

## Chapitre 3

---

# Un esprit doux et paisible

*Mais la parure intérieure et cachée dans le coeur,  
la pureté incorruptible d'un esprit doux et paisible,  
qui est d'un grand prix devant Dieu*

— 1 Pierre 3:4

Un attribut populaire chez les femmes d'aujourd'hui est la force et le pouvoir. Pourtant, Jésus nous a dit « Bénis soient les humbles »! Sans nous rendre compte, nous nous sommes aventurées sur des terrains dangereux – « du sable mouvant ». Les femmes bruyantes et rebelles sont chose commune, acceptée, et bien souvent elles deviennent un exemple à suivre pour nous et nos filles. Dans nos émissions favorites, les femmes bruyantes, rebelles, querelleuses sont celles qui font le plus rire et qui sont les plus appréciées. De nos jours, l'humilité est considérée comme de la faiblesse. Alors, lorsqu'un mari ou un enfant s'éloigne de la Vérité, vous entendez les chrétiens conseiller à la femme d'employer « l'amour dur » comme approche, basé sur le livre « L'amour doit être dur ». Dans ce chapitre, nous allons rechercher, dans la Parole de Dieu, la vérité concernant « l'amour dur ». Est-ce que l'humilité est encore une bénédiction, ou est-ce que la Bible est vieux jeu?

### L'Amour dur

**L'Amour est patient.** Dieu nous donne une description de l'amour. Voyez si vous pouvez trouver le mot « dur » ou un autre mot similaire. « **L'amour est patient**, il est plein de bonté; l'amour n'est point envieux; l'amour ne se vante point, il ne s'enfle point d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche point son intérêt, **il ne s'irrite point, il ne soupçonne point le mal**, il ne se réjouit point de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité; il excuse tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. L'amour ne périt jamais... » (1 Cor. 13:4-8)

**Ce que je vous commande.** Une nouvelle idée dans l'église d'aujourd'hui (avec un autre livre populaire) est que « l'amour est un choix ». Lisez le verset suivant avec moi et voyez si Dieu dit que nous pouvons « choisir » d'aimer, ou plutôt que Dieu nous *ordonne* d'aimer les autres comme des disciples du Christ. « **Ce que je vous commande**, c'est de vous *aimer les uns les autres* » (**Jean 15:17**)

**Aimez vos ennemis.** Nos amis nous conseillent de « nous protéger » et de « ne pas aimer ceux qui sont difficiles à aimer. » Devons-nous aimer ceux qui sont désagréables ou qui ne le méritent pas? « Mais je vous dis, à vous qui m'écoutez : **aimez vos ennemis**, faites du bien à ceux qui vous haïssent, bénissez ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous maltraitent » (Luc 6:27-28)

**Si vous aimez ceux qui vous aiment.** Dans ce passage, Dieu est encore plus clair. Il met en garde ceux qui n'aiment que les personnes aimables. « Mais moi, je vous dis : **aimez vos ennemis**, bénissez ceux qui vous maudissent... **Si vous aimez ceux qui vous aiment**, quelle récompense méritez-vous? Les publicains aussi n'agissent-ils pas de même? » (Matt. 5:44-46)

**Surmontez le mal par le bien.** Le livre qui nous encourage à être « durs » avec nos maris et nos enfants nous dit qu'il faut que nous les « confrontions » dans le but de provoquer une crise. En d'autres mots, nous devons prendre les choses en main. Mais lisez comment nous devons Lui laisser la vengeance. Que nous demande Dieu? « Réjouissez-vous en espérance. Soyez patients dans l'affliction. Persévérez dans la prière. Bénissez ceux qui vous persécutent, bénissez et ne maudissez pas. **Ne rendez à personne le mal pour le mal.** Recherchez ce qui est bien devant tous les hommes. Ne vous vengez point vous-mêmes, bien-aimés, mais laissez agir la colère; car il est écrit : À moi la vengeance, à moi la rétribution, dit le Seigneur ne te laisse pas vaincre par le mal, **mais surmonte le mal par le bien**» (Rom. 12:12, 14, 17, 19, 21). Ceci est à l'opposé de ce que nous entendons des chrétiens, de ce que nous lisons dans les livres chrétiens, et même de ce que les conseillers chrétiens nous demandent de faire. Si ce n'est pas la manière dont il faut traiter les autres, alors pourquoi Dieu nous a-t-Il dit tout cela?

