

10 CLÉS ESSENTIELLES ET MOTIVANTES

Bien vivre ses relations



IL NE FAUT PAS SEULEMENT RÊVER SA VIE,
IL FAUT LA VIVRE. POUR LA VIVRE, IL FAUT
ÊTRE EN RELATION.

SAPHY URBANO • EBOOK

Sommaire

6

Aimer comme Jésus

9

Connaître son identité

12

Ne pas juger les autres

15

Préserver son intimité

18

Être à l'écoute de l'autre

21

Refuser l'interprétation

24

Eviter les comparaisons

27

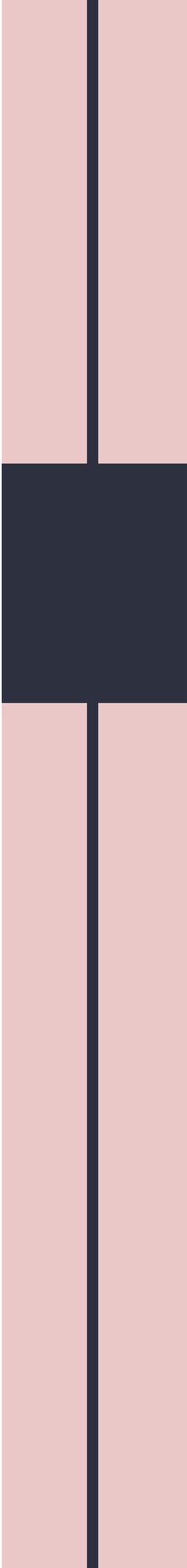
Savoir compter sur l'autre

30

Choisir la patience

33

Apprendre à pardonner



Introduction

Prendre le risque d'aimer ! Quelle aventure !

La seule relation sur laquelle on peut vraiment compter est celle que nous avons avec Jésus. Il est vital de se reposer sur cette relation quand nous prenons le risque d'aimer les autres.

Si nous faisons le choix de nous replier sur nous-même en choisissant de ne plus aimer nous allons en souffrir. Ainsi, les personnes autour de nous ne vont pas bénéficier de ce que Dieu a mis en nous pour elles. N'oublions pas que nous sommes une source de bénédiction.

Les relations sont vitales, les relations sont essentielles.

Pour réussir sa vie sur terre nous avons besoin de l'autre. Chaque fois que notre prochain se limite à notre entourage, nous passons à côté du sens des paroles de Jésus. Il nous est facile de mettre des bornes à notre amour.

L'amour divin s'étend à tout le monde, partout, tout le temps ; alors que l'amour humain se limite à certaines personnes, certains lieux et certains moments.

Dieu veut que nous dépendions de lui pour avoir le pouvoir d'aimer notre prochain.

Nous avons un ordre divin à mettre en pratique : Voici mon commandement : "Aimez- vous les uns les autres comme je vous ai aimés" dit Jean 15 : 21

Je suis enthousiasmée de vous faire découvrir 10 clés essentielles et motivantes pour bien vivre ses relations.

Très bonne lecture à tous !

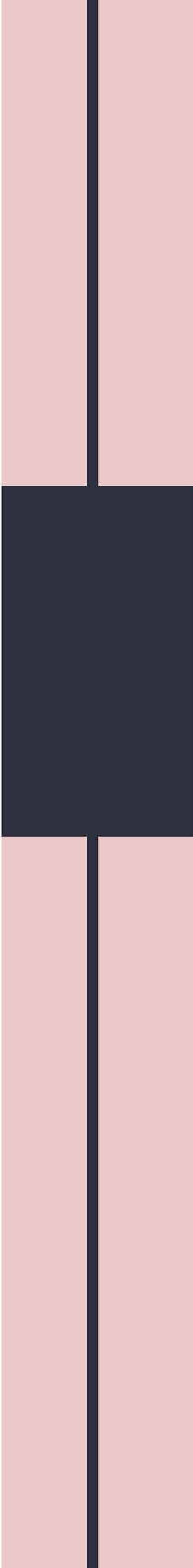
1

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

aimer

COMME JÉSUS

JÉSUS A DONNÉ SA VIE PAR AMOUR POUR TOUS



*Cimer comme
Jésus*

Jésus lui fit cette réponse: «Voici le premier: Écoute, Israël: le Seigneur notre Dieu est l'unique Seigneur. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force. Voici le second: Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas de commandement plus grand que ceux-là.»

