

# Comment Vaincre L'inquiétude



JOYCE MEYER

# COMMENT VAINCRE L'INQUIÉTUDE

SURMONTEZ VOS COMBATS ÉMOTIONNELS PAR LA PUISSANCE DE  
LA PAROLE DE DIEU !

par Joyce Meyer -

# INTRODUCTION

Dieu désire vous proposer un échange. Il souhaite que vous Lui donniez tous vos soucis, vos problèmes, vos manquements – vos « cendres » – et en retour Il veut vous donner quelque chose de merveilleusement beau. Il désire se charger de vos soucis et prendre soin de vous.

*« Tenez-vous donc humblement sous la main puissante de Dieu, pour qu'il vous élève au moment qu'il a fixé. Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous. » – 1 Pierre 5 : 6-7*

*« L'Esprit de l'Eternel, du Seigneur, est sur moi car l'Eternel m'a oint pour (...) apporter à ceux qui (...) sont endeuillés la splendeur au lieu de la cendre. » – Ésaïe 61 : 1, 3*

Dieu veut prendre soin de nous, mais ceci veut dire que nous devons cesser de nous entêter à vouloir porter nos soucis nous-mêmes. Beaucoup de personnes souhaitent que Dieu s'occupe d'elles mais elles continuent à s'inquiéter et à chercher la solution à leurs problèmes, au lieu d'attendre que Dieu leur montre la voie. Elles se vautrent dans leurs « cendres » tout en s'attendant à ce que Dieu leur donne la plénitude promise. Cependant, pour atteindre cette plénitude, il nous faut d'abord être prêts à lâcher ces « cendres ».

Nous devons Lui remettre nos fardeaux et avoir confiance qu'Il peut – et veut – s'occuper de nous. **Hébreux 4 : 3** dit : « *Pour nous qui avons cru, nous entrons dans le repos ...* »

Nous entrons dans le repos du Seigneur par la foi, et l'inquiétude est l'antithèse de la foi. L'inquiétude nous vole notre paix, nous épuise physiquement et peut même nous rendre malades. Etre inquiet, c'est ne pas faire confiance à Dieu et se priver de Son repos.

L'échange que Dieu nous propose est phénoménal ! Si vous lui donnez vos cendres, Il vous donne alors la beauté de Sa plénitude. Si vous lui donnez tous vos soucis et vos inquiétudes, Il vous donne en échange : protection, stabilité et un lieu de secret dans lequel vous réfugier.

# PARTIE 1 – SE TENIR DANS LE LIEU SECRET

## CHAPITRE 1 - DEMEURER SOUS SA PROTECTION

C'est dans le lieu secret de Dieu que nous trouvons paix et sécurité. Le lieu secret est l'endroit où l'on apprend à se reposer sur Dieu, c'est un domaine de réconfort. C'est un endroit spirituel où l'inquiétude disparaît et où règne la paix. C'est le lieu de la présence de Dieu. Nous sommes dans le lieu secret quand nous prions et cherchons à demeurer dans Sa présence.

Le mot « demeurer » signifie « rester quelque part, y être pendant longtemps ». Quand vous et moi demeurons en Christ ou demeurons dans le lieu secret, nous ne parlons pas d'une visite occasionnelle – il s'agit d'y établir une résidence permanente.

En d'autres mots, nous devons être fermement ancrés en Dieu. Nous devons savoir « Qui » est notre aide et vers « Qui » courir pour chaque situation et chaque circonstance. Nous devons apprendre à nous confier pleinement en Lui et avoir auprès de Dieu notre propre lieu secret de paix et de sécurité.

### **Dans le Lieu Secret**

*« Celui qui demeure sous l'abri du Très Haut repose en lieu sûr ... »*

#### **Psaume 91 : 1**

Le psalmiste nous dit que celui qui demeure dans le lieu secret se trouve en paix et en sécurité.

Le lieu secret est un lieu caché, privé, un lieu de refuge. C'est l'endroit où nous pouvons nous cacher quand nous souffrons, lorsque nous sommes dépassés par les événements ou lorsque nous sommes faibles. Nous y courons quand nous sommes persécutés ou maltraités, quand nous sommes dans le besoin ou quand nous n'avons simplement plus la force de faire face aux vagues de la vie.

Quand j'étais petite, nous vivions dans une maison très spacieuse. Ma mère y faisait le ménage, et en échange nous pouvions habiter dans une partie de la maison. C'était une grande bâtisse ornée de gravures en bois, truffée de petits recoins secrets. Un jour, j'y ai trouvé une cachette – c'était un petit banc dissimulé sous une cage d'escalier, à côté d'un vitrail.

J'y allais souvent pour réfléchir. Je ne me souviens pas de ce à quoi je réfléchissais à cet âge-la, mais j'avais déjà, même toute petite, mes peines et mes problèmes. Beaucoup de situations stressantes et troublantes prenaient place dans notre vie familiale. Cet endroit caché sous la cage d'escalier, c'était mon refuge secret. C'est là que j'allais quand j'avais peur ou besoin de réconfort.

Ce verset nous enseigne que Dieu veut être notre lieu de refuge.

Certains trouvent refuge dans l'alcool. Pour d'autres, c'est la drogue ou la

télévision.

Pour d'autres encore, c'est la dépression et la fuite dans le sommeil. Dans ce monde il y a beaucoup de gens, et ils se cachent de beaucoup de choses. Au lieu de nous tourner vers le monde pour nous cacher, Dieu veut que nous trouvions notre refuge en Lui. C'est ce que « le lieu secret du Très Haut » signifie. Quand nous sommes accablés de problèmes, quand nous n'en voyons plus le bout, Dieu veut que nous trouvions refuge sous l'ombre protectrice de Ses ailes. Il veut que nous courions vers Lui !

## **Sous l'ombre du Très Haut**

*« ... repose en lieu sûr, à l'ombre du Tout Puissant. » – Psaume 91 : 1*

Selon le Psalmiste, lorsque nous nous cachons dans le lieu secret du Très Haut, nous sommes « à l'ombre du Tout Puissant ». C'est l'endroit où Dieu veut que Son peuple demeure.

Notre Père Céleste ne veut pas que nous venions seulement Lui rendre visite de temps en temps, ou que nous courions à Lui en toute hâte quand tout à coup nous nous sentons dépassés par les événements. Il veut que nous résidions, que nous demeurions, que nous vivions à l'ombre de Ses ailes. Quand nous faisons cela, nous demeurons forts et ancrés parce qu'aucun adversaire ne peut soutenir la puissance du Tout Puissant. Si nous demeurons en ce lieu sûr, le diable ne peut pas nous faire de mal.

J'ai longtemps fait des va-et-vient, entrant et ressortant du lieu secret, mais j'ai vite découvert que quand j'y restais, quand j'y faisais ma demeure, je me sentais beaucoup moins accablée.

Nous avons besoin du Seigneur en tous temps – pas juste à l'occasion. Dans **Jean 15 : 5** Jésus dit : « *sans moi, vous ne pouvez rien faire* ».

Mais que signifie réellement cette phrase « demeurer à l'ombre du Tout Puissant » ? Tout d'abord, quand on parle d'ombre, on pense à un endroit de protection contre le soleil brûlant, ou à l'abri de la chaleur. Une ombre a toujours un rebord, une frontière bien définie. Si nous voulons rester à l'ombre des ailes de Dieu, il y a donc des limites dans lesquelles nous devons rester.

Une frontière est une zone intermédiaire, ou une limite, entre deux éléments qualitatifs ou entre deux conditions. Dans le cas d'une ombre, la frontière se trouve où la zone ombrée s'arrête et où la zone ensoleillée commence.

