



Guérir du Rejet

Christiane
Yeremian

Qu'est-ce que le rejet?

Le sentiment de rejet désigne un état de souffrance émotionnelle lié à des situations objectives et subjectives dans lesquelles on se sent mis de côté, jeté au loin. C'est un profond sentiment d'être indésirable, mis de côté, écarté, abandonné, sans valeur...

Vous voulez que les autres vous aiment et pourtant vous croyez qu'ils ne vous aiment pas.

Le sentiment de rejet affecte fortement les relations. Celui qui a peur d'être rejeté anticipe parfois en rejetant autrui ou bien il cherche à se faire accepter par tous les moyens.

Nous avons tous besoin d'être acceptés, accueillis. Il nous est difficile de subir le rejet mais la peur du rejet peut devenir tellement forte qu'elle fausse nos perceptions et gâche nos relations. **Comment en sortir?**

Dans le domaine végétal, le rejet c'est aussi une nouvelle pousse, l'espoir d'une vie nouvelle, d'une nouvelle identité, symbole de résurrection.

Jésus est appelé le rejeton de la postérité de David. (Es 53/2 ; Rom 15/12 ; Ap 5/5).

Il est « la pierre rejetée par ceux qui bâtissaient et devenue la pierre angulaire » (Ps 118,22 ; Mat 21,42). Le rejet s'implante dans notre cœur où il prolifère comme une mauvaise herbe, devenant une racine qui produit un arbre, cet arbre porte du fruit qui se traduit par des pensées, des comportements et des réactions qui altèrent nos relations.

L'origine du rejet

Avant la création de l'homme, Satan appelé Lucifer, le porteur de lumière, se rebelle et veut se faire l'égal de Dieu. Sa rébellion et son

orgueil vont entraîner son rejet hors de la présence de Dieu (Es 14/12-19). Dans sa chute, il cherche à entraîner l'humanité toute entière.

Lorsque le péché entre dans le monde, Adam et Eve sont à leur tour « chassés » du jardin d'Eden.

Le rejet est donc une conséquence du péché, suite à la séduction du serpent.

Le péché est synonyme de rupture de la communication entre Dieu et l'homme, rejet loin de sa présence.

A cause de la corruption du cœur, le sentiment de rejet se développe comme une réaction à un manque manque d'amour, de sécurité, d'appartenance et d'acceptation...

Concrètement, le rejet peut se développer comme une réaction aux événements douloureux qui interviennent dans une vie et cela dès la conception même. Ainsi, un enfant non désiré ou dont le sexe n'est pas accepté, un enfant handicapé (nous traînons tous divers handicaps plus ou moins visibles), sont susceptibles de développer un sentiment de rejet. D'autres événements au cours de l'enfance et de l'adolescence (abus divers, violences verbales et physiques, troubles émotionnels, échecs...) favorisent également le développement de ce sentiment qui existe à l'état latent de **peur du rejet** chez tout être humain.





Chez l'adulte, le rejet peut être ressenti lors de ruptures de natures variées : infidélité, divorce, pressions sociales, perte d'emploi...

Il existe une boucle du rejet, celui qui se sent rejeté rejette à son tour en sorte que le rejet se transmet comme poussent les mauvaises herbes. L'un des mécanismes de transmission est l'intériorisation des modèles parentaux et des images qu'ils renvoient à leurs enfants.

Pourtant nous apprenons que Dieu ne rejette personne. Jésus lui-même affirme : « je ne mettrai pas dehors celui qui vient à moi » (Jean 6,37)

Beaucoup de références bibliques contenant le mot rejet ou le verbe rejeter, ont trait à la relation de Dieu avec son peuple, et les hommes en général (Néhémie 9/26 : Pr 1/25). Dieu ne rejette personne, il n'a pas rejeté son peuple... (Rom 11/1).

Les conséquences du Rejet

Les conséquences du rejet dépendent du caractère de la personne, de ses capacités et de ses limites.

D'une façon générale, Il faut noter que l'importance du sentiment de rejet n'est pas nécessairement liée à l'importance objective des événements vécus. Le rejet dépend à la fois des événements et de la sensibilité ou vulnérabilité de l'individu. Le rejet doit donc être pris en compte du point de vue de la personne qui en souffre quel que soit son parcours.