Marc 12: 28-31

A
I
M
E
R

AIMER COMME JESUS

Pour commencer, nous devons nouer une relation. C'est un pas, c'est une question de choix. Nous devons décider d'avoir une relation avec Jésus. Personne d'autre ne peut prendre cette décision à notre place. Le début de toute relation provient de ce choix de cœur : accepter d'avoir une relation avec le Seigneur Jésus en acceptant son œuvre salvatrice de la croix. Nous devons décider de l'aimer de tout notre cœur.

Le défi que Jésus nous lance est quasiment impossible : aimer les autres comme Il nous aime ! SÉRIEUX ?
Il ne dit pas faites de votre mieux ! Il dit : " faites comme moi."

"Je ne pourrais jamais le faire" pouvons- nous nous écrier !

Et c'est juste ! Admettre qu'on ne peut pas aimer de cette manière est un premier pas dans la bonne direction. Pour aimer comme Jésus aime, nous avons besoin de la puissance que Lui seul peut nous donner.

Nous avons plus d'habileté aujourd'hui à dire "je t'aime" à une personne qui nous dit la même chose. Nous sommes de plus en plus à l'aise lorsqu'on nous nous comparons les uns aux autres plutôt qu'à Jésus.

Nous érigeons des barrières à cause de nos différences, de nos âges, de nos cercles d'amis... Mais Jésus nous dit d'aimer même nos ennemis.

Jésus doit être la norme et non notre prochain.

Jésus aime les défis IMPOSSIBLES !

Une astuce : Soyons des distributeurs de bonnes actions autour de nous dans la mesure du possible. Ne manifestons pas seulement de l'amour aux gens que nous connaissons, nous devons aller plus loin.

2

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

connaître

SON IDENTITÉ



Discerner la
vérité sur
soi-même

CONNAÎTRE SON IDENTITÉ

Lorsque nous sommes assez humbles pour avoir une vision claire et réaliste de nous- mêmes, cette perception ne changera pas quand nous allons nous retrouver face à nos erreurs, défaites ou faillites.

Connaître son identité est la base. Nous ne pouvons pas vouloir être en relation avec notre prochain sans avoir une idée de qui nous sommes.

Si nous nous voyons constamment à travers le regard d'autrui, nous courrons le risque de vivre comme si nous étions quelqu'un d'autre.

Imaginez un miroir fissuré sur lequel quelqu'un aurait mis un grand coup de poing... Si nous nous définissons par l'image que ce miroir renvoie, nous risquerons de ne voir en nous que brisement et destruction.

Cette image ne nous définit pas. L'extérieur ne saurait définir l'intérieur. Notre identité se trouve en nous. Personne n'a le pouvoir de détruire ce qui se trouve à l'intérieur à part nous même.

Pour découvrir notre identité, nous pouvons nous poser les questions suivantes :

- Qui sommes-nous ?
- Quel est notre destin ?
- Qu'est ce que nous avons à donner ?

Etablir un bilan personnel avant de nous mettre en relation est d'une grande importance, au risque d'être "avalé(e)". Car nous rentrons en relation pour donner et recevoir.

Une astuce : Aimer notre prochain comme nous-même implique de se connaître.

Plus on se connait, plus on connait nos forces et nos faiblesses.

3

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

ne pas juger

LES AUTRES

QUI PEUT RELLEMENT JUGER SON PROCHAIN?



L'amour couvre
une multitude
de fautes

NE PAS JUGER LES AUTRES

On n'accepte pas tout ! Cependant, on ne devrait pas être prompt à prononcer un jugement ! Ce fait est très répandu dans les relations.

