



ÉCOUTER LES AUTRES CHAGRIN ET DOULEUR

Tôt ou tard, presque chacun d'entre nous sera appelé à prendre soin de quelqu'un qui souffre, qui est en chagrin ou qui est dans la douleur. Même s'il est naturel de vouloir dire la bonne chose, de l'aider à se sentir mieux ou de s'assurer que sa foi est ferme, une personne blessée a souvent besoin de quelqu'un qui l'écoute simplement. Surtout lorsque nous sommes loin et que nous ne pouvons pas offrir d'aide physique ou de réconfort, écouter est la chose la plus importante que nous puissions faire.

Alors que nous continuons à développer notre thème « écouter », nous réfléchissons ce mois-ci à la manière d'écouter le chagrin et la douleur des autres.

L'écoute est difficile

« *Pleurez avec ceux qui pleurent* » (Romains 12 :15). « *Portez les fardeaux les uns des autres* » (Galates 6 : 2)

Ce sont des versets familiers, et nous pourrions tous les réciter rapidement et convenir qu'ils sont importants. Et pourtant, nous avons du mal à y parvenir. Face à quelqu'un au plus profond du chagrin, nous nous sentons sans espoir et mal à l'aise.

L'un des moyens les plus importants de « porter des fardeaux » est de bien écouter ceux qui souffrent. Écouter quelqu'un en chagrin peut être difficile parce que :

- Leurs circonstances et émotions accablantes nous mettent inconfortable.
- Cela peut sembler épuisant, surtout s'ils se répètent et veulent parler longtemps.
- Nous ne savons pas quoi dire.
- Nous voulons qu'ils se sentent mieux, mais nous ne savons pas comment.

Pour bien écouter, nous devons être prêts à surmonter ces difficultés. Voici trois choses pratiques que vous pouvez faire pour montrer *votre amour en écoutant une personne qui souffre*.

1) Ne les corrigez pas et ne les contestez pas (encore)

Pour « pleurer avec ceux qui pleurent », nous devons être prêts à leur permettre de ressentir leurs sentiments. Nous devons réellement être prêts à être tristes avec eux. Lorsqu'une personne souffre, est déprimée ou est en deuil, elle fait parfois des déclarations telles que « Dieu me déteste ». Je suis une erreur. Il n'y a aucun espoir... Nous savons que ces choses ne sont pas vraies, alors nous disons : 'Ne dis pas ça !' ou 'Où est ta foi ?'

Bien qu'il s'agisse d'une réponse naturelle, il existe une meilleure façon de « pleurer avec ceux qui pleurent ». Souvenez-vous du rappel de Jacques 1 : 19 : « soyez prompt à écouter et lent à parler ». Plus quelqu'un souffre, plus nous devrions être lents à parler ! Au lieu de les défier tout de suite, essayez de les écouter et de comprendre qu'ils partagent vraiment leurs sentiments : « J'ai l'impression que Dieu me déteste. J'ai l'impression d'être un échec. Je me sens désespéré. » Réconfortez leurs sentiments au lieu de corriger leur

théologie. Dites des choses comme : « Je suis vraiment désolé que vous ressentiez cela. C'est un sentiment horrible à ressentir.

Si vous écoutez suffisamment longtemps, ils peuvent se corriger eux-mêmes. Finalement, vous les entendrez dire : « Je sais que Dieu ne me déteste pas vraiment. » Ou bien, le moment viendra peut-être d'offrir une parole de vérité comme : « Je sais que vous vous sentez désespéré, mais est-ce ce que la Bible nous dit ? ' Mais rappelez-vous : soyez TRÈS LENT à parler. Ce n'est qu'après que la personne aura ressenti l'amour de Dieu à travers votre écoute patiente et votre réconfort qu'elle pourra entendre la vérité sur cet amour.

2) Faire avancer la conversation

Parce que le chagrin est inconfortable, nous pouvons être trop prompts à changer de sujet (ou à couper court à la conversation en disant "Je vais prier pour toi !"). Souvent, ce dont la personne blessée a vraiment besoin, c'est de continuer à en parler. Nous pouvons "pleurer avec ceux qui pleurent" en posant des questions qui les aident à traiter et à exprimer leurs sentiments. Des questions simples telles que "Raconte-moi plus", "Qu'est-ce que tu as ressenti ? Veillez à ce que vos questions aient pour but de les aider à analyser leur expérience et leurs sentiments, ce qui n'est pas le cas des questions exploratoires qui vous donnent des informations pour satisfaire votre curiosité.