**Il n'a fait aucune menace.** Demandez-vous « Pourquoi je devrais supporter autant de souffrance et ne pas avoir la satisfaction de me venger? » Lisez l'explication de Dieu concernant votre souffrance « Et c'est à cela que vous avez été appelés, parce que Christ aussi a souffert pour vous, vous laissant un exemple, afin que vous suiviez ses traces... lui qui, injurié, **ne rendait point d'injures**, maltraité, **ne faisait point de menaces**, mais s'en remettait à celui qui juge justement » (1 Pierre 2:21-23).

**Bénis sont les doux.** Si vous ne prenez pas les choses en mains et n'adoptez pas la « ligne dure », les autres (même les chrétiens) vous diront que vous êtes un paillason ou que vous donnez raison à l'autre personne. Voici les paroles de Jésus : « **Heureux les débonnaires**, car ils hériteront la terre! » (Matt. 5:5).

**La bonté de Dieu.** Nous avons été déçus de croire que l'affrontement, la méchanceté et la fermeté, ne changeront pas l'autre. Si cela fonctionnait, alors pourquoi Dieu utilise-t-Il la bonté pour nous amener à la repentance? Est-ce que les pécheurs s'approchent du trône de la grâce, pour accepter Christ, en espérant être critiqués ou punis? Bien sûr que non! « Ou méprises-tu les richesses de sa bonté, de sa patience et de sa longanimité, ne reconnaissant pas que **la bonté de Dieu** te pousse à la *repentance*? » (Rom. 2:4).

**La droiture de Dieu.** Les gens vont vous citer en exemple quand Jésus a renversé les tables au temple. Ils vont vous donner cet exemple pour justifier que vous avez le droit de vous fâcher contre les autres. Dieu dit qu'Il est un Dieu jaloux; est-ce qu'on peut aussi être jaloux? « Sachez-le, mes frères bien-aimés. Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère; **car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu.** » (Jac. 1;19-20).

**Vous ne pouvez pas dire tout ce qui vous plaît.** Quand vous avez une impulsion à faire ou dire quelque chose à quelqu'un, qui est tout sauf doux, nous marchons dans la chair et par conséquent nous ne marchons pas dans l'Esprit. « Je dis donc : marchez selon l'Esprit, et vous n'accomplirez pas les désirs de la chair. Car la chair a des désirs contraires à ceux de l'Esprit, et l'Esprit en a de contraires à ceux de la chair; ils sont opposés entre eux, **afin que vous ne fassiez point ce que vous voudriez**... Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la benignité, la fidélité, la douceur, la tempérance; » (Gal. 5;16, 17, 22). Il y a un vieux dicton qui dit, « Ne faites pas aux autres ce que vous ne voulez pas qu'ils vous fassent », cette parole est basée sur les Écritures, « Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, **faites-le de même pour eux.** » (Luc 6;31).

**L'égarement des impies.** Dieu nous met en garde; nous ne devrions pas écouter ou suivre celui qui nous dit des choses contraires aux Écritures. « C'est pourquoi, bien-aimés, en attendant ces choses, appliquez-vous à être trouvés par lui sans tache et irrépréhensibles dans la paix. Croyez que la patience de notre Seigneur est votre salut, comme notre bien-aimé frère Paul vous l'a aussi écrit, selon la sagesse qui lui a été donnée... dans lesquelles il y a des points difficiles à comprendre, dont les personnes ignorantes et mal affermisses tordent le sens, comme celui des autres Écritures, pour leur propre ruine. Vous donc, bien-aimés, qui êtes avertis, mettez-vous sur vos gardes, de peur qu'**entraînés par l'égarement des impies**, vous ne veniez à déchoir de votre fermeté. Mais croissez dans la grâce et dans la connaissance de notre Seigneur et Sauveur Jésus

Christ... » (2 Pie. 3;14-18). Si nous **connaissons** les Écritures, nous avons moins de chances d'accepter un mensonge comme étant la vérité ou de suivre un conseil qui n'est pas biblique.

**Soyez parfaits.** Certains auteurs, et même certains pasteurs nous enseignent que Dieu ne s'attend pas à ce que nous soyons parfaits, mais que dit Dieu exactement ? « **Soyez donc parfaits**, comme votre Père céleste est parfait. » (Matt. 5;48).

