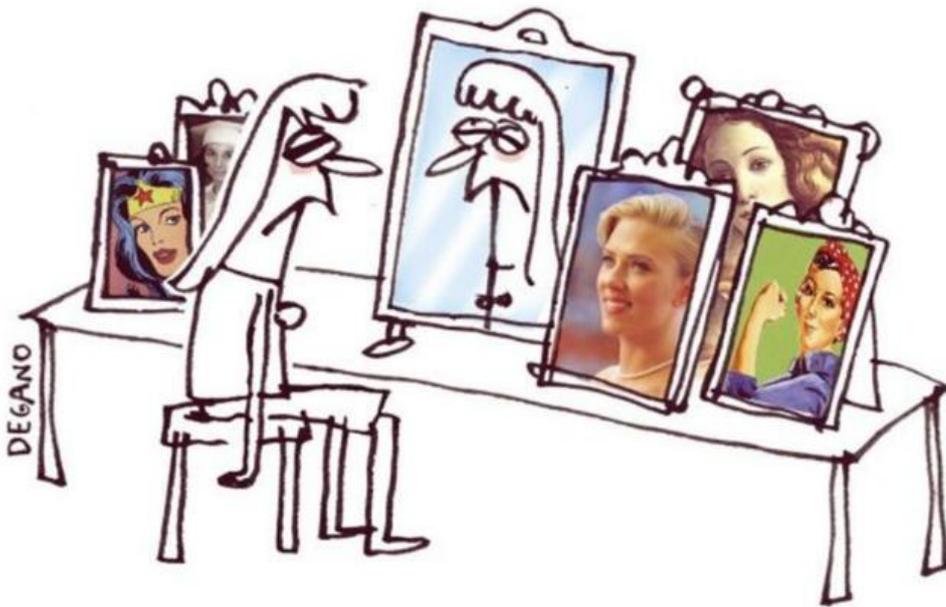




Femme satisfaite ?

*Vivre libre de la comparaison,
de l'envie et de la compétition*

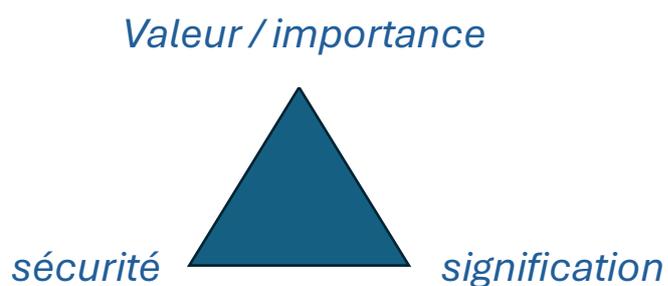


Atelier – 6 avril 2024

Myriam Hely Hutchinson

I- Le Diagnostic

Se comparer, pourquoi le fait-on ?



Dans quelles situations et avec qui te compares-tu ?

II- Les effets

A- Les sentiments produits

La comparaison négative (vers le haut)

Psaume 73*

1 Psaume. D'Asaph.
Oui, Dieu est bon pour Israël,
pour ceux qui ont le cœur pur.
2 Quant à moi, pour un peu mes pieds
allaient s'écarter du chemin,
il s'en est fallu d'un rien que mes pas ne
glissent,
3 car j'étais jaloux de ceux qui font les
fiers,
en voyant la prospérité des méchants.
4 Rien ne les tourmente jusqu'à leur mort,
et leur corps est replet ;
5 ils n'ont aucune part à la peine des
hommes,
ils ne sont pas frappés avec les humains.
6 C'est pourquoi l'orgueil leur est un
collier
– la violence, un vêtement qui les
enveloppe ;
7 ils sont luisants de graisse,

les imaginations de leur cœur dépassent
la mesure.
8 Ils raillent, ils parlent de faire du mal et
d'opprimer ; ils parlent de haut,
9 ils élèvent leur bouche jusqu'au ciel,
et leur langue se promène sur la terre.
10 Voilà pourquoi le peuple se tourne
vers eux.
On boit leurs paroles
11 et on dit : Comment Dieu saurait-il ?
Y a-t-il même de la connaissance chez le
Très-Haut ?
12 Ainsi sont les méchants :
toujours tranquilles, ils accroissent leur
richesse.
13 C'est donc pour rien que j'ai purifié
mon cœur,
et que j'ai lavé mes mains dans
l'innocence :
14 je suis sans cesse frappé,
tous les matins m'apportent mon
châtiment.

