



Nous vivons à une époque où la douleur est devenue, presque sans que nous nous en rendions compte, une carte de visite. Les blessures du passé — rejets, trahisons, échecs, péchés — ne sont plus seulement rappelées : elles sont exposées, répétées, transformées en identité. Mais du point de vue de la foi catholique traditionnelle, il existe une vérité révolutionnaire qui brise cette logique : **ta blessure ne définit pas qui tu es.**

Et plus encore : **Dieu ne t'appelle pas par ton traumatisme, mais par ta rédemption.**

1. La grande tromperie de notre temps : t'identifier à ta blessure

Aujourd'hui, on nous enseigne — explicitement ou implicitement — que nous devons « embrasser notre douleur » au point de construire notre identité sur elle. Ainsi naissent des phrases comme :

- « Je suis une personne brisée »
- « Je suis ainsi à cause de ce qu'on m'a fait »
- « Mon passé me définit »

Mais cette vision, bien qu'apparemment thérapeutique, cache un piège spirituel profond : **elle t'attache à ce que le Christ est venu te libérer.**

D'un point de vue théologique, cela est problématique, car cela contredit l'essence même de l'Évangile. Le christianisme n'est pas la religion du traumatisme... **c'est la religion de la rédemption.**

2. La vérité qui change tout : tu es une création nouvelle

L'apôtre saint Paul l'exprime avec une clarté saisissante :

« Si quelqu'un est dans le Christ, il est une créature nouvelle ;



Arrête de faire de ta blessure ton identité : tu n'es pas ton passé, tu es une création nouvelle | 2

*l'ancien est passé, voici que du nouveau est advenu. »
(Deuxième lettre aux Corinthiens 5,17)*

Cette affirmation n'est pas poétique. Elle est ontologique. Elle est réelle.

Lorsqu'une personne entre en communion avec le Christ — spécialement à travers le Baptême et la grâce — quelque chose de radical se produit :

- Tu n'es pas une version améliorée de ton ancien moi
- Tu n'es pas une « personne traumatisée en cours de guérison »
- **Tu es une création nouvelle**

Cela signifie que ton identité la plus profonde ne se trouve plus dans ce que tu as souffert, mais dans ce que le Christ a accompli en toi.

3. Le Christ n'est pas venu valider ta blessure... Il est venu la guérir

Il faut le dire clairement : **Dieu ne nie pas ta douleur**, mais Il ne veut pas non plus que tu vives esclave d'elle.

Jésus-Christ ne s'approche pas de l'homme blessé pour lui dire : « Définis ta vie par cela. » Il s'approche pour dire : « Lève-toi. »

- Au paralytique : « Lève-toi et marche »
- À l'aveugle : « Recouvre la vue »
- Au pécheur : « Va, et ne pêche plus »

Le Christ n'absolutise jamais la blessure. **Il la traverse, la rachète et la transforme.**



4. Le danger spirituel de parler plus de la blessure que de la guérison

Il existe un risque réel — et très actuel — : **rester enfermé dans le récit de la douleur.**

Lorsqu'une personne parle constamment de ce qu'on lui a fait, de ce qu'elle a souffert, de ce qu'elle a perdu... mais parle à peine de la grâce, du pardon ou de la guérison, quelque chose se produit intérieurement :

- L'identité de victime se renforce
- L'espérance s'affaiblit
- L'action de la grâce est bloquée

Il ne s'agit pas de nier le passé. Il s'agit de **ne pas vivre ancré en lui.**

D'un point de vue pastoral, cela est essentiel :

se souvenir n'est pas la même chose que revivre constamment.

