

SE CONNAITRE ET S'AIMER SOI-MEME

Eglise Evangélique Baptiste de l'Orléanais, Saint Jean de la Ruelle, 9 octobre 2016

Intro : Après avoir réfléchi et médité sur la thématique 'Connaître et aimer Dieu', le 4 septembre dernier (culte de rentrée), puis sur 'Connaître et aimer son prochain', il y a 15 jours le 25 septembre (culte des solidarités), je vous propose aujourd'hui le troisième volet de notre thématique de l'année, à savoir 'Se connaître et s'aimer soi-même'.

Vous l'avez compris, cela reprend (pour une partie, celle d'aimer) le fameux grand commandement du Seigneur Jésus, basé sur la Thora, à savoir '*Aimer Dieu de tout son cœur, de toute son âme, de toute sa force et de toute sa pensée*', et '*Aimer son prochain comme soi-même*' (Dt.6 :5 ; Lévi.19 :18 ; Mt.22 :37-39 ; Mc.12 :30-31 ; Lc.10 :27).

→ Oui, mes frères et sœurs, je le rappelle : **nous sommes invités par la Parole de Dieu à connaître Dieu, ainsi qu'à l'aimer**. C'est la base, le fondement dans la pratique de notre foi, puisqu'il est question de notre relation à Lui. Puis, en conséquence logique, **nous sommes invités à connaître notre prochain**, nous intéresser à lui, **ceci afin de pouvoir vraiment l'aimer**, tel quel, sans a priori ou arrière pensée, mais comme celui/celle qui est à côté de nous ou au loin (car le prochain est toute autre personne que nous-même, nous l'avons vu), sachant que notre prochain est une créature merveilleuse de Dieu.

Mais - comme vous le savez - le fameux commandement de Jésus (cf. les références citées ci-dessus, se basant d'ailleurs sur Lévi.19 :18b) dit non seulement d'aimer son prochain, mais il ajoute 'comme toi-même'. Cette partie du verset, elle est certes citée, mais souvent minimisée, car on 'passe' vite dessus. Et pourtant, elle est là ... et elle a son importance ! C'est ce que je vous propose de voir aujourd'hui ensemble.

< Lisons ensemble **Psaume 139** ; **Esaïe 43:1-7**. Prière. >

1. SE CONNAITRE SOI-MEME

Avant de parler de l'amour de soi, je vous propose donc aussi de parler de la connaissance de soi (comme pour nos autres thématiques : pour Dieu, pour son prochain).

Alors certes, il ne semble pas si important de se connaître, avant de s'aimer (comme il est important de connaître l'autre avant de l'aimer), mais pourtant il me semble que c'est nécessaire. → Se connaître soi-même : est-ce possible ?

Le Ps.139 si connu lu tout à l'heure affirme clairement que **Dieu nous connaît** : '*Eternel, tu m'examines et tu me connais*' (v.1b). Et à la fin de ce psaume, David lance une prière : '*Examine-moi, ô Dieu, et connais mon cœur*' (v.23a).

Allons au début de la Bible, dans le récit de la création de l'homme et de la femme : Gen.2 :7 : '*L'Eternel Dieu façonna l'homme avec la poussière de la terre. Il insuffla un souffle de vie dans ses narines et l'homme devint un être vivant*'. Puis, en Gen.2 :21-23 : '*Alors l'Eternel Dieu fit tomber un profond sommeil sur l'homme, qui s'endormit. Il prit une de ses côtes et referma la chair à sa place. L'Eternel Dieu forma une femme à partir de la côte qu'il avait prise à l'homme et il l'amena vers l'homme. L'homme dit : « Voici cette fois celle qui est faite des mêmes os et de la même chair que moi. On l'appellera femme, parce qu'elle a été tirée de l'homme*'. Ces deux récits de la création des premiers êtres humains nous font prendre conscience qu'**à la fois, nous ne sommes pas grand chose** (étant faits de 'glèbe', la terre rouge des champs), et nous 'valons' paraît-il l'équivalent de 3 € (selon un chimiste qui venait d'analyser les substances matérielles dont est fait l'homme et qui en avait calculé la valeur), mais **en même temps, l'homme est un être extraordinaire, un chef-d'œuvre magnifique du Créateur**, n'étant pas le produit du hasard, son existence résultant de la volonté de Dieu' (cf. Bernhard Ott, *Shalom, le projet de Dieu*, p.19).

