

AIDE POUR UN CŒUR BLESSÉ

SÉCHEZ  
VOS LARMES,  
DÉCIDEZ  
D'ÊTRE HEUREUSE

Michelle McKinney Hammond

The logo for Vida Editions, featuring a stylized 'V' with a circular emblem containing a figure, positioned above the word 'Vida' in a bold, serif font, with the word 'Editions' in a smaller font above the 'da'.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	5
<b>La Douleur</b> .....	7
1. La séparation .....	11
2. Le rejet .....	15
3. La paralysie .....	19
4. La comparaison .....	23
5. Les rêves anéantis .....	27
6. La trahison .....	31
7. La fausse intimité.....	37
8. Les promesses non tenues .....	41
9. La tromperie .....	45
10. Le manque de protection .....	51
11. Le viol.....	57
12. La recherche stérile.....	63
13. Douleur des douleurs .....	67
<b>Le Processus</b> .....	71
14. Admettez .....	77
15. Invoquez .....	81
16. Mettez-vous en colère .....	85
17. Pleurez .....	89
18. Priez .....	93
19. Louez .....	97
20. Repentez-vous .....	103
21. Pardonnez .....	107
22. Bénissez .....	111
23. Libérez .....	115
24. Taisez-vous.....	121
25. Écoutez .....	123

26. Apprenez .....	125
27. Faites un sacrifice .....	129
28. Changez votre confession .....	133
29. Relevez-vous et secouez la poussière .....	139
30. Rebâissez .....	143
31. Confiez-lui votre chemin .....	147
32. Recommencez .....	149
<b>La Promesse</b> .....	153
33. J'entendrai .....	155
34. Je répondrai .....	159
35. J'approcherai et me révélerai .....	161
36. Je consolerais .....	165
37. Je guérirai .....	169
38. Je te fortifierai .....	171
39. Je te conduirai .....	175
40. Je te restaurerai .....	179
41. Je changerai tes vêtements .....	183
42. Je te donnerai de bonnes choses .....	187
43. Je ne t'abandonnerai jamais .....	191
44. Je te donnerai un nom nouveau .....	193
<b>La Paix</b> .....	197
45. Je suis en transition .....	201
46. Je suis meilleure grâce à cette expérience .....	203
47. Je suis libre .....	207
48. Je suis guérie .....	209
49. Je suis en sécurité .....	213
50. Je suis désirable .....	215
51. Je suis aimée .....	217
52. J'appartiens à quelqu'un .....	219

# INTRODUCTION

---

Alors... Vous avez bien pleuré. Vous avez largement déversé votre douleur et votre colère dans les oreilles de ceux qui ont bien voulu vous écouter.

Peut-être avez-vous même appelé celui qui vous a tant fait souffrir mais vous avez raccroché avant qu'il ne réponde.

Ou bien n'avez-vous pas eu le courage de briser les liens qui vous unissent encore par crainte de l'inconnu. Vous vous trouvez en quelque sorte coincée dans votre douleur...

Bien ! Prenez une grande inspiration. Nous allons surmonter la crise. Oui, tout le monde a le droit de pleurer pendant un temps. C'est dans l'ordre naturel des choses. Néanmoins, il ne faut pas que rester dans la vallée des larmes. Si vous le faites, vous vous apercevrez que vous noyez tout... sauf votre chagrin.

Comment avancer ? Il faut prendre la décision de continuer votre chemin. Contre tout instinct. Tout sentiment. Toute réaction intérieure, quelle qu'elle soit. Et même contre les conseils peu judicieux de quelques amies. Vous *devez* continuer votre chemin. Choisissez un jour pour mettre un terme à votre drame et, dans votre cœur, branchez-vous sur un programme tout neuf.

Quelqu'un est responsable d'avoir détruit votre *passé*, mais c'est vous seule qui, à présent, possédez le pouvoir d'être responsable de votre *avenir*. Vous pouvez réécrire le script et choisir la fin que vous voulez.

## SÉCHEZ VOS LARMES... DÉCIDEZ D'ÊTRE HEUREUSE

Cela ne dépend que de vous. Choisissez d'être heureuse. Choisissez un nouveau départ. Choisissez de vivre au plus haut niveau. Sans lui. Sans la douleur. Sans les souvenirs...

et croyez-moi, vous allez vous en sortir avec l'aide d'un ami très spécial...

Oui, mon amie, cela ne dépend que de vous.



