

## Comment améliorer nos relations?



*" Je ne supporte pas mon beau-frère, il est tellement égocentrique ! "*  
*" Mon mari est tellement lent quand je lui demande de l'aide, ça m'énerve ! "*  
*" Je ne supporte pas quand ma sœur mange comme un cochon ! "*  
*" Je n'aime pas être avec Jean, il n'est pas intéressant ! "*  
*" Regarde, comme elle s'habille, quelle cloche, un relookage lui ferait du bien ! "*

Nous connaissons tous des personnes autour de nous que nous voulons éviter. Et pourtant Jésus nous dit de nous aimer les uns les autres.

Pourquoi ? Et comment y arriver ?

La Bible nous donne un bel exemple de réconciliation :

Celui de Jacob et de son frère (Genèse 32 à 33). Leur conflit était grand. Vous vous souvenez de l'histoire du plat de lentilles et du droit d'aînesse volé par Jacob ! Esaü avait toutes les bonnes raisons pour être en rage contre son frère et vouloir le tuer.

Que fait Jacob, après ses rencontres avec Dieu, ses rêves et ses luttes ? Il cherche la réconciliation avec son frère. Il avait peur de voir Esaü et a bien préparé d'avance cette rencontre en envoyant des cadeaux et en étant humble devant son frère Esaü. Quand il voit son frère il dit : "... je t'ai vu en face comme on regarde la face de Dieu..." (Genèse 33.10).

Jacob a vu Dieu dans son frère ! Sa lutte et sa rencontre ont transformé son cœur et sa manière de voir son frère !

Puis-je accepter et voir que les autres sont créés et aimés par Dieu comme moi-même ? Suis-je prêt à avoir cette rencontre avec Dieu pour changer mon regard sur l'autre ?

### **Alors, comment améliorer nos relations ?**

Chaque individu est créé à l'image de Dieu. Il mérite donc d'avoir notre respect, notre attention, et notre soin. Comprendre cette vérité peut transformer notre attitude.

L'amour, la sagesse, notre dépendance de Dieu, notre attitude d'accueil, la prise de conscience de notre fragilité et l'honnêteté devant nos faiblesses sont les ingrédients de base pour améliorer nos relations.

La Bible nous donne beaucoup d'exemples de relations, et l'esprit de Dieu nous permet de les vivre (voir Ephésiens 4.1-4 et 13).

Cette unité est voulue par Dieu et c'est à nous de la rechercher (Ephésiens 4.3).

C'est un processus actif, non passif qui nous amène à ressembler à Christ. Etant donné ce qu'il a déjà fait pour nous, nous pouvons activement nous revêtir des qualités qu'il veut voir grandir en nous, à savoir la compassion, la bonté, l'humilité, la douceur et la patience (Col 3.12).

Voici quelques qualités essentielles pour améliorer nos relations :

Examinons-les ensemble si nous voulons améliorer nos relations, elles sont indispensables.

**1. L'amour** - En 1 Corinthiens 13.4-7 Paul énumère 7 aspects qui disent ce que l'amour est et 8 autres qui disent ce qu'il n'est pas. Nous commentons ci-après quelques-uns des aspects positifs.

*a. La patience:*

l'art de supporter les faiblesses et les faux-pas des autres sans s'emporter, être lent à la colère sans les rejeter.

*b. La bonté:*

être sensible et compréhensif devant les besoins des autres, prêt à les aider si nécessaire, témoigner un intérêt actif au bien-être des autres.

*c. Se réjouir de la vérité:*

prendre plaisir à tout ce qui est vrai et juste, trouver son bonheur à écouter la vérité même si elle est difficile à entendre.

**" L'une des marques d'un chrétien qui a des bonnes relations est sa capacité de bien écouter et de bien comprendre la personne qui lui parle avant de lui répondre. "**

*d. Tout pardonner:*

être capable de passer par-dessus les fautes des autres. Le pardon ne veut pas dire tout accepter. VOIR

DOSSIER SUR PARDON

*e. Tout croire:*

être disposé à croire qu'il y a du bon chez l'autre. Accorder un crédit de confiance à l'autre tant qu'il ne s'en est pas montré indigne. Reconstruire une relation de confiance lorsqu'elle a été brisée.