La facilité avec laquelle on juge une personne qui n'est pas dans la même situation que nous est très criarde actuellement. Tout le monde veut être juge de tout !

A croire que la portion de ce texte "l'amour couvre une multitude de fautes" n'a jamais été inscrite dans les Saintes Ecritures !

Il ou elle t'a menti, mais toi tu as critiqué sa maison dans ton cœur.

Il ou elle t'a volé, mais toi tu as menti sur l'accident de voiture.

Il ou elle t'a fait payer un service, et toi tu as rendu service gratuitement mais avec des murmures !

Le fait de ne pas faire la même chose que l'autre ne nous donne pas le droit de considérer notre erreur plus petite que la sienne.

Si nous croyons en Jésus nous devons être les derniers à juger les autres tellement nous savons à quel point nous avons été pardonnés. (Romains 3 :10-13 & 23)

Une astuce : Ayons suffisamment de compassion et de compréhension dans nos relations.

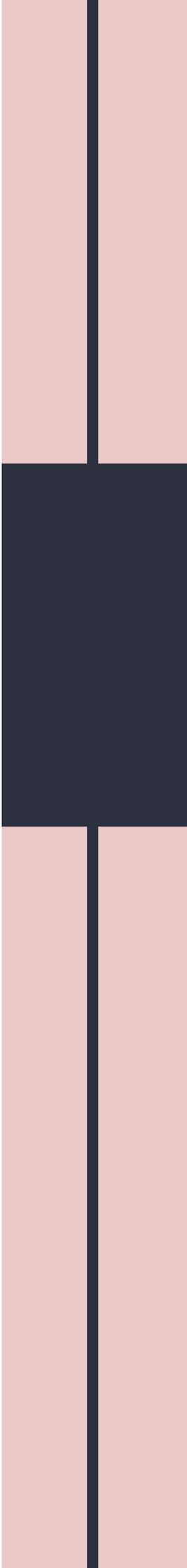
4

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

préservé

SON INTIMITÉ

BIEN CHOISIR QUI SERA LE PLUS PROCHE DE NOUS



*Tout le monde ne
peut être dans ton
intimité*

PRÉSERVER SON INTIMITÉ

Jésus était un homme du peuple, il avait autour de lui plusieurs personnes qui l'écoutait parler.

Il répondait aux questions sur divers sujets : sur sa vie, son identité, sa mission, les bonnes attitudes, ses enseignements etc.

Il avait plusieurs disciples dont douze compagnons de service ; Ils peuvent être représentés dans notre vie quotidienne par nos collègues de travail, nos frères et sœurs en service à l'Eglise...

Néanmoins, Jésus a fait une sélection dans ses relations. Il ne l'a pas fait au hasard, il ne l'a pas fait sur un coup de tête... Il l'a fait dans un moment sombre de sa vie, en choisissant selon ses critères à lui.

En dehors de l'intimité unique que nous devons avoir avec notre époux(se),

- Qui peut être proche de nous, dans notre intimité et faire le choix de nous soutenir dans les moments sombres ?
- Qui peut être là dans des difficultés qui assombrissent notre âme de douleurs et de souffrances atroces ?
- Qui peut être présent, sans jugements ou critiques stériles ?

Voici des questions qui nécessitent une réflexion de notre part avant de permettre à une, voire trois personnes d'accéder à ce niveau d'intimité.

Dans notre vie quotidienne nous ne devons pas avoir peur de faire une sélection.

Faire un tri dans nos relations n'est pas un péché !

Au contraire ! C'est sage ! C'est mature ! C'est prudent ! C'est ce qu'il faut absolument faire !

Une astuce : Ne nous méprenons pas, ne nous en voulons pas de faire le choix d'être proche de certaines personnes et pas d'autres...

5

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

être à l'écoute

DES AUTRES

COMMENT ÉCOUTONS- NOUS NOTRE PROCHAIN?

Etre à l'écoute est
primordial
dans nos rapports
avec les autres

ÊTRE A L'ÉCOUTE DE SON PROCHAIN

Lorsque nous écoutons l'autre dans une conversation et que nous sentons que nous sommes affectés émotionnellement, il y a de fortes chances que nous écoutions mal. Cela est dû au fait que nous écoutons par le filtre de nos émotions de colère, de préjugés sur la personne qui nous parle.

