Leçon 5 : Une lumière dans un monde obscur (lundi)

Une lumière dans un monde obscur

D'après Philippiens 2:14-16

14 Faites toutes choses sans murmures ni hésitations, 15 afin que vous soyez irréprochables et purs, des enfants de Dieu irrépréhensibles au milieu d'une génération perverse et corrompue, parmi laquelle vous brillez comme des flambeaux dans le monde

Faites tout sans murmurer ni discuter ? Est-ce seulement possible ? Pouvez-vous imaginer un monde sans plaintes ni disputes ? Une nation ? Un foyer ? Pourquoi nous plaignons-nous et nous disputons-nous ? Lorsque nous n'aimons pas quelque chose, que nous sommes mécontents ou insatisfaits, nous nous plaignons, et lorsque nous ne sommes pas d'accord, nous nous disputons.

1. Se plaindre façonne le cerveau. Les processus de pensée sont littéralement des cellules cérébrales qui s'activent les unes les autres selon un certain schéma. Ce schéma est renforcé par le fait de les exprimer à haute voix, puis nous répétons ce schéma de plainte qui renforce cette voie neuronale. Il se solidifie, se cristallise. La loi de Hebb : « Les cellules qui s'activent ensemble se connectent ensemble ». Ce principe explique comment les connexions neuronales sont renforcées par une activation répétée. Enclenché vers la négativité. Rend les plaintes futures plus probables. Avec le temps, il devient plus facile et naturel d'être négatif que positif. Se plaindre devient le comportement par défaut, une partie du tempérament.

2. Qu'en est-il des disputes ?

« Des recherches en laboratoire ont montré que les partenaires qui adoptaient des comportements plus négatifs et moins positifs lors de conflits, comme se critiquer mutuellement ou se retirer de la conversation, avaient des niveaux de cortisol plus élevés que leurs homologues moins négatifs et plus positifs » (Shrout et al., 2020a).

Cela peut entraîner une faible **VRC**, ce qui affecte plusieurs systèmes de régulation.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8474672/

Les conflits **peuvent altérer les fonctions endocriniennes, cardiovasculaires et immunitaires.** Étude danoise - *Relations sociales stressantes et mortalité : une étude de cohorte prospective* - J of Epid & Comm Health. « Les conflits fréquents dans tout type de relation sociale étaient associés à un risque de mortalité **2 à 3 fois plus élevé**. »

https://jech.bmj.com/content/68/8/720

Paul dit-il ici que nous ne devons jamais être en désaccord ou ne jamais détester quelque chose ? Je ne pense pas. Quand un couple me dit qu'il ne se dispute jamais, je dois avouer que je me demande qui est le lèche-bottes et qui est manipulé par l'autre. J'espère qu'ils ne disent pas qu'ils ne sont jamais en désaccord, mais plutôt qu'ils ont appris à être en désaccord sans se disputer.

Il est possible d'être en désaccord sans se disputer.

Nous pouvons détester sans créer de ténèbres, sans rejeter la faute sur l'autre ni lui faire de mal. Mais cela ne vient pas naturellement et peu d'entre nous ont appris les règles saines du combat dans les foyers où nous avons grandi.

Partagez les règles bibliques du combat/de la dispute.

1. Pr 30:33 – Comme le barattage du lait produit du beurre, le serrement du nez produit du sang ; ainsi la pression de la colère produit des conflits. Il y a une pression qui s'accumule avant que les gens n'explosent. Comment libérer cette pression afin que le beurre et le sang des conflits ne soient pas produits ? Je ne pense pas que la réponse soit de la refouler.

Avant de prononcer le moindre mot, respirez profondément, priez, libérez la vapeur/pression, changez votre état intérieur, sortez de la réponse du système nerveux sympathique qui nous pousse à nous **battre** avec des mots forts et féroces, prenez **la fuite** et quittez la pièce en claquant la porte ou ignorez la personne, raccrochez le téléphone, ignorez le SMS ou **effrayez-vous** pour vous défendre. Silence, confiez votre cas à votre avocat céleste

2. Pr 22:10 – Chasse le moqueur, et la querelle disparaîtra, oui, les disputes et les reproches cesseront. Chasse l'objectif de gagner la dispute, en remettant l'autre à sa place avec mépris – nous savons tous que cela ne fonctionne pas très bien dans les relations. Établis le lien avec l'objectif. Je veux entrer en contact avec cette personne et l'écouter. Je n'ai pas à me sentir menacé. Cela ne me fera pas de mal d'essayer de le comprendre ou de reconnaître son point de vue.

3. Pr 29:22 – Un homme colérique suscite des querelles, mais celui qui est lent à la colère apaise les querelles. Contrôlez vos émotions et le ton de votre voix lorsque vous êtes en désaccord. Si vous n'y parvenez pas, attendez d'y parvenir.

4. Ja 1:19 – Que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. EAR – Empathie – écoute – qui a la parole ? D'où vient cette personne ? Je veux t'écouter jusqu'au bout, je veux que tu te sentes entendu. Plutôt que de répondre par mes propres mots, je vais commencer par répéter à l'autre ce que tu as entendu. Ce n'est pas le moment de verbaliser notre désaccord. C'est l'étape suivante. A – Affirmer ton point de vue. C'est là que tu prends la parole pendant que l'autre écoute et te répète ce qu'il a entendu. R – Respectueusement.

5. Le Seigneur regarde le cœur - une bonne chose à faire en cas de désaccord – Identifiez le problème fondamental - parfois, le fond du problème est très différent du sujet réel du désaccord. Contexte – la raison pour laquelle la personne est si bouleversée

Nous avons naturellement tendance à blâmer, à mépriser, ce qui n'est pas respectueux, et nous finissons par nous disputer, à moins que – **par la puissance de Dieu sur notre esprit et notre langue**, nous apprenions à devenir irréprochables et inoffensifs, des enfants de Dieu sans défaut dans une génération perverse et corrompue. Parmi lesquels vous brillez comme des lumières dans le monde – quel contraste !

Lorsque nous pensons à la mondanité, nous avons tendance à nous concentrer sur l'apparence extérieure : regardez, mais les plaintes, les disputes, les critiques, la méchanceté, la laideur du caractère... Commençons par là.