Introduction



Est-ce que vous vous êtes déjà demandé pourquoi nous ressassons toujours les mêmes problèmes dans l'Église ? Relations brisées, conflits non résolus, incapacité de parler en vérité, tendance à faire comme si tout allait bien pour ne pas vexer les autres… Nous ne cessons d'entendre prêcher qu'il faut s'aimer les uns les autres, mais dans notre quotidien rien ne change vraiment.

85 % des chrétiens stagnent dans leur vie spirituelle. C'était aussi notre cas, à Geri et à moi, en particulier dans le domaine de l'amour du prochain. Nous nous sommes rendu compte qu'entretenir une relation personnelle authentique avec Jésus et pratiquer régulièrement les disciplines spirituelles ne nous conduit pas forcément à aimer les autres à la manière de Christ. Pour cela, il faut se former intentionnellement.

C'est pour combler ce manque que nous avons passé plus de vingt ans à développer le programme *Devenir un disciple émotionnellement sain*. Il se décline en deux parcours : *Vers une spiritualité émotionnellement saine* (VSES) se concentre sur notre relation avec Dieu et *Pour des relations émotionnellement saines* (PRES) nous équipe afin que nos relations avec autrui soient radicalement transformées. Chaque parcours est indépendant et il est possible de commencer par l'un comme par l'autre.

Nous dépensons beaucoup d'argent pour acquérir des connaissances et des compétences qui nous seront utiles au cours de notre carrière, mais nous sommes peu nombreux à avoir acquis les compétences nécessaires pour aimer de la bonne manière. La plupart des formations de disciples ne nous fournissent pas les outils pour grandir en maturité en

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

tant que disciples de Jésus-Christ qui aiment Dieu, s'aiment eux-mêmes et aiment les autres de la bonne manière.

Le parcours *Pour des relations émotionnellement saines* vous permettra d'acquérir huit compétences ou capacités, afin que vous participiez à bâtir une Église (ou une communauté) en bonne santé et dans laquelle l'amour que nous aurons les uns pour les autres sera visible. Ainsi, le monde saura que Jésus est vivant aujourd'hui. Nous espérons et prions que ces capacités deviennent pour vous une seconde nature et que vous en fassiez bénéficier votre Église, vos collègues, votre famille, vos camarades de classe et vos voisins.

Ce guide d'étude pratique est l'un des trois éléments qui constituent ce parcours. Il s'accompagne de vidéos et d'un livre de méditations. Dans les vidéos, nous vous expliquons en quoi consiste chacune des huit capacités et donnons des exemples avant que vous les mettiez en pratique dans le cadre de vos séances. Le livre *Développer des relations émotionnellement saines* a pour but de vous aider à approfondir votre relation personnelle et authentique avec Jésus en intégrant à votre quotidien le silence, le recentrage sur Dieu et la lecture de la Bible. En effet, aimer Dieu et aimer les autres sont, comme l'a dit Jésus, intimement liés.

Ces huit outils vous paraîtront peut-être très surprenants au début. Pas de panique ! C'est normal, puisqu'il s'agit d'une façon toute nouvelle et merveilleuse d'entrer en relation avec Dieu, avec vous-même et avec les autres.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Comment utiliser ce guide



Avant la séance 1

- Procurez-vous le livre *Développer des relations émotionnellement saines. 40 jours de rendez-vous quotidiens* ainsi que ce guide d'étude pratique.
- Lisez l'introduction à la séance 1 que vous trouverez dans ce guide.

Pendant l'étude

Ce guide d'étude pratique ne vous sera vraiment utile que si vous l'associez aux vidéos, aux lectures et aux méditations qui l'accompagnent. Chaque semaine, une lecture introductive vous sera proposée avant la séance. Pendant la séance, vous effectuerez les activités du guide et après la séance, vous suivrez les méditations du livre *Développer des relations émotionnellement saines. 40 jours de rendez-vous quotidiens*. Le tableau que vous trouverez à la page suivante vous permettra de visualiser ce que vous aurez à faire chaque semaine.

À la fin de chaque séance, la section « Étude personnelle inter-séance » vous permettra d'inscrire vos réponses aux questions de réflexions proposées dans le livre de méditations.

La section « Guide de l'animateur » à la fin de ce manuel vous donnera d'excellentes pistes pour enrichir votre étude. Nous vous encourageons à les exploiter.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

