



## 255. Savoir s'adapter tout en restant soi-même.

(Christian Reichel, le 14 février 2016).

### Résumé

On grandit, on mûrit, on arrive à l'apogée de sa vie, puis on se dégrade. Il faut résister au temps puisque la longévité de la vie augmente. On nous demande continuellement de nous adapter, de nous conformer, que ce soit au travail, dans la vie quotidienne, comme malade, etc. D'un autre côté, les psychologues disent qu'il faut rester soi-même. Comment vivre ces deux choses contradictoires ?

### Rester soi-même.

**1. La peur de manquer.** Cette peur est normale. Il est normal de ne pas vouloir perdre son appartement, son travail, ses enfants, etc. C'est un réflexe de survie. Pour cela, il est important d'avoir des ressources.

**2. Examen de mes ressources personnelles.** Nous sommes parfois en perte d'énergie, car nous avons constamment besoin d'aller chercher notre énergie. **Les domaines de ressources :** Santé, travail, famille nucléaire, famille élargie, amis, loisirs, spiritualité, foi. Nous pouvons compenser un manque par une force, par exemple : avoir une mauvaise santé, mais avoir de bons amis. Nous sommes responsables de notre équilibre et de veiller à nos ressources.

**3. Ma responsabilité personnelle.** Me maintenir à flot ; me ressourcer régulièrement ; ne pas rendre les autres responsables de mon équilibre personnel ; me placer, si nécessaire, dans un module « sortir de mes difficultés ». Lorsqu'Apollo 13 a voulu rentrer dans l'atmosphère, il y avait une panne et il restait peu d'oxygène. Pour les aider, les techniciens au sol ont reconstitué le module et au travers de simulations ont permis à l'équipage d'Apollo 13 de traverser l'atmosphère. Lorsqu'ils atterrirent, ce fut un « hurra » de victoire. C'est ce qui se passe lorsque quelqu'un à bout de ressources réussit à émerger.

**Ce qui nous est donné.** Dieu nous a beaucoup donné, 1Co 4.7-8. Au lieu de nous apitoyer sur nous, malgré les coups durs, soyons reconnaissants.

**1. Notre vécu de traumatismes.** Nous avons tous eu des traumatismes. Le premier c'est notre naissance.

**2. Nos expériences de guérison.** Nous connaissons le pardon, des gens nous ont aimés, nous avons eu des expériences lumineuses, des visitations spirituelles, la connaissance de Jésus, etc.

**3. L'exemple de Jésus-Christ.** Il reçoit et Il donne. Il mange avec des gens qui ne sont pas de son bord ; guérit sans distinction ; nourrit une foule affamée ; etc. Jésus travaille avec ses ressources ce qui lui donne un équilibre : Fatigué, Il s'endort dans la barque ; se retire pour prier, etc.

**4. L'exemple de l'apôtre Paul.** Il s'adapte à tout, 1Co 9.22 ; Ph 4.11-12 et sait aussi exprimer ses souffrances.

### S'adapter.

**1. Se donner, donner de soi et entrer dans la générosité.** Le monde dit qu'on ne peut donner que ce que l'on a. La bible dit que l'on peut donner plus, car Dieu pourvoit. C'est pourquoi nous sommes appelés à être généreux ; à chacun de trouver comment.

**2. Ne pas se perdre dans l'autre ou les autres à qui je donne.** A force de s'épuiser, l'abbé Pierre dut passer un an dans une clinique pour se soigner. Nous n'avons pas à nous épuiser, à devenir le paillason des autres. Nous avons à donner avec une certaine mesure.

**3. Nous risquer en dehors de nos limites, mais seulement avec les ressources qui nous sont données.** Dans les couples, l'un donne et l'autre ne donne pas forcément la réciproque. De plus, on a tendance à donner ce qu'on voudrait recevoir. La justice parfaite n'existe pas. Pourtant, les ressources que Dieu donne nous rendent capables de faire des gestes extraordinaires.

**Conclusion.** Dieu nous propose un énorme programme, Rm 12.9-18. A nous de le mettre en pratique.

### Questions :

- Que veut dire, pour moi, « rester moi-même », quelle en est mon expérience ?
- Quelles sont mes ressources ? Comment est-ce que je les gère ?
- Comment je m'y prends pour recevoir les ressources de Dieu ?
- Quelles sont mes expériences de générosité, de sorties de mes limites ?

Mon complément au résumé

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes questions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon projet de progression

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....