Supposons qu'il soit midi. Le soleil est à son zenith, et nous voyons un bel et grand arbre. Si nous nous réfugions à l'ombre de cet arbre, nous y serons bien plus à l'aise que si nous restons au soleil.

Lorsque les gens travaillent dehors, au soleil, et qu'ils commencent à suer, ils aiment trouver un coin à l'ombre quand vient l'heure de la pause. Beaucoup de gens plantent des arbres autour de leur maison parce que cela permet de garder l'intérieur plus au frais. L'ombre est un endroit désirable, surtout quand il fait chaud.

Si nous décidons de demeurer à l'ombre des ailes de Dieu, notre vie en est plus confortable. Il y fait moins chaud, et la vie nous « en fait moins suer », pour ainsi dire. Au lieu de laisser les tracasseries nous accaparer, nous apprenons à nous reposer sur Dieu.

Si nous décidons de rester au soleil, nous en sommes mal à l'aise. Nous sommes en sueur, malheureux, assoiffés et taris. Chacun d'entre nous a le choix de demeurer à l'ombre (c'est à dire de faire confiance à Dieu) ou au soleil (et laisser la vie nous faire suer) – Chacun a le choix de demeurer en Jésus, ou dans le monde, et tous ses problèmes.

Où allez vous décider de demeurer ? Pour ma part, je veux rester à l'ombre ! Mais comme tout le monde, de temps en temps, je m'égare et me retrouve à rôtir en plein soleil. Quand je suis presque sur le point d'étouffer, je bats en retraite et cours vers l'ombre pour me rafraichir et me reposer...jusqu'à la prochaine fois.

**Romains 1 : 17** nous dit que *le juste vit par la foi*. Et pourtant, il semble qu'il y ait des périodes de nos vies où nous vivons par la foi avec des passages à travers le doute puis l'incrédulité, avant de retourner à la foi. Comment faire quand on se retrouve en plein soleil alors que nous voudrions de tout coeur être à l'ombre ? Comment savoir quand nous nous éloignons de la protection de Dieu ? Nous pouvons nous repérer grâce aux panneaux indicateurs que Dieu met sur notre chemin.

## CHAPITRE 2

### APPRENDRE À LIRE LES PANNEAUX : FAIRE CONFIANCE À DIEU

Imaginez que vous êtes en voiture, et que la route sur laquelle vous roulez soit la route de votre vie. Il y a des lignes au centre de la route. Elles sont parfois en continu, ce qui veut dire « si vous franchissez cette ligne, vous allez vous créer des problèmes – le risque de collision frontale est très élevé ». Elles sont parfois interrompues, ce qui veut dire « Vous pouvez franchir la ligne et doubler un véhicule si vous le désirez, mais faites attention ! ».

Il y a aussi des panneaux indicateurs pour vous avertir de dangers potentiels comme « Succession de Virages », « Travaux », « Risque d'éboulement », « Chaussée rétrécie » ou « Chaussée glissante ». Si vous portez attention à ces panneaux, ils vous permettent d'anticiper le danger et de conduire de façon plus sécuritaire.

De la même façon, notre vie spirituelle est aussi agrémentée de panneaux indicateurs. Certains nous rappellent de faire confiance à Dieu et de ne pas laisser l'inquiétude prendre le dessus. D'autres nous disent de ne pas avoir peur, de ne pas être anxieux, et de déposer nos fardeaux sur Dieu. Ils nous exhortent à lâcher prise en ce qui concerne nos raisonnements et à fixer nos pensées sur ce qui est honorable, juste, pur, aimable, vertueux et digne de louange (Philippiens 4 : 8).

Si nous faisons attention à ces panneaux indicateurs, nous sommes capables de garder le cap et de demeurer à l'ombre de Dieu où nous pouvons profiter de Sa protection et des promesses merveilleuses de Sa Parole.



## **Faites attention aux panneaux !**

*« Alors tu entendras dire derrière toi : C'est ici le chemin : suis-le, là, va à droite... là, va à gauche... » – Ésaïe 30 : 21*

Imaginez que vous êtes en voiture, sur la route de la vie une fois de plus, et que vous commencez à dévier vers la droite et à quitter la route. Vous remarquez que la chaussée est un peu plus cahoteuse qu'avant, et soudain vous vous souvenez avoir croisé un panneau disant « Faites Confiance à Dieu et Ne Vous Inquiétez de Rien ».

Si vous décidez de continuer à rouler dans la même direction, vous allez probablement finir par vous retrouver dans le fossé...et à appeler la dépanneuse.

C'est ce qui arrive quand on décide de continuer à s'inquiéter au lieu d'ajuster le tir et de faire confiance à Dieu. Nous ne sommes plus alors sous Sa protection et l'ennemi peut nous atteindre beaucoup plus facilement. Invariablement, nous en perdons notre paix.

## **Des voies droites**

*« Suivez avec vos pieds des voies droites ... » – Hébreux 12 : 13*

Lorsque nous prenons la mauvaise décision, lorsque nous décidons de nous inquiéter au lieu de faire confiance à Dieu, nous devenons immanquablement mal à l'aise et commençons à perdre notre paix intérieure. On a parfois même le vague sentiment d'avoir raté quelque chose en route, et que les choses sont en train d'aller de mal en pis.

Dès que vous vous rendez compte que vous être en train de perdre votre paix, il vous faut vous arrêter et vous dire : « Attends une minute. Il y a quelque chose qui cloche. »

Je sais que lorsque je perds ma paix intérieure, c'est que je me suis éloignée de la protection offerte par l'ombre de Dieu. Je dois alors m'arrêter et demander à Dieu : « Seigneur, où ai-je fait fausse route ? ». En règle générale, c'est parce que j'ai commencé à m'inquiéter au sujet d'une chose ou l'autre. Parfois, c'est parce que j'ai fait quelque chose de mal et ne m'en suis pas repentie, ou parce que j'ai été injuste envers quelqu'un et n'en ai pas encore pris conscience.

Dans ces situations, je demande simplement à Dieu : « Seigneur, montre-moi comment j'ai perdu ma paix. » Une fois que j'ai la réponse, je peux faire ce qu'il faut pour rectifier la situation.

Si vous vous trouvez constamment attaqués par l'inquiétude, alors même que vous essayez de suivre les indications du Seigneur afin de revenir sur le droit chemin, je vous suggère de lire à voix haute les paroles de Jésus contenues dans Matthieu 6 : 25-32.

## **Arrêtez de vous inquiéter**

*« C'est pourquoi je vous dis : ne vous inquiétez pas en vous demandant : Qu'allons-nous manger ou boire ? Avec quoi allons-nous nous habiller ? » La vie ne vaut-elle pas bien plus que la nourriture ? Et le*

*corps ne vaut-il pas bien plus que les habits ? » – Matthieu 6 : 25*

Il m'est arrivé bien des fois de me mettre au régime. Je passais mes journées à me demander ce que j'allais manger et quand j'allais manger et comment j'allais préparer la nourriture, etc. Je pesais les « pour » et les « contre » de tel ou tel aliment, et comptais les calories dans ma tête. Je finissais par avoir constamment faim parce que je ne pensais qu'à manger, à longueur de journée !

Cela étant dit, il est vrai que notre société occidentale se fait moins de soucis au sujet de ce que nous allons manger ou boire que de soucis liés à nos projections dans le futur. Que vais-je faire si ceci ou cela m'arrive ? La plupart d'entre nous avons assez de vêtements et de nourriture, un endroit confortable où vivre et des voitures qui passent le contrôle technique. Mais quand les choses deviennent difficiles et que nous nous retrouvons face à des situations qui nous semblent impossibles à gérer, les voix à l'intérieur de nos têtes se mettent à hurler : « Et maintenant, tu vas faire comment ? » Et nous laissons l'inquiétude nous saisir.