→ sentiment d'insuffisance, d'apitoiement sur soi voire de désespoir (v.13)

→ insatisfaction, envie, jalousie (v.3)

→ anxiété, insécurité

→ culpabilité

→ amertume (v.21), se plaindre (v.13)

La comparaison « positive » (vers le bas)

Luc 18,9-14*

9 Pour certains, qui étaient persuadés d'être des justes et qui méprisaient les autres, il dit encore cette parabole : 10 Deux hommes montèrent au temple pour prier ; l'un était pharisien, et l'autre collecteur des taxes. 11 Le pharisien, debout, priait ainsi en lui-même : « O Dieu, je te rends grâce de ce que je ne suis pas comme le reste des hommes, qui sont rapaces, injustes, adultères, ou encore comme ce collecteur des taxes : 12 je jeûne deux fois la semaine, je donne la dîme de tous mes revenus. » 13 Le collecteur des taxes, lui, se tenait à distance ; il n'osait même pas lever les yeux au ciel, mais il se frappait la poitrine et disait : « O Dieu, prends en pitié le pécheur que je suis ! » 14 Eh bien, je vous le dis, c'est celui-ci qui redescendit chez lui justifié, plutôt que celui-là. Car quiconque s'élève sera abaissé, mais celui qui s'abaisse sera élevé.

→ orgueil et arrogance

→ supériorité

→ mérite

→ insécurité et anxiété

B- Quel impact sur nos relations ?

1- Avec moi-même : problème d'identité.

2- Avec les autres : la comparaison nous empêche d'aimer les autres.

- 1) *M'arrive-t-il d'essayer d'abaisser les autres juste un peu, afin que je me compare plus favorablement à eux ?*
- 2) *Ai-je renoncé, sous mon sourire d'apparence, à fêter une bonne nouvelle avec une amie, parce qu'au fond de moi, je lui en veux ?*
- 3) *Est-ce qu'il m'arrive d'être fâchée envers des proches à cause de l'image que leurs actions donnent de moi ?*

3- Avec Dieu : ma performance est insuffisante

Attention à ne pas *continuer* notre vie chrétienne comme le Pharisien

Attention aux mauvais remèdes !

→ Positiver ! Lorsque ça ne va pas, se rappeler ce qui te rend attirante, en quoi tu es douée et là où tu réussis.

→ Souviens-toi que les autres ont probablement des problèmes dans d'autres domaines de leur vie

→ Fais quelque chose pour y remédier

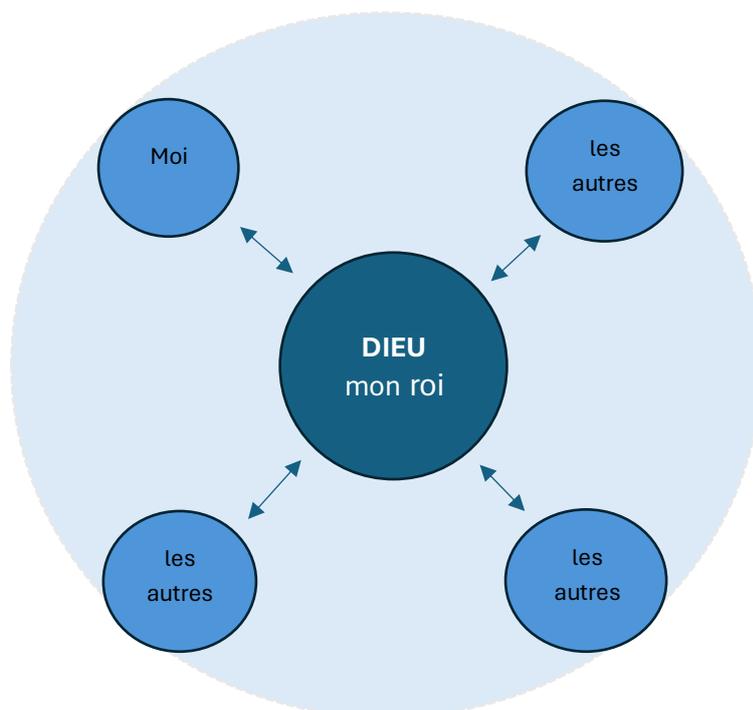
→ Il y a des personnes bien moins bonnes que toi

