



au large de la mer
jetons les filets

CHEMIN CONGREGATIONNEL · MISSIONNAIRES CLARETAINES

AVANCE AU LARGE dans la connaissance de soi,
enracinée dans l'aujourd'hui de l'histoire et de ta vie

AVANCE AU LARGE

Mots-clés : Écoute, Esprit Saint, Amour inconditionnel, accueil, maturité émotionnelle et estime de soi.

1. IL VIT DEUX BARQUES ET IL LES PRIA DE S'ÉLOIGNER UN PEU DE TERRE
2. ET ILS LAVAIENT LES FILETS (Quels filets passer en revue)
3. AVANCE AU LARGE (Exercice pour l'enrichissement)



1. IL VIT DEUX BARQUES ET IL LES PRIA DE S'ÉLOIGNER UN PEU DE TERRE

Introduction

“J’ai encore beaucoup de choses à vous dire, mais vous ne pouvez pas les comprendre maintenant. Quand il viendra, lui, l’Esprit de vérité, il vous conduira dans la vérité toute entière; car il ne parlera pas de lui-même, mais il dira tout ce qu’il aura entendu, et il vous annoncera les choses à venir. Il me glorifiera, parce qu’il prendra de ce qui est à moi, et vous l’annoncera”ⁱ.

Tout commence par une invitation : " il les pria de s'éloigner un peu de terre ..."ⁱⁱ. La distance de la terre, du quotidien, permet d'écouter profondément la parole du salut. Mais avant de jeter les filets, passons en revue l'état de nos instruments de travail et de vie. Commençons par cette étape.

Le cœur avance

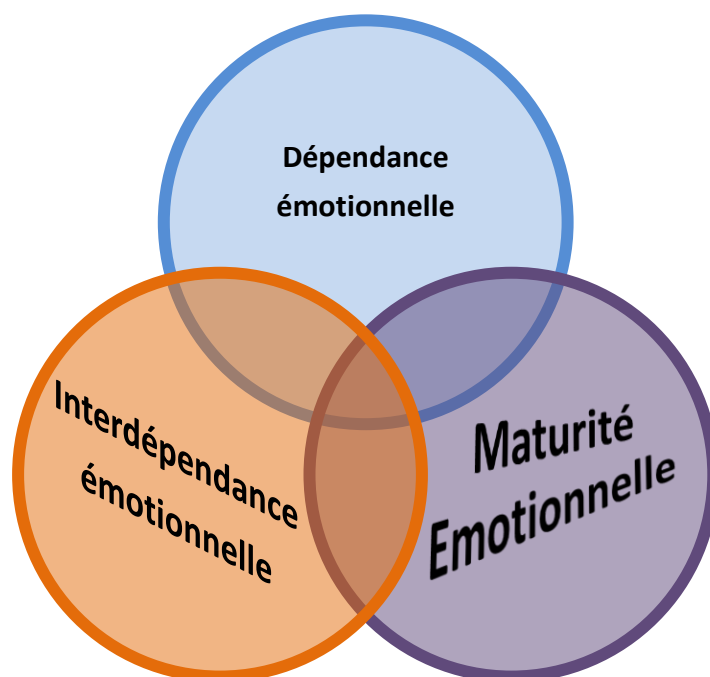
L'objectif de cette étape est la *connaissance de soi*, enracinée dans l'aujourd'hui de l'histoire et de ta vie; Il s'agit de découvrir comment tu vis ta vie et ta vocation. Aujourd'hui, nous apportons une bonne nouvelle. Tout comme Jésus qui invite ses disciples à vivre son commandement, ce chemin congrégationnel te met sur la voie de la tâche : Entrer en contact avec les racines profondes qui soutiennent le projet de ta vie religieuse.

La vie a un sens si l'on en fait l'*expérience*, il ne suffit pas de la regarder. Elle se renouvelle en permanence devant vos yeux, et aucun instant ne se répète. Ainsi, ce chemin est unique et doit être *vécu* comme tel pour recevoir les fruits de l'Esprit Saint. De cette rencontre avec l'Esprit Saint naît la réalité communautaireⁱⁱⁱ.

. Participer à ce chemin peut vous aider à connaître à partir de quelle réalité et de quelles valeurs vivez-vous votre vie émotionnelle ou affective en ce moment. Et puisque vous ne

pouvez donner que de ce que vous possédez, vous devez découvrir quel chemin avez-vous parcouru jusqu'à présent.

