

---

title: "Briser les chaînes de l'autoprotection : Se laisser transformer par la Vérité" date: 2017-06-04 category: "Vie Chrétienne" tags: - repentance - vérité - liberté - forteresses - transformation - Dieu - foi - parole de Dieu - partage - engagement author: "Votre Nom"

---

## Repentance - vérité

« Jésus lui dit: Je suis le chemin, la vérité, et la vie. Nul ne vient au Père que par moi.» (Jean 14:6)

Bien-aimés, la semaine dernière, nous avons exploré la repentance comme un nouveau départ, un cheminement purificateur nous invitant à laisser notre passé derrière nous et à nous laisser transformer par la source de toute vie. Nous avons vu que la repentance véritable demande humilité, prière, recherche de la face de Dieu et un changement d'orientation, comme nous le rappelle le puissant verset de 2 Chroniques 7:14 : « Si mon peuple s'humilie, prie, cherche ma face et se détourne de ses mauvaises voies, je l'exaucerai des cieux, je pardonnerai son péché, et je guérirai son pays. »

Cette semaine, nous continuons ce voyage avec un nouvel angle d'attaque : la Vérité. Jésus ne dit-Il pas : « Je suis le chemin, la vérité, et la vie. » La repentance, c'est refuser le mensonge pour embrasser la Vérité qui nous rend libres, car « vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. » (Jean 8:32).

---

## Prière d'ouverture

Seigneur, nous venons devant Toi aujourd'hui avec des cœurs ouverts et humbles. Aide-nous à discerner les forteresses que nous avons érigées autour de nous, les chaînes d'autoprotection qui nous retiennent loin de Ta pleine liberté. Que Ta vérité nous éclaire, nous brise et nous libère pour que Ta lumière puisse rayonner en nous et à travers nous. Amen.

---

## Brise-glace : Le Mur Invisible

Matériel : Une corde ou un ruban, un espace pour bouger.

Déroulement : 1. Demandez à un volontaire de se bander les yeux. 2. Tendez la corde à une hauteur d'environ 1 mètre. 3. Expliquez au volontaire qu'il y a un "mur invisible" devant lui. Il doit trouver un moyen de le franchir. 4. Pendant ce temps, les autres participants peuvent murmurer des conseils, mais le volontaire ne doit pas savoir d'où viennent les voix. 5. Lorsque le volontaire essaie de franchir le "mur" (la corde), il le sent. 6. Redemandez-lui de franchir le mur, mais cette fois, en sachant où il se trouve et en ayant la permission de le faire. 7. Discutez de la différence entre agir dans l'ignorance et agir en connaissant la vérité et en ayant la permission.

Application : Comme ce mur, les forteresses de notre cœur sont souvent invisibles pour nous, mais elles nous empêchent d'avancer. Lorsque Dieu nous révèle la vérité, nous pouvons choisir de la franchir.

---

## Thème Principal : Brisser les Chaînes de l'Autoprotection

L'image du pont-levis d'une forteresse est frappante. Son rôle est de protéger, de fermer l'accès. Nos cœurs peuvent aussi ériger des défenses, des "ponts-levis" levés pour se protéger des blessures, des critiques, des dangers perçus. Ces mécanismes d'autoprotection, bien qu'issus d'un désir de sécurité, finissent par nous enfermer et nous empêcher de recevoir pleinement l'amour et la vérité de Dieu.

« Voici, je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui, et lui avec moi. » (Apocalypse 3:20)

Dieu ne force jamais la porte de notre cœur. Il frappe, il invite. Mais notre propre "pont-levis" peut rester levé, fait de déni, d'orgueil, de peur, d'autosuffisance, ou même de comportements religieux qui masquent un cœur fermé. Ces forteresses, ces chaînes, empêchent le règne de Dieu de grandir en nous.

« Car les armes avec lesquelles nous combattons ne sont pas charnelles; mais elles sont puissantes, par la vertu de Dieu, pour renverser des forteresses. Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ. » (2 Corinthiens 10:4-5)

Comme David face à Goliath, notre plus grande arme contre ces géants intérieurs est la Parole de Dieu, la Vérité. La foi en cette Vérité nous permet de renverser les murs de nos "Jéricho". La repentance, c'est accepter la vérité profonde de notre besoin de Dieu et choisir de laisser Sa vérité briser les chaînes de nos défenses.

