

Place à la bienveillance !



3 clés
pour reprendre
courage !

La première clé pour reprendre courage est d'exercer la bienveillance... vis-à-vis de soi-même !

Réfléchissez : avez-vous d'habitude plutôt tendance à vous dévaloriser ? Vous parlez-vous durement, en relevant sans arrêt vos petits défauts et en exigeant la perfection dans tout ce que vous entreprenez ?

Exemples :

"Je suis nul(le) !"

"Décidément, je n'arrive pas à grand-chose..."

"Comment peut-on être aussi bête ?!"

"Jamais je n'y arriverai..."

"J'en ai marre de moi..."

Vous reconnaissez-vous dans ce type de discours intérieur ?

Si oui, sachez que cela a des conséquences désastreuses sur votre état émotionnel : vous passez tour à tour par la déprime, la démotivation, la frustration ou encore l'irritation.

En plus, au lieu de vous inciter à progresser, toutes ces auto-critiques ont l'effet inverse et vous laissent sans énergie. Vous perdez courage et n'avez plus confiance pour avancer. Car quoi de pire que d'avoir son pire ennemi sur le dos toute la journée... en l'occurrence, vous-même !

Il y a une façon simple de stopper ce cercle infernal : c'est de décider de cesser les pensées négatives à votre encontre. Vous serez alors immédiatement soulagé(e). La nature ayant horreur du vide, vous veillerez à remplacer toute pensée accusatrice à votre égard par une bienveillance constructive :

Exemples :

"OK, je n'y arrive pas, mais ce n'est pas grave, je vais m'y prendre autrement."

" C'est vrai je suis fatigué(e), alors j'essaierai une autre fois."

"Bon, je parlerai quand je serai vraiment prêt(e), il n'y a aucune urgence."

"Allons, j'en ai vu d'autres, je vais lâcher-prise et prendre un peu de recul pour voir plus clair."

Si vous avez du mal au départ à vous considérer avec indulgence, imaginez comment vous parleriez à votre meilleur(e) ami(e) et adoptez le même ton à votre encontre.

Constatez combien cela vous enlève la pression et vous redonne le sourire ! Vous voilà déjà beaucoup plus apte et en confiance à donner le meilleur de vous-même grâce à vos propres encouragements !

De plus en tant que chrétien(ne), vous pouvez à tout instant vous référer à ce que Dieu dit à votre sujet et vérifier que votre regard est bien aligné à celui de votre Créateur. "...car si notre coeur nous condamne, Dieu est plus grand que notre coeur et il connaît toutes choses" [1 Jean 3.20](#)

La bible regorge de passages édifiants vous révélant qui vous êtes véritablement et quelle est votre valeur aux yeux de Dieu. Elle constitue un "outil" puissant pour vous sortir de vos pensées négatives et renouveler votre esprit selon la Vérité !

« Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse ! » [Psaume 139.14](#)

Cathy Jenn

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



23 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 - www.topchretien.com