Dans la vie émotionnelle de la personne, il se passe trois moments évolutifs :



1. *La dépendance émotionnelle (Enfance et adolescence : recherche des références auprès des parents, des enseignants et des idoles).*
2. *L'interdépendance émotionnelle (Fin de l'adolescence et première jeunesse: les références sont entre les égaux).*
3. *La maturité émotionnelle (Assume la responsabilité de créer des émotions positives qui se matérialisent dans vos projets et vos expériences).*

La première et la seconde sont nécessaires et accompagnent les premières étapes du développement humain. Elles révèlent un manque d'autonomie émotionnelle (affective) et supposent placer sur les autres (au moins en partie) le poids de nos décisions.

Une fois parvenue à l'âge adulte légal, la personne devient adulte socialement et est censée être prête à *discerner, évaluer, décider et assumer* les conséquences de ses actes. Pour ce faire, chaque personne a besoin de créer sa propre échelle de valeurs et de les classer par ordre de mérite. Mais ce n'est pas toujours le cas.

Il arrive parfois que, en étant la personne Chronologiquement adulte, son état émotionnel ne corresponde pas à celui d'un adulte dans tous ses domaines. Et comment savoir à quel stade je me trouve ? Quels signes indiquent que je suis en train de vivre encore un stade antérieur à la maturité émotionnelle ?

Quelques signes simples peuvent aider à découvrir s'il y a un domaine de ma vie qui a besoin de mûrir. Ce sont : penser que d'autres sont coupables de vos erreurs, croire que vous ne pouvez rien faire face à un défi, être timide pour donner son point de vue en public, ne pas suivre les préceptes de votre propre conscience lorsque vous pensez qu'ils ont raison, avoir peur d'entendre des opinions autres que la sienne, avoir de la difficulté à gérer les conflits émotionnels avec d'autres personnes, etc. Cet état d'immaturité émotionnelle

peut s'accompagner d'une expression verbale teintée de pessimisme ou de critique : "*Maître, nous avons travaillé toute la nuit sans rien prendre*"^{iv}.

La force pour passer à la maturité émotionnelle vient de l'expérience de la connaissance de soi. Parcourir ce chemin permet de découvrir les dons dont je suis porteuse, de les reconnaître dans les autres personnes et de célébrer avec eux le don de la vie.

La rencontre avec ton être intérieur est encore plus fructueuse si tu le fais avec le regard de Dieu : "mais dans ta parole nous jetterons les filets"^v. En ancrant votre vie dans la Parole de Dieu, vous pouvez vous demander sans crainte : Quel est le sentiment qui identifie la vie du croyant adulte émotif? La réponse à cette question est sans aucun doute : *l'Amour Inconditionnel*. Pour Jésus, l'amour inconditionnel est celui qui ressemble le plus à celui que Dieu a pour nous, qui ne cherche pas une fin au-delà de l'amour, mais qui s'éloigne de la liberté et conduit à l'expérience de l'unité^{vi}.

C'est un fait que votre personnalité actuelle est le fruit de diverses réalités. La vision du monde hérité, vécu dans la famille et appris dans les premières années de la vie. Cet apprentissage est toujours partiel, car votre famille et votre environnement vous ont donné ce que vous aviez, et vous ont préparé à affronter ce moment de la vie.

Maintenant tu es une personne différente, plus adulte, plus mature, avec plus d'outils pour la vie. Vos capacités ont augmenté, vous avez beaucoup plus de chances de réussir. C'est pourquoi il est important de savoir si un aspect de votre vie doit être mis à jour ou amélioré. Il est facile à détecter car il s'accompagne souvent d'un sentiment d'insatisfaction, d'échec, d'impuissance, de tristesse ou de désarroi. Si tu ressens un tel moment dans ta vie, c'est l'invitation à l'actualiser, à en prendre soin.

Pour ceux d'entre nous qui ont reçu la Bonne Nouvelle, la maturité humaine se résume dans ce commandement de Jésus: "*Je vous donne un nouveau commandement : Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés. En cela tous connaîtront que vous êtes mes disciples, si vous vous aimez les uns les autres*".^{vii}

Nous savons qu'il existe différents domaines où l'on peut vivre l'amour tout au long de la vie, cependant, nous tous qui l'avons expérimenté, reconnaissons que l'Amour auquel Jésus se réfère, celui de Dieu, est un amour inconditionnel, celui qu'il a manifesté en son fils Jésus, et répand en chacun de nous à travers l'Esprit Saint^{viii}.