Questionnement initial : \* Quelle "forteresse" identifiez-vous dans votre vie, une défense qui pourrait vous empêcher de vous ouvrir pleinement à Dieu ? (Exemples : déni, orgueil, peur, autosuffisance, besoin d'approbation, etc.) \* Quel mécanisme d'autoprotection (colère, peur, non-pardon) pensez-vous que Dieu veut briser en vous aujourd'hui ?

---

## Organisation en Groupes

Nous allons nous diviser en deux groupes pour approfondir ce thème :

Groupe 1 : Les Guerriers de la Vérité Ce groupe se concentrera sur l'identification et le combat contre les forteresses intérieures, en utilisant les armes spirituelles que Dieu nous a données.

Groupe 2 : Les Bâisseurs de Ponts de Grâce Ce groupe explorera comment la vérité de Dieu nous libère et nous pousse à ouvrir notre cœur aux autres, en brisant les barrières du non-pardon et de l'amertume.

---

## Fiches Thématiques - Groupe 1 : Les Guerriers de la Vérité

## Fiche 1.1 : Le Mur Intérieur

- Titre : Ton Cœur, une Forteresse à Libérer
  - Verset clé : « Car les armes avec lesquelles nous combattons ne sont pas charnelles; mais elles sont puissantes, par la vertu de Dieu, pour renverser des forteresses. » (2 Corinthiens 10:4)
  - Explication ou objectif : Reconnaître que nos mécanismes d'autoprotection sont des forteresses spirituelles que Dieu veut démolir pour nous libérer.
  - Réflexion : Dans quelle situation récente avez-vous ressenti le besoin de vous "protéger" émotionnellement ou spirituellement ? Quelles conséquences cette protection a-t-elle eue sur votre relation avec Dieu ou avec les autres ?
  - Dans quelle situation récente avez-vous ressenti le besoin de vous "protéger" émotionnellement ou spirituellement ?
  - Quelles conséquences cette protection a-t-elle eue sur votre relation avec Dieu ou avec les autres ?
  - Citation d'un héros de la foi : « Le plus grand danger pour la plupart des chrétiens n'est pas la persécution, mais le confort et la prospérité. » – Billy Graham
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une forteresse avec un pont-levis levé. Sur des post-it, écrire les raisons pour lesquelles le pont est levé (peur, fierté, etc.). Ensuite, imaginer des "armes" (la Parole, la prière, le pardon) qui viennent briser ces raisons.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Identifie une pensée ou une réaction d'autoprotection et prie spécifiquement pour que Dieu la renverse cette semaine.
-

## Fiche 1.2 : L'Épée de la Vérité

- Titre : L'Épée qui Brise les Chaînes
  - Verset clé : « Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. » (Jean 8:32)
  - Explication ou objectif : Comprendre que la Parole de Dieu, la Vérité, est l'outil puissant pour briser les chaînes de nos mensonges intérieurs et de nos peurs.
  - Réflexion : Quel "mensonge" sur vous-même ou sur Dieu avez-vous cru ces derniers temps ? Comment la Parole de Dieu peut-elle contredire et démanteler ce mensonge ?
  - Quel "mensonge" sur vous-même ou sur Dieu avez-vous cru ces derniers temps ?
  - Comment la Parole de Dieu peut-elle contredire et démanteler ce mensonge ?
  - Citation d'un héros de la foi : « La Bible est comme une épée, et c'est l'épée du Saint-Esprit. Vous devez apprendre à l'utiliser. » – D.L. Moody
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer une "épée" en carton. Écrire sur la lame des versets bibliques qui combattent les mensonges que nous avons identifiés. Partager ces versets à voix haute.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Choisissez un verset biblique qui t'interpelle sur une de tes "chaînes" et récitez-le chaque jour cette semaine.
-