## **Regardez les oiseaux**

*« Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers ; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? » – Matthieu 6 : 26*

Avez-vous déjà vu un oiseau en train de faire une dépression nerveuse dans son arbre ? Avez-vous déjà vu un oiseau faire les cent pas en se disant : « Aïe aïe aïe, je me demande où je vais bien pouvoir trouver mon prochain ver ? J'ai besoin de vers ! Et si Dieu décidait aujourd'hui- même d'arrêter la production de vers ? Je ne sais pas ce que je ferais. Je mourrais de faim ! Et si Dieu décidait de continuer à faire des vers mais qu'ils ne soient pas aussi onctueux que ceux de l'an dernier ? Et s'Il décidait qu'il ne pleuve plus, et que les vers ne veuillent plus sortir de la terre ? Et si je ne trouvais pas de paille pour consolider mon nid ? » Et si, et si, et si !

Jésus dit : « Regardez les oiseaux ! » Ils ne sont pas en train de faire des dépressions nerveuses. Tous les matins ils volent ça et là, chantant gaiment et s'amusant.

Je me demande si cela ne nous ferait pas un bien fou de prendre une heure pour simplement aller regarder vivre les oiseaux !

## **S'inquiéter – cela nous apporte t-il quelque chose ?**

*« Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? » – Matthieu 6 : 27*

La réponse est « non » bien entendu. Mais nous pouvons certainement raccourcir notre durée de vie si nous persistons à faire de l'inquiétude une habitude !

Au lieu de nous inquiéter, nous devrions prendre exemple sur les oiseaux



du ciel qui dépendent complètement de Dieu pour les nourrir, et qui pourtant passent la journée à chanter, apparemment insouciantes.

## **Considérez les lis**

*« Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement ? Considérez comment croissent les lis des champs : ils ne travaillent ni ne filent ; cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux. Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et qui demain sera jetée au four, ne vous vêtira-t-il pas à plus forte raison, gens de peu de foi ? » – Matthieu 6 : 28-30*

Ce que Jésus est en train de dire, c'est que les fleurs des champs ne se retrouvent pas aux prises avec les oeuvres de la chair. Elles ne se démènent pas pour atteindre le statut de fleurs – elles sont, tout simplement. Et Dieu les vêtit à merveille.

Pensez-vous vraiment que nous ne soyons pas plus importants aux yeux de Dieu que les fleurs et les oiseaux ?

## **Ne vous inquiétez pas**

*« Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas : Que mangerons-nous ? que boirons-nous ? de quoi serons-nous vêtus ? Car toutes ces choses, ce sont les païens qui les recherchent. Votre Père céleste sait que vous en avez besoin. » – Matthieu 6 : 31-32*

Le problème, lorsque l'on est inquiet, c'est qu'on commence à dire des choses comme : « Qu'allons-nous manger ? Qu'allons-nous boire ? Comment allons-nous nous vêtir ? » En d'autres mots : « Comment allons-nous nous en sortir si Dieu nous laisse tomber ? »

C'est par nos paroles que nous commençons à nous agiter et à nous tracasser. Au lieu de calmer nos craintes et de nous aider à nous délester de nos inquiétudes, nos paroles les enracinent encore plus profondément. Le problème avec ce comportement, c'est que c'est celui de personnes qui ne savent pas qu'elles ont un Père céleste. Vous et moi, en revanche, le savons et il nous incombe d'agir en conséquence. Les non-croyants ne savent peut-être pas comment se reposer sur Lui, mais nous n'avons pas d'excuse.

Jésus nous assure que notre Père céleste sait ce dont nous avons besoin, avant même que nous le Lui demandions. Alors pourquoi nous inquiéter ? Nous devons plutôt nous concentrer sur les choses qui ont beaucoup plus d'importance – les choses de Dieu.

## **Commencer par le commencement**

Pendant de nombreuses années, dans les heures qui précédaient une de mes conférences, je faisais les cent pas submergée par l'anxiété, tout en priant « O Seigneur, aide-moi ! » Il n'y a bien entendu aucun mal à demander l'aide de Dieu, mais mes prières découlaient de mon anxiété plutôt que de ma foi.

Maintenant, je m'y prends autrement. Je m'applique et me prépare du

mieux que je peux, et quand vient le temps de la conférence, je prends un temps de silence pour prier et méditer, pour louer le Seigneur et communier avec Lui.

Dieu ne me dit jamais de chercher à remplir la salle. Pas une fois Il m'a demandé de chercher à obtenir une offrande remarquable. Tout ce qu'Il me demande c'est de Le chercher, Lui, et Il s'occupera de la taille de la salle, de l'offrande, et de tout le reste.

Nous passons trop de temps à chercher la face de Dieu afin de trouver une solution à nos problèmes, alors que nous devrions chercher la face de Dieu, tout court.

Tant que nous recherchons Sa présence, nous demeurons dans le lieu secret, sous l'ombre de Ses ailes (« ... *tu trouveras un refuge sous Ses ailes ...* » – **Psaume 91 : 4**). mais quand nous commençons à chercher la solution à chaque problème et à chaque situation qui nous contrarie, essayant de combler nos propres désirs au lieu de répondre à la volonté de Dieu, nous nous éloignons de l'ombre de Ses ailes.

Pendant longtemps, j'ai demandé à Dieu de me montrer comment faire grandir mon ministère. Le résultat fut qu'il resta le même. Il ne grandit pas. Parfois il se mit même à aller à rebours. Je n'avais pas encore réalisé que je devais chercher premièrement le Royaume de Dieu, et que Lui s'occuperait de le faire croître.

Vous rendez-vous compte que vous n'avez même pas besoin de vous inquiéter de votre propre croissance spirituelle ? Cherchez premièrement le Royaume de Dieu, et vous grandirez. Recherchez la face de Dieu, demeurez en Lui, et Il vous fera croître.

Un bébé ne doit rien faire de plus que de boire du lait pour grandir. Pareillement, tout ce que vous et moi avons à faire c'est de désirer le « lait spirituel et pur » de la Parole de Dieu, et il nous fera grandir. (1 Pierre 2:2) Nous n'arriverons jamais à atteindre le véritable succès par nos propres efforts humains. Nous devons plutôt rechercher le Royaume de Dieu et Sa justice ; toutes ces choses dont nous avons besoin nous seront données en plus.

Ne recherchons pas les cadeaux de Dieu, mais Sa présence !

## **Se reposer à l'ombre**

*« J'ai présenté à l'Eternel un seul souhait, mais qui me tient vraiment à coeur: je voudrais habiter dans la maison de l'Eternel tous les jours de ma vie afin d'admirer l'Eternel dans sa beauté (sa douceur), et de chercher à le connaître (et à l'interroger) dans sa demeure.*

*Car il me cache sous sa tente dans les jours du malheur. Au secret de son tabernacle, il me tient abrité; sur un rocher, il me met hors d'atteinte.*

*Dès à présent, je peux lever la tête pour dominer mes ennemis autour de moi. J'offrirai dans son tabernacle des sacrifices avec des cris de joie, je célébrerai l'Eternel par le chant et les instruments. » – **Psaume 27: 4-6***

Parfois, nous menons nos vies complètement à l'envers. C'est ce que je faisais il y a quelques années. Je cherchais à faire grandir mon ministère. Je cherchais à changer plein de choses en moi-même car je ne m'aimais pas. Je cherchais à transformer mon mari et mes enfants. Je cherchais à atteindre guérison et prospérité. Je cherchais, et cherchais, et cherchais tout et n'importe quoi sur terre et sous le soleil, et ne passais aucun temps

à l'ombre.

