

Savoir reconnaître notre valeur le 1er principe pour désirer grandir spirituellement

Étape 10 du parcours de formation biblique gratuite en ligne CDLR

C'est ici l'**étape 10** de notre parcours de formation

Dans ce module nous allons étudier le 1er facilitateur de croissance spirituelle

Selon John Maxwell, pasteur, formateur et conférencier international en leadership, : le 1er facilitateur de croissance consiste en ceci :

« *You must see value in yourself to add value to yourself* »

« *Tu dois d'abord reconnaître ta valeur pour désirer en ajouter* »

Le 1er obstacle à la croissance spirituelle c'est le manque d'estime de soi

Le manque d'estime de soi est l'ennemi public n°1 de la croissance ! Notre estime de soi se construit par les retours que l'on reçoit de notre entourage. Souvent, on vit à la mesure/hauteur de ce que les autres pensent de nous.

Or une statistique affirme qu'avant d'arriver à l'âge adulte, on aura entendu :

- Plus de 150 000 fois « *Laisse tomber ! Tu n'y arriveras pas !* »

- Pour seulement 5000 fois « *Oui tu peux le faire !* »

Pour chaque parole d'encouragement reçue, on aura dû affronter 30 paroles de découragement !!! Pas étonnant que cela soit dur d'y croire !

Voici 4 conseils pour grandir dans l'estime de soi

1 Pour changer l'opinion que tu as de toi, commence par changer ton discours sur toi-même

« *Des paroles aimables sont comme le miel : elles sont douces pour le cœur, elles font du bien au corps* »

Proverbes 16 v 24 PDV.

Savez-vous que souvent de manière consciente ou inconsciente on se parle à soi-même ? Si tu mettais tes voix intérieures sur écoute je serais curieux de savoir ce qu'on y entendrait : *Des paroles aimables comme le miel ? ... douces pour le cœur ? ... qui font du bien au corps ?*

Je me suis livré à un petit test : le samedi 24 Août après avoir écrit le 1er message de ce séminaire j'ai mis mes

voix intérieures sur écoute et vous savez ce que j'y ai capté : « *franchement tu peux pas faire mieux que ça* » !

Sympa comme encouragement ! En terme de paroles douces qui font du bien au cœur et au corps y'a mieux !

Le samedi 31 Août après avoir pris un temps de prière par rapport à ce projet d'encourager les gens à progresser, je me suis livré à nouveau à ce petit test et me suis mis sur écoute de mes voix intérieures. J'en ai perçu alors une qui me disait : « *est ce que tu vas être à la hauteur pour cela ?* »

Super pour vous mettre en confiance !

C'est fou comment on se parle à soi-même toute la journée !

« *Les paroles du juste sont source de vie.* » Prov 10 v 11

« *L'homme de bien récolte le fruit de ce qu'il dit.* » Prov 13 v 2

Que dis-tu de toi-même ?

La Bible déclare dans Colossiens 3 v 15 : « *Soyez reconnaissants.* »

Voici la définition trouvé sur Internet du mot reconnaissant : « *Participe présent du verbe reconnaître = accordant, admettant, affirmant, avouant, confessant, connaissant, convenant, déclarant, discernant, distinguant, identifiant, proclamant.* »

Es-tu capable de reconnaître, d'admettre, d'affirmer, d'avouer ... ' *j'ai de la valeur, j'ai un potentiel, Jésus a investi en moi, il se sert de moi...*'

Souvent la seule reconnaissance qu'on a c'est de confesser qu'on est des gros nuls !

2 Pour grandir dans l'estime de soi arrête de te comparer aux autres

Cette manie a deux effets : soit elle te décourage, soit elle te rend fanfaron ! Ni l'un ni l'autre n'est bon pour toi !

1 Cor 12 : « *11 L'Esprit accorde à chacun un don différent, comme il le veut ... Le corps ne se compose pas d'une seule partie, mais de plusieurs. 15 Si le pied disait : « Je ne suis pas une main, donc je n'appartiens pas au corps », il ne cesserait pas pour autant d'être une partie du corps. 16 Et si l'oreille disait : « Je ne suis pas un œil, donc je n'appartiens pas au corps », elle ne cesserait pas pour autant d'être une partie du corps. 17 Si tout le corps n'était qu'un œil, comment pourrait-il entendre ? Et s'il n'était qu'une oreille, comment pourrait-il sentir les odeurs ? 18 En réalité, Dieu a disposé chacune des parties du corps comme il l'a voulu. 19 Il n'y aurait pas de corps s'il ne se trouvait en tout qu'une seule partie ! 20 En fait, il y a plusieurs parties et un seul corps ... L'œil ne peut donc pas dire à la main : « Je n'ai pas besoin de toi ! » Et la tête ne peut pas dire non plus aux pieds : « Je n'ai pas besoin de vous ! » 22 Bien plus, les parties du corps qui paraissent les plus faibles sont indispensables ... Ainsi, il n'y a pas de division dans le corps, mais les différentes parties ont toutes un égal souci les unes des autres. »*

Si tu veux progresser, ne te compare pas aux autres mais compare toi à toi-même par rapport à là où tu en étais il y a 6 mois, 10 ans.

• Es-tu un meilleur musicien qu'il y a 1 an ?

- Es-tu un meilleur prédicateur qu'il y a 10 ans ?
- Es-tu un meilleur mari ou épouse qu'il y a 20 ans ?
- Es-tu un meilleur papa qu'il y a 3 ans ?

2 effets possibles de ce petit test : soit tu es encouragé, soit tu es averti qu'il est temps pour toi de te réveiller !

3 Pour grandir dans l'estime de soi apprends à célébrer chaque petite victoire

Quand tu as fait la chose que tu devais faire au lieu de dire : « *enfin ! C'était pas trop tôt !* » ou « *c'est pas assez !* »... Pourquoi ne pas dire plutôt : « *yes !!! C'est bon, c'est bien, c'est toujours ça de pris, je ne suis plus qu'à ça du succès !* »

Rappelez-vous Col 3 v 15 : « *Soyez reconnaissants.* » c.a.d reconnais, admets, confesse, célèbre chaque avancée, chaque progrès si petit soit il ! C'est bon pour le moral !

4 Pour grandir dans l'estime de soi arrête de te morfondre

Arrête de te punir pour tes échecs et tes ratées ! J'ai une tendance au perfectionnisme mais plus j'avance en âge plus je réalise que je ne peux tout réussir parfaitement : c'est juste impossible ! Alors plutôt que de me rendre malheureux et de rendre malheureux les autres pour les couacs j'essaie d'apprendre à réagir différemment : de les voir comme une opportunité d'apprendre, de mûrir, de changer, de rire de moi ... plutôt que de sombrer dans la pitié de soi ou que blâmer les autres !

« *Soyez reconnaissants.* » : j'admets, je confesse, je célèbre que j'ai fait des progrès dans ce domaine !

Tout ceci est aussi applicable pour votre assemblée !