Bien écouter ce que la personne dit relève parfois du génie car la plupart du temps nos émotions dominent sur notre intelligence.

C'est sûr que si quelqu'un nous profère des paroles blessantes ou nous crie dessus, oui les émotions seront le filtre et il est fort possible que nous nous sentions chamboulés ; surtout si c'est quelqu'un qui est proche de nous.

Pour bien vivre ses relations, il est nécessaire d'apprendre à écouter l'autre. Chaque moment dans une conversation a son importance !

Nous nous devons de faire un effort d'écouter plus et de parler le moins possible. Nous devons être capable d'écouter la personne qui nous parle à 80% et réfléchir à 20% à nos réponses. Si nous l'appliquons, nous éviterons plusieurs conflits.

Très souvent, plusieurs personnes ont juste besoin que l'autre soit une oreille attentive. A ce moment précis, répondre n'est généralement pas nécessaire !

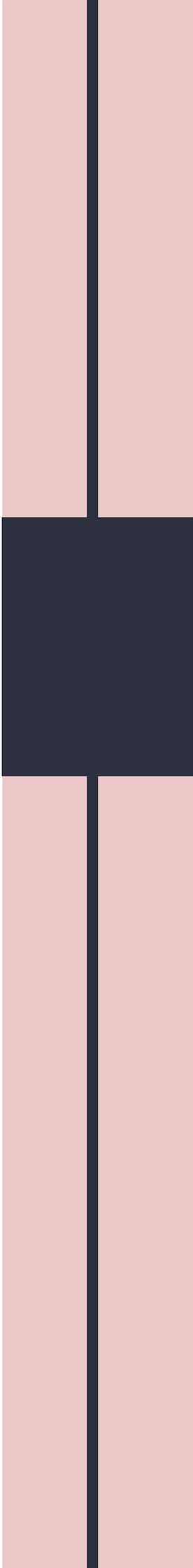
Alors une astuce: Soyons attentifs vis-à-vis des autres. Faisons attention à notre manière d'écouter et de recevoir un message.

6

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

refuser

L'INTERPRÉTATION



Bien reformuler
évite les
malentendus

REFUSER L'INTERPRÉTATION

Souvent, nous sommes convaincus que ce que la personne en face de nous a dit est bien ce que nous avons compris. C'est un véritable piège dans les relations.

Il est vrai que plus on se connaît (on développe des codes communs etc.), plus il est facile de savoir et de comprendre ce que l'autre veut.

Cependant, même à ce niveau, le mieux est de reformuler et de bien s'assurer de ce que nous pensons avoir compris.

Un exemple :

Peux-tu aller m'acheter du pain stp ? Bien sûr quel type de pain veux-tu ? Une baguette ou un pain brioché ?

Peux-tu aller m'acheter du pain n'a pas besoin de reformulation ;

Lorsque la phrase ne souffre d'aucune ambiguïté pas la peine de reformuler. Ici, le désir a été clairement émis sauf qu'il manque des précisions car il existe plusieurs types de pains.

Le cas 1. La personne ira chercher du pain baguette sans plus.

Le cas 2. La personne ira chercher la baguette aux sésames parce qu'elle a demandé plus d'informations.

Une astuce : N'hésitons pas à poser des questions, à reformuler et à demander des précisions.

Dans une relation, être clair et précis, préserve de plusieurs malentendus, donc de plusieurs conflits.