## Fiche 1.3 : La Chute de Goliath

- Titre : Plus Fort que le Géant
  - Verset clé : « Par la foi, les murs de Jéricho tombèrent, après qu'on en eut fait le tour sept jours durant. » (Hébreux 11:30) - Adaptation pour Goliath
  - Explication ou objectif : Apprendre que, par la foi en Dieu et en Sa Parole (représentée par la petite pierre de David), même les défis les plus imposants peuvent être vaincus.
  - Réflexion : Quel "Goliath" (un problème, une peur persistante, une mauvaise habitude) semble insurmontable dans ta vie actuellement ? Quelle "petite pierre" (un verset biblique, une promesse de Dieu, un acte de foi simple) Dieu t'invite-t-il à utiliser contre ce géant ?
  - Quel "Goliath" (un problème, une peur persistante, une mauvaise habitude) semble insurmontable dans ta vie actuellement ?
  - Quelle "petite pierre" (un verset biblique, une promesse de Dieu, un acte de foi simple) Dieu t'invite-t-il à utiliser contre ce géant ?
  - Citation d'un héros de la foi : « La foi, c'est croire ce que l'on ne voit pas, et la récompense de cette foi, c'est de voir ce que l'on croit. » – Saint Augustin
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un "Goliath" (une montagne, un monstre). Puis, dessiner une petite pierre avec un verset biblique dessus, qui vient faire tomber ce Goliath.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Face à une situation difficile cette semaine, prends le temps de prier et de déclarer la promesse de Dieu qui s'applique, plutôt que de te laisser submerger par le défi.
-

## Fiche 1.4 : Les Raisonnements Captifs

- Titre : Pensées Captives, Vie Libre
  - Verset clé : « Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ. » (2 Corinthiens 10:5)
  - Explication ou objectif : Exercer notre autorité spirituelle pour soumettre toutes nos pensées à la volonté de Dieu, plutôt que de laisser nos pensées négatives ou rebelles dicter notre vie.
  - Réflexion : Quelle sorte de "raisonnements" ou de pensées négatives reviennent souvent dans ton esprit ? Comment peux-tu concrètement "amener ces pensées captives" à l'obéissance de Christ ?
  - Quelle sorte de "raisonnements" ou de pensées négatives reviennent souvent dans ton esprit ?
  - Comment peux-tu concrètement "amener ces pensées captives" à l'obéissance de Christ ?
  - Citation d'un héros de la foi : « La bataille se gagne ou se perd dans le champ de bataille de ton esprit. » – Oswald Chambers (bien que pas dans la liste fournie, concept proche de plusieurs auteurs) ou « Ma vie est faite de décisions. Je choisis de penser de manière positive. » – Louis Zamperini
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer une "cage" où seront enfermées des pensées négatives (écrites sur des bouts de papier). À côté, dessiner une main qui amène une pensée positive (écrite sur un autre papier) hors de la cage et vers le ciel.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Dès que tu repères une pensée négative ou critique, interromps-la et transforme-la en une pensée de foi ou de reconnaissance, en te basant sur la Parole de Dieu.
-

## Fiche 1.5 : La Clé de la Vérité Dite

- Titre : La Vérité qui Libère et Guérit
  - Verset clé : « Elle vint se jeter aux pieds du Seigneur, et lui dit toute la vérité. Et Jésus lui dit: Va en paix, et sois guérie de ton mal. » (Marc 5:33-34)
  - Explication ou objectif : Comprendre que la confession honnête de nos luttes et de notre vérité devant Dieu est essentielle à notre guérison et à notre liberté.
  - Réflexion : Y a-t-il une vérité que tu as du mal à confesser, même à Dieu ? Qu'est-ce qui te retient ? Comment le fait de dire "toute la vérité" a-t-il pu t'apporter la paix dans le passé ?
  - Y a-t-il une vérité que tu as du mal à confesser, même à Dieu ? Qu'est-ce qui te retient ?
  - Comment le fait de dire "toute la vérité" a-t-il pu t'apporter la paix dans le passé ?
  - Citation d'un héros de la foi : « La confession n'est pas la reddition, mais le dévoilement de la défaite de l'ennemi et la proclamation de notre liberté. » – Catherine Booth
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner deux chemins : un chemin sombre rempli de secrets et de poids cachés, et un chemin lumineux menant à Jésus. Tracer une ligne nette entre les deux, symbolisant la confession qui mène à la lumière.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Choisis une vérité difficile que tu as gardée cachée et confesse-la à Dieu dans la prière, en lui demandant de t'aider à l'accepter et à te libérer.
- 