**Personne ne verra le Seigneur.** Une autre raison très importante pour garder la paix est que ceux qui sont désagréables, ceux qui s'opposent à vous et même ceux qui cherchent à vous « utiliser », nous devons refléter Christ en nous « Recherchez la paix avec tous, et la sanctification, sans laquelle **personne ne verra le Seigneur.** » (Héb. 12;14). Jésus nous a dit que personne n'avait pris Sa vie, mais qu'il l'avait offerte.

**Le ministère de la réconciliation.** Nous sommes des ambassadeurs pour Christ en ce qui a trait à la réconciliation. « Et tout cela vient de Dieu, qui nous a réconciliés avec lui par Christ, et qui nous a donné le **ministère de la réconciliation.** Car Dieu était en Christ, réconciliant le monde avec lui-même, en n'imputant point aux hommes leurs offenses, et il a mis en nous la parole de la réconciliation. Nous faisons donc les fonctions d'**ambassadeurs** pour Christ, comme si Dieu exhortait par nous; nous vous en supplions au nom de Christ: soyez réconciliés avec Dieu! » (2 Cor. 5;18-20). N'importe qui peut être méchant avec quelqu'un, ça vient naturellement. Par contre, votre gentillesse avec ceux qui ne méritent pas d'être traités gentiment va attirer l'attention des autres, afin que vous puissiez discuter du Seigneur avec eux.

**De peur que tu ne sois tenté.** La Parole suivante est une mise en garde qui nous est adressée. Quand nous ne sommes pas doux avec les autres, quand ils ont péché contre nous, nous sommes ouverts aux tentations. « Frères, si un homme vient à être surpris en quelques fautes, vous qui êtes spirituels, redressez-le avec un *esprit de douceur*. Prends garde à toi-même, **de peur que tu ne sois aussi tenté.** Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi de Christ. (Gal. 6; 1-2).

**De peur que l'Éternel ne le voie et que cela ne lui déplaise.** Plusieurs femmes se réjouissent de voir leurs ennemies, incluant leur mari, « recevoir ce qu'ils méritent » quand Dieu les punit avec des difficultés financières ou d'autres difficultés. Rapidement, les choses se replacent pour le mieux. Pourquoi est-ce que ça se produit? « Ne te réjouis pas de la chute de ton ennemi, et que ton coeur ne soit pas dans l'allégresse quand il chancelle, **de peur que l'Éternel ne le voie, que cela ne lui déplaise, et qu'il ne détourne de lui sa colère.** (Prov. 24;17). Si votre cœur crie vengeance, même si vous ne le faites pas vous-même, Dieu ne continuera pas Sa vengeance contre vos ennemis. Si votre cœur est droit, vous serez rempli de tristesse, mais vous saurez que peu importe ce qui arrive à vos ennemis c'est pour le mieux, de sorte qu'ils puissent en venir à connaître Dieu plus intimement. Après tout, c'est ce que ça vous a pris à vous aussi pour avoir votre attention!

**Ceux qui exécutent la Parole.** C'est très important d'apprendre la Vérité et de se mettre en accord avec les Écritures, mais nous ne devons pas nous arrêter là. « Mettez **en pratique la parole**, et ne vous bornez pas à l'écouter, en vous trompant vous-mêmes par de faux raisonnements... n'étant pas un auditeur oublieux, mais se mettant à l'oeuvre, celui-là sera heureux dans son activité. » (Jac. 1;22,25). « Celui donc qui **sait faire ce qui est bien**, et qui ne le fait pas, commet un péché. » (Jac. 4;17).

## Pardon

Plusieurs femmes ne pardonnent pas à leurs parents, leur mari, leur belle-famille, leurs enfants, un ami, un enfant plus vieux, ou même un collègue de travail, parce qu'elles ne comprennent pas les graves conséquences de leur manque de pardon. Regardons les Écritures pour voir ce que Dieu a à dire à propos du pardon.

La question que nous nous posons souvent est « Pourquoi devrais-je pardonner? »

**Parce que Dieu vous a pardonné.** Parce que Christ est mort à la croix, Dieu nous a pardonné. « Soyez bon les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu **vous a pardonné en Christ.** » (Éph. 4;32).

Pour le pardon des péchés. Jésus a répandu Son sang pour le pardon de tous les péchés. « Et presque tout, d'après la loi, est purifié avec du sang, et sans effusion de sang il n'y a pas de pardon. » (Héb. 9;22). « car ceci est mon sang, le sang de l'alliance, qui est répandu pour plusieurs, pour la rémission des péchés. » (Matt. 26;28).

