

# Le but de l'auto-réflexion

## *Par l'équipe de l'Homme dans le Miroir*

"Chaque matin en Afrique, quand le soleil se lève, une gazelle se réveille. Elle sait qu'elle doit distancer le lion le plus rapide, sinon elle sera tuée. Chaque matin, un lion se réveille. Il sait qu'elle doit distancer la gazelle la plus lente ou "Il le fera mourir de faim. Peu importe que vous soyez un lion ou une gazelle. Quand le soleil se lève, vous feriez mieux de courir. - Proverbe africain

## **Pourquoi l'auto-réflexion est si difficile**

Vous enfuyez-vous? Si vous êtes comme la plupart des hommes, la réponse est “Oui”. Nous avons une culture qui nécessite plus d'énergie que ce que nous pouvons en donner.

Nous ressentons constamment des pressions de toutes parts, et le problème est que les hommes sous pression font des erreurs. Nous le voyons dans le sport, et nous l'avons certainement vu dans nos propres vies. Nous pouvons négliger quelque chose d'important ou dévier du chemin.

Et lorsque nous courons, il devient de plus en plus difficile de s'arrêter et de faire le point sur notre vie. Même lorsque nous arrêtons de courir – lorsque nous prenons enfin une pause et nous effondrons sur le canapé le soir pour nous détendre, ou au lit pour dormir – notre esprit continue de s'emballer.

Nous sommes à seulement un clic d'une douzaine d'actualités de dernière minute, d'histoires culturelles, de publicités marketing et de distractions. Nous échappons rarement, voire jamais, à ces messages assez longtemps pour un examen de conscience et une réflexion sérieux.

Cependant, notre activité n'est pas le seul obstacle à l'auto-examen ; Nous nous trompons aussi souvent. Pour voir un reflet plus clair de nous-mêmes, nous devons expérimenter la vérité de Dieu.

Comme le disait Martin Luther : “Nous n'aimons rien avec plus d'ardeur que nos propres sentiments, notre jugement, notre dessein et notre volonté, surtout lorsqu'ils semblent bons”.

Ou comme le disait Démosthène : “Rien n'est plus facile que de se tromper soi-même. Car ce que chacun désire, il le croit aussi être vrai”.

Nous voyons le même sentiment dans [Jérémie 17 : 9](#) : “*Le cœur est trompeur par-dessus tout et méchant ; qui peut le connaître?*”

Ainsi, nous ne pouvons jamais avoir pour nous-mêmes une image tout à fait exacte de nous-mêmes.

## Le but de l'auto-réflexion

Ce que nous pouvons faire – et devrions faire – c'est [inviter le Saint-Esprit](#) à nous convaincre et à nous donner de la clarté lors de moments réguliers d'introspection.

Au chapitre 7 du livre de Matthieu, Jésus parle de l'importance de la réflexion. Il est dit : “Hypocrite, ôte d'abord la poutre de ton œil, et alors tu verras clairement comment ôter la paille de l'œil de ton frère”.

Le but de mettre de côté ce temps est de nous voir comme Dieu nous voit et de demander sa sagesse et sa direction dans nos vies.

L'illusion qui tourmente chacun de nous se révèle dans ces moments de silence et de prière, puisque la parole de Dieu “juge les pensées et les attitudes du cœur” ([Hébreux 4 :12](#)).

***LA GRANDE IDÉE : Le but de l'introspection est de nous voir comme Dieu nous voit.***

À quand remonte la dernière fois où vous avez pris le temps d'apaiser le bruit autour de vous et à l'intérieur de vous ? À quand remonte la dernière fois que vous avez fait un audit de votre vie ? Si non, qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer l'introspection ?

## Une opportunité de réflexion personnelle

Ceci est votre invitation. Choisissez un jour, une heure et un lieu que vous pouvez réserver cette semaine pour l'introspection. Notez-le, mettez une note sur votre calendrier, réglez une alarme sur votre téléphone ou faites tout ce que vous devez faire pour vous en assurer.

