Manuel de l'animateur

Dr. Filimão Chambo
SURINTENDANT GÉNÉRAL

DIRIGER NOUS-MÊMES

Mise à Jour Ministérielle

ÉGLISE DU NAZARÉEN
MÉSO-AMÉRIQUE

MENTORAT D'IMPACT

LEADERSHIP PERSONNEL

SOINS PERSONNELS

Le leadership personnel est un processus d'apprentissage de la façon de se diriger soi-même. C'est un acte de développement de la personne entière pour qu'elle soit le meilleur leader que Dieu l'a créé. Vous ne pouvez pas bien diriger les autres si vous n'avez pas appris à vous diriger vous-même. L'auto-leadership vise à favoriser une meilleure santé, une réduction du stress, un leadership visionnaire, une détermination et un leadership global efficace des autres.

Pour réussir dans le leadership des autres, il faut apprendre à se diriger soi-même, cela permettra de clarifier sa direction avant de diriger les autres. En tant que leader, vous êtes appelé à être un serviteur attentif aux préoccupations des autres en donnant la priorité à leurs besoins.

De plus, vous avez la responsabilité de donner le ton à un leadership et à une conversation constructive, en indiquant la direction que les autres doivent prendre. Cela nécessite d'être ouvert à apprendre et de grandir dans votre leadership.

J'ai appris de Ruel J. Khoza, un expert renommé en développement du leadership en Afrique, que le leadership n'est pas une question de titres ou de postes. Il est de la responsabilité de poursuivre une vision qui reflète les aspirations collectives et les inspirations de la communauté. Un leader conçoit des voies et des objectifs pour les suiveurs qu'ils n'auraient peut-être pas eux-mêmes rêvés possibles. Mais, il est important de reconnaître qu'« aucun leader ne peut être omniscient tout le temps. Pour diriger, une personne doit dépendre du cœur et de l'esprit, des yeux et des oreilles des autres, et être capable de gérer la complexité avec une sensibilité intellectuelle. Pour utiliser le langage de la psychologie, il appartient au leadership de ressentir intuitivement (conativement) et de saisir intellectuellement (cognitivement) les aspirations des adeptes.

Ce sont les attentes et les perceptions des suiveurs qui tracent la voie du leadership, mais sans sens ni sensibilité, ce leader ne peut pas répondre de manière appropriée - et le leader ne peut pas non plus agir avec confiance en tant que pionnier, empruntant la voie inattendue avec équilibre et assurance, la voie

on s'attendait à ce qu'il (elle) suive, mais la route qui est néanmoins celle qui conduira les suiveurs à leurs objectifs espérés. Des leaders, à l'écoute, devenant pionniers par nature. Un très bon leader sera un optimiseur de coordination. »[1]

Cette description d'un leader suggère que diriger les autres est en effet une vocation et une immense responsabilité. Cela exige que le leader soit entier de corps, d'intellect et d'esprit. La plénitude du corps, de l'intellect et de l'esprit sont des aspects critiques de cet article car je considère que les pratiques d'auto soins sont des pratiques essentielles pour apprendre à nous diriger nous-mêmes.

Les organisations investissent beaucoup dans le développement de leaders qui faciliteront le développement, la mise en œuvre et la réalisation d'une vision inspirante pour l'organisation. L'objectif est d'améliorer la capacité de leadership de l'individu et de l'organisation, qui est alignée sur la culture, le contexte et les objectifs de l'organisation. Pour notre contexte, alors que nous considérons l'auto-leadership, il est crucial de reconnaître que nous parlons du leadership personnel des leaders spirituels.

Un leader spirituel peut acquérir un comportement et des compétences de leadership qui sont alignés à son environnement de travail, mais devraient également être développés dans le contexte des principes et de l'éthique bibliques pour un leadership efficace. Les leaders spirituels reconnaissent que tout ce qu'ils sont et ont vient du Seigneur. Il s'agit de dirigeants qui reconnaissent leur pleine dépendance de Dieu et qui embrassent leur mission ou leur rôle de leader comme un appel de Dieu. De tels dirigeants se voient comme des personnes qui deviennent ou sont formées par Dieu pour être des dirigeants à l'image de Christ dans le monde, pour l'accomplissement des desseins de Dieu. Ils fusionnent les comportements de leadership et les compétences acquises et les qualités spirituelles, pour assurer le leadership dans leur domaine de service.