**Ne pas laisser à l'ennemi l'avantage sur nous.** Nous devons pardonner aux autres, pour ne pas que l'ennemi puisse prendre avantage sur nous. « Or, à qui vous pardonnez, je pardonne aussi...c'est à cause de vous, en présence de Christ, afin de **ne pas laisser à Satan l'avantage sur nous,** car nous n'ignorons pas ses desseins. (2 Cor. 2;10-11). Trop de chrétiens sont ignorants des plans de l'ennemi et lui donne l'avantage en ne pardonnant pas.

**Votre Père ne vous pardonnera pas vos offenses.** Dieu a dit qu'il ne nous pardonnerait pas, si nous ne pardonnons pas aux autres. « Si vous pardonnez aux hommes leurs offenses, votre Père céleste vous pardonnera aussi; mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, **votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos offenses.** » (Matt. 6;14-15). Assurez-vous que le pardon ne vient pas que de vos lèvres. « C'est ainsi que mon Père céleste vous traitera, si chacun de vous ne pardonne à son frère *de tout son coeur.* » (Matt. 18;35). (Lisez Matthieu 18, de 22 à 35). Un bon test est la façon dont vous parlerez de la personne que vous dites avoir pardonné. Si vous parlez encore d'eux, vous n'avez sans doute pas pardonné.

**Réaffirmer votre amour pour lui,** pour libérer votre offenseur de toute tristesse. « ... vous devez bien plutôt lui pardonner et **le consoler,** de peur qu'il ne soit accablé par une tristesse excessive. Je vous exhorte donc à faire **acte de charité envers lui;** » (2 Cor. 2;7-8). Cela veut dire que vous ne pouvez pas vous contenter de dire que vous pardonnez et ne rien faire d'autre, vous devez faire plus de chemin et réaffirmez votre amour en disant à la personne qui vous a offensée que vous lui pardonnez.

**Est-ce que mon offenseur ne devrait pas être désolé, si je lui pardonne?**

**Père, pardonne-leur.** Ceux qui ont crucifié Jésus n'ont pas demandé pardon, ni exprimé de tristesse pour ce qu'ils ont fait. En tant que chrétiens, nous sommes des imitateurs de Christ. Donc, nous devons suivre Son exemple. « ... **Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font...** » (Luc 23;34). Nous pouvons aussi retrouver la même chose quand Étienne a été lapidé; il s'est écrié, pour ses persécuteurs, juste avant de mourir, « ...**Seigneur, ne leur impute pas ce péché!**... » (Actes 7;60).

**Combien de fois est-ce que Dieu s'attend à ce que je pardonne?**

**Soixante-dix fois sept.** Quand Pierre a demandé combien de fois il devait pardonner à son frère, Jésus lui répondit, « Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à septante fois sept fois. » (Matt 18;22), cela représente 490 fois!

**Vous ne vous souviendrez plus.** Est-ce que le pardon veut vraiment dire que nous oublions le péché, même quand nous sommes tentés de le ramener dans une dispute? « Car je pardonnerai leur iniquité, et je ne me **souviendrai plus** de leur péché. » (Jér. 31;34) « Autant l'orient est éloigné de l'occident, autant il éloigne de nous nos transgressions. » (Psa. 103;12). « Ne rendez point mal pour mal, ou injure pour injure; bénissez, au contraire, car c'est à cela que vous *avez été* appelés, afin d'hériter la bénédiction. » (1 Pie 3;9).

Vous devez réaliser que l'ennemi va essayer de ramener à votre esprit les péchés anciens aussi souvent que possible. Quand il le fera, vous devez pardonner à nouveau. Plusieurs d'entre nous ont pardonné à notre mari pour l'adultère, mais nous avons souvent des flash-back de l'adultère, même après notre mari soit revenu à la

maison. Il s'agit presque d'un type *spirituel* de traumatisme de guerre. Nous savons que nous devons toujours marcher dans un esprit de pardon et pardonner chaque fois que ça nous revient à l'esprit.

