

«Garde ton coeur plus
que toute autre chose,
Car de lui viennent les
sources de la vie »
Proverbes 4:23



Avoir une bonne estime de soi...

« Tous les enfants doivent veiller à leurs propres acquis. Les parents peuvent seulement donner de bons conseils, ou les mettre sur la bonne voie, mais la forme finale du caractère d'une personne repose entre ses propres mains » Anne Franck

PRIERE

« Il y a si longtemps que tu prends soin de moi Père, que je n'ai pas de mot pour te remercier. Pour cette terre si hospitalière. Pour ce bon moment plein d'attention de nos parents, amis, et proches. Je de dis merci ! Aide moi à me mettre à l'œuvre pour trouver le vrai moi, et vivre à la bonne place. Donne moi une bonne capacité de prospection (entrer en moi même) mais aussi de projection dans l'avenir. Ne me retire pas ton Esprit Saint et donne moi la joie de ton salut et qu'un esprit de bonne volonté me soutienne. Tiens moi proche de ton cœur au nom de Jésus, Amen !

Chaque début d'année est un moment de grandes joies, mais aussi un moment d'inventaire. Ce moment de qualité, s'approprie en général, dans la joie et nous permet un temps d'insouciance où nous nous libérons de toute pression extérieure. Comment continuer ce bonheur malgré la réalité quotidienne, sans mal être profond, directement lié au manque d'estime de soi ?

1. Qu'est ce que le manque d'estime de soi ?

C'est « se sous estimer » certes, mais élargissons l'idée pour mieux comprendre. « Se sous estimer, c'est ne pas être conscient de sa force (habilité, capacité) et de sa responsabilité ». Quelle est votre habilité ? Où excellez-vous ? Avez-vous découvert ce qui est en vous ? En hébreu אָדָם (*adam*) vient de la terre אֲדָמָה (*adama*) quand on change la place des lettres on obtient par extension בְּהֵמָה (*bahéma*) qui signifie « **En lui est ce qu'il est** ». Si vous êtes de la race d'Adam (homme, être humain), votre capacité, vos dons, vos talents sont à l'intérieur de vous. Dieu a donné à tout terrien les capacités qu'il faut pour vivre heureux. Les trouver et en prendre la responsabilité, c'est ce qui nous donne une bonne estime de nous même. Savoir qui nous sommes, et ce que nous avons en nous, nous permet d'orienter notre vie, et prendre notre responsabilité de contributeur.

2. Trouver qui je suis !

Pour trouver qui vous êtes, il est impératif de vous mettre à l'œuvre. Ma femme dit toujours que « *la meilleure façon de connaître nos capacités, c'est de se mettre à l'ouvrage* ». « *Tout ce que ta main trouve à faire avec ta force, fais-le car tu ne sais ce qui réussiras* » Eccl 9:10. Il est clair que je dois avoir un désir, et même le susciter s'il le faut. La Bible appelle cela « avoir soif » (Esaïe 55:1). Quand vous trouvez ce pour lequel vous avez une envie irrésistible, ça y est, vous avez trouvé ce pour lequel vous avez été créé et par déduction qui vous êtes. Qu'avez vous comme idée qui ne vous lâche pas ? Etes vous à l'aise devant un public ? Aimez-vous enseigner ? Prendriez-vous tout de suite la mer si l'occasion vous était donnée ? Que dit-on de vous ? Il vous faut trouver qui vous êtes, et entretenir « cette soif », pour exprimer votre habileté et gagner en assurance.



«FAITES UN DON»

Déjà 7 ans que nous sommes à votre service et nous pensons le rester encore longtemps, très longtemps. Nous avons comme vocation le partage de la Bible et l'aide au développement de la personne, du couple, et la famille. Nous avons des demandes de personnes qui participent aux activités de notre site et qui veulent savoir comment nous aider et nous leurs remercions. Si cela est votre cas, et que le Seigneur vous a mis à cœur de nous aider, votre don contribuera au développement de notre activité et la possibilité pour nous, d'aider davantage de personnes, partager beaucoup plus de messages de qualité sur différents supports, vidéos, podcast, et aussi la possibilité de téléchargement. Votre don vous le voyez, fera son effet dans l'avancée de nos projets. Merci pour votre participation. Que Dieu vous bénisse abondamment

[FAIRE UN DON ICI](#)

3. Méfiez vous de vos émotions...

Lorsque vous recherchez qui vous êtes, ne vous appuyez pas trop sur vos sentiments. Il est même conseillé d'avoir quelques avis objectifs de votre entourage. C'est une illusion de croire que la manière dont on se sent est la manière dont on est. Je peux avoir une bonne estime de moi dans un domaine et pas dans l'autre. Une émotion «chasse vite» une autre émotion. Dans la même heure, vous pouvez être heureux, insatisfait, triste et en colère. Donc, les émotions ne sont pas fiables pour vous donner une bonne estime de vous même. Il faut souligner aussi que les émotions étant le vecteur de nos agissements, peuvent si elles sont versatiles, nous donner l'image d'une grande instabilité.

3. Etes-vous bien avec vous-même ?...

Recherchez-vous constamment la compagnie des autres ? Etes-vous toujours en fuite dans les distractions de votre téléphone portable ? Vous en voulez-vous ? Y a-t-il quelque chose qui vous gêne ou vous dérange chez vous ? En clair, êtes-vous inconfortable chaque fois que vous êtes seul avec vous même ? Dans Lév 19:18, Dieu dit : «*Aime ton prochain comme toi même*». L'expression comme toi même (ךַמְוֹכָה kamowka) veut aussi dire «Être soi-même» et par extension «être avec soi-même». En clair, personne ne peut aimer son prochain, s'il n'est pas «lui-même» quand il aime, et s'il n'aime pas être avec lui même. Quand je donne quelque chose à une personne, cette chose a un prix : l'énergie que j'ai déployé pour l'obtenir. Mon énergie étant moi même, la chose que j'ai donné est une partie de moi même. Donc quand j'aime, (ahamah אהמה), je donne. Et comme ce que j'ai donné, fait partie de moi, j'aime celui qui le détient car il « possède » une partie de moi. Comment pourrais-je ne pas aimer ce qui fait partie de moi ? Prenez donc le temps d'être avec vous même et être vous même, car cela est une bénédiction. C'est en entrant en lui même que le Fils prodigue a changé sa vie (Luc 15:17). Faites pour cette fin d'année un bilan moral et spirituel mais aussi personnel, familial, professionnel... Faites un inventaire du mauvais, mais aussi du bon, pour vous encourager. Abordez la nouvelle année avec un objectif d'abord spirituel. Trouvez ensuite qui vous êtes, et ce pour lequel vous êtes arrivé sur cette planète, et appliquez vous à le réaliser. En faisant ce que vous êtes venu faire, vous le saurez car vous ne manquerez de rien dans aucun domaine, ni affectif, ni amical, ni familial, ni professionnel... Rappelez-vous que l'homme a souvent tendance à être trop dur envers lui même, alors soyez tendre cette année avec vous même, et vivez à fond cette année de grâce que Dieu met à votre disposition. Bonne année et que Dieu vous bénisse !