---

---

# LA DOULEUR

---

---



## SÉCHEZ VOS LARMES... DÉCIDEZ D'ÊTRE HEUREUSE

Le seul fait de dire que votre cœur est brisé suscitera instantanément une réaction de compassion chez la plupart des gens. Même de la part de ceux qui vous sont étrangers. Tout le monde a connu un tel chagrin à un moment ou à un autre. Nous avons tous aimé et perdu quelqu'un ou quelque chose qui nous était précieux et cher. Que ce soit un amour de lycéenne ou un engagement plus mature, l'amour, la perte et la déception ne sont étrangers à personne.

Parce que nous sommes tous faits à l'image de l'Amour, le tout premier besoin du cœur de tout homme et de toute femme est de donner et de recevoir de l'amour. Lorsque ce flot est interrompu par le rejet ou la trahison, notre esprit est déchiré par une angoisse atroce qui peut nous voler notre joie, notre paix et jusqu'à toute espérance pour notre avenir.

Le dilemme du chrétien est celui-ci : Comment gérer un cœur brisé sans compromettre sa foi ? Comment trouver le lieu où trouver la paix quand les larmes troublent le chemin ?

D'autres questions difficiles s'ensuivent.

Que disons-nous à Dieu lorsque la détresse nous laisse sans parole ? Est-ce que Dieu se sent offensé par notre dépression ? Comprend-il vraiment ? Et s'il nous aime vraiment, pourquoi n'a-t-il pas protégé notre cœur en tout premier lieu ? Comment, d'une situation aussi accablante, peut-il sortir quelque chose de bon pour nous ?

Bien que tout le monde ait vécu l'expérience d'un amour qui a mal tourné, chaque situation est extrêmement personnelle.

Le déchirement du cœur est très variable et connaît toutes formes, toutes tailles, toutes couleurs et toutes nuances. Ce qui irrite une personne va en tourmenter une autre. Chaque cœur réagit différemment à une même transgression, chacun souffre à des degrés divers. Mais il reste, cependant, un dénominateur commun : un cœur brisé fait très mal.

Personne d'autre que vous ne sait exactement ce que vous ressentez. Les autres peuvent compatir, mais vous vous sentez

## LA DOULEUR

seule, enfermée dans le piège de votre propre souffrance. Cette douleur se terminera-t-elle un jour ? Ces blessures guériront-elles un jour ? Osez-vous aimer de nouveau un jour ?

La réponse à toutes ces questions est oui, oui... et je dis encore, oui !

Bien que la guérison soit imminente, on ne peut pas éviter le processus de restauration. Le chemin qui mène jusqu'en haut de la montagne est toujours précédé par une marche dans la vallée. C'est le chemin de la croix. On ne peut pas l'éviter, et tous ceux ou celles qui vivent ces moments doivent suivre cette route.

Aussi, laissez libre cours à vos émotions. Permettez-vous de pleurer et d'être affligée par votre perte. Permettez-vous d'être en colère. Mais ne vous permettez pas de vous séparer de Celui qui, lui, ne vous délaissera et ne vous abandonnera jamais.

Si jamais vous devez vous approcher de Dieu, c'est maintenant.

Si vous êtes en train de vous débattre contre l'émoi de votre cœur, alors ce livre est pour vous. On dit que la détresse aime la compagnie... Alors, permettez-moi de vous prendre la main et de vous accompagner.

Peut-être que nous pourrions ensemble dépasser vos circonstances actuelles et arriver à un lieu de grâce et de louange. Un lieu de guérison. Un lieu où l'amour habite et vous entoure totalement.



# LA SÉPARATION

*L'Éternel Dieu appela l'homme et lui dit :  
Où es-tu ?*

GENÈSE 3 : 9

---

Au milieu d'un après-midi magnifique, une douleur transperça le cœur de Dieu. La flèche siffla, dépassant le cadre merveilleux, dépassant l'adoration de ceux qui l'adoraient sans cesse aux cris de « Saint, Saint, Saint ». Elle pénétra profondément, déchirant ses vêtements avant de trouver sa cible : le centre de son cœur.

Il se leva pour trouver d'où provenait l'intrusion. Il descendit de plus en plus bas, cherchant l'objet de toute son affection : celui auquel il avait tout donné, auquel il avait transmis son esprit même en lui insufflant dans les narines le souffle de vie. Cet homme qu'il avait caressé avec amour en le modelant et le formant en sa propre image.

Oui, Dieu avait donné à Adam tout ce qu'il était et tout ce qu'il avait. Ce fut un investissement incroyable de son âme et de son cœur omnipotents. Mais quelque chose n'allait pas... Quelque chose avait changé entre eux. Alors Dieu descendit pour constater face à face ce qu'il savait déjà.