→ Accepte-toi telle que tu es

III- Les Causes

A- La Création – Genèse 1,28

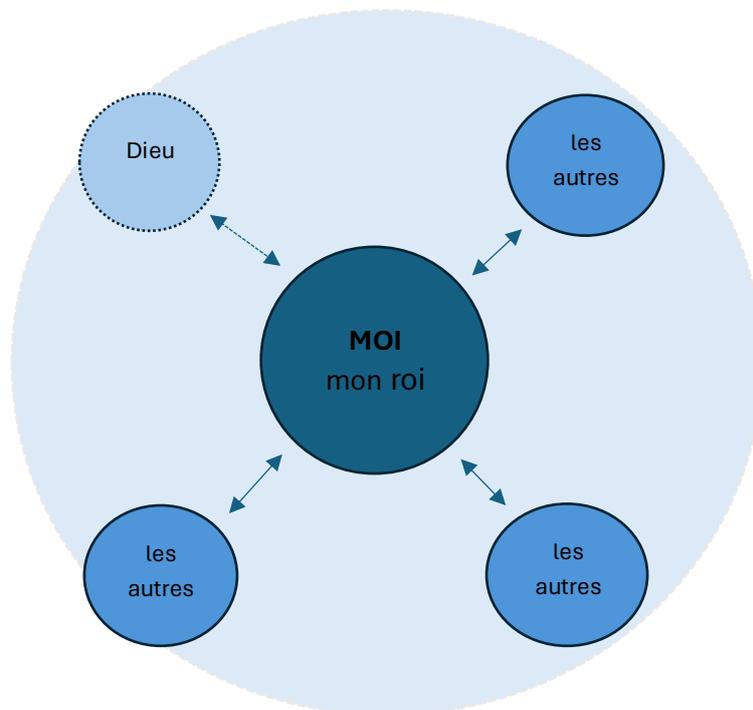
Être béni c'est jouir du sentiment d'importance, de sécurité et de satisfaction



B- La Chute – Genèse 3,5

pousser Dieu à la périphérie et se mettre au centre de sa vie

➔ trouver sa valeur, sa signification et sa sécurité dans les relations avec les autres, en se mesurant à eux



Les idoles dont on se sert pour se mesurer aux autres

Quelle est ton « idole de mesure » ! Avec quoi mesures-tu ta valeur ? qu'est-ce qui donne du sens à ta vie ? qu'est-ce qui t'apporte de la sécurité ?

Par ex le service, la beauté, l'intelligence, la santé, la beauté...

Jérémie 2,13 : « Car mon peuple a doublement mal agi : ils m'ont abandonné, moi, la source d'eau vive, pour se creuser des citernes, des citernes crevassées, qui ne retiennent pas l'eau. »

IV- Le Traitement

Laissons Dieu être Dieu !

A- Pour nous soigner, méditons et soyons transformées par la réalité que **Dieu est le Créateur qui bénit.**

Psaume 8*

1 Du chef de chœur. Sur la guittith. Psaume. De David.

2 Seigneur (YHWH), notre Seigneur,
que ton nom est magnifique sur toute la terre,
toi qui te rends plus éclatant que le ciel !

3 Par la bouche des enfants, des nourrissons,
tu as fondé une force, à cause de tes adversaires,
pour imposer silence à l'ennemi vindicatif.

4 Quand je regarde ton ciel, œuvre de tes doigts,
la lune et les étoiles que tu as mises en place,
5 qu'est-ce que l'homme, pour que tu te souviennes de lui,
qu'est-ce que l'être humain, pour que tu t'occupes de lui ?

