

Ne vous conformez pas au monde présent

Romains 12.2

Ne vous conformez pas
au monde présent

Leçon 5 **L'estime de Soi**



Qu'est-ce que l'estime de soi?

C'est la valeur que tu t'accordes

- L'estime de soi est la valeur que tu accordes à toi-même
- Ainsi, si tu as tendance à te percevoir plutôt négativement, cela reflète une faible estime de soi. En revanche, si tu te vois positivement, cela reflète une bonne estime de soi
- Il y a plusieurs éléments qui peuvent influencer la perception que tu as de toi-même

Qu'est-ce que l'estime de soi?

Ça peut varier

- Chez une même personne, l'estime de soi peut varier d'une activité à l'autre et d'une période à une autre
- Par exemple, elle peut être différente à l'école, au travail. Elle peut aussi changer selon les situations
- Elle peut dépendre de l'âge et des domaines (social, artistique, scolaire, physique, etc.) et de l'importance que l'on accorde à chacun de ces domaines

Qu'est-ce que l'estime de soi?

C'est s'accepter comme on est

- Une bonne estime de soi veut dire s'accepter tel qu'on est. Ce n'est pas toujours facile!
- Pour ce faire, on doit avoir conscience de ses forces, des aspects qu'on a à travailler et de ses limites
- On travaille à se connaître, on développe une vision réaliste de nous-même et on apprend à s'aimer comme on est

Qu'est-ce que l'estime de soi?

Ça se construit

- L'estime de soi, ça se développe. Ce sont les petits gestes du quotidien, les pensées et les attitudes positives qui font qu'on bâtit notre estime de soi, graduellement
- Tous les petits gestes qu'on fait pour développer notre estime sont comme les briques d'une maison qu'on construit tranquillement
- Plus la base de notre maison se solidifie, plus on se sent en confiance pour avancer

Qu'est-ce que l'estime de soi?

C'est un apprentissage

- L'estime de soi et la confiance en soi sont des forces que tu peux développer et travailler
- C'est un processus, un apprentissage. Elles commencent à se construire dès notre plus jeune âge et continuent d'évoluer
- Tout au long de notre vie on doit continuer à travailler sur leur estime de soi et à en prendre soin

Qu'est-ce que l'estime de soi?

- La Psychologie attache une grande importance au développement de « l'estime de soi »
- La Psychologie a développé, toute une série de méthodes pour aider les gens à lutter contre une faible estime de soi, et à développer une forte estime de soi

Causes d'une faible estime de soi

- Beaucoup de gens dans le monde ont une piètre opinion d'eux-mêmes et souffrent d'un complexe d'infériorité qui les paralyse
- Ce complexe remonte parfois à une enfance malheureuse, ou à des mauvaises expériences qui font que ces gens ne se sentent pas ni désirés, ni aimés

Causes d'une faible estime de soi

- D'autres facteurs comme les préjugés de race et de sexe, le traumatisme du à un licenciement, ébranlent la confiance que des hommes et des femmes avaient en eux mêmes
- Il n'est donc pas étonnant que tant de personnes se sentent dévalorisées et se jugent comme « bonnes à rien »

Lutter contre une faible estime

- Adopter des attitudes mentales positives joue un rôle déterminant et important pour lutter contre une faible estime de soi
- L'estime de soi est souvent associée à la pensée positive
- Des affirmations comme : Je m'aime et je suis aimé tel que je suis. Jours après jours, je suis de plus en plus confiant. Je m'aime et je m'accepte totalement. Je suis parfait tel que je suis. Je suis mon meilleur ami. Je suis important et j'ai de la valeur

Lutter contre une faible estime

- On fait tout, d'une part, pour aider chacun à « s'accepter tel qu'il est, » et, d'autre part, pour valoriser ce « moi » dont la perception est négative
- Afin que l'estime de soi puisse remonter à un niveau à partir duquel l'individu pourra reprendre confiance en lui, et chercher le succès et le plein « accomplissement de soi »

Le chrétien et l'estime de soi

- Nous ne contestons pas le fait que la Psychologie humaine puisse faire un bien relatif, sur un plan strictement humain
- Elle peut permettre de comprendre certains mécanismes psychologiques, observer des comportements, et suggérer des solutions ou des améliorations
- Mais ces solutions et ces améliorations ne tiennent pas compte de l'enseignement biblique qui nous montre la vérité

Le chrétien et l'estime de soi

- Comme nous venons de voir, ce concept « d'estime de soi » est centré sur l'homme et non pas en Dieu
- Le monde qui nous entoure fonctionne depuis toujours sur ce modèle, qui nous a profondément conditionnés, et qui continue souvent à nous conditionner, même après notre conversion à Christ

Le chrétien et l'estime de soi

- La « psychologie » a beaucoup pénétré dans les milieux chrétiens
- Des notions comme la valorisation de « soi », l'acceptation de soi-même, l'amour de soi-même
- Il est aujourd'hui courant d'entendre des chrétiens partager sur la nécessité de s'aimer soi-même avant de pouvoir aimer les autres
- Ces notions ont un appui biblique?

Le chrétien et l'estime de soi

- Qui sommes-nous ?
- Que devrions-nous penser de nous-mêmes ?
- Quelle est l'attitude adopter envers nous-mêmes ?
- A ces questions, il est impossible de donner une réponse satisfaisante en dehors de ce que révèle la croix

Le chrétien et l'estime de soi

« Jésus lui répondit :

Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta pensée. C'est le premier et le grand commandement.

Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

Mt 22.37-39

Le chrétien et l'estime de soi

- Jésus n'a jamais dit qu'il fallait en premier lieu aimer Dieu, en deuxième lieu aimer son prochain, et en troisième lieu s'aimer soi-même
- Il a parlé du premier grand commandement et du second qui lui est semblable
- L'expression : « comme toi-même » constitue une indication simple et pratique destinée à faire comprendre comment aimer son prochain, car « jamais personne n'a haï sa propre chair » (Ep 5.29)

Le chrétien et l'estime de soi

- Ce commandement est semblable à la règle d'or énoncée par Jésus : « Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, vous aussi, faites-le de même pour eux » Mt 7.12
- Il faut reconnaître qu'en général, nous nous aimons nous-mêmes. Par conséquent, nous savons comment nous aimerions être traités, à nous donc de traiter les autres ainsi
- L'amour de soi est un fait reconnu et une évidence, non une vertu recommandée

Le chrétien et l'estime de soi

- Chercher à s'aimer soi-même, c'est l'essence même du péché. « Le péché consiste à vivre tourné sur soi »

« Sache que, dans les derniers jours, surgiront des temps difficiles. Car les hommes seront égoïstes, amis de l'argent...., enflés d'orgueil, aimant leur plaisir plus que Dieu » 2 Ti 3.1-4

- Il est clair que toute tentative d'augmenter notre amour pour nous-même en dehors de la croix est marquée par le péché

Le chrétien et l'estime de soi

- Quand je regarde à la croix, je vois mon péché. C'est à cause de mon péché que Jésus a été crucifié (Es 53.4-5)
- Comme Paul, je suis le premier des pécheurs
- Quand je regarde à la croix et au sacrifice de Christ, je comprends que je ne suis qu'un pécheur, qui a besoin de la grâce de Dieu
- À la croix, mon importance s'évanouit, à l'image de Jésus, cloué et mort à ma place

Le chrétien et l'estime de soi

- Mais, en même temps, quand je regarde à la croix, je comprends ma valeur
- J'ai tellement de valeur aux yeux de Dieu qu'il a envoyé son fils mourir pour moi, à ma place
- Je comprends ma valeur quand je vois la valeur du sacrifice de Christ à la croix. Que vaut ma vie? Elle a coûté celle de Jésus

« Mais en ceci, Dieu prouve son amour envers nous : lorsque nous étions encore pécheurs, Christ est mort pour nous. » Rm 5.8

Le chrétien et l'estime de soi

- ▶ « Voici comment l'amour de Dieu a été manifesté envers nous : Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde afin que nous vivions par lui. Et cet amour consiste non pas en ce que nous avons aimé Dieu, mais en ce qu'il nous a aimés et qu'il a envoyé son Fils comme victime expiatoire pour nos péchés. »
1 Jn 4.9-10

Le chrétien et l'estime de soi

- Alors, quelle doit être notre opinion de nous-mêmes?
- Comment ne pas nous surestimer ni nous sous-estimer?
- Comment mettre en pratique le sage conseil donné par Paul? « Par la grâce qui m'a été donnée, je dis à chacun de vous de n'avoir pas de lui-même une trop haute opinion, mais de revêtir des sentiments modestes, selon la mesure de foi que Dieu a départie à chacun. » Rm 12.3

Le chrétien et l'estime de soi

- La réponse se trouve à la croix. Car la croix nous invite à la fois à renoncer à nous-mêmes et à nous valoriser
- Jésus dit : « Si quelqu'un veut venir après moi, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix, et qu'il me suive. » Mt 16.24
- Il dit aussi : « Je suis le bon berger. Le bon berger donne sa vie pour ses brebis. » Jn 10.11

Le chrétien et l'estime de soi

➤ Ce que nous pouvons, et que nous devons, estimer à sa juste valeur, c'est la nouvelle création que nous sommes en Christ, par Sa grâce ! Cette « valeur » n'est pas, et ne sera jamais, fondée sur nos mérites et nos accomplissements personnels, mais sur les mérites et les accomplissements de Jésus

« Par la grâce de Dieu je suis ce que je suis, et sa grâce envers moi n'a pas été vaine ; loin de là, j'ai travaillé plus qu'eux tous, non pas moi toutefois, mais la grâce de Dieu qui est avec moi. » 1 Co 15.10

Le chrétien et l'estime de soi

- Nous savons alors que nous n'avons aucun orgueil à tirer du fait que nous avons reçu une nouvelle nature, car c'est un don de Dieu !
- Nous n'allons donc pas nous glorifier de ce que nous avons reçu, mais nous glorifierons Dieu pour Sa grâce et Sa miséricorde !

Le chrétien et l'estime de soi

► « Ainsi parle l'Éternel : Que le sage ne se glorifie pas de sa sagesse, Que le fort ne se glorifie pas de sa force, Que le riche ne se glorifie pas de sa richesse. Mais que celui qui veut se glorifier se glorifie D'avoir de l'intelligence et de me connaître, De savoir que je suis l'Éternel, Qui exerce la bonté, le droit et la justice sur la terre ; Car c'est à cela que je prends plaisir, dit l'Éternel. » Jr 9.23-24