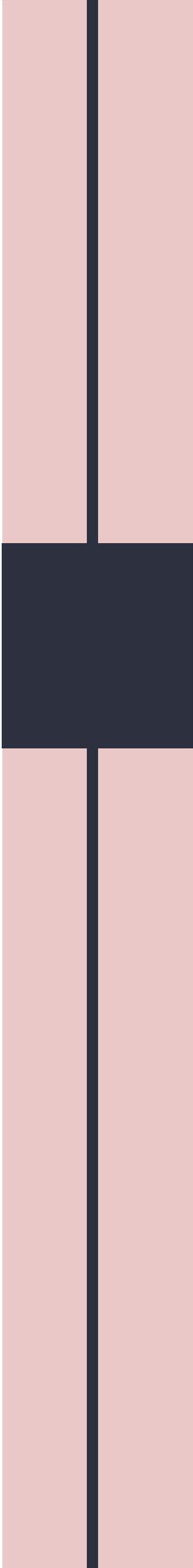
REFORMULER

7

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

éviter

LES COMPARAISONS



Se comparer détruit

EVITER LES COMPARAISONS

Se comparer est le signe d'un manque de gratitude et d'un manque d'amour envers soi-même. Or celui qui ne s'aime pas lui-même ne peut pas aimer les autres. Comment voulons-nous être en relation avec une personne si nous ne cessons pas de nous comparer ?

Il nous faut apprendre à nous aimer et à nous valoriser nous-même et à aimer et valoriser ce que Dieu nous a donné. Lorsqu'on se compare les uns aux autres, cela nous détruit petit à petit...

Le problème c'est que nous nous limitons le plus souvent à ce que les yeux voient. Par exemple: les photos de couple du Prince Harry et Meganne donnent envie (ils sont très beaux!). Et nous nous sentons mal de ne pas avoir leur aisance ou un mari qui nous regarde comme il regarde sa princesse!

Nous ne pouvons pas nous sentir mal en voyant une personne à l'aise financièrement, avoir des biens que nous n'avons pas. Lorsque Dieu bénit une personne, nous ne devons pas avoir de l'aigreur ou de la frustration dans nos cœurs.

Au contraire, réjouissons-nous ! Si Dieu l'a fait pour cette personne, Il peut le faire pour nous ! Facile à dire, je sais !

Une astuce: Ne créons pas des complexes dans nos relations avec les autres. Acceptons ce que nous sommes. C'est une des clés pour développer des relations saines et vivre une vie heureuse et épanouie.

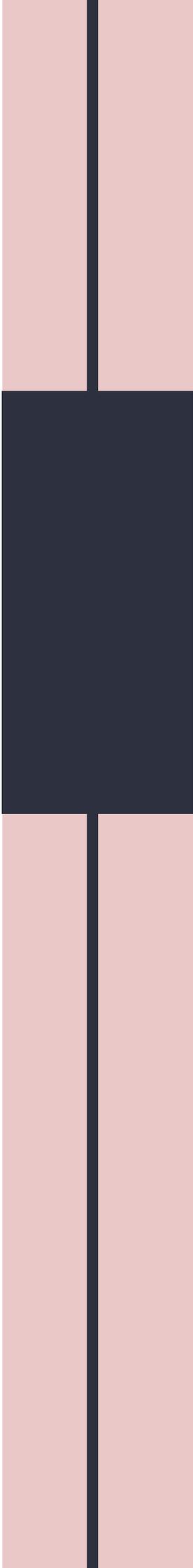
8

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

savoir

COMPTER SUR L'AUTRE

NOUS NE POUVONS PAS VIVRE SEUL
SUR LA TERRE



Être humble c'est
reconnaître qu'on a
besoin de l'autre

SAVOIR COMPTER SUR L'AUTRE

Être humble, c'est savoir reconnaître aussi que nous avons besoin de l'autre.

La présence d'une personne dans nos vies ne survient pas uniquement lorsque rien ne va ou lorsque nous avons des difficultés d'ordre financières.

Elle peut apporter plus que le matériel dans nos vies, elle fait partie de notre destin. Elle est comme un membre qui fait parti de nous.

Plusieurs personnes ont tendance à dire " je peux m'en sortir toute seule", "je peux y arriver par mes propres forces"
Elles ont complètement tort à mon avis et c'est regrettable !

Quelqu'un a dit :

"Seul on va plus vite. A deux, on va plus loin"

Pour aller plus loin dans la vie, nous avons besoin de l'autre.