5. La vision chrétienne du passé : racheté, non effacé

Le christianisme ne propose pas une amnésie émotionnelle ou spirituelle. Dieu n'efface pas magiquement ton histoire. Il fait quelque chose de bien plus grand :

□ Il la rachète

Cela signifie que :

- Ton passé ne disparaît pas
- Mais il perd son pouvoir de te définir
- Et il devient un instrument de grâce

Comme le dit la tradition spirituelle :

« **Dieu écrit droit avec des lignes courbes.** »

Même tes blessures — lorsqu'elles sont véritablement confiées à Dieu — peuvent devenir :

- Une source d'humilité



Arrête de faire de ta blessure ton identité : tu n'es pas ton passé, tu es une création nouvelle | 4

- Un chemin de sanctification
 - Une porte pour aider les autres
-

6. Tu n'es pas ton passé : tu es enfant de Dieu

Voici le cœur de tout : **ton identité ne se trouve pas dans ton histoire, mais dans ta filiation divine.**

Si tu réduis ton identité à ce qui t'est arrivé, tu te regardes d'en bas.
Mais si tu te regardes depuis Dieu, tu découvres quelque chose d'infiniment plus grand :

- Tu n'es pas « l'abandonné » → tu es aimé
- Tu n'es pas « l'échec » → tu es racheté
- Tu n'es pas « le pécheur sans issue » → tu es appelé à la sainteté

La théologie catholique est claire :
la grâce ne pardonne pas seulement, elle élève.

7. Clés pratiques pour cesser de vivre à partir de la blessure

Ce chemin n'est pas automatique. Il demande une décision, la grâce et un combat spirituel.
Voici un guide concret :

1. Ordonne ton langage

Ce que tu dis construit ton identité.

- « Je suis ainsi à cause de ce qui m'est arrivé »
 - « Cela m'est arrivé, mais cela ne définit pas qui je suis »
-



Arrête de faire de ta blessure ton identité : tu n'es pas ton passé, tu es une création nouvelle | 5

2. Proclame davantage l'œuvre de Dieu que ta douleur

Parle de la manière dont Dieu te guérit, et pas seulement de ce que tu as souffert.

3. Recours aux sacrements

En particulier :

- Confession → brise les chaînes du passé
 - Eucharistie → fortifie ta nouvelle identité
-

4. Pratique le pardon (même si c'est difficile)

Le ressentiment t'attache au passé. Le pardon te libère.

5. Cesse de te complaire dans la blessure

Tous les souvenirs ne sont pas sains. Certains doivent être remis, non entretenus.

6. Cherche une direction spirituelle

Un bon guide t'aidera à ne pas confondre guérison et victimisation.

8. Un avertissement nécessaire : guérir n'est pas nier la douleur

Il ne s'agit pas de tout spiritualiser ni de nier la souffrance. La douleur est réelle. Les blessures existent.



Arrête de faire de ta blessure ton identité : tu n'es pas ton passé, tu es une création nouvelle | 6

Mais il y a une différence radicale entre :

- **Reconnaître une blessure**
- et
- **en faire ton identité**

La première est nécessaire.
La seconde est destructrice.

9. La vraie liberté : vivre à partir du Christ, non du passé

Le monde te dira : « Exprime-toi à partir de ta blessure. »
Le Christ te dit : « **Vis à partir de ta rédemption.** »

Et cela change tout.

Car au final, la question n'est pas :

- « Qu'est-ce qui t'est arrivé ? »
 - mais
 - « Qui es-tu dans le Christ ? »
-

Conclusion : cesse de regarder en arrière pour commencer à vivre vraiment

Tu n'es pas ton traumatisme.
Tu n'es pas ton péché.
Tu n'es pas ton histoire brisée.

Tu es une création nouvelle dans le Christ.

Et plus tôt tu cesseras de parler davantage de ta blessure que de ta guérison, plus tôt tu commenceras à expérimenter la véritable liberté des enfants de Dieu.



Arrête de faire de ta blessure ton identité : tu n'es pas ton passé, tu es une création nouvelle | 7

Car le christianisme n'est pas l'histoire de ce qu'on t'a fait...
c'est l'histoire de ce que Dieu est en train de faire avec toi.