*f. Tout espérer:*

être plein d'espoir en toutes circonstances et être capable de le communiquer à celui qui en a besoin. Etre optimiste.

*g. Tout supporter:*

l'amour rend capable de tout supporter sans vouloir abandonner quand les choses ne vont pas bien.

**2. La sagesse** - Comme l'amour, la sagesse de Dieu se compose de plusieurs attributs, dont chacun est essentiel.

D'après Jacques 3.17, la sagesse selon Dieu est :

*a. pure*

(du mot hagios, saint) : dépourvue de souillure et des péchés qui empêcheraient la grâce de couler à travers nous pour atteindre les autres.

*b. pacifique:*

désireuse de maintenir des relations harmonieuses, elle s'éloigne des querelles.

*c. modérée:*

prévenante, pleine d'égards pour les autres, tendre, pas rude ni dure.

*d. conciliante:*

accessible, accommodante, ouverte à la discussion, prête à céder, sans idées préconçues ni préjugés.

*e. pleine de miséricorde et de bons fruits:*

riche en compassion et en bonnes actions, avide de soulager la détresse tout en se montrant bienveillante et tolérante envers les faiblesses et les manquements des autres.

*f. impartiale:*

dénuée de partis pris et de favoritisme, ne se prononçant pas en cas de doute.

*g. sans hypocrisie:*

sincère, rejetant toute fausseté afin d'être authentique et pertinente.

Wahoooo quel programme ! Avec Dieu c'est possible !

**3. La dépendance de Dieu** - Nous devons être conscients que des changements ne pourront se produire chez les autres que si Dieu agit d'abord en nous. Si nous demeurons en Christ, et s'il demeure en nous, nous porterons beaucoup de fruits dans nos vies et cela va avoir un impact dans nos relations. Il n'y a pas d'autres moyens de vivre en paix avec les autres ! (Jean 15.4-5 ; 2 Corinthiens 3.5)

**4. Une attitude d'accueil** - Rien ne détruit davantage les relations qu'un esprit de jugement. Et, pour la plupart, nous savons combien il est facile de critiquer autrui. L'esprit de jugement nous empêche de voir les choses objectivement, du point de vue de l'autre. La " poutre " dans notre œil ne nous permet pas de voir la " paille " dans l'œil du prochain (Mt 7.3-5 ; Romains 14.1-4; 15.1, 7).

**" Rien ne détruit davantage la relation qu'un esprit de jugement "**

L'acceptation authentique de l'autre exige de notre part une décision consciente par laquelle nous renonçons et mettons de côté nos préjugés, nos jugements, de manière à voir les choses à travers l'œil du prochain. Accepter la personne ne signifie cependant pas approuver son comportement. Mais aussi longtemps que nous n'aurons pas fait clairement savoir à l'autre que nous l'acceptons, il n'aura pas le courage, la confiance et la liberté de faire face à son comportement. Voir l'exemple de Jésus en Jean 8.1-11.

**5. La conscience de notre fragilité et l'honnêteté devant nos faiblesses**

Nous devons veiller sur nous-mêmes afin de ne pas être tentés (Galates 6.1) et ne pas donner l'impression d'être

spirituellement supérieurs. Soyons honnêtes, ouverts et transparents au sujet de nos propres luttes et de nos propres faiblesses (2 Corinthiens 1.8-9 ; 11.29-30 ; 12.7-10).

Les actions pour améliorer nos relations personnelles:

#### *1. Parakaleo*

Ce verbe grec signifie " se placer à côté ", " aider ". Sois prêt à passer du temps avec les personnes ; à les consoler, et les aider (2 Corinthiens 1.3-4 ; 2.7).

