

**MYTHES**

**À propos**

**DOULEUR**

Steve Flatt

# Mythes sur la douleur

STEVE FLATT

## LES PRINCIPES DE DIEU SUR LA DOULEUR

Cette leçon porte sur les mythes entourant la douleur. Nous vivons dans une société très sensible à la douleur. Partout, on voit des publicités pour des analgésiques et des antidouleurs. La technologie nous a fait passer de l'aspirine au paracétamol, de l'ibuprofène au naproxène, et à je ne sais quoi d'autre. On dirait que le monde entier a mal à la tête, n'est-ce pas ?

L'une des réalités de la vie est que nous sommes tous confrontés à des problèmes et que nous ressentons tous de la douleur. Tant que nous sommes en vie, nous souffrirons. Nous souffrirons physiquement, émotionnellement et spirituellement. Le monde nous offre tout un ensemble de mythes sur la façon de gérer cette douleur.

On dit souvent que la douleur est une chose horrible. C'est la pire chose qu'on puisse ressentir. Alors, évitez les problèmes autant que possible ; ne les affrontez pas. Deux mythes majeurs sont répandus : (a) ignorez-la, elle passera et (b) fuyez-la, prenez un verre, un comprimé ou autre chose. Tous ces mythes ont un certain charme à court terme, mais ils ont tendance à engendrer une grande souffrance à long terme.

L'éminent psychologue Scott Peck a déclaré : « Par peur de la douleur, nous tentons presque tous, à un degré ou à un autre, d'éviter les problèmes. Nous procrastinons, espérant qu'ils disparaîtront. Nous les ignorons et faisons comme s'ils n'existaient pas. Nous cherchons à nous en sortir plutôt que de les subir. » Il a conclu : « Cette tendance à éviter les problèmes et la douleur émotionnelle qui leur est inhérente est la principale cause des maladies mentales humaines. » Vous avez entendu ? « Cette tendance à éviter les problèmes et la douleur qui leur est inhérente est la principale cause des maladies mentales humaines. » Il a raison, et le fait est que Dieu ne veut pas que vous ignoriez votre douleur. Il ne veut pas vraiment que vous la fuyiez. Dieu veut que vous découvriez la cause de votre douleur et que vous alliez à la racine pour un véritable soulagement.

La douleur est comme un voyant sur le tableau de bord de votre voiture. Lorsqu'il s'allume, cela indique que quelque chose ne va pas. Vous pouvez prendre un marteau et l'écraser si vous préférez l'ignorer, ou simplement détourner le regard. Mais en réalité, si vous êtes prudent, vous trouverez la cause du problème (ou de la douleur) et la guérirez. Le mythe est alors de fuir la douleur, de l'ignorer, de chercher un moyen d'y échapper. En réalité, la douleur est un outil que Dieu utilise pour apporter le bien dans ma vie. Le problème, c'est que nous avons tendance à ne pas la comprendre ni à reconnaître le bien que la douleur peut finalement apporter à nos vies.

Cette leçon n'a pas pour but de nous aider à surmonter notre douleur. Seule la mort peut y parvenir. Elle vise à nous aider à comprendre la douleur. Une fois que nous en avons compris le but, il est beaucoup plus facile de la gérer.

Ceux d'entre vous qui sont d'anciens athlètes se souviennent des entraînements interminables, quel que soit le sport pratiqué. Il y avait le temps de préparation, les préparatifs et les sprints. On pensait que ses jambes allaient lâcher et que ses poumons allaient exploser, mais on savait qu'il y avait un objectif plus grand que la simple course : accomplir quelque chose de mieux.