Dieu intervint et me montra ce qui clochait. Il utilisa Psaume 27 : 4-6 pour me souligner qu'il fallait que je Le cherche premièrement, chaque jour de ma vie.

Les choses que je cherchais dans ce temps-là avaient peu à voir avec la présence de Dieu. Et pourtant, quand j'ai commencé à la rechercher, je me suis mise à la désirer de plus en plus. Quand je me retrouvais alors confrontée à des problèmes, c'est Lui qui me cachait dans Son lieu secret. Quand l'ennemi venait contre moi pour essayer de me détruire, je pouvais pousser des cris de joie et chanter les louanges du Seigneur. Le diable ne pouvait pas m'atteindre parce que j'étais dans le lieu secret du Très Haut. Les attaques d'anxiété avec lesquelles Satan essayait de m'attaquer ne me touchaient plus car, à l'ombre de Dieu, je ne me souciais de rien.

## **Ne vous inquiétez de rien**

*« Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus Christ. » – Philippiens 4 : 6-7*

Il y a longtemps, Dieu m'a appris que lorsque je m'approchais de Lui dans la prière, je devais Lui remettre ce que le diable avait essayé de me donner. Car c'est cela, la prière. Le diable vient nous rendre visite et nous dépose un problème entre les mains. Et nous disons : « Je ne suis pas capable de porter ceci – c'est trop lourd ! Tiens Seigneur, je Te le donne. »

Dans l'épître aux Philippiens 4 : 6-7, l'Apôtre Paul nous dit essentiellement, « Priez et arrêtez de vous inquiéter. » Il ne dit pas, « Priez et continuez à vous inquiéter. » Quand nous prions et remettons nos problèmes à Dieu, c'est signe que nous Lui faisons confiance. C'est ce que la prière est sensée être.

J'ai souvent du me rappeler ceci à l'époque où notre fils Danny était adolescent et vivait encore chez nous. Nous étions souvent absents, mon mari et moi, à cause de notre ministère et ça m'attristait beaucoup de laisser Danny seul. Un jour, il m'a dit au téléphone qu'il avait eu des moments difficiles à l'école et que nous lui avions beaucoup manqué.

Au fil des années, Dave et moi avons développé une très bonne relation avec notre fils. C'est le plus jeune de nos enfants ! Nous étions inquiets pour lui, sachant qu'il lui faudrait affronter les pressions et les influences des jeunes autour de lui, au collège et au lycée.

Nous avons tous à faire face à nos défis quotidiens, et à apprendre à les gérer. Quand les choses ne vont pas comme on le veut, s'apitoyer sur son sort et marcher tête basse en trainant les pieds sont un piège dans lequel il est facile de tomber, et qui ne nous mène à rien. Nous devons rediriger notre attention sur ce que la Bible nous dit de faire, c'est à dire : prier !

Lorsque nous étions absents et que je commençais à me faire du souci pour Danny, je me mettais à prier : Seigneur, je te remercie parce que je sais que tu prends soin de Danny. Merci pour le bon plan que Tu as pour sa vie. Merci parce que je sais que Tu veilles sur lui et que Tu fais concourir toutes choses à son bien. Merci parce qu'il est recouvert par le sang de Ton Fils Jésus.

Quand nous prions de cette façon, le diable s'éloigne loin de nous. Il voit que nous sommes inébranlables et déterminés à faire confiance à Dieu.

## **Rester dans le positif**

*« Mais qu'il l'a demande avec foi, sans douter ; car celui qui doute est semblable au flot de la mer, agité par le vent et poussé de côté et d'autre. Qu'un tel homme ne s'imagine pas qu'il recevra quelque chose du Seigneur. » – Jacques 1 : 6-7*

Lorsque nous remettons nos soucis au Seigneur mais que nous continuons à nous inquiéter après-coup, nous mélangeons une force positive et une force négative. La prière est la force positive, et l'inquiétude est la force négative. Si on en fait la somme, le résultat est zéro.

Je ne sais pas pour vous, mais moi je n'aime pas avoir une « puissance à zéro » alors j'évite de mélanger prière et inquiétude !

Un jour, Dieu m'a clairement dit : « Beaucoup de gens sont constamment en train de mélanger énergies positives et négatives. Un instant ils ont une attitude positive, l'instant d'après une attitude négative. Un instant ils sont en prière, l'instant d'après ils se remettent à s'inquiéter. Le résultat est qu'ils sont en constant cahotement, sans jamais avancer. »

Pourquoi ne pas prendre la décision de rester dans le positif en faisant confiance à Dieu et en refusant de s'inquiéter ?

## **CHAPITRE 3 : TOUT VA BIEN SE PASSER**

Le deuxième panneau indicateur est lié à notre anxiété. Il avertit, « Ne Craignez Pas et Ne Soyez Pas Anxieux. » Ce panneau porte un message similaire à celui du premier panneau (« Faites Confiance à Dieu et Ne Vous Inquiétez de Rien ») mais désobéir à ce panneau a des conséquences un peu plus graves. Au lieu de vous retrouver dans un fossé pour avoir un peu dévié sur la droite, vous risquez cette fois la collision frontale. C'est comme essayer de doubler en plein virage, sans visibilité.

L'anxiété, contrairement à l'inquiétude, est un sentiment de malaise qui subsiste même après que l'on pense s'en être débarrassé. C'est presque comme une double portion d'inquiétude. Se lancer dans cette direction, c'est quitter le domaine de la foi et entrer dans le domaine de la crainte – notamment la peur du lendemain et la peur de l'inconnu. L'anxiété en est le résultat.

### **Les signes de l'anxiété**

*« L'inquiétude dans le coeur de l'homme l'abat ... » – Proverbes 12 : 25*

Vivre avec anxiété est quelque chose de très pesant.

Le Larousse définit l'anxiété comme étant « un trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité et d'appréhension, ou encore une inquiétude pénible, une tension nerveuse causée par l'incertitude, l'attente ou encore une angoisse. » Parfois ce sentiment d'inquiétude est très indistinct et on n'arrive pas vraiment à mettre le doigt dessus. On a parfois même du mal à le reconnaître. On s'aperçoit seulement qu'on est vaguement mal à l'aise, même quand on est entouré

de gens.

Le Larousse définit l'appréhension comme étant « la crainte vague d'un danger futur. » En d'autres mots, c'est une situation d'anxiété assez sérieuse. J'ai moi-même traversé de mauvaises crises d'angoisse. J'ai vécu des choses très lourdes dans ma jeunesse, et j'en étais arrivée au point de m'attendre à ce que les choses aillent mal. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait – jusqu'au jour où le Seigneur me l'a montré dans Sa Parole.

## **Les mauvais pressentiments**

*« Tous les jours du malheureux sont mauvais, mais le coeur content est un festin perpétuel. » – Proverbes 15 : 15*

Un matin, il y a des années de cela, j'étais en train de me coiffer quand j'ai tout à coup été frappée par l'impression que quelque chose de mauvais allait m'arriver. Je ne comprenais pas ce qui se passait – cela ne faisait que très peu de temps que je suivais le Seigneur et que j'avais été remplie du Saint Esprit, et je commençais à peine à lire la Parole de Dieu. J'étais simplement consciente d'un vague sentiment de menace.

J'ai décidé de demander au Seigneur : « C'est quoi cette sensation qui me colle à la peau et qui me suit partout ? C'est comme un malaise qui me hante depuis toujours ... aussi loin que remontent mes souvenirs. » Il me répondit que c'était ce qu'on appelle « de mauvais pressentiments »

Je n'avais jamais entendu parler de ce mot et suis donc allée ouvrir un dictionnaire où j'ai appris qu'il s'agit d'un « sentiment confus de malheur ou de catastrophe imminents. »

Un mauvais pressentiment n'a donc rien à voir avec le présent ; c'est un sentiment négatif qui concerne l'aboutissement d'un événement futur.