Vous connaissez la fameuse maxime : 'Connais-toi toi-même', qui était apposée sur le fronton du temple de Delphes en Grèce, et que Apollon, Homère, et surtout

Socrate auraient pris à leur compte. Comme le dit un commentaire de cela : **c'est en se connaissant, en cherchant en lui-même, que l'homme peut trouver la sagesse**'. 'Chacun, nous dit Socrate, dispose du savoir en lui-même, il suffit de se le rappeler. La sagesse consiste à apprendre à se ressouvenir'. Dans le *Premier Alcibiade*, Platon adopte l'idée selon laquelle **'l'homme doit prendre soin de son âme, doit se connaître d'abord soi-même avant de chercher à connaître qqch qui lui est extérieur'**. Au 1er siècle, Philon d'Alexandrie mentionne comme effet positif de la connaissance de soi le bonheur (= si on se connaît, on peut être heureux, dit-il). Il fait un parallèle entre le précepte delphique et le précepte donné par Dieu à Moïse : *'Veille attentivement sur toi-même'* (Ex.34:12 ; Dt.4:9 ; 6:12 ; 8:11), en entendant par là que, pour devenir sage, il faut enquêter sur soi-même, c.-à-d. sur l'âme, le corps, les sensations, le raisonnement. **Pour St-Augustin, l'objet de la philosophie est de nous faire découvrir l'âme, en tant que connaissance de nous-mêmes, et Dieu, en tant qu'origine de notre âme.** → La connaissance de l'âme nous *conduit* à une vie heureuse ; tandis que la connaissance de Dieu nous *procure* cette vie heureuse (cf. la pensée de Philon). Pour Augustin, **nous portons en nous trois certitudes : nous sommes, nous vivons, nous comprenons.** Pour conclure cette petite réflexion philosophique, un Augustin de l'Assomption, Mihaï Iulian Danca, va dire : 'dans le monde contemporain qui est le nôtre, une réappropriation du « Connais-toi toi-même » en suivant la méthode augustinienne, nous permettrait d'améliorer la connaissance que nous avons de nous-mêmes et de Dieu.

→ Bref, mes frères et sœurs, il est important de se connaître, pour pouvoir s'aimer.

II. S'ACCEPTER SOI-MEME

Une fois qu'on se connaît, **il faut ensuite savoir s'accepter.** Cela veut dire accepter que nous sommes faits comme le Seigneur l'a voulu, et de plus, en tant que chrétien, nous sommes une nouvelle créature. Oui, Christ nous accepte comme nous sommes : *'Je ne mettrai pas dehors celui qui vient à moi'* (Jn.6:37).

→ Donc si je suis une femme ou un homme, petit ou grand, avec telle ou telle morphologie, de telle ou telle couleur de peau, avec des cheveux et des yeux de telle ou telle couleur, avec les capacités intellectuelles et physiques que j'ai, c'est parce que Dieu l'a voulu ainsi. → **Cela ne sert donc à rien de vouloir être qqn d'autre que ce que je suis !** Car si on se compare aux autres, soit on devient orgueilleux, disant : 'je suis mieux que lui/elle', ou 'j'arrive mieux à faire ceci ou cela', soit on se minimise et se dévalorise, disant : 'si seulement je pouvais faire ce que lui fait', ou 'si seulement j'avais autant de dons qu'elle'.

Voici encore une pensée, vue sur Internet à propos de l'acceptation de soi : 'Les roses fleurissent merveilleusement parce qu'elles n'essaient pas de se convertir en lotus. Et les lotus fleurissent merveilleusement parce qu'ils n'ont pas entendu d'histoires d'autres fleurs. Tout dans la nature fonctionne à merveille, en harmonie, parce que nul n'essaie d'entrer en compétition avec qui que ce soit d'autre, nul n'essaie de se convertir en qui que ce soit d'autre. Tout est comme il se doit. Comprend juste ce point ! Sois juste toi-même et rappelle-toi que, quels que soient tes efforts, tu ne peux être nul autre que celui que tu es. Alors détends-toi. L'existence a besoin de toi tel que tu es'. → Paroles pleines de sagesse et bien vraies ...