Le jardin était étrangement silencieux. La nature retenait son souffle, attendant pour voir comment ce drame allait se

## SÉCHEZ VOS LARMES... DÉCIDEZ D'ÊTRE HEUREUSE

dérouler. Elle aussi se rendait compte que quelque chose avait changé. L'atmosphère était comme chargée de mauvais pressentiments. L'attitude de Dieu faisait supposer que, ce soir-là, il ne manifesterait pas la douce communion et l'amitié qu'il partageait habituellement avec l'homme et la femme. Et pourquoi donc Adam et Ève se cachaient-ils ? Normalement, Adam attendait la visite de l'Éternel avec impatience, comme on attend quelqu'un qu'on aime passionnément. Oui, en vérité, quelque chose n'allait pas.

L'air se rafraîchit comme si le soleil lui-même retenait son souffle. Dieu parla, appelant doucement Adam.

Et Adam s'avança avec l'air d'un homme infidèle pris sur le fait de sa trahison. Il s'efforçait de masquer sa culpabilité à Celui qui avait toujours été fidèle. Dès l'instant où Adam avait choisi de pécher en mangeant du fruit que Dieu lui avait interdit, il avait choisi d'ôter son cœur des mains de Dieu et de se séparer ainsi de Celui qui l'aimait le plus...



Rien ne blesse aussi profondément que de voir celui que vous aimez choisir quelqu'un d'autre et tourner le dos à l'amour que vous lui avez donné si abondamment. Oh, la douleur de découvrir que celui que vous aimez en préfère une autre ! Vous aviez déversé votre cœur comme un liquide pour faire boire l'autre et , à présent, vous voyez se répandre dans la poussière cette libation si précieuse. Vous lui aviez offert votre trésor le plus cher, sans imaginer qu'un jour vos diamants allaient être jetés au vent ou bien foulés aux pieds, vous laissant vous débattre seule pour en récupérer les morceaux et prier pour la restauration.

La seule assurance qui nous reste est que Dieu connaît bien notre souffrance, car c'est lui qui, le premier, a connu ces blessures profondes, cette séparation déchirante. Il sait la pro-

## LA SÉPARATION

fondeur d'une telle douleur, et il est prêt à la toucher pour nous en guérir. Car, si notre cœur saigne lorsque ceux que nous avons aimés se détournent de nous... ce fut cependant le cœur de Dieu qui, à l'origine, a saigné. Parce que son cœur a été brisé, le nôtre guérira. Au fur et à mesure que nous devenons sensibles à son toucher, que nous apprenons à lui faire confiance, nous réalisons que, miraculeusement, nous sommes en train de guérir. Bien que nous ayons pensé que cela nous serait impossible, nous sommes à nouveau capables d'aimer.



*Père céleste, aimer m'a tellement coûté que je me trouve comme en faillite, comme si j'avais trop donné, trop dépensé de moi-même.*

*Celui que j'aimais s'est éloigné de moi, me laissant seule pour ramasser les morceaux brisés de mon cœur. Aide-moi à les retrouver dans la poussière. Et alors que mon esprit pleure sur le vide que je ressens, je t'en prie, recueille mes larmes et rafraîchis-moi avec elles.*

*Je me sens nue et honteuse devant un tel rejet. Je t'en prie, habille-moi de ton amour et réchauffe-moi du froid de ma déception. Alors que je tremble par crainte de mon avenir, accorde-moi ton réconfort en me donnant l'assurance que c'est toi qui détiens l'accomplissement de mes lendemains.*

*Aide-moi dans mon incrédulité et libère-moi du désespoir. Restaure mes espérances perdues et dirige mon regard vers toi. Que je puisse retourner au centre du lieu où demeure l'amour véritable : près de toi.*

*Lorsque l'autre ne m'aime pas comme je l'avais espéré, aide-moi à me retourner vers toi. Pardonne-moi d'avoir préféré un autre, d'avoir consommé avidement un fruit qui, pourtant, n'est pas aussi doux que toi.*

*Guéris-moi et unis-moi à toi, que je puisse de nouveau être entière.*

*Au nom de Jésus. Amen.*

## LE REJET

*Abraham se leva de bon matin ;  
il prit du pain et une outre d'eau qu'il donna à Agar  
et qu'il plaça sur son épaule ; il lui remit aussi l'enfant  
et il la renvoya.*

GENÈSE 21:14

---

Agar, tout engourdie, avançait sans savoir où elle allait.

S'il ne s'était agi que d'elle, elle se serait laissée tomber à terre et se serait tassée dans une position fœtale pour se protéger des vagues de douleur qui l'envahissaient. Mais par amour pour son fils, elle se tint debout.

Jamais elle n'avait imaginé avoir un jour à subir cela. Cependant, la voici, affrontant un avenir incertain. Jusque-là, la vie avait été si simple pour elle, mais à présent... oh, que ne donnerait-elle pas pour un seul jour d'autrefois !