**Mais comment vivre dans ma vie
l'expérience de cet amour?**

En quelques mots, Jésus nous donne un projet de vie permanent : *"Tu aimeras ton prochain comme toi-même"*^{ix}. Laissez la première partie du commandement pour une autre étape du chemin et concentrez-vous sur la seconde : *"comme toi-même"*. Si vous ajoutez cela au fait que vous ne pouvez pas donner ce que vous n'avez pas, vous pouvez difficilement aimer les autres si vous ne marchez pas d'abord sur le chemin de l'intérieur, comme le ferait Dieu lui-même. Jésus donne un exemple de la façon dont Dieu le fait avec l'une de ses filles quand elles s'approchent pour lui demander pardon : *" Comme il était encore loin, son père le vit et fut ému de compassion, il courut se jeter à son cou et le baisa"*^x.

Le père fut ému, alla, embrassa et traita avec tendresse. J'agirai comme Dieu le veut si, face à mes fautes ou mes misères, je vois ma pauvreté, Je suis ému, je m'approche d'elle, je l'embrasse comme faisant partie de ma croissance et je l'emmène avec tendresse à la maison du Père, car Lui seul a ce dont j'ai besoin.

Je vous invite à profiter de la meilleure expérience que peut avoir n'importe quelle personne: Vivre l'amour inconditionnel dans tous les domaines de votre vie.

Et comment le faire ? Comme Dieu lui-même le ferait : *regarde ta vie aujourd'hui, éprouve de la compassion pour tes faiblesses, approche-toi de cette réalité, embrasse ton présent et traite tendrement ton "enfant intérieure" pour qu'elle puisse se sentir comme la fille à part entière de son Père*^{xi}.

Pendant ce temps, vous êtes invités à faire le travail avec cette approche. Aller à la rencontre de la personne qui vit en toi, et regarde ces moments où parfois tu ressens des doutes, d'autres fois, de la peur, ton enfant intérieure, celle qui est encore excitée par le charisme qui l'a amenée à tout quitter, celle qui a des espoirs, celle qui rit et célèbre, celle qui partage, celle qui est courageuse et toujours prête, celle qui est curieuse de la nouveauté.

La connaissance de soi est le chemin pour que la maturité humaine, l'identité croyante et la mission deviennent vie dans l'amour des autres et de soi-même.

2. ET ILS LAVAIENT LES FILETS (ESTIME DE SOI OU AMOUR PROPRE)

L'estime de soi est le résultat de notre propre histoire et aussi des choix que nous faisons. Les croyances acquises permettent le développement humain et les décisions que nous prenons façonnent notre vie, en augmentant l'estime de soi. Nous pouvons expérimenter cette valeur dans tous les domaines de la personne et configurer les fondations pour construire l'édifice de la personnalité.



Selon l'encyclopédie numérique, l'estime de soi est un ensemble de perceptions, de pensées, d'évaluations, de sentiments et de tendances comportementales dirigés vers soi-même, vers notre façon d'être, et vers les traits de notre corps et de notre caractère. Dans la hiérarchie des besoins humains, il est décrit comme le besoin d'appréciation, qui se divise en deux aspects, celui qui se possède soi-même (amour-propre, confiance, appréciation, suffisance, etc.), et le respect et l'estime reçus d'autres personnes (reconnaissance, acceptation, etc).

Carl Rogers, père de la psychologie humaniste, souligne que tout être humain est digne d'estime de soi par le fait d'être né.

Nous avons déjà vu que, depuis l'enfance, nous construisons notre propre image, le sens de nous-mêmes, selon les messages que nous recevons de nos parents, de nos frères et sœurs, de nos proches, de nos amis et de nos enseignants. L'estime de soi est la perception que nous avons de notre valeur personnelle et de nos capacités. C'est donc la somme de la confiance en soi, du sentiment de compétence et du respect et de la considération que nous avons pour nous-mêmes. Elle est basée sur l'énorme quantité et variété de pensées, de sentiments, d'expériences, de vécus et de sensations que nous avons accumulées tout au long de notre existence, mais surtout au cours des premières étapes de la vie : l'enfance et l'adolescence.