Certaines personnes résistent bien à des circonstances violentes et traumatisantes, d'autres sont profondément atteintes par des événements mineurs en apparence. C'est pourquoi il nous faut **établir une distinction entre les situations de rejet et le sentiment de rejet**. Le sentiment de rejet n'est pas engendré automatiquement par les situations de rejet. Entre les deux, il y a notre réaction et notre interprétation des situations.

C'est dans cet entre-deux que nous pouvons travailler afin de retrouver notre liberté. On observe trois types de réaction aux situations de rejet :

1. Passivité face au rejet. Les sentiments produits seront l'isolement, la pitié de soi, résignation, le manque de confiance en soi, la rêvasserie, une image de soi dévalorisée, dépression, désespoir, culpabilité diffuse, troubles du comportement alimentaire ...

2. Protection défensive contre le rejet. Les conséquences vont alors conduire à se forger un masque, une façade. Tout va bien, pas besoin des autres, dureté de coeur, froideur, attitude défensive, insécurité, perfectionnisme, fuite (addictions, évitement, distractions), mensonges intérieurs...

Certaines personnes cherchent à prouver leur valeur en adoptant un comportement irréprochable, un engagement sans faille à l'école, une fuite dans le travail, le service chrétien...

3. Lutte offensive contre le rejet. Le combat peut être tourné contre soi et contre autrui. Rejet de soi et des autres, ressentiment, haine, vengeance, rébellion, colère, critique, jalousie, infériorité, manipulation, possessivité, besoin insatiable de reconnaissance, vœux inconsidérés, auto-sabotage...

Ces trois réactions peuvent alterner chez une même personne. Ces conséquences peuvent se résumer ainsi : **difficulté à recevoir et donner de l'amour.**

Le rejet est une **racine commune** à différents blocages qui provoquent des dysfonctionnements psychiques et corporels (somatiques).

Les blessures engendrées par le rejet nous entraînent à ériger des murs de protection destinés à éviter ou à réduire la souffrance intérieure, fuir ou bien construire autour une identité qui nous semble acceptable aux yeux des autres. Ces murs se construisent avant tout dans nos pensées puis se traduisent par nos comportements.

Différentes formes du sentiment de rejet

- **Vœux que l'on se fait** : « plus jamais ça » ou « je ne m'attacherai plus jamais à personne, cela m'évitera de souffrir », « je ne ferai plus jamais confiance à qui que ce soit, je ne compterai que sur moi »
- **Mensonges intérieurs** : « pas de problème » alors qu'on est profondément blessé
- **Autodéfense** : utilisation de différents stratagèmes comme la vengeance, la colère, la projection, l'attaque anticipatrice.
- **Défense verbale** : Contestation, critique, rébellion auto-justification excessive ...
- **Demande insatiable** d'affection ou de reconnaissance : par exemple chercher à acheter l'amour et la protection en offrant des cadeaux, s'investir à fond pour être apprécié des autres.
- **Manipulation** : Par peur d'être rejeté on peut se montrer possessif et manipuler autrui pour obtenir ce qu'on souhaite...

Jésus et le rejet

La Bible nous présente Jésus comme l'homme rejeté par tous. Le rejet qu'il a subi a pour origine la méchanceté des hommes. Pourtant, Jésus n'est pas entré dans la spirale du rejet, il est resté libre dans ses relations. Sa relation avec son Père fut la source de sa force, jusqu'à la croix où il s'écrie : « **mon Dieu mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné** » ?