## Comment puis-je pardonner comme Dieu me le demande dans Ses Écritures?

**Dieu seul.** Seulement Dieu peut vous aider à le faire. Vous devez vous humilier et lui demander de vous donner sa grâce. « *Qui peut pardonner les péchés, si ce n'est Dieu seul?* » (Marc 2;7)

Pardoner l'adultère semble être une des offenses les plus difficiles à pardonner pour une femme. Quand j'ai partagé mes expériences avec d'autres, j'ai été honnête avec elles et les ai encouragées à être honnêtes avec Dieu. Quand j'ai appris l'adultère de mon mari, j'étais seule avec Dieu et je lui ai dit exactement comment je me sentais. J'ai dit à Dieu que je ne voulais pas lui pardonner (Il le savait). Je lui ai dit que je ne pensais pas qu'il *méritait* le pardon (est-ce qu'un d'entre nous mérite d'être pardonné par Dieu?) Finalement, je me suis rendue et j'ai dit que je ne pouvais pas lui pardonner, mais que je voulais m'abandonner à Lui et Lui demander de pardonner mon mari à travers Sa puissance — Il l'a fait!

Comme je l'ai dit, souvent cela n'arrive pas qu'une seule fois, spécialement quand l'adultère est toujours en cours, ou quand des choses reliées à l'adultère refont surface, ou quand quelqu'un vous donne des détails. Chaque fois, nous devons nous appuyer sur Dieu pour pardonner, puisque « *Qui peut pardonner les péchés, si ce n'est Dieu seul?* » (Marc 2;7). Cette vérité m'a permis de garder mon cœur propre et de me protéger contre les plans de l'ennemi. Je garantis que cette méthode fonctionne pour n'importe quoi et n'importe qui que vous devez pardonner.

## Quand dois-je pardonner ceux qui m'ont blessé?

### Ne dois-je pas en être convaincue d'abord?

**Premièrement, réconciliez-vous avec votre frère.** « Si donc tu présentes ton offrande à l'autel, et que là tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, laisse là ton offrande devant l'autel, et **va d'abord te réconcilier avec ton frère**; puis, viens présenter ton offrande. » (Matt. 5;23-24).

**Amertume.** Ne pas pardonner quelque cause de l'amertume. La définition d'amertume est « poison »! « Que toute **amertume**, toute animosité, toute colère... disparaissent du milieu de vous. » (Éph. 4;31). Ne pas pardonner à votre ennemi va vous dévorer vous, pas l'autre personne. « Le cœur connaît ses propres chagrins... »(Prov. 14;10). « ... Lui qui connaît les secrets du cœur? »(Psa. 44;21).

### Qu'arrive-t-il si je suis celle qui doit demander pardon?

**Un frère offensé.** Assurez-vous de prendre en note ce guide des Écritures quand vous demandez pardon. J'ai entendu plusieurs femmes me dire que les choses sont devenues pires quand elles ont demandé pardon, ou que ça n'a rien arrangé. Je vous parle par expérience. Quelquefois, quand j'ai demandé à quelqu'un de me pardonner, je me suis mal exprimé et j'ai offensé encore plus la personne. « **Des frères** sont plus intraitables qu'une ville forte, et leurs querelles sont comme les verrous d'un palais. » (Prov. 18;19).

**Garder toutes pensées captives.** Rendez vos pensées captives et regardez à vos offenses comme Dieu les voit et à travers les yeux des autres. « ... et nous **amenons toute pensée captive** à l'obéissance de Christ. » (2 Cor. 10;5).

**Plaire aux hommes.** Dieu connaît les motifs de votre cœur. « ... mais l'Éternel regarde au cœur. » (1 Sam. 16;7) « ... dans la simplicité de votre cœur, comme à Christ, non pas seulement sous leurs yeux, comme pour **plaire aux hommes**, mais comme des serviteurs de Christ, qui font de bon cœur la volonté de Dieu. » (Éph.

6;5-6). « Ce n'est pas à l'intelligence que l'insensé prend plaisir, c'est à la manifestation de ses pensées. (Prov. 18;2).

**Chaque parole vaine.** Chaque mot que nous prononçons doit être choisi avec soins. Préparez *chacun* de vos mots « Je vous le dis : au jour du jugement, les hommes *rendront compte* de **toute parole vaine** qu'ils auront proférée. » (Matt 12;36). Commencez par écrire ce que **vous** allez dire. Ensuite, lisez à haute voix ce que vous avez écrit, mettez-vous dans les souliers de l'autre personne et recevez les paroles avec son point de vue. Est-ce que cela semble accusateur? Demandez à Dieu de mettre les bons mots dans votre bouche.