Nous pouvons le dire à voix haute : "J'ai besoin de l'autre"

Nous devons prendre conscience que lorsque nous sommes avec les bonnes personnes pour notre destin, nous sommes sur le chemin de la réussite selon Dieu.

Dans les relations, il faut se rendre compte de son état et accepter de changer, de croire que si aujourd'hui nous sommes brisés, demain nous pouvons complètement être reconstruit grâce à la présence d'une personne.

C'est une grâce et un privilège d'avoir quelqu'un qui peut nous aider et nous écouter dans ces moments- là.

Une astuce : apprenons à vraiment nous connaître, n'ayons pas honte d'être vulnérable ! N'ayons pas peur de demander de l'aide en cas de besoin.

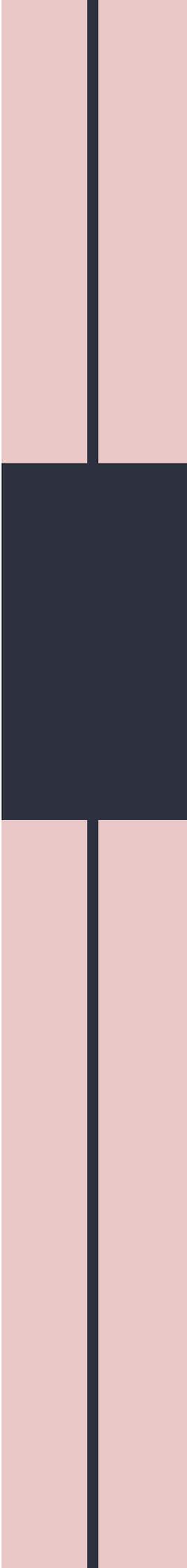
9

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

choisir

LA PATIENCE

CHAQUE PERSONNE AVANCE À SON RYTHME



La patience c'est
attendre le bon
moment

CHOISIR LA PATIENCE

Parfois, dans le cadre d'une relation avec une personne, nous avons le désir de donner beaucoup plus de nous : partager nos pensées et nos cœurs.

C'est un piège ! Et plusieurs y tombent malheureusement ! Le moment où nous rencontrons une personne (et même lorsque nous sentons que c'est une connexion divine), ne nous révèle pas que cette personne est déjà apte à être notre meilleur(e) ami(e).

Apprenons à connaître et à peser la personne avant d'aller plus loin. Apprenons aussi qu'il y a des étapes à ne pas brûler dans une relation.

Le temps est un ami fiable pour connaître une personne.

Donner des perles aux gens qui ne connaissent pas leur valeur, c'est s'épuiser moralement.

Si vous vous trouvez dans cette position, déterminez bien qui est en face de vous et donnez en fonction.

Il y a des niveaux dans toutes choses. Il est important d'adapter notre attitude vis-vis de la personne avec qui nous sommes en relation. Notre manière de parler, de répondre et de dire certaines choses dépend de qui est en face de nous.

Chacun, à son rythme, grandit en maturité. Nous pouvons détruire une relation à cause de notre impatience et notre désir d'aller trop vite.

Une astuce: n'allons pas trop vite lorsqu'on rencontre quelqu'un. Apprenons à jauger. Il y a des niveaux et des étapes qu'il ne faut pas brûler. L'astuce ici est de prier et d'être sensible. Le moment d'aller en profondeur dans une relation vient du coeur, il se ressent.

