

# La prospérité de l'être Intérieur

## 3- COMMENT IDENTIFIER MON PROBLEME ?

### Introduction

« Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions... » Cet adage, s'il a l'inconvénient d'être léger, surtout pour celui qui traverse les difficultés, a malgré tout le mérite de motiver vigoureusement celui qui a des problèmes et veut les résoudre. S'il y a une solution à nos problèmes, et un lien de cause à effet entre problème et douleur, si le biais d'une ou plusieurs actions nous conduit de la douleur au problème, alors... il vaut bien la peine que nous nous y penchions ! Commençons donc par identifier les douleurs, puis posons-nous la question : **dans les difficultés que je traverse, quelle est ma part de responsabilité ?**

Je certi-  
fie être

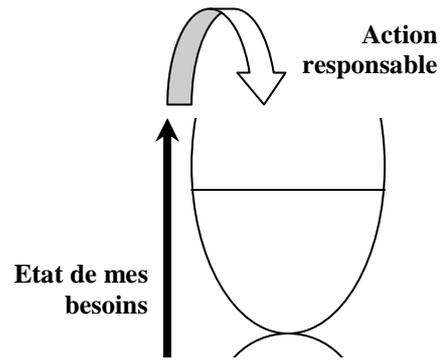
### Quelques circonstances douloureuses

Nous pouvons les considérer comme normales, ou sans intérêt, mais **elles sont un message de Dieu à l'être.**

Cela vaut la peine de faire une liste des souffrances : circonstances, personnes...

Seul Dieu connaît le véritable état de mes besoins. En rechercher le niveau est source de souffrance. A l'inverse, mettre en œuvre ce qui relève de notre responsabilité est source de joie. Pour ce faire, identifier les problèmes est essentiel :

- Maux de tête, mal au dos
- Cauchemars, souvenirs douloureux
- Constipation, diarrhée
- Maladies de peau
- Besoin excessif d'approbation, de se purifier, de se réhabiliter
- Peurs, pessimisme
- Extrémismes (simplification, manichéisme...)
- Culpabilité, absence de pardon
- Colères non contrôlées, dépendances, esclavages
- Echecs non surmontés
- Problèmes relationnels
  - Refus de l'autorité
  - Complexes (infériorité, supériorité...)
  - Solitude
  - Besoin de domination
  - Dépendances (nourriture, alcool, travail, sexe, religion, émotion...)
  - Rejet



**Le vase de ma responsabilité**

*Me soucier de l'état de mes besoins n'est pas utile. Agir en responsable l'est.*

### Réactions à la douleur

Elles sont toutes possibles, mais pas profitables ! L'une d'entre elles l'est positivement. Vous l'avez remarqué ?

C'était mieux avant
Tout va bien
Aujourd'hui, c'est dur, mais demain, ça ira mieux
J'ai pris rendez-vous chez un psy. Il est très fort...
Je souffre, j'ai donc péché
Je connais quelqu'un qui a les mêmes problèmes que moi
J'en parle à mon coiffeur, il me fait du bien
Je cherche à comprendre ce qui m'arrive
Y a-t-il des solutions rapides ?
C'est mon caractère, je n'y peux rien
Mes épreuves me donnent envie de stagner
Je n'arrive pas à accepter ma souffrance (ou celle des autres)
Je ne peux pas contrôler mes pensées
J'assume
Ça va mal, mais ce n'est pas grave

## Le rôle de la douleur

La justice, la paix et la joie dans l'esprit saint (Romains 14. 17) sont des éléments d'harmonie en nous. Leur absence est une douleur en soi. De plus, tout désagrément est une douleur. La peur de quelqu'un, par exemple, est une douleur et le mal au ventre qui en résulte, un symptôme.

Nous vivons dans une époque où la *douleur est l'ennemi à combattre*. Bien sûr, il n'y a aucun reproche à faire à personne. La morphine permet aux cancéreux de ne pas subir leur maladie de manière trop aiguë, les anxiolytiques soulagent ceux qui croulent sous leurs émotions. Et heureusement. Nous sommes peut-être concernés.

Cela étant, imaginons que nous nous coupions à un doigt, et que nous ne sentions rien. La blessure pourrait s'infecter, et de fil en aiguille, provoquer quelque chose de grave. Nous pouvons être d'accord pour dire : « *Heureusement que j'ai mal* ». Nous devrions dire de même pour un mal de tête, un mal au ventre, un vertige, et un quelconque signe d'alerte du corps, qui est là pour nous indiquer un dysfonctionnement.

Dans l'être intérieur, il en est de même. Les douleurs que nous ressentons sont des indicateurs utiles : honte, jalousie, colère... Qu'en faisons-nous ? Comment les vivons-nous au quotidien ? Comment réagissons-nous quand nous prenons un peu de recul, et que nous nous rendons compte de ce qui nous habite ? Avons-nous honte d'avoir honte, peur d'avoir peur, sommes-nous en colère d'être blessés dans notre orgueil ? Ou, au contraire, cherchons-nous à en connaître l'origine ?

Nous pouvons considérer la douleur comme indicateur dans le tableau suivant :

Cause					→	Conséquence
Événement traumatisant	Mauvaise image de moi Manque d'amour Inutilité ...	Blocages % à Dieu Mauvaises habitudes Sentiments troublants Dépendance Violence ...	Foi vacillante Isolement Echecs Mauvaises relations avec les autres ...	Incapacité à trouver un travail Cauchemar Peur d'être seul Ressentiment Elans homosexuels Boulimie Peur de Dieu ...		Fébrilité Insécurité Sommeil léger Constipation Colère, ulcère Blocages Non contrôlé Culpabilité Tabous ...
<b>Événement</b>	<b>Pensée</b>	<b>Comportement</b>	<b>Faits généraux</b>	<b>Faits précis</b>		<b>Douleur</b>

Si un événement produit des douleurs, il est possible de revenir à l'événement à partir de la douleur, et utile de comprendre la pensée correspondante. C'est ce que suggère la flèche du bas. Trois choses nous aident :

- **La lumière de Dieu** (Psaume 36. 9) : « *A ta lumière, je verrai la lumière* » A nous de prendre du temps pour cela. Combien de temps consacrons-nous à Dieu chaque jour ?
- **Le regard de l'autre** (Proverbes 27. 17) : « *Un homme ranime le visage de son ami* ». Avons-nous des vis-à-vis, des intimes à qui nous pouvons nous confier ? Sinon, pourquoi ?
- **Les circonstances** (Proverbes 20. 30) : « *Les meurtrissures et les plaies nettoient le mal* ». Comment les vivons-nous ? Comment accueillons-nous les contrariétés ?

## Conclusion

« *Si vous persévérez dans ma parole, la vérité vous rendra libre* » (Jean 8. 32). C'est une promesse du Seigneur. Si nous ne sommes pas libres, nous souffrons. Cherchons donc à être libres.

**Identifier la souffrance et remonter à la cause**, c'est :

- Identifier la pensée charnelle qui l'occasionne
- Accepter de prendre un peu de temps pour cela
- Revenir à une pensée spirituellement juste, et être avec le Dieu de paix ! (Philippiens 4. 9)
- Discerner ce qui est fait par habitude plus que par choix
- Vivre la douleur sans la subir, parce qu'elle a un sens et nous conduit au progrès.

« *Ne rends pas tes souffrances plus fortes encore, ne te charges pas de plaintes, légère est la douleur si l'imagination ne la grossit* »

Sénèque

« *Et si tu dis dans ton cœur : pourquoi me sont arrivées ces choses ?* » (Jérémie 13. 22)