	Avant la séance		Après la séance
	Lisez la lecture introductive dans le guide d'étude pratique	**Pendant la séance, suivez ce guide**	**Suivez les méditations (facultatif : répondez aux questions)**
1 Prendre la température de votre communauté	Introduction et Séance 1 Auto-évaluation	Faites les activités du guide et visionnez les vidéos.	• Semaine 1 • Exercez-vous deux à trois fois dans la semaine.
2 Arrêter d'interpréter les pensées des autres et clarifier vos attentes	Séance 2	Faites les activités du guide et visionnez les vidéos.	• Semaine 2 • Exercez-vous deux à trois fois dans la semaine.
3 Faire le génogramme de votre famille	Séance 3	Faites les activités du guide et visionnez les vidéos.	• Semaine 3 • Terminez votre génogramme ou relisez-le dans un esprit de prière.
4 Explorer l'iceberg	Séance 4	Faites les activités du guide et visionnez les vidéos.	• Semaine 4 • Exercez-vous deux à trois fois dans la semaine.
5 Écouter avec une profonde empathie	Séance 5	Faites les activités du guide et visionnez les vidéos.	• Semaine 5 • Exercez-vous une à deux fois.
6 Parcourir l'échelle de l'intégrité	Séance 6	Faites les activités du guide et visionnez les vidéos.	• Semaine 6 • Exercez-vous une fois.
7 Combattre à la loyale	Séance 7	Faites les activités du guide et visionnez les vidéos.	• Semaine 7 • Exercez-vous une fois.
8 Développer une règle de vie pour mettre vos capacités en pratique	Séance 8	Faites les activités du guide et visionnez les vidéos.	• Semaine 8 • Exercez-vous à intégrer ces capacités dans votre quotidien.

À propos des vidéos

Vous pourrez accéder gratuitement à ces vidéos grâce aux QRcode que vous trouverez à l'intérieur de ce guide.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Pistes pratiques pour les séances de groupe



Préparez-vous

Pour tirer le meilleur parti de ce temps en groupe, nous vous demandons d'effectuer avant chaque séance la lecture introductive proposée. N'oubliez pas d'apporter votre exemplaire du guide pratique et du livre de méditations à chaque rencontre.

Exprimez-vous en votre nom

Parlez autant que possible à la première personne. Vous ne pouvez pas savoir ce que les autres vivent et pensent. Par exemple, au lieu de dire : « Tout le monde est occupé », dites : « Je suis occupé ». Ne dites pas : « On a tous du mal à pardonner », dites : « J'ai du mal à pardonner ».

Respectez les autres

Soyez concis quand vous vous exprimez. N'oubliez pas que chaque séance a une durée limitée et que d'autres désirent peut-être prendre la parole.

Ne jouez pas au sauveur et n'essayez pas de changer les autres

Respectez le cheminement des autres et faites confiance au Saint-Esprit en eux pour les guider en son temps vers la vérité. Résistez à la tentation de proposer des solutions aux problèmes que les membres du groupe vous confient.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Interrogez-vous

Si vous avez tendance à juger les autres ou à vous mettre sur la défensive lorsqu'ils se confient, interrogez-vous : *Je me demande ce qui l'amène à croire cela. / Je me demande ce qu'il ou elle ressent. / Qu'est-ce que ma réaction m'apprend de moi-même ?*

Apprenez du silence

Il est possible qu'il y ait des temps de silence entre les interventions. Ce n'est pas grave ; au contraire, cela permet aux membres du groupe de réfléchir. N'oubliez pas : s'exprimer n'est jamais une obligation.

Respectez la confidentialité

Afin que chacun se sente en confiance et libre de partager ce qu'il vit avec sincérité, rien de ce qui sera dit lors des séances ne devra être répété hors du groupe. En revanche, n'hésitez pas à partager votre vécu et vos progrès personnels.

Soyez ponctuel

Veillez à arriver à l'heure aux séances de groupe.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Introduction 7

Comment utiliser ce guide 9

Pistes pratiques pour les séances de groupe 11

Séance 1. Prendre la température de votre communauté 15
Séance de groupe 25
Étude personnelle inter-séances 36

Séance 2. Arrêter d'interpréter les pensées des autres et clarifier vos attentes 41
Lecture introductive 41
Séance de groupe 44
Étude personnelle inter-séances 55

Séance 3. Faire le génogramme de votre famille 61
Lecture introductive 61
Séance de groupe 66
Étude personnelle inter-séances 75

Séance 4. Explorer l'iceberg 81
Lecture introductive 81
Séance de groupe 85
Étude personnelle inter-séances 92

Séance 5. Écouter avec une profonde empathie 97
Lecture introductive 97

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Séance de groupe 101
Étude personnelle inter-séances 109

Séance 6. Parcourir l'échelle de l'intégrité 115
Lecture introductive 115
Séance de groupe 121
Étude personnelle inter-séances 130

Séance 7. Combattre à la loyale 137
Lecture introductive 137
Séance de groupe 140
Étude personnelle inter-séances 151

Séance 8. Développer une règle de vie pour mettre vos capacités en pratique 157
Lecture introductive 157
Séance de groupe 160
Étude personnelle pour les jours à venir 169

Guide de l'animateur 173

ANNEXES

Annexe A. Exemple de génogramme 187

Annexe B. Les commandements familiaux bibliques 188

Annexe C. Exprimer ses émotions 189

Annexe D. L'échelle de l'intégrité 190

Annexe E. L'échelle de l'intégrité – Exemples 191

Annexe F. Le chrétien émotionnellement mûr 197

Annexe G. Recevoir et transmettre l'amour de Dieu 199

Remerciements 201

À propos des auteurs 203

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com