< Dans la campagne présidentielle actuelle, un candidat parle souvent de l'identité française... >. Eh bien, mes frères et sœurs, → **en tant que chrétiens**, nous pouvons dire que **notre identité se trouve en Christ**. Et une bonne manière de s'approprier notre nouvelle identité en Christ, c'est de se rappeler, de se dire à haute voix *qui* nous sommes en Lui. Alors pourquoi pas mettre dans sa salle de bain les paroles bibliques suivantes ? - j'ai du prix à ses yeux, (Es.43:4) ;

- je suis important(e) pour lui (Jn.3:16) : Dieu a tant aimé... ; - dans toute la création, il n'y a personne qui ne soit comme moi ou qui a plus de valeur que moi (Ps.139:13,14) ; - avec son aide je peux tout faire (Ph.4:13) ; - je suis accepté (Jn.1:12 ; 15:15) ; - je suis en sécurité, je ne peux pas être séparé de l'amour de Dieu (Rom.8:35-39 ; Mt.11:28-29) ; - j'ai de la valeur, je suis l'ouvrage de Dieu (I Co.3:16 ; II Co.6:1 ; Eph.2:10 ; 3:12). (propositions de *Famille Je t'aime*, sur le site *Top chrétien*).

→ Vous êtes-vous acceptés tel(le) que vous êtes ? (...) **Le Seigneur vous connaît et vous aime ... tel(le) que vous êtes, vous êtes précieux(se) à ses yeux !**

III. S'APPRECIER SOI-MEME

Puis, une fois qu'on se connaît et qu'on s'est accepté, il faut aussi ensuite pouvoir s'apprécier. → Car **si on ne s'apprécie pas, alors on ne peut pas s'aimer**, c'est normal.

S'apprécier, cela veut dire être fier de soi, fier et content d'être ce qu'on est et comment on est. < Je me souviens, lors d'une campagne d'évangélisation avec O.M. en 1983, à Orange dans le Vaucluse, dans la petite équipe de 6 jeunes issus de plusieurs pays d'Europe, nous étions en train de prier le Seigneur, avant d'aller dans nos actions d'évangélisation (distribution de traités et invitations, porte-à-porte, préparation de soirées). Et tout à coup, un collègue français, Christian, a prié tout naturellement, du fond de son cœur : 'Seigneur, merci parce que je suis Français !' Et alors nous tous, nous avons éclaté de rire ... parce que ce n'est pas habituel de prier ainsi. Mais notre Christian, il était vraiment fier et reconnaissant devant Dieu d'être Français ; en somme, il s'appréciait vraiment comme créature de Dieu., étant né et vivant en France. Ceci dans le but de pouvoir aller évangéliser les autres Français... >.

S'apprécier, c'est aussi ce qu'on peut appeler développer l'estime de soi, et donc ne pas avoir de complexe d'infériorité. Frederick Perls, le père de la Gestalt-thérapie, a dit : 'Le fou dit : Je suis Abraham Lincoln ; le névrosé déclare : J'aimerais être comme Abraham Lincoln ; la personne saine et équilibrée affirme : Je suis moi, et tu es toi'. **S'estimer soi-même, c'est s'apprécier pour qui nous sommes**, et ne pas penser que nous sommes nuls, bons à rien, que nous n'avons pas de dons (j'entends parfois cette phrase, dans l'église, à propos des dons spirituels : 'je n'ai pas de don, je ne sais rien faire', eh bien c'est faux ! Car *I Pi.4:10* le dit clairement : '**Chacun de vous a reçu de Dieu un don particulier ; qu'il le mette au service des autres comme un bon gérant de la grâce infiniment variée de Dieu**').