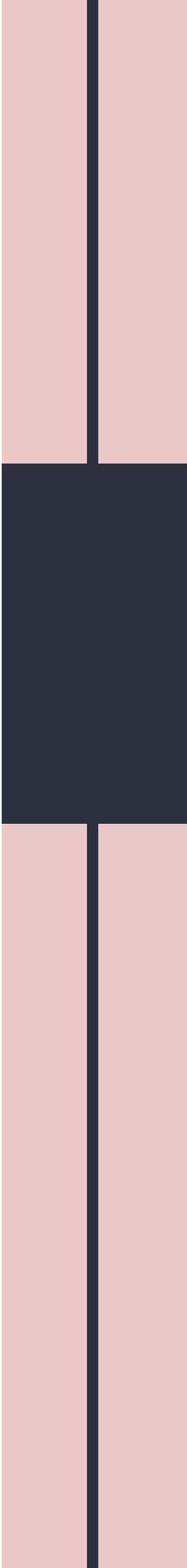
10

BIEN VIVRE SES
RELATIONS C'EST

apprendre

À PARDONNER

LES PAROLES DESTINÉES À BLESSER LES AUTRES
NUISENT A CELUI QUI LES PRONONCE



*Le pardon, un
antidote contre les
maux du cœur*

APPRENDRE À PARDONNER

Le pardon est un antidote, un anti-virus contre la haine, le mépris, l'aigreur et l'offense.

Vous vous sentez meurtri ? Pardonnez pour être libéré !
Vous vous sentez blessé ? Pardonnez pour être restauré !
Vous vous sentez trahi ? Pardonnez pour être affranchi !
Vous vous sentez malade ? Pardonnez pour être guéri !

Quelque fois, c'est le refus de pardonner qui garde nos corps et nos cœurs dans les chaînes de la maladie et de la servitude...

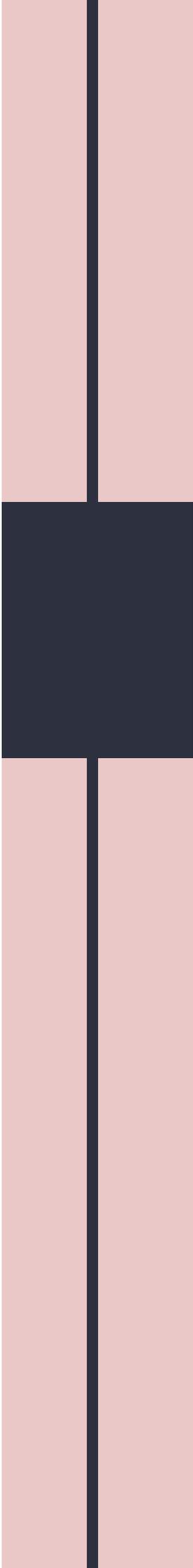
La liste est longue !

La solution se trouve en nous ! C'est d'abord accepter de pardonner pour soi-même. *Parce qu'en réalité, lorsque nous acceptons de le faire, ce n'est pas parce que l'autre accepte de le faire.*

Parfois, nous pardonnons à quelqu'un qui ne veut pas nous pardonner en retour. Ce n'est pas grave !

Si nous comprenons cela, nous pardonnerons et parfois cela semblera comme de la bêtise ou de la naïveté pour certains... Sauf que c'est une vraie liberté et une preuve de maturité !

Une astuce: L'amour n'est pas rythmé par des discours persuasifs mais par des actions concrètes et sincères. Se pardonner et pardonner c'est aimer comme Jésus.



Conclusion

Apprendre à aimer d'un amour désintéressé n'est pas une tâche facile dans cette société où tous les cœurs et toutes les relations sont pollués, endommagés, brisés par les coups durs de la vie!

Cela va à l'encontre de notre nature égocentrique. Seul Jésus peut nous apprendre à aimer d'un amour qui guérit, restaure et approfondit les relations ; et Lui seul peut nous donner le pouvoir d'aimer ainsi.

Chaque relation est unique et ces 10 clés ne sont pas les seules.

Je souhaite de tout cœur que vous saisissiez l'importance que Jésus a accordé aux relations. Il est allé jusqu'à donner Sa vie pour rétablir une relation profonde entre Dieu et nous.

Et Dieu pour sauver l'humanité n'a pas utilisé Sa puissance, il a donné un homme : Jésus pour pouvoir être en relation avec nous.

Si nous saisissons l'importance des relations, nous saisissons l'essence même de la vie.

Pour finir, je tiens à vous dire merci d'avoir pris le temps de lire cet ebook, j'espère de tout cœur recevoir vos témoignages sur mon blog www.saphyurbano.fr

Abonnez-vous!
Merci !

