

# L'ACCEPTATION DE SOI ET LA CONNAISSANCE DE SOI

par David G. Benner (« *The gift of being yourself* », USA 2004)

Permettre à Dieu de m'accepter comme je suis m'aide à m'accepter moi-même de la même manière. Cela est essentiel pour une authentique transformation spirituelle. S'accepter soi-même et se connaître soi-même sont intimement liés. Pour vraiment connaître quelque chose sur vous-même, vous devez l'accepter. Même les choses qui vous concernent que vous désirez le plus sérieusement changer doivent d'abord être acceptées – et même assumées. La transformation de soi est toujours précédée par l'acceptation de soi. Et le moi que vous devez accepter est le moi que vous êtes présentement et véritablement – avant de commencer à vous améliorer.

Toute espérance de pouvoir vous connaître vous-même sans accepter les choses que vous auriez souhaité ne pas voir en vous est une illusion. La réalité doit être assumée avant de pouvoir la changer. Notre connaissance de nous-même restera superficielle jusqu'à ce que nous soyons d'accord de nous accepter comme Dieu nous accepte – entièrement et inconditionnellement, tels que nous sommes.

L'acceptation par Dieu de ce que nous sommes n'est d'aucune manière en conflit avec le désir divin de nous voir transformé. Notre acceptation de nous-même non plus. Mais jusqu'à ce que nous soyons prêt à nous accepter tels que nous sommes, nous bloquons le travail de transformation de Dieu, qui veut nous conduire vers notre vrai moi caché en Dieu. Nous devons accueillir le moi que nous cherchons à connaître. Nous devons lui donner l'hospitalité, non l'hostilité. Personne – même votre propre moi - ne peut être connu sans cette bienvenue. Illustrons cela par l'histoire de Pierre. Il est très improbable que sa trahison envers Jésus ait été sa première confrontation avec la peur qu'il y avait derrière son acte. Presque certainement, il s'était déjà trouvé dans des situations où la peur l'avait fait reculer dans des actions qu'il aurait voulu accomplir. Sauf s'il avait refoulé totalement ces expériences, il était capable de s'en souvenir. Cependant, posséder ces informations sur lui-même n'était pas la même chose que se connaître vraiment lui-même.

La différence réside dans l'acceptation de soi. Jusqu'à ce que nous soyons capable d'accepter les vérités désagréables de notre vie, nous rationalisons ou dénions toute responsabilité pour notre comportement. Ainsi, refusant de faire face et d'accepter sa lâcheté et sa peur, Pierre aurait pu, par exemple, détourner sa responsabilité en se focalisant sur les circonstances. Il aurait pu adopter la même stratégie après sa trahison. Peut-être que c'est ce que Jésus a anticipé et pointé du doigt en annonçant publiquement sa trahison. Mais le choix d'accepter la réalité et soi-même était celui de Pierre, et de lui seul.

Si Dieu vous aime et vous accepte en tant que pécheur, comment pouvez-vous faire moins que lui ? Vous ne pouvez jamais être autre chose que ce que vous êtes, jusqu'à ce que vous soyez d'accord d'assumer la réalité de ce que vous êtes. C'est alors, et alors seulement, que vous pourrez devenir celui que vous êtes appelé à être.

Certains chrétiens sont très contrariés par l'idée que l'acceptation de soi doit précéder la transformation. Ils argumentent que l'acceptation de soi est à l'opposé de ce qu'ils sont appelés à faire avec ces parties d'eux-mêmes qui n'honorent pas Dieu. Ce que nous devons faire, disent-ils, c'est crucifier ces parties, et non les accepter.

Les Ecritures sont assez claires sur de l'importance de crucifier notre nature pécheresse (Rom. 8 :13). Mais nos tentatives d'éliminer les choses que nous découvrons en nous-mêmes, que nous ne voulons pas d'abord accepter comme faisant partie de nous, désignent un déni, non une crucifixion. La crucifixion devrait toucher notre nature pécheresse. Et nous devons en premier l'accepter comme **notre nature personnelle**, pas simplement *la nature humaine* en général. C'est seulement après avoir découvert et accepté tout ce que nous trouvons en nous, que nous pouvons développer le discernement de ce que nous devons **crucifier** et de ce que nous avons à **assumer** comme étant une partie importante de notre moi.

Freud a remarqué que les choses qui sont en nous, et que nous refusons de reconnaître, ont un pouvoir et une influence beaucoup plus grands, du fait de notre refus de les accepter. C'est ce que nous cherchons à éviter, affirme-t-il, qui nous tyrannise le plus. Il a parfaitement raison. L'acceptation de soi n'augmente pas le pouvoir des choses qui, en fin de compte, ont besoin d'être éliminées. Au contraire, elle les affaiblit. Il en est ainsi parce qu'elle les prive du pouvoir qu'elles développent hors de notre conscience et de notre acceptation.

Avant de pouvoir nous abandonner, nous devons d'abord être nous-mêmes, car personne ne peut abandonner ce qu'il ne possède pas en premier. Jésus le dit de cette manière : « *Si vous êtes content en étant simplement vous-mêmes, vous deviendrez plus que vous-mêmes* » (Luc 18 :14, trad. *The Message*). Avant de pouvoir devenir nous-mêmes, nous devons nous accepter nous-mêmes tels nous sommes. L'acceptation de soi précède toujours l'abandon de soi et la transformation de soi.