Avant sa naissance, Joseph, le fiancé de Marie envisage de rompre à cause de lui. Dès sa venue au monde, il est pourchassé par Hérode et obligé de fuir en Egypte. A douze ans, il est confronté à l'incompréhension de ses parents. Dès le commencement de son ministère, il est contesté par les autorités de l'époque, alors qu'il leur dévoile sa personne et sa mission dans la synagogue (Esaïe 61/1). Ensuite il est rejeté par certains de ses propres disciples qui préfèrent le quitter et vivre selon leurs désirs. Il est rejeté par les responsables religieux : pharisiens, scribes, et anciens de la nation d'Israël. (Luc 9/22 ; Luc 17/25). Il est trahi par Juda. Il est rejeté lors de son procès par tout le peuple qui lui préfère Barrabas, un criminel. Il est rejeté, renié par Pierre, l'un de ses disciples les plus proches. Enfin sur la croix il est rejeté par son propre Père et meurt dans une solitude intérieure totale. (Marc 15/34)

Jésus, l'homme rejeté par tous, a subi le rejet total de la part des hommes et de Dieu à notre place. Il peut comprendre notre sentiment et son sacrifice nous donne à nouveau accès à la communion avec Dieu le Père, par le voile déchiré.

Si donc nous sommes admis dans la présence de Dieu, nous apprenons dépasser les situations de rejet subies aux différentes étapes de notre parcours. Cette reconstruction de soi s'appuie sur notre nouvelle identité en Christ qui vit en nous. La relation rétablie avec le Père nous donne accès à la position de fils. Nous sommes aimés comme

Christ (Jean 17, 23) et pleinement admis en sa présence. Notre dignité est restaurée.

Le rejet d'autrui perd son pouvoir au regard de l'acceptation inconditionnelle de notre Père céleste

Du Rejet à l'Acceptation

Pour éradiquer le rejet à la racine, il est précieux de savoir que nous pouvons être **réconciliés avec notre Créateur**. Lorsque la relation est rétablie avec celui qui nous aime de toute éternité et nous accepte sans condition nous pouvons plus facilement surmonter les situations de rejet et envisager une saine relation avec autrui.

C'est dans la grâce et l'acceptation inconditionnelle que Dieu nous offre que nous trouverons la force de rejeter le rejet. Cette démarche prend du temps et de la persévérance, Elle peut nécessiter l'accompagnement d'une personne compétente.

Reconstruire une saine relation à soi-même et aux autres grâce à une relation rétablie avec notre Père par le Saint Esprit, voilà ce que l'évangile nous propose. C'est un cheminement pas à pas, progressif et non linéaire. Quelques jalons sur ce parcours :

- **Prise de conscience de la souffrance** à partir d'incidents significatifs (réactions excessives, sentiments douloureux récurrents, difficultés relationnelles...)
- **Prise de conscience du besoin d'aide** et décision de demander de l'aide.
- **Identification progressive** des pensées et réactions liées au rejet.
- **Confrontation de nos pensées** avec la vérité de la Parole. Accueil avec foi de l'amour inconditionnel divin et des vérités de la Parole (Jn 6,37 ; 1 Jn 4, 7-19...)
- **Renoncement et abandon** des pensées caractéristiques du rejet pour laisser le Saint Esprit les remplacer par sa parole (arracher, replanter)
- **Persévérance dans les rechutes** et les détours. Prise de position ferme face à l'Esprit de Rejet.

Sachez qui vous êtes

Lorsque le rejet habite et contrôle une personne, il est vital de le traiter pour que la vie nouvelle puisse s'épanouir. En effet, il est comme une mauvaise herbe qui occupe le sol et étouffe la vie de Christ.

Pourtant beaucoup de personnes continuent à souffrir du rejet même lorsqu'elles sont nées de nouveau. On peut identifier différentes raisons à cela. D'une part la prise de conscience est difficile parce qu'au moment de la conversion, la découverte de l'amour de Dieu et de son pardon masque pour un temps les difficultés intimes ; d'autre part les murs édifiés pour se protéger du rejet sont parfois si solides qu'ils font partie intégrante de la personnalité à la fois sur le plan émotionnel et comportemental. Le sentiment de rejet constitue un axe autour duquel s'articule l'existence de la personne et parfois son sentiment de n'avoir pas d'identité propre. Toute tentative pour ébranler ces murs, ébranle la personne elle-même. Ainsi, la personne n'est pas toujours consciente des racines de sa souffrance et la considère comme normale. Enfin les réactions de repli sur soi et de honte, voire de déni rendent très difficile la demande d'aide même lorsque le malaise est intense. La personne peut même confondre cette souffrance intérieure avec une