

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Étape 4 :

**REVOIR NOTRE HISTOIRE À  
LA LUMIÈRE DES SAINTES  
ÉCRITURES**



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## 2 Corinthiens 5/17:

Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées; voici, toutes choses sont devenues nouvelles

Naître de nouveau !

Naître de l'Esprit !

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

**Ephésiens 1/18:**

**...qu'il illumine les yeux de votre coeur,  
pour que vous sachiez quelle est  
l'espérance qui s'attache à son appel,  
quelle est la richesse de la gloire de son  
héritage qu'il réserve aux saints,**

**Ephésiens 4/18 :**

**Ils ont l'intelligence obscurcie, ils sont  
étrangers à la vie de Dieu, à cause de  
l'ignorance qui est en eux, à cause de  
l'endurcissement de leur coeur.**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

**Revisiter notre histoire avec un  
nouveau narratif :  
Tu n'es pas le fruit du hasard**



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

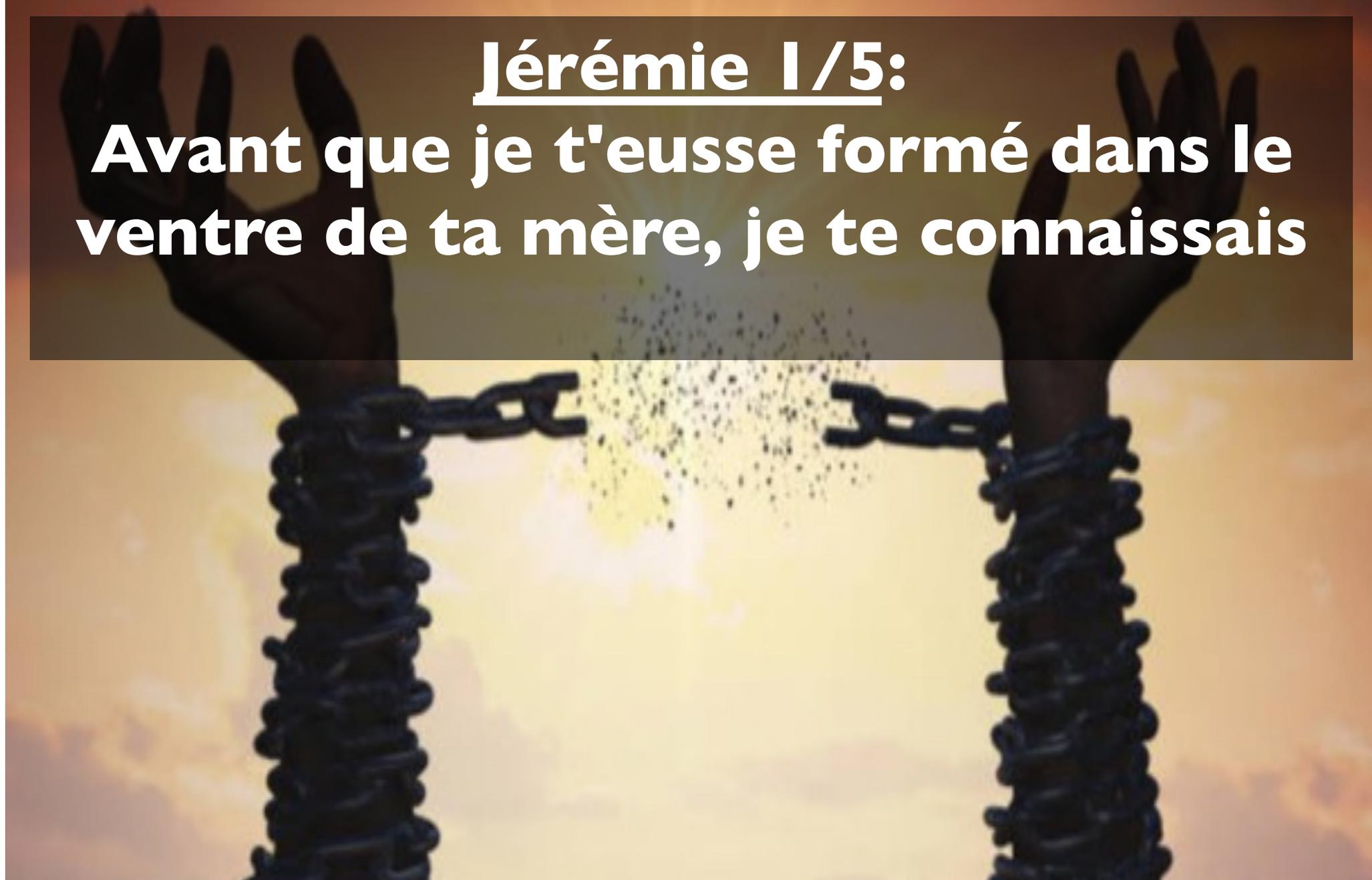
## Psaume 139:

