

Comment guérir du sentiment de rejet ?



Qui peut prétendre n'avoir jamais vécu au moins une fois dans sa vie une situation dans laquelle il(elle) s'est senti(e) rejeté(e) ?

Pour certains d'entre nous, cela remonte à notre plus tendre enfance. Peut-être n'avez-vous pas connu votre mère, votre père ou avez-vous été abandonné(e). Et j'en suis sincèrement attristée pour vous, car cette situation a pu vous marquer douloureusement. Peut-être n'êtes-vous pas totalement guéri(e) de votre passé encore à ce jour.

Moi-même, j'ai ressenti la souffrance d'être rejetée. Il y a quelques années, Dieu m'a guérie, et si le processus a été si long, c'est parce que j'ai pratiqué non seulement le déni, mais une (mauvaise) stratégie d'autodéfense. (Lire cet article : [Les blessures de la vie nous transforment.](#))

Je souhaite de tout cœur vous éviter ce parcours chaotique qu'a été le mien qui a consisté à chercher des substituts à l'amour, l'amitié, le bonheur. Dans le seul but d'être acceptée et comprise. ([Lire mon histoire ici.](#))

La goutte qui a fait déborder le vase

Il n'y a pas si longtemps... j'ai traversé une année particulièrement lourde en rejets : j'en ai comptabilisé 7 ! J'ai été poignardée dans le dos, le ventre, les épaules, les jambes à maintes reprises ! Je me suis retrouvée seule, dans la douleur et la solitude, nageant dans la plus totale des incompréhensions. *Mais pourquoi on me fait subir tout ça ???* Ce trop plein, ce rejet de trop m'a conduite à chercher la face de Dieu. En larmes.

En réalité, j'ai réalisé que Dieu poursuivait son œuvre de transformation en moi : avec ce pack de 7 (chiffre divin), j'allais enfin me débarrasser de cet esprit qui me torturait depuis tant d'années !

Vous voulez savoir comment Dieu m'a délivrée de cet esprit de rejet ? Un petit come-back dans mon passé s'impose. 😊

Rejetés quand on est haut comme 3 pommes

Depuis le primaire, mon look improbable m'a attiré moqueries et mises à l'écart : frange courte au-dessus de lunettes de myope, fringues mal assorties, j'étais le souffre-douleur préféré de mes camarades de classe. La honte et l'humiliation m'ont isolée des autres, j'avais peur pratiquement à chaque récré.

Cela vous rappelle de mauvais souvenirs ? J'en suis désolée pour vous... mais sachez que ce passé peut être traité définitivement grâce à Dieu qui fait toute [chose nouvelle](#).

Puis, j'ai fait mon entrée dans le monde des adultes où j'ai été rejetée premièrement dans mon couple, et la liste s'est allongée au fil des ans. Au travail, au sein de ma famille, à l'église, en amitié... L'esprit de rejet avait envahi

ma vie comme une marée noire dans laquelle je m'engluais toujours un peu plus : j'étais devenue agressive, apeurée, méfiante, et quel sale caractère !

Amère, frustrée et déçue par les uns les autres, j'ai longtemps traîné, en plus de ce sentiment de rejet, la honte et la culpabilité de ne pas être assez aimée, invitée, regardée, appréciée, etc. De plus, mon statut de célibataire alourdissait considérablement cette affreuse impression !

*Pourquoi ne voulait-on pas de moi ?!
Et si j'avais un problème ?!*

Au secours, Dieu, j'ai un problème !

Je vous ai déjà raconté combien j'étais susceptible. Agressive, sur la défensive, à sortir mes griffes et montrer les dents. À [\(re\)lire ici](#). J'ai fini par reconnaître que j'étais grave, quand même ! J'ai crié à Dieu de me sortir de ma solitude, de mon isolement.

Il n'y a pas 36 moyens de vérifier qu'on est bien atteint de ce mal implacable mais 5. Si vous cochez dans toutes les cases, alors, oui, vous êtes bien atteint(e) de rejet :

1. Vous êtes susceptible
2. Vous êtes ultrasensible
3. Vous êtes incapable de recevoir un compliment ou un cadeau
4. Vous vous isolez des autres
5. Vous vous mettez facilement en colère

L'accepter vous permettra de guérir ! Ou de conduire quelqu'un à la guérison, si vous n'en êtes pas atteint(e). Personnellement, j'ai été accompagnée courtement en relation d'aide, et j'ai appris que tout ne s'apparente pas au rejet. J'en parlerai la prochaine fois.

Et après ? Après, on laisse Dieu appliquer son baume d'amour sur nos cœurs blessés. Mais juste avant, il y a ce remède.

Le remède

Comme pour les [peurs](#), il faut prendre son courage à deux mains pour **identifier** les personnes et les situations à l'origine de ce rejet.

Vous allez devoir vous conditionner pour cela, ne pas vous contenter de la simple lecture de cet article. **Pour entreprendre cette démarche, une décision s'impose : dire "STOP" définitivement au rejet.**

Quand vous serez prêt(e) ou disposé(e) à traiter le problème, voici le déroulement de ce processus de guérison que j'ai dû entreprendre moi-même.

1- Identifier les noms et les situations blessantes

- Établissez sur une feuille libre une liste de noms de toutes les personnes qui vous ont offensé(e), rejeté(e), critiqué(e), abandonné(e), trahi(e)...
- Racontez en face d'elles la situation vécue en décrivant tout ce que vous avez ressenti.

2- Priez

Demandez au Saint-Esprit de vous montrer les personnes qui vous ont blessé(e) : celles dont vous ne vous rappelez plus, que votre cerveau a peut-être occulté pour vous protéger, ou par simple déni.

Puis, priez à haute voix : "*Seigneur Jésus, tu connais toutes mes blessures, toi qui as vécu l'abandon, le rejet, l'humiliation alors que tu étais parfaitement juste. Tu m'as promis de ne jamais m'abandonner quand bien même mon père, ma mère le feraient. Je chasse en ton nom cet esprit de rejet, tu me remplis maintenant de ton amour, car c'est dans tes meurtrissures que j'ai été guéri(e). Amen !*"

3- Brûlez la liste et pardonnez !

Ou déchirez-la en petits morceaux et n'y revenez plus jamais, vous êtes libre ! Puis, Pardonnez-lui (leur)... Le pardon aussi se réalise en plusieurs étapes. C'est Dieu qui vous en donnera la force. Il suffit de la lui demander. Sinon, votre Père ne vous pardonnera pas et vous resterez malheureux(se). ([Matthieu 6.15](#))

Et c'est tout ? Oui ! Enfin, non, pas tout à fait. Nous verrons que tout ne s'appelle pas "rejet". Qu'il y a toute une modification à apporter à notre système de pensée, et un besoin immense de renouveler notre intelligence avec

l'aide précieuse de l'Esprit Saint. [À suivre](#) !

[Lisa Giordanella](#)
[Lifestyle](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

151 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - www.topchretien.com