**Parler beaucoup.** « Celui qui parle beaucoup ne manque pas de pécher... » (Prov. 10;19) « ...Et celui qui est insensé des lèvres court à sa perte. » (Prov. 10;10). Dites seulement ce que vous avez fait; n'allez pas dans cette direction : « quand tu as fait ça, etc. etc., et bien j'ai donc... »

**Il ne faisait point de menaces.** « Accorde-toi promptement avec ton adversaire, pendant que tu es en chemin avec lui... »(Matt. 5;25) Si l'autre personne débute l'argument, n'ouvrez pas la bouche, sauf pour vous accorder à ses paroles. « lui qui, injurié, ne rendait point d'injures, maltraité, **ne faisait point de menaces...** » (1 Pie. 2;23).

**Je ne suis plus digne.** Le fils prodigue avait préparé ses paroles, suite à sa décision de retourner à la maison. Il a dit les mots choisis, en toute humilité : « Je me lèverai, j'irai vers mon père, et je lui dirai : mon père, j'ai péché contre le ciel et contre toi, **je ne suis plus digne** d'être appelé ton fils; traite-moi comme l'un de tes mercenaires. » (Luc 15; 18-19). Dieu *promet* d'élever ceux qui s'inclinent!

**Douces pour l'âme.** Offrez des paroles douces et gentilles. « ...Et la douceur des lèvres augmente le savoir. » (Prov. 16;21). « Les paroles agréables sont un rayon de miel, **douces pour l'âme** et salutaires pour le corps. » (Prov. 16;24).

Le but de demander pardon n'est pas que la personne vous pardonne ou non; vous le faites en obéissance à Dieu, afin de garder votre cœur droit devant Dieu. Appuyez-vous sur ce fait, même si la personne est toujours fâchée et refuse de vous pardonner.

## Pratiquez ces choses

« Lesquelles nous assurent de sa part les plus grandes et les plus précieuses promesses, afin que par elles vous deveniez participants de la nature divine, en fuyant la corruption qui existe dans le monde par la convoitise, à cause de cela même, faites tous vos efforts pour joindre à votre foi la vertu, à la vertu la science, à la science la tempérance, à la tempérance la patience, à la patience la piété, à la piété l'amour fraternel, à l'amour fraternel la charité. Car si ces choses sont en vous, et y sont avec abondance, elles ne vous laisseront point oisifs ni stériles pour la connaissance de notre Seigneur Jésus Christ. Mais celui en qui ces choses ne sont point est aveugle, il ne voit pas de loin, et il a mis en oubli la purification de ses anciens péchés. C'est pourquoi, frères, appliquez-vous d'autant plus à affermir votre vocation et votre élection; car, en faisant cela, vous ne broncherez jamais. » (2 Pie 1;4-10).

## Efforcez-vous

« Celui qui recherche le bien s'attire de la faveur » (Prov. 11;27).

« **Efforce**-toi de te présenter devant Dieu comme un homme éprouvé, un ouvrier qui n'a point à rougir, qui dispense droitement la parole de la vérité. » (2 Tim. 2;15).

« Je vous exhorte donc, moi, le prisonnier dans le Seigneur, à marcher d'une manière digne de la vocation qui vous a été adressée, en toute humilité et douceur, avec patience, vous supportant les uns les autres avec charité, vous **efforçant** de conserver l'unité de l'esprit par le lien de la paix. » (Éph. 4;1-3).

## Selon votre foi

« Ainsi, la foi vient de ce qu'on entend, et ce qu'on entend vient de la parole de Christ. » (Rom. 10;17).

« Veillez, demeurez fermes dans la foi... » (1 Cor. 16;13).

« Prenez par-dessus tout cela le bouclier de la foi, avec lequel vous pourrez éteindre tous les traits enflammés du malin » (Éph. 6;16).

« Comme le corps sans âme est mort, de même la foi sans les oeuvres est morte. » (Jac. 2;26).

## Soyez vertueux

« Qui peut trouver une femme **vertueuse**? Elle a bien plus de valeur que les perles. Le coeur de son mari a confiance en elle, et les produits ne lui feront pas défaut. » (Prov. 31;10-11).

« Plusieurs filles ont une conduite **vertueuse**; mais toi, tu les surpasses toutes... La femme qui craint l'Éternel est celle qui sera louée. » (Prov. 31;29-30).

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est **vertueux** et digne de louanges, soit l'objet de vos pensées. » (Phil. 4;8).

## Ayez de la connaissance

« Préférez mes instructions à l'argent, et la **science** à l'or le plus précieux » (Prov. 8;10).