**C'est toi qui as formé mes reins, Qui m'as tissé dans le sein de ma mère. Mon corps n'était point caché devant toi, Lorsque j'ai été fait dans un lieu secret, Tissé dans les profondeurs de la terre. Quand je n'étais qu'une masse informe, tes yeux me voyaient; Et sur ton livre étaient tous inscrits Les jours qui m'étaient destinés, Avant qu'aucun d'eux existât..**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Jérémie 1/5:

**Avant que je t'eusse formé dans le ventre de ta mère, je te connaissais**



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

Commençons par revisiter l'être humain en séparant la créature de Dieu et les conséquences du péché sur lui

	Connu de soi	Inconnu de soi
Connu des autres	<b>I Ouvert</b>	<b>II Aveugle</b>
Inconnu des autres	<b>III Caché</b>	<b>IV Inconnu</b>

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

**Comprendre le fonctionnement de l'être humain, pour devenir plus fort face au péché.**

**Une personne qui se connaît est conscient de ses forces ainsi que de ses faiblesses, de ses capacités et ses limites, ses possibilités et ses failles personnelles.**

**Cette personne possède une vision réaliste d'elle-même. Elle possède en fait un concept de soi qui est sain et ajusté.**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

**découvrir nos zones d'ombres, nos failles, nos faiblesses, nos souffrances, nos douleurs,  
Demander la guérison au Seigneur,  
apprendre à nous accepter, à nous pardonner**

**Faire la paix avec notre humanité  
Voilà le défi de la restauration !**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Revisiter notre histoire familiale

Chaque enfant a besoin de recevoir  
de l'amour afin d'évoluer dans un  
contexte épanouissant et de devenir  
des adultes en bon santé  
(Aimé et être aimé)

Les 4 A de l'amour nécessaire  
à une saine croissance

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

☛ **Le besoin d’Affection** : c’est le besoin fondamental de recevoir l’amour et la tendresse nécessaire à une saine croissance

## Le manque d’affection :

- ☛ mauvaise estime de soi
- ☛ Tous types de relation à long terme est rendu difficile
- ☛ Tendance à la dépendance affective

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

▸ **Le besoin d'Attention** : Le besoin intime et personnel d'avoir la présence significative de quelqu'un qui s'intéresse à nous

## Le manque d'attention :

- mauvaise estime de soi
- exister à tout prix
- ramener à soi les conversations

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

↳ **le besoin d'Admiration** : Le besoin d'éveiller chez les autres un sentiment de fierté et de satisfaction à l'égard de ce que nous sommes ou de ce que nous faisons

## Le manque d'admiration :

- ↳ mauvaise estime de soi
- ↳ attirer l'attention des autres sur ce que l'on fait
- ↳ se mettre continuellement en avant

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

▸ **Le besoin d'Acceptation** : Le besoin profond d'être inclus et reconnu comme nous sommes, malgré ce que nous sommes

## Le manque d'acceptation :

- mauvaise estime de soi
- En faire trop
- Prêt à faire n'importe quoi pour être accepter

