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. 17S i 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 !