

# J'ai mal...



" Mon mari m'a trompée : je vais aussi le tromper !  
Ma mère, m'a blessée : je ne lui téléphonerai plus !  
Mon amie m'a trahie : je ne lui adresserai plus la parole " ...

## **1. Vengeance et comportement :**

Toutes ces circonstances sont pour ceux qui les vivent une offense, et il est légitime d'avoir mal. La tentation est de répondre par la vengeance, de punir celle ou celui qui m'a offensée. Nous utilisons toutes sortes de moyens pour nous venger : le silence, le retrait, les actes blessants, les paroles sarcastiques, l'ironie, etc...en fait tout ce qui peut faire mal à l'autre. Je n'aime pas dire que ces réactions sont de la vengeance, pourtant, il m'arrive souvent de

vouloir rendre le mal pour le mal.

Dans ces moments là, les émotions qui m'envahissent sont l'amertume, la colère, le rejet, la rancune.

Que faire avec tous ces sentiments négatifs ?

Avant tout il est important de les admettre, car ce sont eux qui vont entraîner en moi des réactions et influencer mes réponses.

Quelles sont les réactions que je mets en place :

- Rendre le mal qu'on m'a fait ?
- Dominer ?
- Me replier sur moi-même ?
- Passer mon temps à me plaindre ?

Quelles que soient mes réactions, elles vont me faire souffrir, elles aggraveront les relations et ne donneront aucune solution pour enlever ma douleur. En voulant moins souffrir j'utilise de mauvais comportements.

La vengeance devient un mode d'expression lorsque je ne sais pas ou lorsque je n'ose pas parler de ce que je ressens. Il est important de mettre " des mots sur nos maux ", sur ce qui m'a fait mal.

Bien sûr, la colère est normale quand je me sens blessée ou lorsque je subis une injustice (licenciement abusif, trahison d'un conjoint...) Mais la vengeance n'est pas une bonne solution. Il vaut mieux explorer une autre voie.

La vraie bataille se joue dans nos pensées.

En effet si des pensées négatives m'envahissent, et si je les entretiens, elles vont m'empêcher de rétablir la relation.

J'ai été blessée, je rumine et me laisse submerger par le mal qui m'a été causé.

Des émotions de colère, de rancune, de vengeance, font surface et m'envahissent complètement. Je ne suis plus maître de mes pensées.

Comment stopper tout cela ?

Une partie de la solution est de mettre en pratique ce que Paul nous dit :

**" Les armes de Dieu ne sont pas charnelles, mais elles sont puissantes pour renverser des forteresses...Nous amenons toutes pensées captives à l'obéissance au Christ... ". 2 Corinthiens 10 : 4/5**

Il est de notre responsabilité de contrôler nos pensées et de les remplacer par les pensées de Christ comme cela nous est dit dans **Philippiens 4.8 " ...que tout ce qui est honorable, juste, aimable, pur...soit l'objet de vos pensées... "**

Après avoir amené au Seigneur mes pensées négatives, je peux envisager d'essayer de résoudre le problème en allant vers l'autre dans de meilleures dispositions.

- Je peux aller vers mon mari et lui dire " j'ai eu mal lorsque tu m'as parlé de façon irrespectueuse. Je voudrais que nous reparlions de tout cela , afin de retrouver la paix. "
- Je peux aller vers ma mère et lui dire : " J'ai été blessée par telle action, ou telle réflexion que tu as faite, nous pourrions en parler, car je ne désire pas qu'il reste des malentendus entre nous ". Vous agirez ainsi en artisan de paix.

## **2. Vengeance et reconnaissance :**

Beaucoup d'entre nous ne veulent plus avoir de relation avec notre père ou notre mère parce que nous ne nous sommes pas senties aimées, reconnues, valorisées.

Les mépriser, les ignorer, devient un mode d'expression de notre vengeance.

Exemple : je n'emmène pas mes petits enfants chez mes parents, je ne donne plus de nouvelles....

Etre reconnu, aimé, valorisé sont des sentiments dont chaque être humain a besoin pour se construire. Un manque peut provoquer des sentiments de vengeance.

Voici quelques suggestions pour vous aider à penser et réagir autrement :

1.Je n'ai pas besoin d'être la meilleure...pour avoir de la valeur...

Je n'ai pas besoin d'être quelqu'un d'autre...pour être respectée et aimée par ma mère ma fille, ou mon patron parce que Dieu m'aime et reconnaît ma valeur.

2.Je vais évaluer mes attentes excessives vis-à-vis des autres, à la lumière de la parole de

Dieu, et décider de les abaisser. Puis je vais apprendre à accueillir ce qu'ils peuvent me donner et m'en réjouir.

Alors vous pourrez commencer à réagir différemment.

A votre mari qui vous parle avec un ton rempli de reproche, comment allez-vous répondre ?

Réfléchissez et travaillez une réponse appropriée, et nouvelle. N'utilisez pas la vengeance, ni une voix méprisante, ni une attitude de victime.

Vous pourriez dire : " je suis blessée quand tu me parles ainsi, pourrais-tu me faire tes remarques sur un autre ton ? "

Que ressentez-vous quand vous répondez autrement ?

- De la crainte sans doute, mais certainement de la joie et de la satisfaction pour avoir mieux réagi.
- Le changement fait peur, cela coûte mais nous n'avons rien à perdre à essayer de nous y engager.
- Selon le tempérament de chacun cela ira plus au moins vite : certains feront de grands pas, d'autres des petits pas.

Nous avons besoin de temps pour apprendre à changer nos pensées, nos réactions et revoir les croyances que nous avons sûrement nous-même, mais il vaut la peine d'essayer..

Allons vers le Seigneur, déposons notre ancienne manière de répondre et réagissons différemment selon Dieu, envers ceux qui nous blessent.

### **3. Et le pardon ?**

La meilleure voie à emprunter c'est la voie du pardon, pour les petites où les grandes offenses. Cela n'est pas toujours facile, et peut prendre du temps. Pourtant c'est la voie de la guérison, et c'est celle que Dieu nous propose.

- Pardonner est une décision de notre volonté. N'attendez pas d'en avoir envie.
- Pardonner, ce n'est pas oublier, mais c'est accepter de vivre avec les conséquences du péché d'un autre et reconnaître que ça m'a fait mal. Mais j'accepte de faire face à cette douleur et je renonce à me venger. Faire confiance à Dieu qui traitera cette personne de façon juste et impartiale, ce que vous ne pouvez tout simplement pas faire vous-même. N'attendez pas que l'autre vienne vous demander pardon.
- Pardonnez du fond du cœur. Chaque fois que les ressentiments resurgissent décidez à nouveau de pardonner.
- Pardonner, c'est choisir de ne plus en vouloir à la personne qui m'a offensée.
- Pardonner aux autres pour mon bien : c'est le moyen d'atteindre la liberté et de ne pas laisser l'avantage à Satan. **Voir 2 Corinthiens 2. 10**
- Pardonner aux autres comme Dieu nous a pardonné.

**La Bible nous exhorte en Romains 12. 17-21 : “ Ne répondez jamais au mal par le mal. Cherchez au contraire à faire ce qui est bien devant tous les hommes. Autant que possible, et dans la mesure où cela dépend de vous, vivez en paix avec tous les hommes. Mes amis, ne vous vengez pas vous-mêmes, mais laissez agir la colère de Dieu,...”**

en partenariat avec : [www.famillejetaime.com](http://www.famillejetaime.com)

Famille je t'aime [S'ABONNER](#)

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



27 PARTAGES