À présent, Agar se sentait sans défense, rejetée et brimée. Elle avait pourtant servi fidèlement la femme d'Abraham. Dans son désir d'avoir un fils, Sara l'avait offerte à Abraham dans l'espoir qu'elle puisse mettre au monde un héritier. Sara n'avait jamais imaginé que ce qui s'était passé entre sa servante et son mari puisse être plus qu'un simple acte physique.

Et cependant, à présent Agar pensait autrement. Elle n'était qu'une servante, mais lorsque Abraham alla vers elle,

## SÉCHEZ VOS LARMES... DÉCIDEZ D'ÊTRE HEUREUSE

quelque chose s'était passé à l'intérieur d'elle-même. Quelque chose avait pris racine alors que son fils grandissait dans son ventre. La vérité était que Agar avait été unie à lui non seulement de manière physique mais également de manière émotionnelle.

Sara avait ressenti ce changement dans l'attitude de sa servante et elle traita alors Agar sévèrement. Si sévèrement que Agar s'était enfuie. Mais l'ange de l'Éternel lui avait dit de retourner auprès de Sara. Elle obéit et y resta jusqu'à ce que Sara ne puisse plus supporter de la voir. Abraham avait l'air désolé en renvoyant Agar et leur fils, mais il avait pris la décision de sauvegarder la paix dans sa maison. La paix à n'importe quel prix.

La douleur intérieure d'Agar grandissait alors qu'elle regardait Abraham retourner chez lui, les épaules courbées, les des querelles entre les deux femmes qui se disputaient son amour. Agar savait qu'elle n'avait pas droit au cœur d'Abraham et, cependant, le fruit de leur union avait mis ses bras autour d'elle, la ramenant à la réalité présente. Jamais elle ne pourrait appeler sien l'amour d'Abraham, mais la présence de son fils, Ismaël, lui parlait sans cesse de leur union.

Elle veillait précieusement sur le don aigre-doux d'Ismaël. C'était tout ce qui lui restait pour trouver un peu de réconfort. C'était le seul rappel d'une saison où elle s'était sentie aimée. Peu importait la brièveté du moment, cela devrait suffire...



Peu importe la brièveté d'une rencontre, l'acte de vous donner à un autre plante des graines dans la terre de votre cœur, des graines qui portent du fruit. Vous pouvez être certaine que chaque relation laissera une marque indélébile dans votre esprit et que, bien après le départ de cette personne, l'évidence de sa présence demeurera en vous.

## LE REJET

Traiter avec les souvenirs de vos relations passées peut être écrasant. Comment se libère-t-on des rappels constants d'un amour perdu ? Comment peut-on accepter l'injustice d'avoir été rejetée malgré tout ce que vous aviez à offrir ? Et pire que tout, comment peut-on accepter de souffrir toute seule, alors que la vie continue dans l'insouciance pour celui qui vous a laissée dans les pleurs suite de ce rejet ?

Même dans la douleur d'avoir été rejetée, vous pouvez trouver du réconfort en sachant que Dieu est près de vous et qu'il peut transformer l'amertume en douceur si vous acceptez de suivre ses conseils. Car il se sert de chaque expérience pour vous transformer en de meilleurs vases capables de porter de meilleurs fruits pour sa gloire.



*Père céleste, j'ai récolté les fruits des mauvais choix que j'ai faits. Certains d'entre eux l'ont été d'une manière délibérée, d'autres cependant par simple ignorance. Je me suis déçue moi-même et je t'ai déçu. J'admets ne pas avoir été préparée aux conséquences de tous mes actes et elles sont, pour moi, un fardeau qui m'est insupportable. Alors, me voici devant toi, je cherche tes mains pour me guérir. Pour me soutenir et pour m'aider. Qui ai-je au ciel à part toi ? Qui ai-je sur la terre à part toi ?*

*En fin de compte, toi seul ne rejetteras pas les offrandes de mon amour. Pardonne-moi d'avoir pris tant de temps pour m'en rendre compte. Mais je viens vers toi à présent, je te présente mes erreurs et te demande de changer en bien le mal que l'ennemi a voulu faire. Rachète mes erreurs passées et ma douleur et accorde-moi un nouveau commencement. Donne-moi une raison de vivre et d'aimer encore.*

*Alors que je te serre dans mon cœur, remplis le vide laissé par ceux qui m'ont rejetée et mets-moi à part pour servir tes buts et pour la louange et la gloire de ton nom.*

*Au nom de Jésus. Amen.*

Cet extrait vous est offert par  
les Editions Vida

en partenariat avec  
Un Miracle Chaque Jour

Pour commander le livre rendez-vous sur  
[www.vida-editions.com](http://www.vida-editions.com)