A l'époque, je ne savais pas que ce mot était dans la Bible. Ce n'est que plus tard que je suis tombée dessus par hasard, dans Proverbes 15 : 15 qui parle de « pensées angoissantes » et de « mauvais pressentiments. »

Dieu veut que nous nous débarrassions de nos mauvais pressentiments afin de pouvoir croquer la vie à pleines dents. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire parce que Satan, notre adversaire, veut nous faire croire qu'en effet, les choses vont mal finir. Il veut nous convaincre que nous serons toujours incompris et méconnus, que personne ne nous aime vraiment, que personne ne veut nous fréquenter et que tout le monde se moque de ce qui peut nous arriver. Il veut que nous nous sentions honteux face à notre passé, impuissants face à notre présent et sans espoir face à notre futur. Il veut nous enterrer sous un monceau de soucis et d'angoisse afin de nous éloigner de Dieu et de nous distraire du travail qu'Il nous a confié. Ce fait semble soudain très net quand on regarde les différents sens du mot angoisse – « grande inquiétude, anxiété profonde née du sentiment d'une menace imminente mais vague », « inquiétude pénible, tension nerveuse causée par l'incertitude. »

## **Si vous êtes racheté, proclamez-le !**

*« Qu'ils le proclament, tous ceux que l'Eternel a délivrés ! » – Psaume 107 : 2*

Une fois que vous avez pris conscience du fait que le diable essaie de vous distraire, ne restez pas là assis à ne rien faire, lui permettant de vous



accabler de soucis et de pensées négatives.

Prenez la parole et dites quelque chose qu'il ne veut pas entendre, et il fuira loin de vous ! Commencez par déclarer votre autorité en Christ.

Parfois, quand je suis en pleins préparatifs de séminaire ou de conférence, je commence à me faire bombarder de pensées négatives.

Il y a quelques années, je devais mener une rencontre de femmes et me suis soudain demandée combien de personnes s'étaient pré-inscrites. Mon assistante me répondit qu'il y avait peu de pré-inscriptions, mais que les organisateurs s'attendaient à une bonne participation, similaire à l'année précédente.

Tout à coup, l'idée me percuta comme une masse : « Et si personne ne venait ? Et si mon équipe et moi faisons tout ce déplacement et qu'il n'y a que quelques participantes ? » Mais alors, au lieu de laisser ces pensées suivre leur cours, je pris la parole et me dis à voix haute, « Tout va bien se passer. »

Parfois, il nous faut vraiment prendre ce pas de dire les choses à voix haute, sans quoi nos mauvais pressentiments continueront à nous tenailler et à nous causer inquiétude et angoisse.

A partir du moment où j'ai appris à reconnaître ce phénomène de pensées anxieuses et de mauvais pressentiments, j'ai également appris à prendre autorité sur eux et j'ai pu commencer à savourer ma vie.

Satan sème des pensées angoissantes dans nos têtes, et parfois même nous bombarde de flèches d'inquiétude. Il espère que nous allons les intérioriser, puis commencer à les exprimer verbalement. Si nous faisons cela, nous lui donnons les munitions pour créer un problème qui n'existait même pas au paravant.

Nos paroles ont une puissance créatrice dans le monde spirituel.

**Genèse 1 : 3** dit, « *Et Dieu dit : Que la lumière soit ! Et la lumière fut.* »

Dans **Matthieu 6 : 31**, Jésus dit, « *Ne vous inquiétez donc pas et ne dites pas : "Que mangerons-nous ?" Ou : "Que boirons-nous ? Avec quoi nous habillerons-nous ?* »

Si nous prenons une pensée négative et commençons à la verbaliser, nous sommes à quelques pas d'un problème très réel. « *Ne vous inquiétez pas pour le lendemain ; le lendemain se souciera de lui-même. A chaque jour suffit sa peine.* » (**v 34**)

## **Savourez la vie !**

« ... un esprit doux et paisible est d'un grand prix devant Dieu. »

**1 Pierre 3 : 4**

Comme nous l'avons dit, le mot « anxiété » veut dire « souci », « inquiétude », « trouble » ou « état d'esprit troublé ». Pierre nous indique dans ce verset que le Seigneur aime un esprit paisible, non pas un esprit anxieux et tendu.

Quand nous sommes tendus, c'est comme si notre corps entier était sous pression – même notre estomac est complètement noué. Tout semble être un fardeau et même les plus petites choses se transforment en énorme mal de tête. Nous sommes incapables de nous détendre et d'apprécier les petits bonheurs de la vie que Dieu a pourtant créés pour notre plaisir.

Dans mon cas, j'étais tout le temps tendue et contrariée parce que j'ai été victime d'abus sexuels chroniques qui m'ont volé mon enfance. Très jeune, je me sentais déjà adulte. Parce que je n'ai jamais eu la chance d'être



une enfant, je ne savais pas comment lâcher prise et m'amuser de façon simple et insouciant. Quand je me suis mariée et que j'ai eu, à mon tour, des enfants, je ne savais pas comment réellement les apprécier.

Pendant des années, j'ai même été incapable d'apprécier et de profiter de mon mari parce que m'acharnais à essayer de le transformer. J'essayais continuellement de le rendre plus parfait à mes yeux – et le reste du monde avec.

J'avais des enfants, mais je ne savais pas comment les apprécier, comment les « savourer », si je puis dire. Chaque matin, avant leur départ pour l'école, je vérifiais que chaque cheveu soit bien à sa place, que leurs vêtements n'aient pas de plis, et que leur boîte à lunch soit bien rangée au fond de leur cartable. J'aimais mes enfants, mais je ne savais pas comment les « savourer ».

J'avais une belle maison, je la gardais impeccablement propre et toujours bien rangée, mais je n'en profitais pas. En fait, le reste de la famille n'en profitait pas non plus puisqu'on ne pouvait pas réellement y vivre – seulement regarder et surtout ne rien salir !

Mes enfants avaient de beaux jouets, mais ils n'en profitaient pas parce que je ne leur permettais pas. Je ne voulais pas qu'ils les sortent et qu'ils jouent avec.

S'amuser, avoir du plaisir et rire étaient des concepts qui m'étaient complètement inconnus. Je ne pensais pas que ma famille en ait besoin. Je me disais, « On n'a pas besoin de s'amuser. Ce dont on a besoin, c'est de travailler fort ! »

Je disais à mes enfants, « Sortez de là et allez jouer ! » et quand ils le faisaient, j'étais sur leurs talons à les réprimander, « Non mais tu as vu ce bazar ? Ramasse moi ça tout de suite ! Vous êtes tout le temps en train de mettre la pagaille partout ! »

Ce que j'avais besoin de réaliser, c'est que ce n'était pas la fin du monde quand les choses ne tournaient pas exactement à ma façon. J'avais besoin d'apprendre à me détendre et à savourer la vie.

Le **Psaume 118 : 24** nous dit, « *Voici le jour que l'Éternel a fait : qu'il soit pour nous un sujet de joie et d'allégresse !* »

Dans **Jean 16 : 33** Jésus dit, « *Je vous ai dit ces choses, afin que vous ayez la paix en moi. Vous aurez des tribulations dans le monde; mais prenez courage, j'ai vaincu le monde.* »

Dans **Philippiens 4 : 4**, l'apôtre Paul dit, « *Réjouissez vous toujours dans le Seigneur ; je le répète, réjouissez vous* »

Arrêtez de vous acharner. Détendez-vous un peu. Donnez à Dieu la chance de travailler dans votre cœur. Prenez la décision de savourer la vie !