## REVISITER NOTRE HISTOIRE

**À cause du PÉCHÉ qui a déformé les êtres humains de génération en génération, et de la RÉALITÉ de la vie qui est difficile, injuste, douloureuse, AUCUN DE NOUS n'a pu bénéficier d'une croissance parfaite, mais au contraire, notre parcours a généré des carences, des souffrances, des dysfonctionnements, et a créé en nous beaucoup D'ATTENTES envers nos proches**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## LES ATTENTES

**C'est la recherche conscient ou inconscient de la satisfaction de nos besoins que nous espérons être comblés par un autre être humain et qui malheureusement nos entraînent bien souvent dans des frustrations, des déceptions créant des blessures et de l'amertume**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Revoir nos attentes

**Elles nous placent en situation de fragilité.**

**L'être humain compte sur son entourage pour combler nos manques, sans réaliser que tous ces gens sont eux aussi en recherche de réponse à leurs besoins, ils sont comme tous les êtres humains des êtres imparfaits, carencés et BLESSÉS**

REVISITER NOTRE HISTOIRE

Revisitons nos blessures

Les 5 grandes blessures de la vie :

**T**rahison

**R**ejet

**A**bandon

**H**umiliation

**I**njustice

## **REVISITER NOTRE HISTOIRE**

**Ces blessures interviennent tout au long de notre vie, mais plus particulièrement dans notre enfance, elles sont causées par les gens en qui nous avons mis naturellement notre confiance (parents, famille proche, professeurs, amis, ect...)**

**Ces blessures nous marquent émotionnellement pour la vie, elles sont à jamais inscrites sur les tablettes de notre cœur**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

**Nos blessures additionnées à nos carences affectives vont conditionner en grande partie nos comportements dans la vie,**

**Des comportements de protection, de défense, mais aussi d'agressivité et parfois d'isolement,**

**Pour d'autres, cela va avoir créé des TOC, des relations toxiques, des perversités et des complications psychiatriques : Bipolarité, Schizophrénie, pervers narcissiques,...**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

**Tout ces disfonctionnements vont venir compliqués les relations humaines.**

**Au fil du temps, les conséquences de nos blessures et de nos carences vont forger notre identité, notre façon d'être, notre comportement avec son cortège d'étiquettes et rendre conflictuelles nos relations les uns avec les autres**

## REVISITER NOTRE HISTOIRE

**Tant qu'un être humain n'est pas né de nouveau en venant à Christ, tant qu'il est sous le poids du péché, il reste un handicapé spirituel, son cœur est malade et il reste prisonnier des conséquences du péché sur sa vie**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Les blessures conditionnent nos comportements :

Voici quelques exemples de comportements qui peuvent vous aider à identifier vos blessures :

- |                     |   |                         |
|---------------------|---|-------------------------|
| <b>T</b> rahison    | → | Comportement contrôlant |
| <b>R</b> ejet       | → | Comportement fuyant     |
| <b>A</b> bandon     | → | Comportement dépendant  |
| <b>H</b> umiliation | → | Comportement masochiste |
| <b>I</b> njustice   | → | Comportement Rigide     |

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

Revisiter l'impact de nos  
émotions et principalement  
les 3 Vilaines sœurs :

**La Culpabilité  
La Honte  
La Peur**

## Les 3 Vilaines sœurs

### La Peur :

**Un sentiment intérieur  
d'appréhension, d'anxiété,  
d'inquiétude, d'effroi ou de  
terreur accompagné de  
réactions et de symptômes  
physiques**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Identifier nos peurs

*La plupart du temps, nous devons nous convaincre nous même de*

**l'irrationnalité**

*de nos peurs*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Identifier nos peurs

Cette irrationnalité de nos peurs doit être confrontée à notre foi, Dieu emploie dans la Bible 365 fois l'expression " Ne crains pas", une pour chaque jour.

