

## MODULE 3

## RENOUVELER L'INTELLIGENCE

*Briser les limitations mentales*

## Objectifs

- ☐ Comprendre comment des pensées répétées peuvent devenir des plafonds invisibles.
- ☐ Identifier les croyances internes qui influencent mes décisions et mes attentes.
- ☐ Apprendre à confronter mes raisonnements à la Parole de Dieu.
- ☐ Remplacer progressivement les mensonges et étiquettes limitantes par la vérité en Christ.

## PAGE 1 — Inventaire de mes pensées dominantes

« Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ. »

— 2 Corinthiens 10:5 ; LSG

Une forteresse mentale peut être comprise, dans cet exercice, comme un raisonnement ou une croyance profondément installé qui résiste à la vérité et influence notre manière d'interpréter la réalité. L'objectif n'est pas de nier les difficultés, mais d'identifier les pensées qui gouvernent nos réactions.

| Situation / déclencheur | Pensée automatique | Émotion / réaction | Conséquence sur mes décisions |
|-------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|
|                         |                    |                    |                               |
|                         |                    |                    |                               |
|                         |                    |                    |                               |
|                         |                    |                    |                               |
|                         |                    |                    |                               |

## Repérer les répétitions

La pensée qui revient le plus souvent lorsque je rencontre un obstacle :

.....

.....

.....

La peur qui influence le plus mes décisions :

.....

.....

.....

La conclusion négative que je tire souvent sur moi-même :

.....

.....

.....

La situation dans laquelle je me sens rapidement incapable ou inférieur(e) :

.....

.....

.....

## Réécriture d'une croyance limitante

« Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence. »

— Romains 12:2 ; LSG

Le renouvellement ne consiste pas simplement à « penser positivement ». Il consiste à examiner ce que nous croyons, à rejeter ce qui contredit la vérité de Dieu et à apprendre une nouvelle manière de penser et d'agir.

### Étape 1 — Nommer le mensonge

- ☐ « Je ne suis pas capable de... »
- ☐ « Rien ne changera jamais... »
- ☐ « Dans ma famille, nous sommes tous... »
- ☐ « À cause de mon passé, je ne pourrai jamais... »
- ☐ « Dieu peut agir pour les autres, mais pas pour moi... »

**Le mensonge / la croyance que je veux travailler aujourd'hui :**

.....

.....

.....

### Étape 2 — Examiner son origine

D'où vient-elle ? Une parole reçue ? Un échec ? Une expérience répétée ? Une peur ? Une interprétation ? Une habitude familiale ?

.....

.....

.....

### Étape 3 — Confronter à la vérité

| Ce que j'ai cru | Ce que la Parole de Dieu établit | Référence biblique |
|-----------------|----------------------------------|--------------------|
|                 |                                  |                    |
|                 |                                  |                    |
|                 |                                  |                    |
|                 |                                  |                    |

### Étape 4 — Formuler ma nouvelle croyance

**À la lumière de la Parole, je choisis désormais de croire :**

.....

.....

.....

**L'action concrète qui démontrera cette nouvelle manière de penser cette semaine :**

.....

.....

.....

## Des étiquettes héritées à l'identité reçue

Les étiquettes données par les autres, les échecs ou les expériences passées peuvent influencer notre image de nous-mêmes. Cette page vous invite à distinguer ce qui vous a défini de ce que l'Écriture affirme de votre position en Christ.

« Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. »

— 2 Corinthiens 5:17 ; LSG

|                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CE QU'ON A DIT DE MOI</b><br><i>Étiquettes, jugements, comparaisons</i><br><hr/> <hr/> | <b>CE QUE J'AI FINI PAR CROIRE</b><br><i>Conclusions sur ma valeur, mes capacités ou mon avenir</i><br><hr/> <hr/> | <b>CE QUE DIEU DIT EN CHRIST</b><br><i>Vérités bibliques qui redéfinissent ma manière de me voir</i><br><hr/> <hr/> |
| <b>MON PASSÉ</b><br><i>Ce que je pensais devoir porter toute ma vie</i><br><hr/> <hr/>    | <b>EN CHRIST</b><br><i>Nouvelle création • réconciliation • appartenance</i><br><hr/> <hr/>                        | <b>MON AVENIR</b><br><i>Ce que la foi et l'obéissance me permettent désormais d'envisager</i><br><hr/> <hr/>        |
| <b>MES LIMITES PERÇUES</b><br><i>« Je ne peux pas... »</i><br><hr/> <hr/>                 | <b>MES RESSOURCES EN DIEU</b><br><i>Grâce • sagesse • Saint-Esprit • communauté • Parole</i><br><hr/> <hr/>        | <b>MON PROCHAIN PAS</b><br><i>Une décision cohérente avec mon identité en Christ</i><br><hr/> <hr/>                 |

### Vérités à méditer

**Éphésiens 1:3** — En Christ, ma vie est située dans la bénédiction spirituelle que Dieu donne.

**Romains 8:1** — En Christ, je ne vis plus sous la condamnation.

**Éphésiens 2:10** — Je suis appelé(e) à marcher dans les œuvres que Dieu a préparées.

**1 Corinthiens 2:16** — Je suis appelé(e) à apprendre à penser avec la pensée de Christ.

### Ma phrase d'identité

En Christ, je ne veux plus me définir par \_\_\_\_\_. Je choisis de me voir comme \_\_\_\_\_, et cela m'appelle à \_\_\_\_\_.

---



---



---

## Penser, parler et agir en accord avec la vérité

Une déclaration biblique n'est ni une formule magique ni un moyen de nier la réalité. Elle sert à rappeler volontairement une vérité de l'Écriture afin que nos paroles, nos choix et nos réactions cessent d'être gouvernés par les anciens mensonges.

### Construire mes déclarations

| Ancienne pensée                  | Vérité biblique | Ma déclaration personnelle                                                   |
|----------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Je suis condamné par mon passé.  | Romains 8:1     | En Christ, je refuse la condamnation et je marche dans la grâce de Dieu.     |
| Je suis incapable de changer.    | Romains 12:2    | Dieu renouvelle mon intelligence et m'apprend une nouvelle manière de vivre. |
| Je suis seul face à mes limites. | Jean 15:5       | Je choisis de demeurer en Christ et de dépendre de lui pour porter du fruit. |
|                                  |                 |                                                                              |
|                                  |                 |                                                                              |
|                                  |                 |                                                                              |

### Mon rythme quotidien — 7 jours

| Jour   | Vérité méditée | Déclaration | Action cohérente | ✓                        |
|--------|----------------|-------------|------------------|--------------------------|
| Jour 1 |                |             |                  | <input type="checkbox"/> |
| Jour 2 |                |             |                  | <input type="checkbox"/> |
| Jour 3 |                |             |                  | <input type="checkbox"/> |
| Jour 4 |                |             |                  | <input type="checkbox"/> |
| Jour 5 |                |             |                  | <input type="checkbox"/> |
| Jour 6 |                |             |                  | <input type="checkbox"/> |
| Jour 7 |                |             |                  | <input type="checkbox"/> |

### Prière de renouvellement

*Père, mets en lumière les raisonnements qui s'opposent à ta vérité. Par ta Parole et par l'action du Saint-Esprit, apprends-moi à reconnaître les mensonges, à recevoir la vérité et à y conformer mes décisions. Je veux apprendre à penser avec Christ et à marcher dans l'obéissance.*

### Mon engagement

La croyance que je refuse désormais de nourrir :

.....

La vérité que je vais méditer pendant les 7 prochains jours :

.....

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