« Un homme sage est plein de force, et celui qui a de la **science** affermit sa vigueur; car tu feras la guerre avec prudence, et le salut est dans le grand nombre des conseillers. » (Prov. 24;5-6).

« Il en est parmi eux qui s'introduisent dans les maisons, et qui captivent des femmes d'un esprit faible et borné, chargées de péchés, agitées par des passions de toute espèce, apprenant toujours et ne pouvant jamais arriver à la **connaissance** de la vérité. » (2 Tim 3;6-7).

## Contrôlez-vous

« Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros, et celui qui est **maître de lui-même**, que celui qui prend des villes. » (Prov. 16;32).

« Je **veillerai sur mes voies**, de peur de pécher par ma langue; je mettrai un frein à ma bouche, tant que le méchant sera devant moi. » (Psa. 39;1) « Celui qui reprend le moqueur s'attire le dédain, et celui qui corrige le méchant reçoit un outrage. Ne reprends pas le moqueur, de crainte qu'il ne te hâisse; reprends le sage, et il t'aimera. » (Prov. 9;7-8).

« Comme une ville forcée et sans murailles, ainsi est l'homme qui n'est **pas maître** de lui-même. » (Prov. 25;28).

## Soyez persévérant

« sachant que l'épreuve de votre foi produit la **patience**. » (Jac. 1;3)

« Vous serez haïs de tous, à cause de mon nom; mais celui qui **persévérera** jusqu'à la fin sera sauvé. » (Matt. 10;22).

« Souvenez-vous de ces premiers jours, où, après avoir été éclairés, vous **avez soutenu** un grand combat au milieu des souffrances, » (Héb. 10;32).

## Exercez la piété

« Repousse les contes profanes et absurdes. Exerce-toi à la **piété**; car l'exercice corporel est utile à peu de chose, tandis que la piété est utile à tout, ayant la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir. » (1 Tim 4;1-8)

« Pour toi, homme de Dieu, fuis ces choses, et recherche la justice, la **piété**, la foi, la charité, la patience, la douceur. » (1 Tim. 6;11).

« Elle nous enseigne à renoncer à l'impiété et aux convoitises mondaines, et à vivre dans le siècle présent selon la sagesse, la justice et la **piété**, » (Tite 2;12).

## Dans la piété et l'amour fraternel

« Enfin, soyez tous animés des mêmes pensées et des mêmes sentiments, pleins d'amour fraternel, de compassion, d'humilité. » (1 Pi. 3;8).

« Elle ouvre la bouche avec sagesse, et des instructions aimables sont sur sa langue. » (Prov. 31;26).

« Ainsi donc, comme des élus de Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous d'entrailles de miséricorde, de **bonté**, d'humilité, de douceur, de patience. Supportez-vous les uns les autres, et, si l'un a sujet de se plaindre de l'autre, pardonnez-vous réciproquement. De même que Christ vous a pardonné, pardonnez-vous aussi. Mais par-dessus toutes ces choses, revêtez-vous de l'**amour**, qui est le lien de la perfection. » (Col. 3;12-14).

## Enfin l'amour\*

« L'**amour** couvre une multitude de péchés. » (1 Pi. 4;8).

« ...**Aimez** vos ennemis... » (Matt. 5;44).

« ... à **aimer** leurs maris... » (Tite 2;4)

« Je vous donne un *commandement* nouveau :  **aimez-vous** les uns les autres; comme je vous ai aimés, vous aussi,  **aimez-vous** les uns les autres. » (Jean 13;34).

« **L'amour** est patient, il est plein de bonté; l'**amour** n'est point envieux; l'**amour** ne se vante point, il ne s'enfle point d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche point son intérêt, il ne s'irrite point, il ne soupçonne point le mal, il ne se réjouit point de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité; il excuse tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. L'**amour** ne périt jamais... » (1 Cor. 13;4-8)

## Oui, ils reconnaîtront que nous sommes chrétiens par notre amour!

**Je m'engage personnellement à désirer et rechercher d'obtenir un esprit doux et calme.** « Basé sur ce que je viens juste d'apprendre des Écritures, je sou mets tout au Seigneur pour qu'Il me rende rapide à l'écoute et lente à la réponse. Je me sou mets et demande au Seigneur de pardonner ceux qui m'ont offensé et de me montrer ce que je dois faire pour me réconcilier avec ceux que j'ai offensés.



Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_