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

*“Ne vous inquiétez donc pas du lendemain, car le lendemain prendra soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine”*

## *Philippiens 4/6*

*Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus-Christ.*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Identifier la culpabilité

*Peu d'émotions sont aussi pénibles et dévastatrices à éprouver*

*Le sentiment de culpabilité agit comme un bourreau, torturant lentement sa victime jusqu'à ce que celle-ci, sombre, paralysée, dans le désespoir*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Les sources de la culpabilité

- *Le péché : coupable de désobéissance*
- *Une éducation rigide : Parents toujours insatisfaits qui nous entraînent dans une recherche d'une perfection illusoire*
- *Une mauvaise conception de Dieu: un père fouettard*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Les sources de la culpabilité

- *Le diable : il est l'accusateur des frères, il se plait à ressortir les anciens dossiers*
- *Le jugement et le légalisme*



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

Romains 8/1 :

***Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ.***

***En effet, la loi de l'esprit de vie en Jésus-Christ m'a affranchi de la loi du péché et de la mort.***

REVISITER NOTRE HISTOIRE

**DEMASQUER**  
**LA HONTE CACHÉE**

*Une émotion qui entrave profondément  
notre transformation*



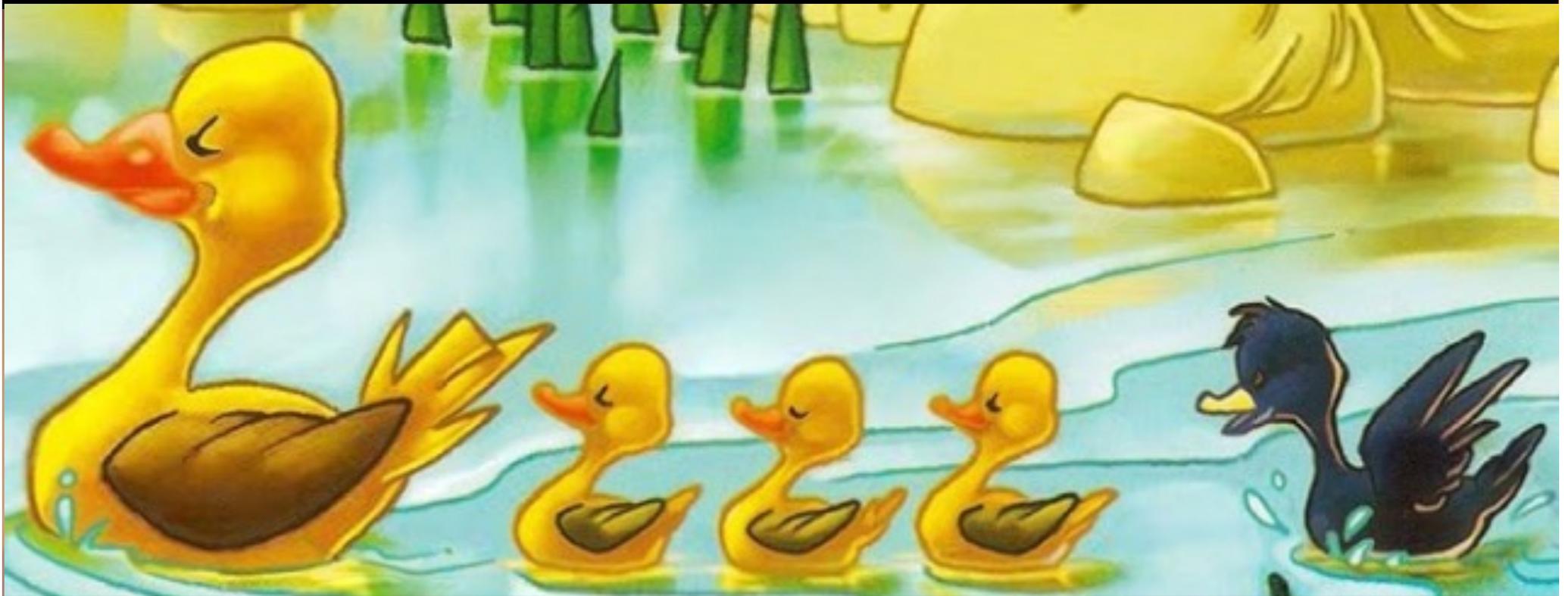
# REVISITER NOTRE HISTOIRE

La honte est une émotion profondément ancrée en nous, qui signifie à la personne qu'elle n'est fondamentalement pas une bonne personne, indigne, et qu'elle ne sera sans doute jamais à la hauteur