Pendant cette période, vous pourriez sentir que Dieu vous incite à ralentir, à prendre du temps ou à faire un grand changement dans votre façon de vivre votre vie. Décidez maintenant que vous l'inviterez à “rechercher” et à vous guider pendant que vous méditez sur ces Écritures :

***- Examine-moi, ô Dieu, et connais mon cœur ; Essayez-moi et connaissez mes pensées; <sup>24</sup> Et vois s'il y a en moi une mauvaise voie, Et guide-moi sur le chemin éternel. [Psaume 139 : 23-24](#)***

***- Que les paroles de ma bouche et la méditation de mon cœur soient agréables devant toi, Ô Jéhovah, mon rocher et mon rédempteur. [Psaume 19:14](#)***

***- Examine-moi, ô Dieu, et connais mon cœur ; Essayez-moi et connaissez mes pensées. <sup>24</sup> Voyez s'il y a en moi une mauvaise voie et guide-moi sur le chemin éternel. [Psaume 139 : 23-24](#)***

- Si quelqu'un pense être quelque chose, quoiqu'il ne soit rien, il s'abuse lui-même. Que chacun examine ses propres œuvres, et alors il aura sujet de se glorifier pour lui seul, et non par rapport à autrui; car chacun portera son propre fardeau. [Galates 6:3-5](#)

Nous avons fourni quelques questions pour vous guider lorsque vous démarrez :

1. Quel domaine de votre vie est votre plus grande source de frustration, de peur ou de détresse (chagrin, relation avec votre conjoint, gestion du célibat, se remettre d'un divorce, insatisfaction au travail, etc.) ? Faites une brève prière à Dieu pour exprimer ce que vous ressentez face à ce qui se passe dans votre vie.
2. Quel domaine de votre vie nécessite le plus d'attention ?
3. Pensez à ce domaine. Si les dix prochaines années étaient comme votre dernière semaine, à quoi ressemblerait ce domaine de votre vie ?
4. Quelle mesure pratique pourriez-vous prendre pour apporter les changements nécessaires dans ce domaine ? Demandez à Dieu de vous aider à le mettre en pratique.
5. Si vous faites face à beaucoup de pression en ce moment, d'où vient-elle ?
6. Demandez à Dieu de vous révéler toutes les idoles qui pourraient entraver votre relation avec Lui, comme le contrôle, la réussite professionnelle, l'indépendance, etc.
7. Quelles ont été vos relations clés récemment ? Y a-t-il un conflit que vous devez résoudre ? Quelles mesures pratiques pouvez-vous prendre pour réparer ou améliorer toute relation qui en a besoin ?
8. Comment pouvez-vous expérimenter davantage la vérité de Dieu dans votre vie quotidienne ?
9. Quand pourrez-vous consacrer du temps régulier à l'introspection dans la prière ?

### **Que ferez-vous de votre tableau ?**

Dans les nécrologies et sur les pierres tombales, nous voyons quelque chose comme ceci après le nom d'une personne : "1946-2020". Nous aurons tous nos propres dates après notre nom, et nous pouvons en tirer beaucoup de vérité lorsque nous considérons les différentes situations et circonstances que Dieu apporte à chacune de nos vies.

La première chose à prendre en compte est l'année de naissance. Vous êtes né; Il existe un Créateur et vous avez été créé.

Deuxièmement, les dates montrent que vous vivez à un certain moment de l'histoire. Il n'a pas vécu il y a cent ans et il ne vivra pas dans cent ans. Votre Créateur a choisi ce moment unique de l'histoire pour que vous viviez.

Troisièmement, il y a une date de décès qui nous rappelle que la vie est courte. Un jour, vous allez mourir, et il reste un temps limité avant que cela n'arrive. Cette date nous encourage également à penser à l'au-delà – à l'éternité – et à résoudre le problème de notre cœur avec Dieu.

Et entre ces deux chiffres, il y a une petite ligne. Ce pouce représente votre vie. La question est : que ferez-vous de votre planche ? Qu'aura-t-il représenté ?

Dans notre vie, il y a beaucoup de choses à réfléchir. Lentement, laissez Dieu vous aider à en tirer le meilleur parti.

\*Cet article est adapté de *"The Season of Reflection"* de *The Playbook: A Game Plan for Every Season*, un événement masculin et son cahier d'exercices en petit groupe Man in the Mirror correspondant.

**Copyright © 1986-2020 L'Homme dans le miroir**

**Traduit par : Dezama Jeudi**