous sommes tous susceptibles de blesser les autres.**

**“les gens blessés blessent les gens”
Cela signifie que ceux qui ont été blessés ont tendance à infliger des blessures à d'autres personnes et souvent à celles qui leur sont les plus proches.**

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Par exemple : Les gens blessés transfèrent généralement leur colère sur leur famille ou leurs amis proches. Les gens blessés interprètent chaque parole et chaque geste des personnes avec qui ils sont en relation à travers le prisme de leur souffrance et réagissent de façon offensante envers elles.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Par peur du rejet, les gens blessés rejettent les autres, et même ceux qui les aiment et qui veulent les aider. Les gens blessés compensent trop souvent leur manque d'estime d'eux-mêmes en rabaissant et diminuant les autres.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Les gens blessés sont souvent centrés sur eux-mêmes et sur leur souffrance au point de ne pas voir qu'ils négligent leurs proches.

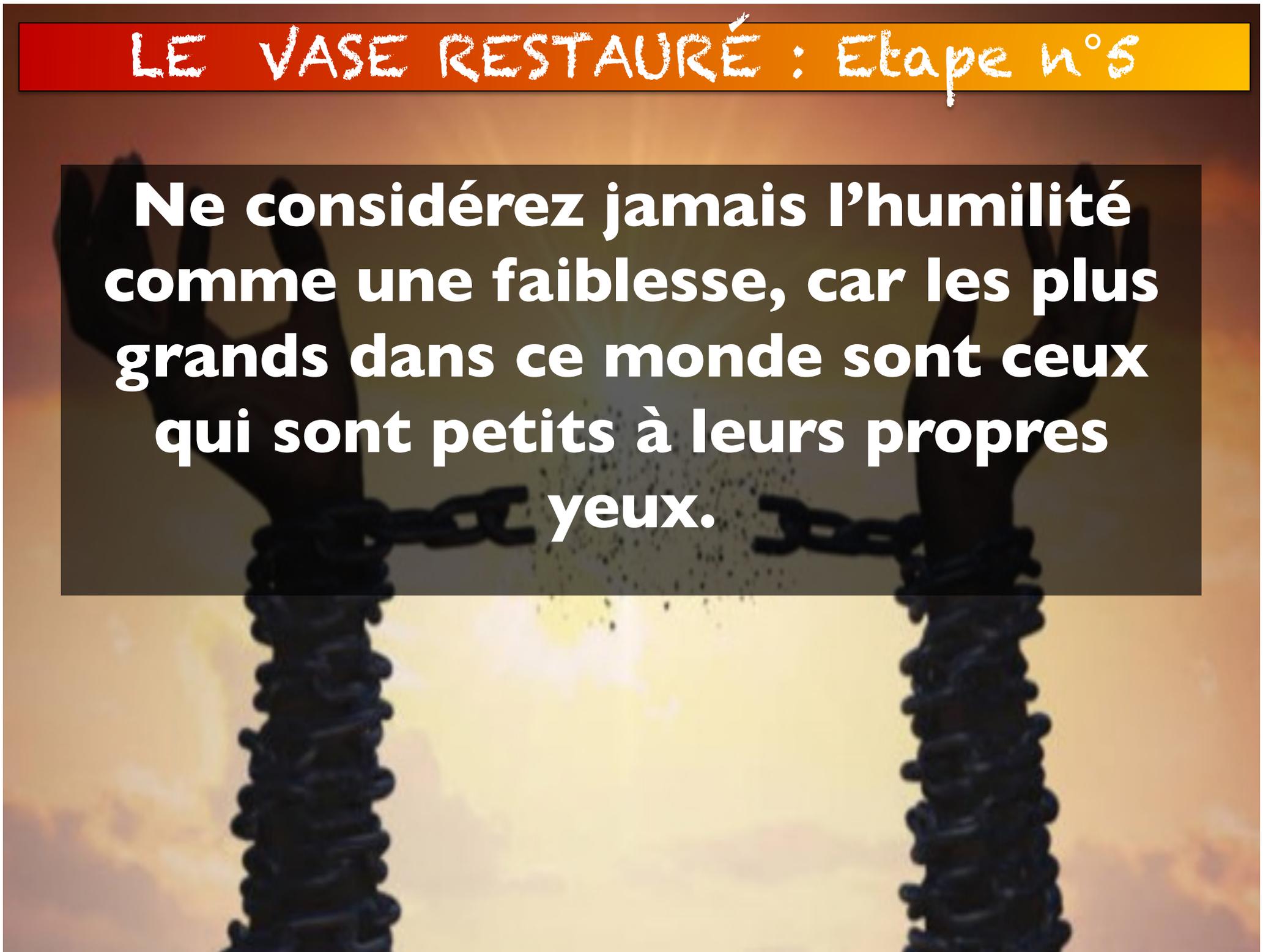
Il aime mal !!!

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Les humbles ne se sentent jamais rabaissés parce qu'ils ont une juste vision d'eux-mêmes. Ils ont compris que l'humilité, jumelée au courage, leur permet d'avoir une vision juste de la réalité.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

**Ne considérez jamais l'humilité
comme une faiblesse, car les plus
grands dans ce monde sont ceux
qui sont petits à leurs propres
yeux.**



LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Conclusion de cette étape de vérité !

C'est à cette étape, plus qu'à toutes les autres, que nous pouvons faire la différence entre ceux qui veulent réellement s'en sortir et ceux qui ne sont pas encore prêt quant à leur transformation.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Pour ce rendez-vous, apportez votre inventaire écrit.

Fixez un rendez-vous avec la personne choisie en vous assurant que vous aurez tout le temps nécessaire.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

Ceux qui sont parvenus au bout de cette étape affirment unanimement que la valeur et les bénéfices de celle-ci ne viennent uniquement qu'après l'avoir accomplie.

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

**La douleur et la souffrance
s'estomperont grâce au partage et
une relation plus profonde s'établira
avec un autre être humain.**

**Sur le plan spirituel, la paix de Dieu
se fera sentir de façon étonnante et,
dans un cœur allégé et libéré de tout
fardeau,**

la guérison germera promptement

LE VASE RESTAURÉ : Etape n°5

DEFI :
AVOUER

MOT CLE:
CONFESSION

