

MODULE 2

DIAGNOSTIC SPIRITUEL

Découvrir les racines des limitations

Objectifs

- ☐ Identifier les racines possibles des blocages et des cycles répétitifs.
- ☐ Comprendre la relation entre portes ouvertes, héritages, alliances, schémas mentaux et captivités.
- ☐ Apprendre à distinguer une racine spirituelle, mentale ou émotionnelle sans tirer de conclusions hâtives.
- ☐ Inviter le Saint-Esprit à éclairer ce qui doit être reconnu, guéri, renouvelé ou abandonné.

PAGE 1 — Exercice guidé : raconte ton cycle

*« Sonde-moi, ô Dieu, et connais mon cœur ! Éprouve-moi, et connais mes pensées ! »**— Psaume 139:23 ; LSG*

Un cycle est une séquence qui semble se répéter : même type de situation, mêmes réactions, mêmes conséquences. L'objectif n'est pas de se condamner, mais de repérer le mécanisme afin d'en rechercher la racine.

1. Déclencheur	2. Pensée / interprétation	3. Réaction	4. Conséquence	5. Ce qui se répète

Décrire mon cycle principal

Le cycle que je veux comprendre :

.....

.....

.....

Depuis quand ai-je l'impression qu'il se répète ?

.....

.....

.....

Dans quelles circonstances revient-il le plus souvent ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce que ce cycle me coûte aujourd'hui ?

.....

.....

.....

Première hypothèse

- ☐ Racine surtout spirituelle à examiner
- ☐ Croyance / schéma mental à renouveler
- ☐ Blessure / réaction émotionnelle à guérir
- ☐ Habitude ou comportement appris
- ☐ Plusieurs dimensions semblent se combiner
- ☐ Je ne sais pas encore

Pourquoi ai-je coché cette réponse ?

.....

.....

.....

Ligne du temps personnelle

Repérez les événements, changements, blessures, paroles marquantes, réussites, échecs et répétitions qui peuvent aider à comprendre l'apparition d'un cycle. Une chronologie ne prouve pas une causalité ; elle sert à faire émerger des questions.

Période / âge	Événement marquant	Ce que j'ai ressenti	Ce que j'ai commencé à croire	Cycle / conséquence observée

Les répétitions que je remarque

Situations ou saisons qui semblent revenir :

.....

.....

.....

Réactions que j'ai tendance à reproduire :

.....

.....

.....

Décisions que je prends souvent sous pression :

.....

.....

.....

Le point de départ possible

Quel événement, choix, apprentissage, blessure ou engagement semble avoir précédé l'apparition du cycle ?

.....

.....

.....

Ce que j'ai reçu, appris ou reproduit

Dans Juges 6, Gédéon grandit au sein d'un peuple opprimé et dans une maison où se trouve un autel consacré à Baal. Pourtant, l'Éternel l'appelle à une nouvelle trajectoire. L'histoire invite à examiner l'héritage familial sans en faire une fatalité.

« *Va avec cette force que tu as, et délivre Israël de la main de Madian.* »

— Juges 6:14 ; LSG

Domaine	Ce que j'ai observé dans ma famille	Ce que j'ai reproduit / rejeté	Ce que je veux transmettre autrement
Foi / spiritualité			
Couple / famille			
Gestion des conflits			
Argent / travail			
Réussite / échec			
Émotions			
Paroles / communication			
Dépendances / habitudes			

Paroles et étiquettes héritées

Dans notre famille, on disait souvent :

.....

.....

.....

Une parole prononcée sur moi qui m'a profondément marqué(e) :

.....

.....

.....

Une croyance familiale que je dois maintenant examiner à la lumière des Écritures :

.....

.....

.....

Ce que je choisis de ne plus considérer comme une fatalité

.....

.....

.....

Identifier une dominante : spirituelle, mentale ou émotionnelle

Pour chaque affirmation : 0 = non • 1 = parfois • 2 = souvent. Ce test est un outil de réflexion, pas un diagnostic clinique ni une preuve automatique d'oppression spirituelle.