6 Tu l'as fait de peu inférieur à un dieu,
tu l'as couronné de gloire et de magnificence.

7 Tu lui as donné la domination sur les œuvres de tes mains,
tu as tout mis sous ses pieds,

8 moutons et chèvres, bœufs, tous ensemble,
et même les bêtes sauvages,

9 les oiseaux du ciel et les poissons de la mer,
tout ce qui parcourt les sentiers des mers.

10 Seigneur (YHWH), notre Seigneur,
que ton nom est magnifique sur toute la terre !

Comment ce Psaume nous aide-t-il à remettre Dieu au centre et à trouver notre valeur, notre satisfaction et notre sécurité en Lui ?

B- Le sauveur qui bénit et restaure

Ephésiens 1*

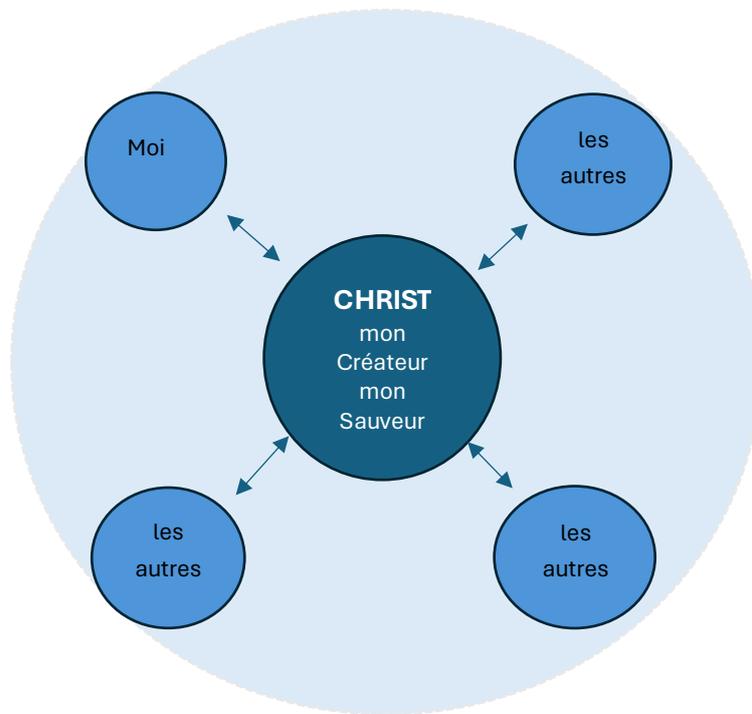
3 Béni soit le Dieu et Père de notre Seigneur Jésus-Christ, qui nous a bénis de toute bénédiction spirituelle dans les lieux célestes, dans le Christ. 4 En lui, il nous a choisis avant la fondation du monde, pour que nous soyons saints et sans défaut devant lui. Dans son amour, 5 il nous a destinés d'avance, par Jésus-Christ, à l'adoption filiale, pour lui, selon sa volonté bienveillante, 6 afin de célébrer la gloire de sa grâce, dont il nous a comblés en son bien-aimé.

7 En lui, nous avons la rédemption par son sang, le pardon des fautes selon la richesse de sa grâce, 8 qu'il nous a octroyée abondamment, en toute sagesse et intelligence. 9 Il nous a fait connaître le mystère de sa volonté, le projet bienveillant qu'il s'était proposé en lui, 10 pour le réaliser quand les temps seraient accomplis : récapituler tout dans le Christ, ce qui est dans les cieux comme ce qui est sur la terre.

11 En lui, nous avons aussi reçu notre part d'héritage, nous qui avons été destinés d'avance, selon le projet de celui qui opère en tout selon les décisions de sa volonté, 12 à célébrer sa gloire, nous qui, d'avance, avons mis notre espérance dans le Christ.

13 En lui, vous aussi, après avoir entendu la parole de la vérité, la bonne nouvelle de votre salut, en lui, vous êtes venus à la foi et vous avez été scellés de l'Esprit saint qui avait été promis 14 et qui constitue les arrhes de notre héritage, pour la rédemption de ce qu'il s'est acquis, afin de célébrer sa gloire.