Reinhold Ruthe, dans son livre *Développer l'estime de soi* (éd. Empreinte, 2006, p.17s.), écrit : 'Les complexes d'infériorité font partie de la vie humaine, on ne peut pas les supprimer. Ce qui est déterminant, c'est la manière dont nous évaluons nos événements et nos expériences. Quel préjugé portons-nous sur notre valeur ? Alors, à quels complexes d'infériorité l'être humain est-il confronté ?' 1°) ceux liés au corps (problèmes d'acuité auditive ou visuelle, difficulté respiratoire, digestive, maladies cutanées, se sentir trop gros, trop petit, etc...) ; 2°) ceux liés à la vie sociale (parents difficiles, famille brisée, problèmes financiers, éducation trop stricte/lâche, discrimination raciale) ; 3°) ceux liés à des événements (l'expérience de tempêtes, de maladie incurable, de décès) ; 4°) les complexes d'infériorité imaginaires (se croire laid, sans attrait, ridicule, se croire mal-aimé, non désiré, repoussé, se croire limité, sot, incapable de se concentrer, sans instruction, persécuté, exploité).

Puis, **on peut réagir différemment, face aux complexes d'infériorité** : 1°) soit, se croyant un raté, **on vit comme tel**, et donc **on se retire de la vie sociale**, on ne participe plus à rien ; 2°) soit **on se bat et on devient agressif et impulsif**, on se met vite en colère, on 'attaque' l'autre ; 3°) soit **on fait le clown par rapport à ses complexes**, on se rit de soi-même (auto-dérision) ; 4°) soit **on nie la réalité en se réfugiant dans un substitut** : alcool, drogue, ou sur-activité, ou autre excès ; 5°) soit **on se fond dans la masse, on ne décide plus par soi-même**, on renonce à ses convictions personnelles pour pouvoir être aimé et apprécié. Ruthe écrit (p.40) : '**La confiance en soi et l'estime de soi constituent le fondement d'une vie satisfaisante au sein de la société.** → Quand Jésus aime une personne, il lui accorde de la dignité, de l'estime de soi, de la valeur, il l'encourage en la confortant dans son identité.'

IV. S'AIMER SOI-MEME

Donc pour s'aimer soi-même, il faut se connaître, s'accepter, et s'apprécier.

Mais on pourrait se dire : tout ceci (savoir s'apprécier, s'aimer), n'est-ce pas en contradiction avec des versets de la Bible, comme par ex. : '*Celui qui aime sa vie la perdra*' (Jn.12:25) ; '*Si quelqu'un vient à moi sans me préférer à son père, sa mère, sa femme, ses enfants, ses frères et sœurs, et même sa propre vie, il ne peut pas être mon disciple*' (Lc.14:26) ; '*Alors Jésus dit à ses disciples : « Si quelqu'un veut être mon disciple,*

qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix et qu'il me suive »' (Mt.16:24). En fait, il faut faire la distinction entre égoïsme et acceptation de soi-même, entre l'amour-propre (qui implique qu'on est centré sur soi-même) et l'amour-de-soi (qui est le fait de s'aimer soi-même). Voici ce qu'écrit Walter Trobisch, dans son fameux livre 'S'aimer soi-même' (éd. Telos, 1977, p.13) : 'Un exemple d'amour-de-soi au sens négatif est donné par le mythe grec de Narcisse. C'était un jeune homme qui, en regardant son image dans l'eau d'un étang, tomba amoureux de lui-même. Captivé par son reflet, il glissa dans l'eau et se noya. De là est venu le terme de 'narcissisme'. L'amour-de-soi, au sens positif d'acceptation de soi, en est l'exact opposé. C'est seulement lorsqu'on s'est accepté soi-même qu'on peut devenir vraiment désintéressé, parce qu'on est libéré de soi-même. Celui qui ne s'aime pas est un égoïste, parce que, mal assuré de son identité, il passe son temps à essayer de se trouver. Comme Narcisse, il est captivé par lui-même et fait de lui son centre (...) **S'accepter soi-même, cela veut dire 'Je m'aime', et cela me rend capable de tourner mon attention ailleurs que vers moi.** Le narcissisme, c'est : 'J'aime moi' et cela signifie qu'il m'est impossible de regarder au-delà de moi. L'amour-de-soi doit s'acquérir. Le narcissisme est inné. Nous vivons tous une période narcissique avant d'avoir atteint l'âge de cinq ans, et puis, de nouveau, au moment de la puberté. Mais si nous en restions à cette phase où l'on est centré sur soi, nous ne parviendrions jamais au véritable amour-de-soi.' (Trobisch, p.15).