Oswald Sanders, a déclaré : « les qualités tant naturelles que spirituelles atteignent leur plus grande efficacité lorsqu'elles sont employées au service de Dieu et pour sa gloire. Pourtant, le leadership spirituel transcende le pouvoir de la personnalité et tous les autres dons naturels. La personnalité du leader spirituel influence les autres parce qu'elle est pénétrée, saturée et habilitée par le Saint-Esprit. Lorsque le leader donne le contrôle de sa vie à l'Esprit, la puissance de l'Esprit passe à travers lui vers les autres. Le leadership spirituel requiert un pouvoir spirituel supérieur, qui ne peut jamais être généré par soi-même. Il n'existe pas de leader spirituel autodidacte. »

En tant que dirigeants, nous sommes habitués à prendre soin des autres. Nous investissons beaucoup de temps dans l'apprentissage de principes et de pratiques qui nous permettront de mieux prendre soin des autres. Mais, si souvent nous ne parvenons pas à donner la priorité aux soins personnels, nous prenons nos propres soins personnels pour acquis. Il est plus facile de faire passer les autres en premier, et les dirigeants devraient en effet faire passer les autres en premier. Mais en même temps, si un leader ne prend pas soin de son corps, de son âme et de son esprit, son leadership peut être désastreux. Nous devons d'abord mettre nos masques à oxygène avant d'aider les autres!

Joe Gorman nous rappelle que « la vie chrétienne est un voyage d'amour de Dieu et des autres, mais c'est aussi un voyage d'apprentissage à nous aimer… le premier prochain que Dieu nous appelle à aimer, c'est nous-mêmes. S'aimer en tant que prochain ira probablement à l'encontre de ce que beaucoup d'entre nous ont appris tout au long de leur vie. Mais… si nous ne savons pas nous aimer comme un prochain qui a besoin de notre amour, comment pouvons-nous savoir aimer vraiment notre prochain ?[2]

Jésus a dit que le Grand Commandement est : « Aimez le Seigneur votre Dieu de tout votre cœur, de toute votre âme et de toute votre pensée. » C'est le premier et le plus grand commandement. Et la seconde est comme ça : « **Aime ton prochain comme toi-même.** » Toute la Loi et les Prophètes reposent sur ces deux commandements. » Matthieu 22 :37-40. Je trouve plus facile de parler de l'appel à (a) aimer Dieu et (b) aimer son prochain, mais j'avoue que je n'ai pas été enclin à explorer (c) l'appel à nous aimer nous-mêmes, « **aimez votre prochain comme vous-même,** " jusqu'à ces dernières années, lorsque j'ai commencé à en apprendre davantage sur les soins personnels en tant qu'aspect important de la conduite de soi.

Prendre soin de soi n'est pas un acte égoïste mais un acte d'amour, à la fois pour soi et pour les autres. C'est une reconnaissance que nous sommes le peuple saint de Dieu, doué et appelé à participer avec Dieu à sa mission rédemptrice dans le monde. Un leader spirituel reconnaît son appel à influencer la vie des gens (individus et entreprises) avec l'agenda de Dieu - l'agenda rédempteur pour le monde. Par conséquent, les dirigeants doivent être façonnés à l'image de Christ dans toutes les sphères de la vie pour créer un Royaume divin – durable – ayant un impact dans ce monde.

L'église et le monde ont besoin de leaders spirituels efficaces. De tels dirigeants reconnaissent que même si Dieu seul nous rend saints et nous donne le pouvoir de vivre et de servir, il y a des pratiques, des disciplines et des habitudes qui doivent être formées en nous à mesure que nous grandissons et mûrissons dans notre amour pour Dieu et les autres.