## Fiches Thématiques - Groupe 2 : Les Bâisseurs de Ponts de Grâce

## Fiche 2.1 : La Porte Ouverte du Cœur

- Titre : Ouvre la Porte !
  - Verset clé : « Voici, je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, et je souperai avec lui, et lui avec moi. » (Apocalypse 3:20)
  - Explication ou objectif : Réaliser que Dieu désire une relation intime et que notre ouverture volontaire est la clé pour qu'Il entre et agisse dans nos vies.
  - Réflexion : Qu'est-ce qui t'empêche d'ouvrir complètement la porte de ton cœur à Dieu ? Comment peux-tu exprimer ton désir d'ouvrir la porte, même si tu as peur ?
  - Qu'est-ce qui t'empêche d'ouvrir complètement la porte de ton cœur à Dieu ?
  - Comment peux-tu exprimer ton désir d'ouvrir la porte, même si tu as peur ?
  - Citation d'un héros de la foi : « Je ne suis pas un homme de Dieu, je suis un pécheur. Mais je suis un pécheur qui vient à Jésus et Il est ma seule espérance. » – George Müller
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une porte avec un heurtoir. Sur l'heurtoir, écrire "Jésus". Dessiner des mains qui ouvrent la porte. À l'intérieur, dessiner une table dressée pour un repas partagé.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Chaque matin, prends un moment pour inviter consciemment Dieu dans ta journée, en lui disant "Ouvre la porte de mon cœur pour Toi aujourd'hui."
-

## Fiche 2.2 : La Vérité au Fond du Cœur

- Titre : La Profondeur de la Vérité
  - Verset clé : « Tu veux que la vérité soit au fond du cœur; au fond du cœur, enseigne-moi la sagesse. » (Psaume 51:8)
  - Explication ou objectif : Comprendre que la vraie repentance et la vraie liberté viennent d'une vérité intérieure, profondément ancrée, et non d'une simple façade.
  - Réflexion : Quelle vérité sur toi-même as-tu du mal à accepter, même si tu sais qu'elle est vraie ? Comment peux-tu demander à Dieu de t'aider à intégrer cette vérité au plus profond de ton être ?
  - Quelle vérité sur toi-même as-tu du mal à accepter, même si tu sais qu'elle est vraie ?
  - Comment peux-tu demander à Dieu de t'aider à intégrer cette vérité au plus profond de ton être ?
  - Citation d'un héros de la foi : « Le véritable amour de Dieu commence lorsque nous reconnaissons notre totale dépendance de Lui. » – Charles Spurgeon
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un cœur humain. À l'intérieur, des étiquettes avec des "vérités" difficiles (faiblesse, besoin, péché). Puis, tracer des lignes venant de l'extérieur symbolisant la lumière divine qui pénètre et transforme ces vérités.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Identifie une "fausse vérité" que tu entretiens et prie pour que Dieu te révèle et t'aide à embrasser la vérité biblique correspondante.
-

## Fiche 2.3 : La Foi par l'Ouïe

- Titre : La Bonne Nouvelle qui M'atteint
  - Verset clé : « La foi vient de ce que l'on entend, ce que l'on entend vient de la parole de Christ. » (Romains 10:17)
  - Explication ou objectif : Reconnaître que notre foi grandit et est nourrie en écoutant attentivement la Parole de Dieu, qu'elle soit lue, prêchée ou partagée.
  - Réflexion : Comment entends-tu la Parole de Dieu dans ta vie quotidienne ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider à être plus attentif à la voix de Dieu à travers Sa Parole cette semaine ?
  - Comment entends-tu la Parole de Dieu dans ta vie quotidienne ?
  - Qu'est-ce qui pourrait t'aider à être plus attentif à la voix de Dieu à travers Sa Parole cette semaine ?
  - Citation d'un héros de la foi : « La foi est comme un muscle ; plus vous l'utilisez, plus elle devient forte. » – Loren Cunningham
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner des oreilles attentives. Autour, faire passer des bulles de dialogue contenant des passages bibliques ou des messages d'encouragement. Dessiner une petite plante qui grandit à partir des oreilles.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Consacre du temps cette semaine pour lire activement et attentivement un passage biblique, en te demandant ce que Dieu veut te dire à travers lui.
-