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

*C'est le sentiment que ressent une chenille lorsqu'elle se rend compte que toutes ses amies se sont changées en papillon et qu'elle est restée chenille*



Le syndrome du vilain petit canard

# Le syndrome de l'imposteur

Je me positionne en imaginant négativement ce que les gens pensent de moi ( jugement, incompétent, pas à ma place, usurpateur,...)

Plus je suis complimenté,  
plus j'ai le sentiment de  
ne pas mériter  
les honneurs  
et que je vais  
être démasqué

Pour ne pas être "démasqué",  
Je travaille avec acharnement et  
toujours plus

Cela devient ma  
réalité  
⇒ baisse de  
l'estime de soi,  
dévalorisation,  
stress,...)

## REVISITER NOTRE HISTOIRE

*La HONTE a une particularité, elle se cache au fond de nous, au fin fond de notre âme, camouflée et invisible. Elle est difficile à discerner. C'est pourquoi beaucoup de gens restent remplis de honte toute leur vie souvent sans le savoir.*



## REVISITER NOTRE HISTOIRE

*La honte est collée à nous, elle fait partie de nous, elle participe grandement à la construction de notre identité.*

*Elle est liée à l'image et à l'estime de soi, à la perception de ce que nous sommes.*



## REVISITER NOTRE HISTOIRE

*Autre particularité, elle procède de la comparaison. Nous jugeons qui nous sommes à la lumière de la perception que nous avons des autres.*



## REVISITER NOTRE HISTOIRE

*Nous parlons de honte toxique parce que son effet est justement d'intoxiquer l'esprit tout comme une substance toxique l'organisme.*



## REVISITER NOTRE HISTOIRE

*La honte toxique est à la base de beaucoup de dépendances (affectives, chimiques et sexuelles)  
la co-dépendance, le jeu et les troubles de la personnalité*



## REVISITER NOTRE HISTOIRE

Elle est à l'origine de plusieurs abus (violence conjugale, abus physiques et sexuels).

Enfin, elle est au cœur de la dépression et nourrit le désespoir de ceux qui en souffrent.



La honte est reliée au manque  
d'estime de soi

## REVISITER NOTRE HISTOIRE

*La honte toxique amène la personne à se considérer comme une erreur, comme moins que rien, comme la pire.*



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

*Pas de place pour l'erreur, ni l'échec :*  
*Subir un échec signifie être un échec*  
*Faire une erreur signifie être une erreur*



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

La honte toxique → identité

*La honte toxique pollue l'identité propre de la  
personne : je suis ce que je fais.*

*Le jugement est impitoyable :  
si je fais mal, je suis l'incarnation du mal.*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

La honte toxique → La colère

*la honte est essentiellement une  
colère tournée contre soi.*

*On ne s'accepte pas, on ne s'aime pas  
et on se rabaisse.*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

La honte toxique → La colère & aliénation

*La honte et la colère enfouies au fond de notre âme nous empêchent de nous pardonner, on s'en veut d'avoir subi les blessures qu'on nous a infligées jusqu'à se sentir partiellement responsable de ce qui nous est arrivé*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

D'où provient la Honte toxique ?

*Elle se transmet de génération en génération*

*Elle commence à s'empiler par couches successives dès l'âge de 15 mois environ, comme les strates d'une roche qui nous permettraient de lire notre histoire*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

D'où provient la Honte toxique ?

*Les paroles dévalorisantes émises par l'entourage de l'enfant (parents, fratrie et personnes en autorités) vont l'amener à se ressentir différent des autres et surtout moins bien que les autres*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

D'où provient la Honte toxique ?