Prendre soin de soi est «un acte d'adoration, honorant Dieu en prenant soin de ses dons du corps, de l'esprit et des émotions».[3] Dieu veut que nous soyons saints de cœur et de vie. Le désir de Dieu pour nous est d'être saint dans toutes les dimensions de notre vie.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les dirigeants ne pratiquent pas l'auto-soin. Il se peut que là où l'on sert, il y ait un manque de personnel, ce qui entraîne la nomination ou l'élection de quelques dirigeants pour servir dans plusieurs affectations. Parfois, cela se produit parce que l'église est dans sa phase initiale de développement. Pourtant, dans d'autres contextes, cela résulte d'un travail médiocre dans le développement de la future génération de dirigeants. Ce serait négligent de ma part de ne pas mentionner ceux qui ont du mal à prendre soin d'eux-mêmes parce qu'ils sont bi-vocationnels. Ils doivent être bi-vocationnels pour bien servir l'église et prendre soin de leurs familles. Enfin, un autre groupe est celui de ceux qui pensent qu'être occupé 24h/24 et 7/7 est synonyme de leadership efficace ; ils n'ont jamais vu un bon modèle de soins personnels de la part de leurs mentors. Quelles que soient les raisons et les circonstances de chaque leader, la vérité est que nous devons tous apprendre à trouver un équilibre.

Notre corps a besoin de repos. Par conséquent, si nous voulons être des leaders efficaces, nous devrons embrasser l'appel de Dieu à être saints dans toutes les dimensions de notre vie, y compris en prenant au sérieux le besoin de repos. L'idée d'un sabbat n'est pas d'origine humaine ; c'est un don de Dieu à l'humanité afin que nous puissions rajeunir et restaurer notre énergie.

J'avais l'habitude de penser que le bien-être spirituel était tout ce qui comptait pour Dieu. J'ai grandi dans une famille qui se souciait beaucoup du bien-être spirituel. J'ai appris très tôt à passer du temps tranquille, à apprécier le temps de dévotion personnelle et familiale et à apprécier les cultes d'adoration. Nous avions une solide école du dimanche ; à cette époque, nous n'étions pas pressés de quitter le service religieux et de nombreux autres rassemblements religieux. Le chant était bon, le témoignage était formidable et la prédication de la Parole était centrale. Il y avait une invitation claire à entrer et à vivre en relation avec le Seigneur Jésus. Les disciplines spirituelles que j'ai apprises chez mes parents et dans mon église locale en tant que jeune sont toujours une grande partie de ma marche continue avec le Seigneur. Cela m'a inculqué l'importance du bien-être spirituel.

De plus, nos dirigeants ont valorisé et priorisé le développement des futurs pasteurs et dirigeants de l'Église. Ils avaient l'intention d'encadrer et d'équiper les jeunes et de leur donner immédiatement une plate-forme pour apprendre à servir. Ces programmes de développement du leadership mettaient fortement l'accent sur le ministère pratique. J'ai aimé apprendre et être coaché par mon père et d'autres leaders au Mozambique. Ils font partie de mes héros.

Cependant, en regardant en arrière, j'avais peur qu'ils soient occupés tout le temps, sans temps de repos (le temps d'un sabbat) et de se concentrer sur d'autres aspects des soins holistiques. Néanmoins, ils ont bien modelé les soins spirituels personnels en se concentrant sur un appel à « garder votre cœur » et en pratiquant une vie spirituellement disciplinée.

Les vacances, le congé sabbatique et le repos, en général, étaient des concepts étrangers. Mais, bien sûr, je me souviens qu'il y avait des moments où mon père était en vacances. Mais cela signifiait qu'il était en congé de son église locale mais disponible pour un réveil ailleurs.