On peut aussi dire, en tant que chrétiens, que l'exemple parfait de la relation entre l'amour-de-soi et l'altruisme, entre l'acceptation de soi et l'oubli de soi, se trouve en Jésus, qui était en totale harmonie avec lui-même. Il avait accepté qui il était (fils de Dieu, en dépendance de son Père), puisque, *'bien qu'il fût de condition divine, il n'a pas hésité à regarder son égalité avec Dieu comme un butin à préserver, mais il s'est dépouillé lui-même'* (Ph.2:6-7), nous connaissons ce passage. 'Ainsi, parce que Jésus s'aimait lui-même, il était donné aux autres et capable de les aimer 'comme lui-même' (Trobisch, p.17).

Et pour apprendre à nous accepter et à nous aimer, il nous faut apprendre à être aimés, donc être prêt à recevoir des compliments de la part d'autres personnes, qui nous apprécient et nous le disent. Et pourquoi pas (comme le suggère un exemple lu), mettre par écrit dans un petit carnet les compliments qu'on nous a faits ... comme cela, quand on est un peu découragés ou abattus, on peut ouvrir notre petit carnet, qui nous rappelle tous les compliments des autres à notre sujet, et ainsi on se remonte le moral ! Et si jamais personne ne vous a fait de compliments ou vous a dit que vous étiez beau/belle, précieux/se, ou que vous avez de la valeur, eh bien prenez au mot les paroles du Seigneur dans la Bible, par ex. : *'Nous aimons, parce qu'il nous a aimés le premier'* (1 Jn.4:19). Oui, nous sommes aimés et chéris par le Seigneur, et cela, c'est merveilleux et réconfortant !

→ Alors, pour résumer (cf. des conseils vus sur un site), pour moi, s'aimer, ça veut dire quoi ? S'aimer, c'est apprendre à accepter la personne que l'on est. Apprendre que l'on a ses qualités et ses défauts, ses forces et ses faiblesses aussi, donc apprendre à être tolérant avec soi-même, accepter de ne pas atteindre la perfection. **S'aimer, c'est accepter que l'on a un vécu**, une histoire que l'on n'a pas choisie et plein de choses que l'on ne maîtrise pas, aussi. **S'aimer c'est donc lâcher prise**, un peu. **S'aimer, c'est se respecter**, et accepter de faire ce qui est juste pour nous et pas forcément pour le monde qui nous entoure. **S'aimer, c'est accepter qui l'on est au plus profond de nous** et de ce fait d'**apprendre à se faire confiance**. Faire confiance à notre petite voix intérieure (notre conscience) et à notre cœur. **S'aimer c'est apprendre à être fier de soi**, fier de ses avancées et de ses réalisations. Fier d'être qui l'on est aussi, un peu. **Apprendre à se valoriser plutôt qu'à se rabaisser**, apprendre à cultiver des petits bonheurs et à voir des réussites dans des choses simples. Bref, s'aimer, c'est tout cela, et ce n'est pas toujours simple.

Conclusion :

Mon souhait, aujourd'hui, en traitant cette thématique biblique de l'amour de soi, c'est **que nous puissions être heureux, épanouis**, et donc que nous puissions vraiment **jouir de la vie que Dieu nous a donnée**.

C'est aussi pour **que**, nous aimant vraiment nous-mêmes, **nous puissions être capables d'aimer les autres, ceux qui nous entourent** : les membres de nos familles, nos amis, nos collègues, nos voisins, nos frères et sœurs de l'église, bref, notre prochain !

Car, vous l'avez bien compris : **si nous ne nous aimons pas nous-mêmes, nous ne pouvons pas vraiment aimer les autres**

Comme le dit une autre personne, trouvée sur Internet : * Ce n'est pas parce que je suis aimable que je m'aime. C'est parce que je m'aime que je deviens aimable ! * Ce n'est pas parce que je suis beau que je m'aime. C'est parce que je m'aime que je deviens rayonnant. * Ce n'est pas parce que je suis génial que je m'aime. C'est parce que je m'aime que je deviens créatif !

'Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse' (Ps.139:14).

'Tu as de la valeur à mes yeux, tu as de l'importance et je t'aime' (Es.43:4).

Amen