### Dieu utilise notre douleur pour :

#### 1. Motive-moi.

Il utilise ma douleur pour me pousser à agir. Certaines personnes ont tellement peur d'aller chez le dentiste que la seule chose qui les y pousse est une douleur plus forte que leur peur. La douleur peut être une formidable source de motivation. J'aime bien ce qu'a dit un sage : « On ne change pas quand on voit la lumière, on change quand on sent la chaleur. » C'est là que nous sommes motivés à changer. L'alcoolique, le toxicomane et le chimiodépendant cherchent rarement de l'aide avant d'avoir touché le fond. Toucher le fond, c'est simplement ressentir

suffisamment de douleur physique, émotionnelle et spirituelle pour que sa douleur soit pire que son désir de drogue. Ils se disent : « Je ne peux plus imaginer continuer comme ça. » Rien de moins ne les fera changer.

Dans la Bible, la parabole du fils prodigue en est l'exemple classique. Il va trouver son père et lui dit : « Je veux tout ce qui m'est dû, et je le veux tout de suite. » Puis il prend tout et part dans un pays lointain où il le gaspille, il le gâche. La Bible raconte qu'il est parti chercher du travail. Il a trouvé un emploi de nourrisseur de cochons – c'est une honte et un déshonneur pour un jeune Juif de nourrir des cochons – mais il avait tellement faim qu'il aurait emmené les cochons et serait descendu manger avec eux. La faim l'a motivé.

## 2. Pour me modeler.

La douleur me façonnera comme l'argile, pour me façonner en ce que je dois être. David a dit : « Il m'a été bon d'être affligé afin que j'apprenne tes préceptes. » (Psaume 119:71) David dit que la douleur est un outil pédagogique. Elle nous rend malléables. Dieu utilise la douleur non seulement pour me motiver, mais aussi pour me faire repartir de zéro ; il l'utilise ensuite pour me modeler, pour m'enseigner. C'est comme un mors dans la bouche d'un cheval. Êtes-vous cavalier ou avez-vous grandi dans une ferme avec un cheval ou une mule ? Vous mettez ce mors là et la moindre traction provoque la douleur. Le cheval s'oriente d'un côté ou de l'autre. C'est ainsi que Dieu utilise notre douleur. On dit que Dieu nous murmure dans notre plaisir, mais il nous crie dans notre douleur. Dieu vous a-t-il déjà crié à travers votre douleur ?

Aristote a observé à juste titre que certaines choses ne peuvent être apprises que par la douleur. Mark Twain l'a exprimé avec simplicité : « Si un chat s'assoit sur un poêle chaud, il ne s'y assiera plus jamais. » Bien sûr, il ne s'assoira jamais non plus sur un poêle froid. Mais l'essentiel est qu'en se brûlant, il a appris à aimer ce chat. Il y a des choses qu'on ne peut apprendre qu'en se brûlant.

Dieu a-t-il déjà attiré votre attention à travers la douleur ? Je connais des bourreaux de travail. Dieu a attiré leur attention à travers un ulcère, une angine. Je connais des bourreaux de travail pour qui Dieu a attiré leur attention à travers une souffrance émotionnelle lorsque leur conjoint est venu leur dire : « Je ne supporte plus ça. »

Certaines personnes ont été surendettées, ont endetté jusqu'aux yeux, ont mis tout ce qu'elles possédaient à profit et ont souffert d'une grave crise de manque. Savez-vous ce qui s'est passé ? Elles se sont brûlées les ailes. S'ils ont un minimum de bon sens, ils ont appris à travers la douleur. Vous ne voulez pas que la douleur soit la seule ou la principale source de votre éducation. Si c'est le cas, vous aurez une vie extrêmement misérable. Mais certaines des plus profondes intuitions de la vie ne s'acquièrent qu'au prix de la douleur. Ces leçons sont là parce que Dieu vous aime. Il vous motivera et vous façonnera.

## 3. Pour me mesurer.

Cela nous aide à voir qui nous sommes vraiment à l'intérieur. Par exemple, lorsque je ressens de la douleur, ma façon de réagir mesure ma foi. Mon engagement se mesure à ma façon de réagir à la douleur. Ma maturité se mesure à ma façon de réagir à la douleur. Ma patience se mesure à ma façon de réagir à la douleur. Vos problèmes et la douleur qu'ils entraînent sont parmi les meilleurs moyens de voir ce qui vous habite. Si la douleur est l'un des meilleurs baromètres de votre personnalité, c'est parce qu'il est impossible de maintenir une image quand on souffre.