#### *2. Prier*

L'Écriture souligne deux aspects de la prière : Prier pour et avec quelqu'un (Jacques 5.16 ; Mt 18.19-20).

#### *3. Bien écouter*

Proverbes 18.13 et Jacques 1.19. Nous avons besoin de la capacité de bien écouter et de bien comprendre la personne avant de lui répondre. Souvent, ce que l'interlocuteur commence par dire ne correspond qu'à la partie émergée de l'iceberg, alors que la majeure partie, celle qui est immergée, n'attend que l'occasion de faire surface. L'écoute attentive en se gardant provisoirement de faire connaître ses propres pensées est un art difficile qui exige un réel sacrifice de soi. Mais c'est une condition essentielle pour avoir les bonnes relations. Job avait besoin de quelqu'un qui l'écoute : " Écoutez, écoutez mon propos : que mon explication parvienne à vos oreilles " (Jb 13.17). Voir Jb 21.2.

Dieu est un Dieu qui écoute. Il prête une oreille attentive aux cris de son peuple (Ps 10.17; 66.19). Quarante-deux versets des Psaumes le présentent comme un Dieu qui entend, et nous pouvons l'imiter (Ep 5.1-2). Voir Jc 1.19 et Es 50.4.

#### *4. Confesser vos erreurs et soyez prêt à écouter les confessions*

Jacques 5.17, nous dit de confesser nos fautes les uns aux autres. C'est une part importante du processus de guérison d'une relation rompue surtout dans le domaine émotionnel. Voir l'exemple de Nathan auprès de David après que celui-ci eut confessé son péché, en 2 Samuel 12.

#### *5. Porter les fardeaux*

Galates 6.2 souligne le privilège de porter les fardeaux des autres. Une façon de porter les fardeaux d'un autre consiste à lui permettre de les partager avec vous. Accepter les faiblesses d'autrui sans les juger.

#### *6. Dire la vérité dans l'amour*

D'après le contexte d'Éphésiens 4.15-16, nous devons nous dire la vérité dans l'amour afin de favoriser notre croissance mutuelle. Cela signifie de dire une remarque honnête et bienveillante qui encourage à persévérer.

#### *7. Sympathiser avec les autres*

En Romains 12.15, Paul nous encourage à partager les expériences heureuses et malheureuses des autres, à nous mettre vraiment à leur place. Mais il faut conserver un juste équilibre. Nous ne devons pas ressentir les émotions des autres avec une intensité qui nous ferait perdre notre objectivité et avec elle la faculté de voir clairement la situation.

### **" Le stress a tendance à mettre en lumière nos points faibles "**

#### *8. Aider les faibles*

Nous sommes tous " faibles " de temps en temps et avons besoin d'être soutenus. Le verbe grec aider signifie " soutenir " (1 Thessaloniens 5.14). Le stress a tendance à mettre en lumière nos points faibles. Les gens qui luttent ont parfois simplement besoin de quelqu'un qui les soutienne pendant un certain temps.

#### *9. Motiver*

Parfois, la meilleure aide que nous puissions fournir est de motiver l'autre à agir, de rallumer son enthousiasme à servir Dieu et les autres (Hébreux 10 :24).

#### *10. Édifier*

C'est favoriser la croissance spirituelle chez mon prochain (Romains 14.19; 15.2; 1 Thessaloniens 5.11).

#### *11. Être un modèle*

La Parole de Dieu illustre l'importance d'être un modèle que les autres peuvent imiter (1 Th 1.5-7; Tt 2.7). Une personne se développe mieux et plus harmonieusement lorsqu'elle peut voir en nous les attitudes et les comportements justes.

#### *12. Réconforter*

Paul nous encourage à consoler ou à reconforter ceux qui sont abattus ou timides (1 Th 5.14).

#### *13. Affermir*

C'est rendre fort et ferme. Pierre reçut du Seigneur l'ordre d'affermir ses frères (Lc 22.32). Voir Ac 15.32; Rm 1.11 et 1 Th 3.2.