Voici quelques exemples de paroles dévastatrices:

- ✓ “ tu es vraiment un bon à rien “
- ✓ “Mais qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour avoir quelqu'un comme Toi“
- ✓ “Mais tu as le diable dans la peau“

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

D'où provient la Honte toxique ?

- ✓ “Ce n’est pas un cerveau que tu as, c’est une passoire”
- ✓ “Ce n’est pas compliqué à comprendre pourtant !”
- ✓ “Je ne sais plus quoi faire avec toi !”
- ✓ “j’en ai marre de toi ; dégage !”
- ✓ “Tu as eu 14 à ton contrôle, si tu avais travaillé plus, tu aurais pu avoir au moins 18, fainéant !”
- ✓ “Espèce de batarde”

## REVISITER NOTRE HISTOIRE

*Puis, les blessures de la vie vont venir augmenter les différentes couches de honte, avec la famille élargie, l'école, la bande de copain(es);*

*Ces différentes blessures :*

*le rejet, l'abandon, l'humiliation, l'injustice et la trahison, vont permettre à la honte de se nourrir de nos souffrances et constituer de nouvelles couches*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Exemples de blessures générant de la honte

- ✓ *“Manque d’affection, manque d’attention envers l’enfant”*
- ✓ *“ne pas être traité de la même manière dans la fratrie”*
- ✓ *“servir de bouc émissaire, être harcelé”*
- ✓ *“être humilié en public”*
- ✓ *“être victime d’attouchements, d’inceste ou de viols”*
- ✓ *“être victime de maltraitance et d’abus divers”*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Conséquences de comportements suite à ces blessures

- ✓ “Destruction de la confiance en soi entraînant une mauvaise estime de soi, vouloir en finir avec la vie“
- ✓ “Problème d’acceptation de soi“
- ✓ “Problèmes relationnels avec notre entourage“
- ✓ “Problème de susceptibilité“
- ✓ “Problème d’état dépressif“
- ✓ “Tendance à se faire abusé“

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

Conséquences de comportements suite  
à ces blessures

- ✓ “Problème d’addiction”
- ✓ “Comportement perfectionniste “
- ✓ “Problème narcissique”
- ✓ “problème d’automutilation, scarification”
- ✓ “Problème dans la sphère de l’intimité”
- ✓ La honte t’amène dans le légalisme, tu deviens quelqu’un de très rigide !

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## GUÉRIR DE LA HONTE

*La guérison va provenir davantage d'un processus que d'un acte instantané.*

*C'est une reconstruction et une restauration de l'identité.*

*C'est surtout un nouveau narratif de ta vie conformément aux saintes écritures :*

*“Ton identité en Christ”*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## GUÉRIR DE LA HONTE

*Le travail va te permettre de passer d'un statut de victime à un statut d'acteur de ta vie  
en changeant tes conceptions  
et en acceptant*

*Cette nouvelle identité en Christ :*

- ✓ *Ton acceptation de manière inconditionnelle*
  - ✓ *Ta valeur donnée par christ*
  - ✓ *L'amour de Dieu pour toi*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Refuser les mensonges du diable

- je me sens comme le pire "être" sur la terre
- je me sens comme moins que rien
- je me sens différent des autres
- j'ai le goût de disparaître
- je me sens rabaissé
- je ne me sens pas digne d'être aimé
- je me compare et je me dévalue
- je me sens rejeté sans raison apparente

*L'ennemi te maintient dans la honte !*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Se libérer de la honte

*Lorsque nous prenons conscience de notre honte, il faut maintenant la ramener à ce qu'elle est : juste une émotion, ce n'est pas la réalité !*

*Tu es victime d'un narratif venant du monde des ténèbres, des mensonges de l'ennemi qui veut ta perte,  
il est impératif que tu amènes la lumière et la vérité sur ta vie !*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

Se libérer de la honte

Ce ne sont pas des faits  
mais quelque chose que l'on ressent.