Soyons honnêtes, nous projetons tous des images, n'est-ce pas ? Bien sûr que oui. Nous projetons des images physiques. Nous nous coiffons et nous nous brossons les dents. Mesdames, vous vous maquillez. Nous projetons une image sociale. Nous sourions et nous avons une conversation agréable. Mais accordez-vous trois jours à la maison avec la grippe et voyez à quel point toutes ces choses comptent pour vous. Vous vous traînez dans la salle de bain et vous vous regardez dans le miroir, vous avez cette horrible tête en bataille, comme une épave, et vous vous en fichez. La douleur a effacé cette image.

Ce n'est pas seulement vrai physiquement. C'est vrai pour la douleur émotionnelle. Tout le temps, les gens se

lèvent, s'habillent et vont travailler. Ils ont dressé leur bouclier d'image, mais en dessous, il y a un problème personnel, un problème relationnel, un péché qui commence à dominer leur vie. Il n'a plus seulement un pied, il prend possession de leur cœur. À mesure que la douleur s'intensifie, tôt ou tard, devant quelqu'un, ces images disparaissent. Tôt ou tard, cette personne s'effondre et s'effondre. L'image a disparu et, aussi désagréable que cela puisse paraître, Dieu dit que ce n'est pas si mal, car il faut se soucier davantage de son caractère que de son image. La douleur met le caractère à l'épreuve.

Vous pouvez dire : « Je suis une personne intègre. » Mais lorsque la douleur devient intense, vous découvrirez si vous défendez la vérité ou si vous cédez. Vous pouvez déclarer : « Je suis engagé envers Christ. » Mais, face à la douleur, vous courez vers ce qui vous tient le plus à cœur. La vraie question est : que révèle la douleur sur votre vie ? Lorsque vous êtes dans l'embarras, que ressort-il de vous ? Êtes-vous un croyant endurci ou un croyant constant ?

Tant que tout allait bien, les enfants d'Israël allaient bien, mais face à la douleur, ils cédèrent. C'est pourquoi ils errèrent dans le désert pendant 40 ans au lieu d'atteindre la Terre promise. Dieu dit : « Souviens-toi de ces 40 années où l'Éternel, ton Dieu, t'a fait marcher dans le désert, afin de t'humilier et de t'éprouver, pour savoir quelles étaient les dispositions de ton cœur et si tu observerais ou non ses commandements. » (Deutéronome 8:2) Après avoir traversé la mer Rouge et vu les Égyptiens vaincus, ils cédèrent à la soif et commencèrent à râler et à se plaindre. Cette soif mesurait leur cœur. Dieu savait qu'ils n'étaient pas prêts à obéir à ses commandements. Ils n'étaient pas prêts à s'engager dans la souffrance. Dans ma souffrance, Dieu me mesure.

#### 4. Pour me surveiller.

Dieu utilisera ma douleur pour me maintenir sur la bonne voie, simplement pour me fixer des limites et s'assurer que je ne m'égarerai pas trop. Par exemple, la fièvre est le signal que votre corps vous signale une possible infection. La douleur ressentie lors d'un mal de gorge indique un problème plus profond. Mais si vous n'avez jamais présenté aucun de ces symptômes, ces problèmes auraient pu s'aggraver, voire mettre votre vie en danger. Dieu utilise la douleur pour nous surveiller et nous permettre de nous surveiller nous-mêmes.

Une application pratique de ce principe est celle des émotions douloureuses. Ces émotions douloureuses indiquent que quelque chose ne va pas. Lorsque je me sens déprimé pendant une période prolongée, que je ressens du ressentiment et que je n'arrive pas à m'en remettre, que je me sens de plus en plus hostile, totalement craintif, ou que je deviens apathique et que je dis : « Plus rien n'a d'importance », mes émotions douloureuses me disent que quelque chose ne va pas. Elles sont nos baromètres. Elles nous le font savoir. Nous devrions nous faire examiner. La douleur est un dispositif de surveillance pour notre protection.