## " Une personne se développe mieux et plus harmonieusement lorsqu'elle peut voir en nous les attitudes et les comportements justes "

### 14. *Supporter*

C'est supporter les provocations sans réagir négativement. Cette vertu est essentielle pour restaurer les relations. Elle crée une atmosphère de sécurité dans laquelle les gens peuvent être eux-mêmes sans craindre le rejet. C'est faire preuve de patience quand on nous a fait du tort (2 Tim 2.24). Timothée fut invité à reprendre, à exhorter et à instruire avec une grande patience (2 Tim 4.2). Romains 15.1; Ephésiens 4.2 et Col 3.13.

### 15. *Corriger*

Il s'agit avant tout de la correction et de l'instruction appliquées à l'enfant. Le verbe est utilisé à propos de la discipline familiale en Hébreux 12.6-7, 10. D'après 2 Timothée 2.25, nous devons redresser avec douceur.

### 16 *Suppléer à ce qui manque à la foi*

Accompagner l'autre dans son développement spirituel.

### 17. *Veiller*

Le Nouveau Testament utilise ce verbe dans différents contextes. Il signifie " percevoir clairement", " comprendre pleinement " ou " considérer attentivement ". En Hébreux 10.24, l'auteur nous exhorte à veiller " les uns sur les autres pour nous inciter à l'amour et aux œuvres bonnes. " Cet aspect important du ministère requiert que nous parvenions à une bonne connaissance de la personne. Dans la plupart des cas, il est impossible de motiver quelqu'un si on ne le connaît pas en profondeur.

### 18. *Transmettre la connaissance*

Le croyant avisé saura quel est le bon moment pour transmettre ce qu'il connaît (Ecclésiaste 3.7) et quelle est la bonne manière de le faire (Proverbes 16.21, 23, 15.2, 7).

### 19. *Dire une bonne parole à celui qui est inquiet*

L'anxiété et l'inquiétude semblent faire partie de notre époque. Nous pouvons apaiser l'angoisse des autres au moyen de paroles douces (Proverbes 12.25 et 15.23).

### 20. *Réprimander*

Ce processus implique deux éléments : une sage réprimande et une oreille attentive. En tant que croyants, nous devons gagner le droit d'être écoutés avant que l'autre nous écoute et nous accepte (Proverbes 25.12 ; 15.31 ; 27.5-6 et 28.13).

### 21. *Comprendre*

Le responsable qui est sage prend plaisir à comprendre les autres. Pour cela il doit à certains moments éviter de parler de lui-même et de ses opinions (Proverbes 18.2).

### 22. *Enseigner*

Il arrive que des responsables soient réticents à tenir un rôle d'enseignant. Ils ne veulent pas se présenter comme ayant une connaissance ou une compréhension plus grande. Pourtant, l'enseignement peut être un élément fondamental dans le processus d'aide. Paul souhaite que la Parole de Christ habite en nous avec sa richesse pour que nous soyons capables de nous instruire mutuellement (Col 3.16). Voir aussi 2 Tim 2.24-25 et Proverbes 9.9.

## **Conclusion :**

Réfléchissez aux points suivants :

- 1.** Prenez le temps de vous examiner de façon réaliste en pensant à vos propres attitudes.
- 2.** Demandez l'avis de Dieu, d'amis, de la famille, pour comprendre vos propres attitudes qui repoussent les gens.
- 3.** Choisissez quelques points que vous voulez changer et commencez à travailler ces domaines.

## **Les attitudes qui n'ont rien à voir avec l'amour.**

Ce sont : l'envie, la vantardise, l'orgueil, la malhonnêteté, l'égoïsme, l'irritabilité et le ressentiment. Ces défauts nuisent à nos relations.

Patricia Stuart

[www.famillejetaime.com](http://www.famillejetaime.com)

[Famille je t'aime](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**

24 Partages

## **Partager par email**

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)