## **Transformés de gloire en gloire**

*« Nous tous qui, le visage découvert, contempons comme dans un miroir la gloire du Seigneur, nous sommes transformés en la même image, de gloire en gloire, comme par le Seigneur, l'Esprit. » – 2 Corinthiens 3 : 18*

Si vous attendez que la vie soit parfaite avant de vous décider à l'apprécier, vous allez attendre longtemps ! Ne faites pas cette erreur ! Les gens et les

choses ne sont jamais parfaits, il n'y a pas vraiment de « ligne d'arrivée » dans cette course à la perfection .

La Bible nous enseigne que vous et moi suivons le processus d'être transformés en l'image de Dieu, de gloire en gloire. Cela veut dire que nous allons passer par beaucoup d'étapes. Nous devons apprendre à apprécier la « gloire » de l'étape dans laquelle nous nous trouvons, avant de passer à la prochaine. Nous devons apprendre à dire, « Je n'en suis pas où il faudrait que j'en sois, mais Dieu merci, je n'en suis pas non plus où j'en étais avant ! Je suis quelque part entre les deux, et je vais profiter de chaque étape ! »

Quand nos enfants sont tout petits, ils font des trucs très mignons – comme sourire et gazouiller – mais ils font aussi des trucs pas si mignons que ça comme hurler au milieu de la nuit, faire leurs dents, ou remplir trois couches en une heure ! On se dit de temps en temps, « Vivement qu'ils en finissent avec cette phase, pour que je puisse vraiment les apprécier ! »

Par miracle, la phase se termine, et ils franchissent une nouvelle étape. A ce stade-ci, ils parlent et nous sortent des petites phrases adorables d'on ne sait où, mais ils sont aussi capables de marcher et d'envoyer voler tout ce qui leur tombe entre les mains. Et on se retrouve à avoir hâte que cette phase-ci se termine aussi.

Bientôt, ils sont à la maternelle et on se dit, « J'ai hâte qu'ils soient en primaire et qu'ils passent la journée à l'école ! Là tout ira bien et je les apprécierai plus ! » Puis ils sont en primaire et on se dit, « Vivement qu'ils soient au collège ! » Puis ils finissent le lycée et on se dit, « Vivement qu'ils soient grands et mariés ! Là on pourra se réjouir ! »

Et puis ce jour-là arrive, et soudain on réalise qu'on n'a pas vraiment pris le temps d'apprécier les stades de leur vie. On se disait « vivement qu'ils soient ... » et on attendait que ce moment arrive pour se réjouir.

C'est comme ça que je passais ma vie. Je me disais que j'apprécierais ceci ou cela « quand ... »

Si j'animais une rencontre de cinquante personnes, je pensais en moi-même, « Vivement que des centaines de gens viennent ! Là je pourrai me réjouir ! » Pour vous dire la vérité, quand ça a fini par arriver, je n'en étais pas du tout plus heureuse qu'avant.

Chaque phase que nous traversons vient avec ses joies mais aussi ses défis. Nous devons apprendre à nous réjouir quelles que soient les circonstances.

## **Réjouissez vous en dépit des circonstances**

*« Tu me réjouis par tes oeuvres, ô Éternel! Et je chante avec allégresse l'ouvrage de tes mains. » – Psaume 92 : 4*

Il y a de cela plusieurs années, j'ai fini par trouver la clé du bonheur. Elle se trouve dans la présence de Dieu.

Auparavant, je me réjouissais si Dieu faisait quelque chose qui me rendait heureuse. Mais je ne savais pas comment me réjouir à cause de Lui. Je savais comment reconnaître Sa main, mais je ne savais pas comment rechercher Sa face.

Ne tombez pas dans le piège de penser que vous allez trouver le bonheur quand Dieu fera pour vous cette chose que vous désirez qu'Il fasse. Dès qu'Il l'aura faite, vous trouverez quelque chose d'autre dont vous ne

pourrez pas vous passer pour être heureux. Ne passez pas votre vie à attendre d'être heureux !

Un jour, peu après avoir fait cette découverte, j'étais en route pour une conférence et je chantonnais cette chanson qui était populaire à l'époque, « Tu me rends heureuse, Tu me rends heureuse, je me réjouis car Tu me rends heureuse. » Le Saint Esprit m'interpella et me dit, « Pour la première fois, tu comprends vraiment ce que tu es en train de chanter ! »

Dieu entend nos coeurs plus que nos voix, et ce chant avait finalement pris un nouveau sens quand j'ai fini par réellement vivre ce que je chantais. Avant ce jour, j'imagine qu'Il entendait, « Les choses que Tu fais pour moi me rendent heureuse, les choses que Tu fais pour moi me rendent heureuse, je me réjouis car les choses que Tu fais pour moi me rendent heureuse. »

Quand le Seigneur faisait ce que je voulais qu'Il fasse pour moi, j'étais heureuse. Mais quand Il ne le faisait pas, j'étais malheureuse. Je vivais une vie de hauts et de bas, comme une montagne russe. C'était épuisant. Si les choses allaient à ma façon, j'étais au sommet. Mais si tout n'allait pas, tout dégringolait.

Si nous voulons vivre pleinement la joie dans notre vie, nous devons trouver quelque chose autre que nos circonstances pour nous rendre heureux.

## **Réjouissez vous en dépit des autres**

*« Justes, réjouissez-vous en l'Éternel et soyez dans l'allégresse ! Poussez des cris de joie, vous tous qui êtes droits de coeur ! » – Psaume 32 : 11*

Même si toutes nos circonstances étaient à notre goût, on réaliserait rapidement que le monde est plein de gens qui, eux, ne nous conviennent pas du tout ! C'est ainsi !

Nous avons beaucoup d'employés au sein de notre ministère. Et malgré le fait que ce soient des gens absolument merveilleux, il y a des moments où certains d'entre eux ne me rendent pas exactement heureuse !

Le fait d'être entourés de chrétiens ne nous rendra pas toujours heureux non plus. Le Seul qui puisse nous rendre heureux, chaque fois et en tous temps, c'est Jésus – et même Lui ne peut pas le faire tout seul – nous devons le Lui permettre.

## **Le Syndrome « Marthe »**

*« Comme Jésus était en chemin avec ses disciples, il entra dans un village, et une femme, nommée Marthe, le reçut dans sa maison. Elle avait une soeur, nommée Marie, qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. Marthe, occupée à divers soins domestiques, survint et dit : Seigneur, cela ne te fait-il rien que ma soeur me laisse seule pour servir ? Dis-lui donc de m'aider. » – Luc 10 : 38-40*

Marie, la soeur de Marthe, est l'exemple de quelqu'un qui a réellement compris où se trouve la Source de notre bonheur, de notre paix et de notre joie. Quand Jésus arriva dans leur maison, elle se mit à Ses pieds afin de ne pas manquer un mot de ce qu'Il dirait. Elle était ravie qu'Il leur rende visite et voulait pleinement profiter du temps qu'ils auraient ensemble.

Elle s'assit donc immédiatement et porta toute son attention sur Jésus.

Et puis il y a sa soeur – cette chère Marthe ! Elle avait passé la journée à ranger, astiquer, et préparer la nourriture pour que tout soit prêt pour la visite de Jésus. (Il est facile pour moi de me mettre dans la peau de Marthe, j'étais exactement comme elle.)

Tout était bien en ordre quand Jésus arriva, mais il lui restait encore à mettre les dernières touches dans la cuisine et à mettre la table.