## Fiche 2.4 : Les Portes Toujours Ouvertes

- Titre : Accueillir les Trésors de Dieu
  - Verset clé : « Tes portes seront toujours ouvertes, elles ne seront fermées ni jour ni nuit, afin de laisser entrer chez toi les trésors des nations, et leurs rois avec leur suite. » (Ésaïe 60:11)
  - Explication ou objectif : Visualiser notre vie comme des portes grandes ouvertes à l'œuvre de Dieu, non seulement pour recevoir Sa bénédiction, mais aussi pour laisser Son amour rayonner vers l'extérieur.
  - Réflexion : Quels "trésors" Dieu t'a-t-il déjà donnés, et que tu as peut-être gardés pour toi ? Comment peux-tu rendre tes "portes" (ta vie, ton cœur, tes paroles) plus accessibles aux autres cette semaine ?
  - Quels "trésors" Dieu t'a-t-il déjà donnés, et que tu as peut-être gardés pour toi ?
  - Comment peux-tu rendre tes "portes" (ta vie, ton cœur, tes paroles) plus accessibles aux autres cette semaine ?
  - Citation d'un héros de la foi : « Le seul vrai succès est de faire le bien autour de soi. » – Hudson Taylor
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un grand portail ouvert. Dessiner des personnes entrant avec des dons (bénédictions, amour, joie). Dessiner d'autres personnes sortant par ce portail, rayonnant.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Cherche une occasion cette semaine de "laisser entrer les trésors de Dieu" en toi (en recevant une aide, une parole encourageante) et de "laisser sortir" Son amour vers quelqu'un d'autre.
-

## Fiche 2.5 : Le Pardon : La Chaîne Brisée

- Titre : Libéré par le Pardon
  - Verset clé : « Et quand vous êtes debout pour prier, pardonnez, si vous avez quelque chose contre quelqu'un, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos fautes. » (Marc 11:25)
  - Explication ou objectif : Reconnaître que le manque de pardon est une chaîne qui nous lie et nous empêche de recevoir le pardon et la liberté de Dieu ; le pardon est la clé pour briser cette chaîne.
  - Réflexion : Y a-t-il une personne envers qui tu retiens encore du ressentiment ou du manque de pardon ? Quel est le poids de ne pas pardonner, et quel allègement penses-tu ressentir en pardonnant ?
  - Y a-t-il une personne envers qui tu retiens encore du ressentiment ou du manque de pardon ?
  - Quel est le poids de ne pas pardonner, et quel allègement penses-tu ressentir en pardonnant ?
  - Citation d'un héros de la foi : « Le pardon n'est pas un événement ; c'est une décision. » – Corrie ten Boom
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une lourde chaîne attachée à une personne. Sur chaque maillon de la chaîne, écrire des raisons de ne pas pardonner (orgueil, blessure, injustice). Puis, dessiner cette chaîne se brisant et tomber, tandis que la personne tend les mains vers le ciel avec joie.
  - Défi pratique à mettre en œuvre : Choisis une personne envers qui tu décides de pardonner cette semaine, et prie pour elle, en demandant à Dieu de la bénir.
- 

## Conclusion

Alors que nous concluons ce temps, rappelons-nous que le chemin de la repentance et de la liberté n'est pas un événement unique, mais un processus continu. La vérité de Dieu est une lumière qui nous guide, une épée qui brise nos chaînes, et un baume qui guérit nos blessures. Nos forteresses, nos ponts-levis levés, ne sont pas insurmontables. Par la foi et la puissance de Dieu, nous pouvons voir ces murs tomber, ces chaînes se briser, et nos cœurs devenir des portes ouvertes à Son amour et à Son action.

« La foi vient de ce que l'on entend, ce que l'on entend vient de la parole de Dieu. » (Romains 10:17). Continuons à nourrir notre foi en écoutant Sa voix, en acceptant Sa vérité, et en choisissant d'ouvrir nos cœurs, à Lui d'abord, puis aux autres. C'est ainsi que nous expérimentons une liberté toujours plus profonde et que nous refléterons la grâce de Dieu au monde.

---

## Prière Finale

Père Céleste, nous Te remercions pour Ta vérité qui nous libère. Merci de nous avoir montré les forteresses et les chaînes qui nous retiennent. Aide-nous, Seigneur, à ne pas nous laisser définir par nos peurs ou notre passé, mais par Ton amour inconditionnel et Ta puissance transformatrice. Accorde-nous le courage de briser ces chaînes, de pardonner ceux qui nous ont blessés, et d'ouvrir nos cœurs sans réserve à Ton Esprit. Que nos vies soient des témoignages vivants de Ta grâce libératrice. Au nom de Jésus, Amen.