Comment ce passage d'Ephésiens 1 nous aide-t-il à remettre Christ au centre et à trouver notre valeur, notre satisfaction et notre sécurité en Lui ?



C- Le Saint-Esprit qui nous transforme

Marcher par l'Esprit (cf Ga 5,13-25)

- fuir les mauvaises influences

- rechercher les bonnes influences

VI- La vie chrétienne : des comparaisons saines

A- Imiter Dieu / Christ

Philippiens 2*

1 S'il y a donc quelque encouragement dans le Christ, s'il y a quelque réconfort de l'amour, s'il y a quelque communion de l'Esprit, s'il y a quelque tendresse et quelque magnanimité, 2 comblez ma joie en étant bien d'accord ; ayez un même amour, une même âme, une seule pensée ; 3 ne faites rien par ambition personnelle ni par vanité ;

avec humilité, au contraire, estimez les autres supérieurs à vous-mêmes. 4 Que chacun, au lieu de regarder à ce qui lui est propre, s'intéresse plutôt aux autres.

5 Ayez entre vous les dispositions qui sont en Jésus-Christ :

6 lui qui était vraiment divin, il ne s'est pas prévalu d'un rang d'égalité avec Dieu,

7 mais il s'est vidé de lui-même en se faisant vraiment esclave, en devenant semblable aux humains ; reconnu à son aspect comme humain,

8 il s'est abaissé lui-même en devenant obéissant jusqu'à la mort – la mort sur la croix.

B- Se comparer aux autres chrétiens

Mises en garde de Paul : Ph 2,3 ; Ga 5,13-26 ; Ga 6,1-5 ; Ep 4,29-5,2 ; Co 3,12-14 ; les dons différents dans l'Eglise, le corps du Christ en 1 Co 12

C- Se comparer aux non-croyants

Psaume 73*

15 Si je disais : Je vais parler comme eux, je trahirais tes fils.

16 J'ai donc réfléchi pour comprendre cela ; ce fut pénible à mes yeux,

17 jusqu'à ce que j'arrive aux sanctuaires de Dieu ;

alors j'ai compris leur avenir.

18 Oui, tu les places sur des voies glissantes,

tu les fais tomber dans la tourmente.

19 Comment ! En un instant les voilà dévastés,

ils sont à bout, achevés par l'épouvante !

20 Comme un rêve au réveil,

Seigneur, à ton éveil, tu repousses leur image.

21 Lorsque mon cœur s'aigrissait,

et que je me sentais transpercé dans les reins,

22 j'étais abruti, je ne savais rien, devant toi j'étais comme les bêtes.

23 Cependant je suis constamment avec toi, tu m'as saisi la main droite ;

24 tu me conduis par ton conseil,

puis tu me prendras dans la gloire.

25 Qui d'autre ai-je au ciel ?

En dehors de toi, je ne désire rien sur la terre.

26 Ma chair et mon cœur s'épuisent :

Dieu sera toujours le rocher de mon cœur et ma part.

27 Car ceux qui s'éloignent de toi disparaissent ;

tu réduis au silence tous ceux qui te sont infidèles.

28 Quant à moi, m'approcher de Dieu, c'est mon bien.

J'ai choisi pour abri le Seigneur Dieu – afin de raconter toutes tes œuvres.

« Aller aux sanctuaires de Dieu », se mettre à l'écoute de Dieu, dans sa parole.

Mettons nos lunettes spirituelles !

Temps de questions



[slido.com #4029 667](https://slido.com/join/4029667)

Lectures recommandées

Sophie de Witt, *Compared to her... How to experience true contentment*, The GoodBook Company, 2012 (malheureusement en anglais)

Disponibles sur le stand du Bon Livre

Nancy Leigh DeMoss, *Ces Mensonges qu'on nous fait croire*

Barbara Hughes, *Femme de Dieu, exerce-toi à la piété* (en particulier le chap.7)

Melissa Kruger, *Identité en crise ? Revêtir notre véritable identité en Christ*

Jen Wilkin, *Lui ressembler – 10 manières de refléter Dieu*

*Les citations bibliques sont tirées de la version NBS