# / axe	Affirmation	0	1	2
1 — S	Je maintiens consciemment une pratique que je sais contraire à mes convictions bibliques.	☐	☐	☐
2 — S	Je reconnais un compromis spirituel que je n'ai pas encore réglé.	☐	☐	☐
3 — S	J'ai fait des vœux, pactes ou engagements spirituels que je regrette aujourd'hui.	☐	☐	☐
4 — S	Certaines pratiques spirituelles de mon passé me préoccupent encore.	☐	☐	☐
5 — S	Je résiste régulièrement à une conviction claire qui m'appelle à l'obéissance.	☐	☐	☐
6 — S	Je nourris volontairement une attitude de non-pardon malgré la conviction de devoir la régler.	☐	☐	☐
7 — S	Je constate qu'un domaine de désobéissance affaiblit ma communion avec Dieu.	☐	☐	☐
8 — S	Je me sens attiré(e) à retourner vers d'anciennes pratiques que j'avais abandonnées.	☐	☐	☐
9 — S	Je perçois un besoin réel de repentance et de consécration dans un domaine précis.	☐	☐	☐
10 — S	Je crois que certains accords ou engagements doivent être examinés bibliquement.	☐	☐	☐
11 — M	Je pense souvent : « je ne peux pas », avant même d'essayer.	☐	☐	☐
12 — M	J'interprète facilement un échec comme la preuve que je suis incapable.	☐	☐	☐
13 — M	Je répète intérieurement des étiquettes négatives reçues dans le passé.	☐	☐	☐
14 — M	Je m'attends souvent au pire même lorsque les faits ne le justifient pas.	☐	☐	☐
15 — M	Je compare ma valeur à celle des autres.	☐	☐	☐
16 — M	Je généralise : un échec devient pour moi « j'échoue toujours ».	☐	☐	☐
17 — M	Mes décisions sont souvent limitées par la peur de ne pas être à la hauteur.	☐	☐	☐
18 — M	J'ai du mal à recevoir une vérité biblique lorsqu'elle contredit l'image que j'ai de moi.	☐	☐	☐
19 — M	Je reproduis des raisonnements familiaux sans les avoir réellement examinés.	☐	☐	☐
20 — M	Je sais ce que la Bible dit, mais une croyance contraire continue de gouverner mes choix.	☐	☐	☐
21 — E	Certaines situations actuelles déclenchent des émotions très fortes liées à mon passé.	☐	☐	☐
22 — E	J'évite des personnes, lieux ou décisions principalement à cause d'une ancienne blessure.	☐	☐	☐
23 — E	La peur du rejet influence fortement mes relations.	☐	☐	☐
24 — E	La colère ou l'amertume revient lorsque je pense à certains événements.	☐	☐	☐
25 — E	Je me protège tellement que j'ai du mal à faire confiance.	☐	☐	☐
26 — E	Une expérience douloureuse influence encore l'image que j'ai de moi.	☐	☐	☐
27 — E	Je réagis parfois de manière disproportionnée à certaines remarques ou situations.	☐	☐	☐
28 — E	Je me sens souvent envahi(e) par la honte ou la culpabilité liée au passé.	☐	☐	☐
29 — E	J'ai tendance à saboter une relation ou un projet lorsque je me sens menacé(e).	☐	☐	☐
30 — E	Je reconnais qu'une blessure non résolue continue d'influencer mes décisions.	☐	☐	☐

Mes trois scores

Additionnez séparément les dix questions de chaque axe. Maximum : 20 points par axe.

Axe	Questions	Score /20	Ce que cela suggère d'examiner
Spirituel (S)	1 à 10	___ /20	Repentance, obéissance, engagements, pratiques, pardon, consécration.
Mental (M)	11 à 20	___ /20	Croyances, raisonnements, étiquettes, interprétations et schémas de pensée.
Émotionnel (E)	21 à 30	___ /20	Blessures, réactions, peurs, honte, colère, protection et confiance.

Comment lire le résultat ?

Un score élevé ne signifie pas automatiquement que vous avez trouvé « la cause ». Il indique simplement un domaine qui mérite davantage d'examen. Plusieurs racines peuvent se combiner, et une difficulté spirituelle n'exclut pas un besoin d'accompagnement psychologique, relationnel ou médical lorsque cela est pertinent.

Ma dominante actuelle

- ☐ Axe spirituel
- ☐ Axe mental
- ☐ Axe émotionnel
- ☐ Deux axes semblent liés
- ☐ Les trois dimensions semblent liées
- ☐ Le résultat reste incertain

Relier le test à mon cycle

Quelle affirmation du test décrit le mieux mon cycle actuel ?

.....

.....

.....

Quel lien puis-je faire avec ma ligne du temps ou mon histoire familiale ?

.....

.....

.....

Quelle question dois-je encore explorer avant de conclure ?

.....

.....

.....

Quand demander de l'aide ?

Si l'exercice fait remonter un traumatisme important, une détresse persistante, des symptômes envahissants ou une situation de violence, ne restez pas seul(e). Recherchez un accompagnement pastoral approprié et, lorsque nécessaire, l'aide d'un professionnel qualifié.

Demander la lumière du Saint-Esprit

« Regarde si je suis sur une mauvaise voie, et conduis-moi sur la voie de l'éternité ! »

— Psaume 139:24 ; LSG

Le but du diagnostic est de conduire à la lumière, non à la peur. Prenez quelques minutes dans le silence. Présentez à Dieu ce que vous avez observé sans chercher à fabriquer une réponse.

1. CE QUE JE RECONNAIS

Seigneur, voici le cycle que je ne veux plus ignorer :

.....

.....

.....

2. CE QUE JE TE DEMANDE DE M'ÉCLAIRER

Montre-moi ce qui relève d'un péché à abandonner, d'une croyance à renouveler, d'une blessure à guérir ou d'un comportement à changer :

.....

.....

.....

3. CE QUE JE CHOISIS DE FAIRE

La première réponse concrète que je peux poser cette semaine :

.....

.....

.....

4. CE QUE JE DOIS APPROFONDIR

Une question, un souvenir, une relation ou un engagement que je dois examiner davantage :

.....

.....

.....

Mon plan de réponse

Ce que j'ai identifié	Réponse appropriée	Personne / ressource	Quand ?

Prière personnelle

Père, je viens devant toi dans la lumière. Je refuse de vivre dans la condamnation ou dans le déni. Par ton Saint-Esprit, aide-moi à reconnaître ce qui doit être confessé, à renouveler ce qui doit être renouvelé, à guérir ce qui a été blessé et à abandonner ce qui entretient mes anciens cycles. Conduis-moi dans ta vérité et dans l'obéissance.

CLÉ DU MODULE 2

Je ne peux pas transformer durablement ce que je refuse d'identifier. Le diagnostic met la racine en lumière ; le Module 3 travaillera ensuite sur le renouvellement des schémas de pensée.