Je ne veux pas oublier que le Mozambique était en train de traverser une période difficile pendant cette période. Le pays traversait une guerre civile, il connaissait une extrême pauvreté et d'autres défis. Mais, d'un autre côté, l'église grandissait et s'étendait rapidement, mais il y avait une pénurie d'ouvriers. Par conséquent, les leaders devaient être disponibles pour diriger et prendre soin des gens autant que possible. Dans cet esprit, je félicite ces dirigeants d'être disponibles pour bien écouter, conseiller et réconforter les personnes en détresse, diriger leurs congrégations et préparer et prêcher la Parole. Cependant, cela ne nie pas le fait qu'ils manquaient et ne modélisaient pas les auto-soins holistiques.

Au début de mon ministère, j'ai suivi le même chemin. J'étais extrêmement occupé ; J'ai eu du mal à dire « non », d'une manière ou d'une autre, j'ai pensé que je devrais dire « oui » à tout ce que l'église voulait que je fasse. Je me suis retrouvé avec tant de responsabilités et tant à faire. J'étais submergé et le résultat était que je n'étais pas toujours disponible pour ma famille et les personnes mêmes que je servais. Il y avait des domaines de mon travail qui en souffraient. J'ai frôlé le burnout. Mais je suis reconnaissant que rien de grave ne se soit produit avant que je sois initié aux soins personnels holistiques en tant qu'aspect essentiel du leadership personnel.

Un dimanche matin, alors que je m'apprêtais à commencer à prêcher, je me suis évanoui derrière la chaire. J'ai eu la chance que quelques dirigeants m'aient rattrapé à temps alors que je tombais en arrière. Plus tard, j'ai vu mon médecin, qui n'a rien trouvé d'anormal, sauf en soulignant que j'avais probablement besoin de repos. On m'a conseillé de prendre soin de moi. Le médecin m'a parlé de mon mon manque d'exercices physiques, de mon régime alimentaire et de l'importance du sommeil. Tout cela n'avait pas de sens pour moi à l'époque. Mais d'une manière ou d'une autre, cet incident m'a mis sur le point de commencer à prêter attention à d'autres composants des soins personnels, physiques, émotionnels, mentaux et relationnels. Parfois, je comprends bien, et d'autres fois, il faut qu'on me rappelle de ne pas prendre soin de moi pour acquis.

Parker Palmer a déclaré : « Prendre soin de soi n'est jamais un acte égoïste – c'est simplement une bonne gestion du seul cadeau que j'ai, le cadeau que j'ai été mis sur terre pour offrir aux autres. Chaque fois que nous pouvons écouter notre vrai moi et lui donner les soins dont il a besoin, nous le faisons non seulement pour nous-mêmes, mais pour les nombreux autres dont nous touchons la vie. Prendre soin de soi est ce que nous faisons pour prendre soin de notre vie holistique afin que nous puissions bien servir et bien gérer.»[4]

En tant que leaders, nous sommes appelés à servir et à prendre soin des autres.

Mais il est important de reconnaître que nous sommes sensibles au stress chronique, à la dépression, aux traumatismes, aux difficultés relationnelles et à l'épuisement professionnel. Nous ne devrions pas prendre les soins personnels pour acquis. Cela compte. Les soins personnels peuvent aider à minimiser ou à réduire le risque de problèmes de santé mentale, diminue la probabilité de déficience et améliore le bien-être holistique.

SOINS PHYSIQUES PERSONNELS:

Les activités physiques sont importantes non seulement parce qu'elles renforcent le corps, mais aussi parce que Dieu n'a pas séparé les aspects spirituel, mental et physique de la vie humaine. C'est la philosophie humaine qui a conduit à une conception de la séparation de la chair et de l'esprit. Dieu nous a créés pour être entiers, esprit, âme et corps. Par conséquent, « le stress lié au ministère a un impact direct sur la santé physique, mentale et spirituelle d'une personne. L'inverse est également vrai. C'est-à-dire que les problèmes de santé physique et mentale affectent directement le ministère d'une personne. Cela dissipe le mythe selon lequel nous pouvons maltraiter notre corps sans impacter notre vie spirituelle (1 Cor. 3:16-17).»[5]

« Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? Si quelqu'un détruit le temple de Dieu, Dieu le détruira; car le temple de Dieu est saint, et c'est ce que vous êtes. 1 Cor. 3:16-17

Relations et soins personnels : nous sommes faits pour la communauté. Nous avons besoin d'autres personnes dans nos vies. En Afrique, nous avons une philosophie de vie appelée ***Ubuntu***, une « vision du monde africaine ancienne et globale basée sur les valeurs de bienveillance, de partage, de respect, de compassion et d'hospitalité. » J'aime ce concept car il retire l'accent sur l'individualisme et favorise le soutien mutuel, l'intégrité et le respect. L'archevêque sud-africain Desmond Tutu, lauréat du prix Nobel, décrit ***Ubuntu*** comme : « l'essence de l'être humain. Cela parle du fait que mon humanité est rattrapée et inextricablement liée à la vôtre. »[6] Il parle de compassion.

Une personne avec Ubuntu est accueillante, hospitalière, chaleureuse et généreuse, disposée à partager. Ces personnes sont ouvertes et disponibles aux autres, disposées à être vulnérables, affirmant les autres, ne pas se sentir menacées que les autres sont capables et bon car ils ont une bonne assurance qui vient du fait de savoir qu'ils appartiennent à un tout plus grand. Ils savent qu'ils sont diminués quand les autres sont humiliés, diminués quand les autres sont opprimés, diminués quand les autres sont traités comme s'ils étaient moins. La qualité d'Ubuntu donne aux gens une résilience, leur permettant de survivre et d'émerger encore humains malgré tous les efforts pour les déshumaniser.

En tant que dirigeants et pasteurs, nous avons besoin les uns des autres. Nous ne devrions pas essayer de marcher et de servir dans l'isolement. Il existe de nombreuses façons de rester en contact avec les autres, telles que la relation de responsabilité, les conférences, la consultation, la thérapie et bien plus encore. Ceci est sain et peut réduire le risque d'épuisement professionnel, d'anxiété et d'autres problèmes de bien-être connexes. Le soutien des autres offre à un leader la possibilité d'obtenir des commentaires et, en étant conscient de lui-même, de connaître ses pensées, ses émotions et ses limites.

SOINS MENTAUX

Les dirigeants ne sont pas à l'abri des problèmes de santé mentale. Les troubles de santé mentale peuvent avoir plusieurs causes. Mais le manque de soins personnels peut également entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression et l'épuisement professionnel.

Nous vivons une époque d'anxiété. L'année 2020 n'a pas été une année facile. La pandémie mondiale -COVID-19 a provoqué de nombreuses incertitudes, un nouveau niveau de stress et d'anxiété. Les effets de ceci seront avec nous pendant longtemps.

Plusieurs études suggèrent que les problèmes de santé mentale augmentent de manière significative en cette saison de pandémie mondiale, et aussi en raison des nombreux autres défis auxquels nous sommes confrontés dans notre monde aujourd'hui : l'injustice raciale, les troubles politiques et autres défis socio-économiques ont causé tant de stress.

En particulier, nous reconnaissons que cette année a été difficile pour les pasteurs et les dirigeants. Nous sommes confrontés à la réalité du besoin de faire des changements constants et sans précédent dans la vie de l'église. En tant que leaders, nous sommes confrontés au besoin de bien conseiller, d'écouter bien et de prendre soin des autres. Prendre des décisions importantes n'est pas une tâche facile, et c'est encore plus difficile lorsque de telles décisions et adaptations sont précipitées. En tant que leader, tout le monde attend de vous un mot qui calmera sa tempête intérieure.

Il n'est pas surprenant qu'il y en ait qui quittent le ministère, et d'autres dont le stress est disproportionné, incapables de mettre de côté leurs soucis, et ayant du mal à se concentrer, remplis de peur et parfois du mal à dormir.