Celui qui se sent à l'aise avec lui-même se sent généralement bien dans la vie, il développe tout son potentiel et sa créativité et fait face de manière responsable et efficace aux défis qui se présentent à lui.

Le renforcement de l'estime de soi repose sur deux idées fondamentales:

- a) Je suis une personne aimée inconditionnellement et je suis digne de l'amour que je reçois.**
- b) Je suis une personne compétente, intelligente. Valide et capable.**



La personne qui a de l'estime de soi présente souvent des traits très concrets, tels que : elle rayonne des sentiments et des attitudes positives envers elle-même et envers les autres de différentes manières : en étant euphorique, souriante, accueillante, optimiste, en se faisant des illusions, en regardant le visage avec franchise, en tendant la main avec fermeté et chaleur humaine, etc. En agissant ainsi, elle crée dans son entourage un environnement propice, un courant magique du même signe, qui induit et motive les autres à se comporter de manière similaire^{xii}.

Au niveau spirituel, les croyants font l'expérience de ce sentiment, nous savons que nous sommes précieux par héritage, parce que nous sommes enfants de Dieu. Cela signifie que nous avons hérité de l'essence divine du Père. Sa capacité à développer les meilleures qualités. Et Jésus vous encourage à vivre pleinement ce que vous êtes déjà, sans limites^{xiii}. Ressentez la chance que vous avez d'être le porteur du plus grand trésor. Sentez en vous l'assurance d'être accompagnée, par la force de sa Grâce qui se répand dans le monde à travers votre vie. Félicitations, Dieu a placé dans vos mains le pouvoir de faire tout nouveau par l'énergie de son Esprit. En définitive, l'estime de soi^{xiv} naît du

sentiment d'être aimée de Dieu et de pratiquer la deuxième partie du commandement de Jésus : *"Tu aimeras ton prochain comme toi-même"*.

3. AVANCE AU LARGE (exercice pour l'enrichissement)

3.1. Pour réviser

Certains traits qui accompagnent la personne qui a l'**ESTIME de soi**:

- ✚ Elle ressent et agit avec paix, accueil et sérénité dans les moments de conflit.
- ✚ Elle voit des opportunités là où elle avait peur auparavant.
- ✚ Elle offre un dialogue ouvert, honnête et guérisseur face aux blessures dans les relations.
- ✚ Elle se relève avec joie. Elle vit en célébrant la vie comme un cadeau. Elle se repose en rendant grâce.
- ✚ Elle a un cœur chaleureux, affectueux et communautaire.
- ✚ Elle se reconnaît capable de partager avec tous, le meilleur trésor : l'Amour inconditionnel.

3.2. Pour la connaissance de soi

Je te propose maintenant de faire un exercice de **connaissance de soi**, de gratitude, de projection au présent.

L'exercice comprend trois parties :

a. Ecrit



La première partie consiste à écrire en deux colonnes. Dans la première colonne, à gauche, j'écris le nom des étapes significatives de ma vie, mes "pierres de base". Ma vie peut être divisée en chapitres, chacun caractérisé par un "JALON", c'est-à-dire un événement ou une série d'entre eux qui commencent une nouvelle étape ou un nouveau chapitre. Par exemple, une naissance, un amour fou, un succès, une décision importante, quelque chose d'inattendu... Ce sont des événements qui nous viennent à l'esprit lorsque nous réfléchissons spontanément sur notre vie depuis le début jusqu'au moment présent. Laissez votre vie apparaître dans votre esprit comme dans un film. Sans analyser, sans juger, sans interpréter.

Dans cet exercice, j'identifie spontanément cinq jalons qui ont marqué ma vie.

Je prends une feuille et je l'intitule **"JALONS DE MA VIE"**. La date.

- ✓ Je me calme, je me détends, je laisse ma respiration être lente, douce.
- ✓ Dans ce calme intérieur, j'essaie de ressentir plus que de penser le flot de ma vie dans son ensemble. Dans une attitude de passivité réceptive et en évitant un choix prémédité, j'écris les jalons qui me viennent à l'esprit (entre cinq et dix), les événements les plus significatifs, en commençant par le premier et le plus fondamental : "JE SUIS NÉE".