Il y a deux mille ans, les bergers qui avaient un mouton ou un agneau un peu trop agressif ou un peu rebelle lui cassaient les pattes. Ils le font encore aujourd'hui. Après lui avoir cassé les pattes, ils lui mettent une attelle. Ce petit mouton peut à peine bouger. Il se débat un peu. Je sais que ça paraît cruel, mais ils le font pour se protéger.

Parfois, Dieu met une attelle sur votre vie pour vous empêcher de trop vous éloigner du troupeau. Vous pouvez en être contrarié, lui résister et le maudire, mais c'est parce que Dieu vous aime.

Vous souvenez-vous de l'histoire de Joseph ? C'est une histoire de souffrance. Il fut trahi par ses frères et vendu comme esclave. Il partit dans un endroit dont il ne connaissait ni les gens, ni la langue, ni les coutumes. Esclave chez un homme, il marcha avec droiture et fidélité. Là-bas, il fut faussement accusé par la femme de son maître, jeté en prison et oublié. Des années plus tard, il en sortit et, par l'étonnante providence de Dieu, devint le deuxième maître de toute l'Égypte. Mais même alors, il souffrit. Souffrant d'avoir été abandonné par sa famille pendant près de vingt ans.

Finalement, ses frères descendent chercher de la nourriture et Joseph se révèle à eux, suivi de toute la famille. Mais à la toute fin du livre de la Genèse, après la mort de Jacob, le père de Joseph, tous ses frères craignent que Joseph ne se venge. Il va se venger. Au lieu de cela, Joseph dit : « Vous vouliez me faire du mal, mais Dieu a voulu que ce soit pour le bien. » Vous vouliez me faire du mal, mais ce n'est pas grave, Dieu a voulu que ce soit pour le bien. Dieu a surveillé la vie de Joseph tout du long. Il l'observait. Dieu s'est servi de la souffrance de Joseph pour le motiver, le façonner et le mesurer à sa grandeur.

Il y a des gens dans votre vie qui veulent vous faire du mal. Nous en avons tous. Ils vous ont peut-être fait du mal enfant, et ils vous font peut-être du mal maintenant, physiquement, émotionnellement, ou autrement, et ça fait mal. Mais la bonne nouvelle pour vous, c'est que Dieu vous dit : « J'ai un plan, un objectif plus grand que ça. » Ils veulent peut-être vous faire du mal, mais ne vous inquiétez pas, je suis votre Dieu et je ferai en sorte que tout se passe pour votre bien.

À la fin de la vie de Joseph, nous découvrons qu'il avait deux fils. L'un s'appelait Manassé et l'autre Éphraïm. Je ne sais pas pour vous, mais j'aime la signification des prénoms. Manassé signifie « il m'a fait oublier » et Éphraïm signifie « fécond » ou « prospère ». Joseph a donné ce nom à ses deux fils parce qu'il comprenait que malgré toutes les souffrances qu'il avait endurées, Dieu avait œuvré et veillé sur sa vie pour le préparer à la grandeur. Il a dit : « Dieu m'a fait oublier cette souffrance et maintenant il m'a rendu prospère. Il m'a rendu fécond. » Mes amis, Dieu utilisera cette même souffrance pour vous guider vers la grandeur. Mais vous devez le laisser faire.

#### 5. Pour me faire mûrir.

Il est possible de grandir spirituellement et émotionnellement pendant les belles journées ensoleillées, saines et joyeuses du printemps et de l'été, lorsque tout va bien et que la vie est fantastique. On peut grandir dans les bons moments, mais on grandira bien plus et bien plus profondément dans les moments sombres de l'âme. On grandira bien plus profondément dans les vallées que dans les montagnes. C'est ainsi que sont faits les humains.