Si vous êtes à ce stade où vous avez besoin d'aide, il n'y a rien de mal à demander de l'aide. Ce n'est pas un acte égoïste de demander de l'aide. Il n'est pas nécessaire d'avoir honte et de se cacher. En fait, lorsque nous montrons notre vulnérabilité et que nous guérissons en public, nous pouvons encourager les autres à respecter les limites que nous fixons pour nos soins personnels. La guérison commence par le fait de dire la vérité sur notre souffrance.

Bien que parler aux membres de votre famille ou à vos collègues de votre besoin d'aide puisse être une bonne première étape, il est important de trouver de l'aide professionnelle. La prière pour la guérison est également bonne car nous croyons que Dieu peut apporter la guérison de la manière qu'il choisit, mais parfois une telle guérison passe par des conseils médicaux. C'est un don de Dieu à l'humanité.

Ma prière pour vous aujourd'hui est "que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme." (3 Jean 2)

Je vous encourage à ne pas négliger les soins personnels. Prenez le temps de vous reposer et de vous éloigner de vos responsabilités de revitalisation. Il est essentiel de trouver une communauté qui soit un espace sûr pour vous permettre de parler de votre cheminement.

Il est également important de trouver des ressources et des outils appropriés pour votre bien-être au cours de cette saison. Cherchez une aide médicale ou une thérapie si cela est jugé nécessaire. N'essayez pas de le porter vous-même.

Permettre aux autres de faire partie de notre voyage est une expression de confiance en Dieu qu'il peut utiliser les autres pour répondre à nos besoins de santé spirituelle, physique et mentale. D'un autre côté, être une communauté où les autres peuvent trouver la guérison est un signe de notre volonté de participer avec Dieu à son œuvre. Nous sommes créés pour vivre en communauté. Nous appartenons ensemble; nous sommes un seul corps du Christ, et à cause de cela, nous nous portons les uns les autres et le monde dans des prières d'intercession.

Lorsque nous portons les besoins des autres au Seigneur dans la prière, nous exprimons notre volonté d'être utilisé par Dieu comme son vaisseau et son conduit par lequel les autres peuvent rencontrer et expérimenter Dieu dans sa sainteté, sa puissance, sa guérison et son amour. C'est un acte de soumission à la seigneurie de notre Dieu et un témoignage de notre foi en Dieu – en nous appuyant sur Dieu et en abandonnant les schémas d'autonomie. Ce n'est pas une suggestion pour une sorte de vision optimiste et aveugle de la vie au milieu de la tempête. C'est faire confiance à ce que Christ a fait pour nous, avoir une confiance certaine en la présence de Dieu avec nous, et être ouvert à entendre sa voix alors que nous cherchons à discerner ses voies alors même que nous traversons des moments difficiles de notre vie, et prendre soin les uns des autres.

Nous avons été rétablis avec Dieu par la mort et la résurrection de Jésus. Nous avons été invités à nous associer à Dieu dans sa mission dans le monde, qui inclut la guérison de toute la personne entièrement.

Puissions-nous être connus comme des personnes qui s'entraident pour se rencontrer et expérimenter l'œuvre de Dieu dans cette vie, peu importe à quoi peut ressembler le voyage.

SOURCES

1. Ruel J. Khoza, Attuned Leadership: African Humanism as Compass, (Penguin Books - South Africa, 2011), 9.
2. Joe Gorman, Healthy. Happy. Holy.: 7 Practices Toward A Holistic Life, (Kansas City: Foundry Publication, 2018), 14
3. Joe Gorman, Healthy. Happy. Holy.: 7 Practices Toward A Holistic Life, (Kansas City: Foundry Publication, 2018), 15
4. Parker Palmer, Let your Life Speak: Listening to the Voice of Vocation (San Francisco: Jossey-Bass, 2000), 30-31.
5. Daniel Spaite, Time Bomb in the Church: Defusing Pastoral Burnout (NPH: Kansas City, 1999), 117.
6. “Ubuntu ungamuntu ngabanye abantu”, Xhosa proverb meaning, “people are people through other people” and the same would apply for leaders (a leader is a leader through his followers).