- ✓ Je les écris d'abord selon l'ordre dans lequel ils apparaissent dans mon esprit. Puis je les trie chronologiquement. (Cela n'a pas d'importance s'il se peut que je change l'ordre plus d'une fois, je continue de changer l'ordre chronologique jusqu'à ce que je trouve ce qui me satisfait le plus).
- ✓ Après l'écriture, je reste quelques instants dans le calme et le silence. Je note les expériences que cet exercice a suscitées en moi.

Dans la deuxième colonne, je note cinq projets, des objectifs que je souhaite voir se réaliser, qui motivent mon présent. Les aspects que j'aimerais améliorer dans ma vie, les compétences à développer, les attitudes ou les pensées que j'aimerais accomplir, etc.

b. Dialogue



La deuxième partie consiste à choisir un événement parmi les notes, il peut provenir de n'importe quelle colonne. Choisissez-le du fond de votre cœur. Donnez du repos à votre esprit. Laissez-le résonner en vous. Et quand vous l'avez, maintenez un dialogue avec lui, comme s'il avait sa propre personnalité. Vous pouvez le faire comme un scénario de théâtre : MOI : Bonjour l'événement... ÉVÉNEMENT : Bonjour... Écrivez jusqu'à ce que le dialogue soit épuisé.

Je prends une nouvelle feuille. Je l'intitule "**DIALOGUE AVEC LES ÉVÉNEMENTS**". La date

- ✓ Je sélectionne un des événements de la liste, plus avec le cœur qu'avec la tête, qui contient une charge affective pour moi.
- ✓ Je décris l'histoire, la vie de l'événement, ses étapes, ses jalons, autant que possible. Et j'écris sur ma relation avec lui.
- ✓ J'écris le dialogue jusqu'à l'épuisement de la conversation.
- ✓ Je lis ce qui est écrit et je note mes réactions à la lecture.

c. Célèbre



La troisième partie consiste en ceci :

- ✓ Célébrez ce que vous avez découvert de ce que la vie vous a donné et vous donne aujourd'hui à travers cette expérience.
- ✓ Écrivez-le dans un endroit visible pour ne pas oublier à quel point vous êtes chanceux.
- ✓ Renforcer votre estime de soi, reconnaissez-vous comme porteuse des trésors innombrables

Le cadeau

Pour terminer, Je vous propose de vous offrir pour toujours, un moment d'intimité, un espace de rencontre entre vous en tant qu'adulte, votre enfant intérieur (celle qui se réjouit, celle qui a parfois peur, celle qui exprime ses sentiments, celle qui vit avec intensité) et l'Esprit Saint. Cela peut prendre dix minutes. Il n'en faut pas plus. Vous pouvez y visualiser et passer en revue avec Lui, comment vous voulez que chaque rendez-vous de votre journée soit avec Sa présence. Parlez-lui de vos faiblesses, de vos peurs ou de vos carences. Soyez reconnaissant pour vos forces. Établissez une complicité amoureuse avec lui. Dites-lui combien vous l'aimez. Écoute à quel point il t'aime et fait confiance à toi. Soyez silencieuse et gardez cette Paix dans votre cœur pour toute la journée.

Partagez-le avec une sœur ou une autre personne de confiance.

ⁱJn. 16, 12-15.

ⁱⁱLc. 5, 3.

ⁱⁱⁱHc. 2, 3-4 "Se les aparecieron unas lenguas como de fuego que se repartieron y se posaron sobre ellos; quedando todos llenos el Espíritu Santo y se pusieron a hablar en otras lenguas, según el Espíritu les concedía expresarse".

^{iv}Lc. 5, 5.

^vIdem.

^{vi}Mt. 5, 44: "Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos y rogad por los que os persigan".

^{vii}Jn. 13, 34-35.

^{viii}Rom 5, 5.

^{ix}Lv. 19, 18. Mt.22, 36-40.

^xLc. 15, 20.

^{xi}Mt.18, 3: "Y dijo: Yo os aseguro que, si no os hacéis como niños, no entraréis en el Reino de los Cielos".

^{xii}Bernabé Tierno, 1998, Valores humanos, p. 60.

^{xiii}Mt. 5, 48: "Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro Padre del cielo".

^{xiv}<https://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>. Extraído 20/06/2022.