ET

“Ressentir ne veut pas dire consentir”

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

Se libérer de la honte

*Il est nécessaire d'amener à la lumière ce que tu ressens, ce que tu crois pour le confronter à la parole de Dieu, à la vérité !*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Se Libérer de La honte

*Il est nécessaire de mettre ces mensonges à la lumière en le partageant avec quelqu'un de confiance,*

*Le fait de pouvoir le dire à un autre humain sans se sentir jugé ou rejeté constitue le prélude à la guérison.*

*“Tant que je me suis tu, mes os se consumait”*

*Psaume 32/3*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

Se libérer de la honte

*Cet acte s'apparente à une confession,  
c'est une arme divine puissante*

*“Confesser vos péchés les uns aux autres et  
vous serez guéri” Jacques 5/16*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

Se libérer de la honte passe par  
Le pardon

Lorsque les sources sont clairement identifiées, que nous avons mis le doigt sur les causes de notre honte, mais aussi sur ceux qui ont été à l'origine de toute cette honte, et que l'on change notre narratif  
Alors, le temps du processus du pardon peut prendre place!

Pour se libérer de notre passé et retrouver notre liberté

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

L'antidote de la honte : La grâce

*Si l'amour est l'antidote de la peur,  
la grâce de Dieu est l'antidote de la honte.*

*La grâce et le pardon (la miséricorde)  
sont intimement liés et participent à la guérison*



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

L'antidote de la honte : La grâce

*La grâce procure la guérison parce que, par définition, elle offre aux gens remplis de honte, ce qu'ils désirent le plus : être acceptés sans condition*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

L'antidote de la honte : La grâce

*La grâce est un don, un cadeau totalement gratuit.  
C'est le don d'être accepté avant d'être acceptable,  
c'est recevoir le pardon gratuit de Dieu,  
c'est recevoir l'amour inconditionnel dans notre cœur  
C'est écrire la suite de notre vie sur une nouvelle  
page blanche qui va prendre forme avec le St Esprit,  
cette puissance qui agit en toi*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

L'antidote de la honte : la grâce

- Si la honte nous détruit, la grâce nous reconstruit.
- Si la honte nous a volé notre enfance, la grâce nous redonne le goût de vivre
- Si la honte nous a déformé, la grâce nous reforme à l'image de Jésus-Christ !

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

L'antitote de la honte : La grâce

*La honte nous a rendu indigne,  
la grâce de Dieu nous rend notre dignité  
et notre valeur !*

*« Quand on tourne vers lui les regards, on est  
rayonnant de joie, Et le visage ne se couvre pas de  
honte. » (Psaumes 34 :5)*

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

L'antidote de la honte : La grâce

*Guérir de la honte en acceptant sa grâce, vous permettra de surmonter la mauvaise estime de soi et de retrouver une juste confiance en vous, de faire la paix avec vous-même, de vous aimer et d'aimer les autres de l'amour de Dieu*



# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Conclusion

**A l'étape 1, après maintes et maintes luttes, nous avons reconnu notre incapacité face à ce que nous vivions.**

**A l'étape 2, en réaction à notre incapacité, nous avons réalisé que Dieu existait et qu'il voulait nous aider, nous lui avons confié notre vie.**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Conclusion

**A l'étape 3 & 4, nous continuons l'inventaire de notre vie en la confrontant à la vérité et compréhension des écritures, en vue de faire le grand ménage, un grand nettoyage qui nous permettra de ne plus traîner notre passé comme un boulet mais de vivre pleinement dans cette nouvelle vie que nous offre Jésus.**

# REVISITER NOTRE HISTOIRE

## Conclusion

***Il nous faut faire face à notre réalité,  
en approfondissant la connaissance  
de qui nous  
sommes, identifier nos conduites qui  
nous mènent toujours plus vers le  
chemin de la destruction, faire  
preuve d'humilité et prendre nos  
responsabilités***

REVISITER NOTRE HISTOIRE

**Nous continuons l'inventaire :**

**Défi : Introspection**

**Mot-clé : Examiner**