Au bout d'un moment, Marthe fut contrariée et alla dire à Jésus « Maître, pourquoi ne demande-tu pas à ma soeur de me donner un coup de main ? Je suis là à m'éreinter à tout faire, et elle ne propose même pas de m'aider ! » Marthe espérait peut-être recevoir un peu de compassion et même, pourquoi pas, un peu de reconnaissance pour tout ce qu'elle avait fait. La réponse de Jésus dû la choquer ! *« Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses ; il n'y en a qu'une seule qui soit vraiment nécessaire. Marie a choisi la meilleure part, et personne ne la lui enlèvera. »* (Luc 10 :41-42)

J'imagine que cette réponse a dû la refroidir ! Et pourtant, il fallait que Marthe l'entende et le comprenne.

Je me souviens d'un jour où Dieu m'a dit quelque chose de très semblable. Il m'a dit, « Joyce, tu n'es pas capable de profiter de la vie parce que tu te compliques trop les choses. » Il avait raison ! J'étais capable de compliquer un simple barbecue !

Je me souviens de ce jour où j'avais croisé des amis et les avais invités spontanément à venir manger chez nous. J'ai dit quelque chose du genre, « Dites, pourquoi ne venez-vous pas manger à la maison dimanche ? On mettra des hot-dogs sur le barbecue, avec quelques trucs à grignoter à côté ! Je ferai du thé glacé et on papotera tranquilles sur la terrasse, ou on pourra sortir les jeux de société. »

Après avoir dit cela, j'étais très contente et me disais que nous allions vraiment avoir du bon temps ensemble. Je suis montée dans ma voiture et je suis rentrée chez moi. Et là, pendant ces brèves minutes de trajet, les hot-dogs se sont transformés en entrecôtes, et les chips en salade de pommes de terre ! Après tout, il ne fallait pas que nos amis s'imaginent qu'on était pauvres, et que je ne savais pas faire une salade de pommes de terre !

Après cela, ça n'a pas pris longtemps pour que je décide que notre barbecue avait besoin d'être repeint et qu'il nous fallait de nouvelles chaises de jardin. Il fallait bien entendu que nous tondions la pelouse et que la maison soit impeccable. Après tout, il fallait faire bonne impression !

J'ai ensuite commencé à penser non seulement aux six personnes que j'avais invitées, mais aux quatorze autres qui se vexeraient si elles apprenaient qu'on avait fait un barbecue avec untel et qu'elles n'avaient pas été invitées. Et de fil en aiguille, notre petit barbecue « en toute simplicité » est devenu un cauchemar.

Mon « syndrome Marthe » ne s'arrêta pas là. Je me mis à astiquer la maison frénétiquement. J'envoyais quelqu'un au magasin toutes les dix minutes pour acheter ceci ou cela. De façon prévisible, je me mis en colère contre Dave et les enfants, disant quelque chose du genre, « Je ne comprends pas pourquoi je suis la seule à m'épuiser à faire tout le travail dans cette

maison, alors que vous passez tout votre temps à vous amuser ! » Arrivée à ce stade là, j'aurais pu avoir le nom « Marthe » tamponné sur le front ! Je savais que, contrairement à Marie, je n'avais pas choisi la meilleure part.

## **Vivez dans le présent**

*« Bien-aimés, nous sommes maintenant enfants de Dieu, et ce que nous serons n'a pas encore été manifesté; mais nous savons que, lorsque cela sera manifesté, nous serons semblables à lui, parce que nous le verrons tel qu'il est. » – 1 Jean 3 : 2*

Notre aptitude à apprécier le moment présent au lieu de le gâcher en s'inquiétant est liée aux choix que nous faisons «au jour le jour».

Nous sommes parfois si préoccupés par « demain » qu'on finit par manquer « aujourd'hui ».

Une autre définition du mot anxiété est « malaise ou détresse concernant les incertitudes du futur. » La définition que Dieu m'a donnée est similaire : « L'anxiété est le produit de nos projections mentales et émotionnelles jusque dans des situations qui n'existent pas encore (le futur) ou qui sont déjà terminées (le passé). »

Il est essentiel que nous comprenions que Dieu veut que nous soyons des gens qui vivent maintenant. Par exemple, **2 Corinthiens 6 : 2** nous dit : « ... *voici maintenant le jour du salut* » et **Hébreux 4 : 7** dit : « *Aujourd'hui, si vous entendez Sa voix, n'endurcissez pas vos cœurs.* »

Nous devons à tout prix apprendre à vivre dans le présent. Bien souvent, nous passons bien trop de temps à réfléchir au passé ou au futur. Cela va peut-être vous sembler drôle, mais cette tendance me donne tellement de fil à retordre que Dieu a dû me montrer que j'angoissais mentalement, même pendant que je me brossais les dents !

Quand je me brossais les dents, j'étais déjà en train de penser à la prochaine chose prévue dans mon emploi du temps. J'étais pressée, et mon estomac était noué.

Lorsque nous ne vivons pas le moment présent, nous sommes enclins à l'anxiété. Se brosser les dents semble anodin, mais je pense que c'est justement ces petites situations quotidiennes qui nous donnent le plus de fil à retordre !

Je me souviens de l'époque vers laquelle j'ai été baptisée du Saint-Esprit. Mon esprit était dans une telle pagaille que même les petites choses ordinaires de la vie étaient difficiles à gérer. Je me levais le matin, déposais mes trois enfants à l'école, aidais mon mari à se préparer pour le travail, puis j'attaquais mes tâches journalières. Mais je n'arrivais pas à me concentrer. Prenons un exemple.

J'étais dans ma chambre en train de faire le lit quand je me rappelai tout à coup que je n'avais pas rempli le lave-vaisselle. Je me précipitai tout de suite dans la cuisine pour le faire, laissant le lit à moitié fait.

Pendant que j'étais en train de remplir le lave-vaisselle, une autre pensée me venait : « Tu sais, tu devrais vraiment descendre au sous-sol pour sortir la viande du congélateur pour qu'elle ait le temps de dégeler. » Et je me précipitai en bas pour aller chercher la viande avant d'oublier.

Mais une fois arrivée au sous-sol, je voyais une pile de linge sale et décidais qu'il fallait vraiment que je m'en occupe tout de suite. Et pendant que je remplissais la machine à laver, il me revenait subitement que j'étais sensée appeler «unetelle» ce matin même, alors je lâchais tout et je fonçais en haut pour téléphoner.

Au milieu de mon agitation, je me souvenais que je devais aussi aller à la Poste pour chercher des timbres et payer quelques factures. Je sautai dans la voiture et partais sur les chapeaux des roues.

A la fin de la journée, je faisais face à une besogne mille fois pire que celle que j'avais entamée ce matin-là. Tout était fait à moitié, et j'étais frustrée et fourbue. Pourquoi ? Parce que je n'avais pas su me consacrer à une tâche à la fois.

## **Une chose à la fois**

*« Prends garde à ton pied ... » – Ecclésiaste 5 : 1*

Savez-vous pourquoi nous avons souvent du mal à nous concentrer sur une tâche ? C'est parce que nous sommes trop préoccupés et voulons rapidement passer à la suite. Il nous faut prendre à coeur les paroles de l'Ecclésiaste qui nous rappelle de prendre garde à notre pied, c'est à dire de garder notre pensée fixée sur ce que nous sommes présentement en train de faire. Si nous ne sommes pas capables de faire cela, nous trébucherons, perdrons notre équilibre et plus rien n'aura de sens !

Nous devons prendre la décision de vivre dans le présent et non dans le passé ou dans le futur, parce que lorsque nous nous concentrons sur « hier » ou sur « demain », nous perdons notre onction pour « aujourd'hui ». Il nous faut vivre un jour à la fois – c'est la seule façon d'arriver à destination.