Au fil des ans, les gens m'ont répété à maintes reprises, lors de leurs déplacements dans la vallée : « J'ai appris plus de choses cette année passée au chômage que je n'en avais jamais appris auparavant. » Quelqu'un a ajouté : « J'ai appris plus de choses grâce à cette crise financière que je n'aurais jamais pu mûrir autrement. » Parlant du décès d'un être cher, quelqu'un a dit : « Je ne savais pas faire confiance à Dieu avant de traverser cette épreuve, et maintenant je sais faire confiance à Dieu. » Ces affirmations sont vraies, car la grâce se développe mieux en hiver. C'est alors que Dieu vous fait mûrir.

Le frère de Jésus a dit : « Mes frères, considérez comme un sujet de joie complète les diverses épreuves que vous pouvez rencontrer. Vous savez que la mise à l'épreuve de votre foi produit la persévérance. Il faut que la persévérance accomplisse pleinement son œuvre, pour que vous soyez parfaits et accomplis, sans faillir en rien. » (Jacques 1:2, 3) Il a dit que toute la persévérance et tous les problèmes concourent à la maturité et à l'accomplissement. La souffrance est le prix élevé de la croissance ! Nous l'entendons depuis notre enfance, c'est banal, mais c'est vrai : il n'y a pas de progrès sans souffrance. Contrairement à ce que le monde veut vous dire, il n'y a pas cinq étapes faciles pour une vie merveilleuse.

La vérité est que nous vivons à une époque où nous voulons le produit sans en payer le prix.

Ce que nous recherchons, c'est la maturité, la stabilité émotionnelle, un sentiment d'épanouissement et de satisfaction, le bonheur et la sagesse. C'est ce que nous désirons tous, mais nous ne voulons pas en payer le prix. Ce prix est pénible, sous une forme ou une autre. Il n'y a pas de solution miracle.

Ce qui vous décourage le plus, c'est que Dieu l'utilise pour vous développer. L'apôtre Paul a dit : « J'ai une écharde dans la chair, et trois fois j'ai cherché le Seigneur, et j'ai dit : "Seigneur, ôte cette écharde de moi !" » (2 Corinthiens 12:7-10). Nous ne savons pas ce qu'était cette écharde, et je suis heureux que non, car nous pouvons la comprendre. Mais je sais une chose à propos d'une épine : elle fait mal. Je n'ai jamais eu d'écharde en moi qui ne me fasse pas mal. Elle me faisait mal. Aussi ardemment qu'il ait voulu que la douleur de mon écharde soit ôtée, Paul a conclu, après que Dieu ait refusé de l'ôter : « Grâce à elle, j'ai appris combien j'avais désespérément besoin de la présence de Jésus-Christ dans ma vie. »

Vous ne savez vraiment pas que Jésus-Christ est tout ce dont vous avez besoin jusqu'à ce que Jésus-Christ soit tout ce que vous avez et alors vous le saurez.

#### Leçon Amazing Grace n° 1247

#### Questions:

1. Vous pouvez ignorer la plupart des problèmes et ils disparaîtront.  
Vrai \_\_\_\_\_ FAUX \_\_\_\_\_
2. La douleur est-elle utilisée par Dieu pour apporter du bien dans la vie de quelqu'un ?  
Vrai \_\_\_\_\_ FAUX \_\_\_\_\_
3. La douleur motive certains à agir  
Vrai \_\_\_\_\_ FAUX \_\_\_\_\_
4. La douleur est un outil éducatif car elle incite au changement.  
Vrai \_\_\_\_\_ FAUX \_\_\_\_\_
5. La douleur mesure l'homme intérieur ?  
Vrai \_\_\_\_\_ FAUX \_\_\_\_\_
6. Des émotions douloureuses vous disent que quelque chose est hors de contrôle ?  
Vrai \_\_\_\_\_ FAUX \_\_\_\_\_