3) Exprimer leurs sentiments

Avec les meilleures intentions, nous nous contentons souvent d'offrir des mots d'encouragement. Quelqu'un partage son sentiment de désespoir, et nous lui répondons : « Souvenez-vous que Dieu travaille toutes choses ensemble pour le bien de ceux qui l'aiment ! » Mais quelqu'un qui souffre peut se sentir blessé par ces paroles rapides au lieu d'être encouragé. Ils peuvent avoir l'impression que leur expérience est mauvaise ou que vous leur dites de « s'en sortir » et d'arrêter de se sentir mal.

Une autre erreur courante consiste à essayer de résoudre leur problème. À quelqu'un qui pleure la mort d'un enfant, nous pourrions être tentés de dire : « Vous êtes encore jeune. Tu auras un autre bébé.' Mais rappelez-vous que la Bible ne dit pas : 'aidez celui qui est en deuil à arrêter de pleurer'. Elle dit de 'pleurer avec ceux qui pleurent'. N'essayez pas de résoudre le Problème.

Alors, que devons-nous faire au lieu d'essayer de résoudre les problèmes ou de leur donner des mots d'encouragement ? Une chose utile que vous pouvez faire est d'exprimer leurs sentiments. Par exemple, en l'écoutant, il peut vous dire qu'il n'arrive pas à dormir, qu'il ne sait pas ce qui va se passer et qu'il a du mal à prier. Vous pouvez dire : "On dirait que tu as peur. C'est vrai ? Souvent, lorsqu'une personne souffre, le fait d'exprimer et de reconnaître ses sentiments peut la libérer et lui permettre de franchir les étapes suivantes de la guérison. Cela vous aide également à savoir comment prier pour elle et avec elle.

Certaines de ces techniques d'écoute ne sont pas naturelles pour la plupart d'entre nous. Mais chacun d'entre nous peut y parvenir avec de l'entraînement. Je vous encourage à conserver la dévotion de la Journée de prière de ce mois dans un endroit où vous pourrez facilement la retrouver la prochaine fois qu'un ami, un membre de votre famille ou un collègue de travail souffrira.

Vous trouverez ci-dessous un dévouement pour vous aider à traiter et à réfléchir sur l'écoute des autres qui traversent la douleur et le chagrin.



Dévotion

JUIN

Écouter les autres Chagrin et douleur

Lisez l'histoire de Jésus et des sœurs dans Jean 11:30-37

Comment Jésus a-t-il répondu à la douleur de Marie ? (v. 33 et 35)

En quoi la réponse de Jésus est-elle similaire et différente de la façon dont vous réagissez habituellement au chagrin des autres ?

Comment la réponse de Jésus dans Jean 11 nous donne-t-elle la permission de nous asseoir simplement avec la personne dans sa douleur ? Pourquoi cette simple réponse peut-elle être si puissante ?

Pensez à certaines des fois où vous vous êtes assis avec quelqu'un qui souffrait. Avez-vous trouvé cela "gênant" ? Qu'avez-vous appris sur ces situations que vous pourriez partager avec d'autres ? Comment avez-vous vu le Saint-Esprit exercer son ministère à travers vous auprès d'autres personnes pendant ces périodes ?

Quelqu'un vous a-t-il déjà bien écouté dans une période difficile ? Quand avez-vous vu quelqu'un pleurer avec vous et porter vos fardeaux ?

Lisez Jean 14:16,26, 1 Cor. 12:7, Gal. 5:22-25

L'outil le plus puissant dont nous disposons pour bien écouter est peut-être la présence de l'Esprit Saint en nous. Réfléchissez au rôle de l'Esprit Saint. Que pouvons-nous retenir des versets ci-dessus qui nous aideront à nous équiper pour écouter les autres dans leur douleur et leur chagrin ? Quelles sont les promesses qui nous sont rappelées dans ces versets et qui nous aideront, même dans les situations délicates, à exercer notre ministère auprès de ceux qui souffrent ?