Nous vivons dans une société tellement « instantanée » que nous voulons que notre vie devienne parfaite par un coup de baguette magique. Mais la vie n'est pas comme ça ! Le changement se fait doucement, un jour à la fois.

## **Un jour à la fois**

*« Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. » – Matthieu 6 : 34*

Dans Jean 8 : 58, Jésus fait référence à l'un de Ses noms : « Je Suis. » Si vous et moi, en tant que Ses disciples, essayons de vivre dans le passé ou dans le futur, nous allons trouver la vie difficile parce que Jésus est constamment dans le présent. C'est pour cela qu'Il nous exhorte à ne pas nous préoccuper d'hier ou de demain.

Essayer de vivre dans le passé ou dans le futur est laborieux car nous y sommes seuls. Quand nous vivons dans le présent, nous y retrouvons le Seigneur. Quelles que soient les situations que la vie nous amène, Il a promis qu'Il ne nous abandonnerait pas et qu'Il serait toujours avec nous (Hébreux 13 : 5 ; Matthieu 28 : 20.)

Apprendre à se consacrer à une chose à la fois, dans le présent n'est pas juste applicable aux situations matérielles, c'est aussi valable pour les choses mentales et émotionnelles. Nous savons tous très bien que l'on peut être



physiquement dans un endroit, et complètement ailleurs mentalement ! Quand nous faisons cette démarche de « passer à la suite » mentalement, cela crée souvent une situation inutile de tension. On finit par revenir au présent, et souvent on n'a aucune idée de ce qui a pu se produire, ou de ce que quelqu'un a pu dire pendant qu'on était « ailleurs ».

C'est pour cela que le diable essaie sans cesse de nous distraire. Il veut nous faire manquer le moment présent.

Je me souviens de cette fois où j'étais très en colère contre mon mari. Il avait fait quelque chose qui m'avait énormément contrariée. Dans ce temps-là, quand je me mettais en colère, je restais en colère pendant plusieurs jours. Au bout d'un certain temps, Dave dit quelque chose qui piqua mon attention : « Dis moi, si Jésus revenait cette nuit, ne serait-ce pas dommage que tu aies passé ta dernière journée sur Terre complètement en rogne ? » Ça m'a bien fait réfléchir.

Vous et moi n'avons absolument pas besoin de nous préoccuper de demain – nous avons assez de pain sur la planche pour aujourd'hui, vous ne trouvez pas ? Et même si nous arrivions à régler tous nos problèmes, d'autres surviendraient le lendemain, puis le lendemain encore ...

Pourquoi perdre son temps à se faire du souci quand ça ne sert strictement à rien ? Pourquoi s'angoisser sur le passé, qui n'est plus, ou sur le futur, qui n'est pas encore ? Vivez par la foi maintenant. Ne craignez pas, et ne soyez pas anxieux.

## CHAPITRE 4 : LES PENSÉES DE DIEU SONT PLUS ÉLEVÉES QUE NOS PENSÉES

Etes- vous tout le temps en train d'essayer de tout résoudre par vous-mêmes ? Beaucoup d'entre nous tombons dans ce piège. Au lieu de remettre nos soucis au Seigneur, nous empilons les fardeaux sur nos épaules.

Quand nous essayons de tout résoudre par nous-mêmes, nous élevons nos raisonnements au-dessus des pensées et des plans que Dieu a pour notre vie. Nous plaçons nos voies au-dessus de Ses voies.

La deuxième épître de Paul aux **Corinthiens 10 : 5** nous dit que nous devrions « ... *amener toute pensée captive à l'obéissance de Christ.* » Le troisième panneau indicateur est donc : « Délestez Vous de Vos Tracas et Arrêtez de Raisonner à Propos de Tout. » Quand on commence à mettre cela en pratique, on réalise que l'on n'a pas besoin de tout le temps tout résoudre, et on apprend à s'en remettre à Dieu et à entrer dans Son repos.

### **Entrer dans le repos de Dieu**

« *Pour nous qui avons cru, nous entrons dans le repos ...* » – **Hébreux 4 : 3**

Ce passage fait référence au peuple d'Israël entrant dans la Terre Promise de Canaan après des années à errer dans le désert. Nous pouvons cependant l'appliquer à nos vies : le repos est le fruit de la foi et de la confiance en Dieu. Si nous ne nous sentons pas reposés, il y a quelque chose qui ne va pas de ce côté là !

Quand quelque chose m'arrive qui ne me plaît pas, je suis souvent tentée d'essayer d'en analyser et d'en comprendre toutes les facettes. « Que se passe-t-il ? Pourquoi ou comment ceci m'est-il arrivé ? » Je sais très bien

que lorsque je m'embarque dans ces raisonnements, je ne suis pas en train de réellement faire confiance à Dieu.

Proverbes 3 :5 nous dit, « Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse. » En d'autres mots, « Aie confiance en Dieu et arrête d'essayer de tout comprendre par toi-même » et non pas, « Aie confiance en Dieu mais continue à te démener ! »

J'ai réalisé que je disais souvent à Dieu que je Lui faisais confiance verbalement, mais que mon cœur et ma raison continuaient à essayer de résoudre mes problèmes. Ce que Proverbes 3 : 5 nous enseigne est de faire confiance à Dieu non seulement en paroles mais aussi de tout notre cœur et de toute notre raison !

Ceci veut dire qu'il nous faut lâcher prise en ce qui concerne les raisonnements excessifs.

## **Faux raisonnements**

*« Mettez en pratique la Parole et ne vous bornez pas à l'écouter, en vous trompant vous-mêmes par de faux raisonnements. » – Jacques 1 : 22*

Quand Dieu me montra qu'il fallait que je lâche prise concernant mes raisonnements excessifs, ce fut très difficile parce que j'y étais complètement accro. Si quelque chose m'échappait, si je n'arrivais pas à résoudre ou à comprendre une situation, c'était insupportable !

Par exemple, il y a quelques années, Dieu nous a clairement indiqué d'élargir notre ministère. Il s'agissait entre autres de commencer un programme télévisé quotidien. Cela allait bien entendu quintupler notre charge de travail et nos besoins financiers. Plus d'employés, plus de locaux. Dieu ne m'a cependant jamais demandé de comprendre et de prévoir à l'avance comment nous accomplirions ce qu'Il nous avait demandé de faire. Il m'a demandé de Le chercher et de Lui obéir.

Je ne savais pas où trouver l'argent pour accomplir ces choses que Dieu nous avait demandé d'accomplir. Ni l'argent, ni les gens, ni les locaux. Mais j'avais eu assez d'expériences avec Dieu pour savoir que si je demeurais à l'ombre de Ses ailes, Le louant et L'adorant, et que je Lui remettais mes soucis après avoir fait ma part, Il s'occuperait du reste, selon Sa volonté et selon Son dessein.

Faire ma part, c'est prendre mes responsabilités concernant ce qu'Il me demande de faire. Tout ce que j'ai besoin de dire c'est : « Je vais faire les premiers pas Seigneur, et j'ai foi que tu pourvoiras pour la suite. »

Je peux vous assurer que Dieu ne me demande ni de m'inquiéter ni de tout comprendre concernant ce qu'Il veut accomplir.

Quand nous laissons l'inquiétude nous agripper, nous perdons notre paix, et quand nous essayons de tout comprendre et de raisonner à propos de tout, c'est la confusion qui prend le dessus. Rester en paix, c'est rester à l'ombre du Tout Puissant !

Un jour, j'ai demandé au Seigneur, « Pourquoi nous sentons-nous si souvent perdus et désorientés ? » Il me répondit, « Parce que vous essayez de tout comprendre et de tout résoudre ! »

Sentir monter la confusion est un panneau indicateur très clair que nous sommes sur le point de prendre un mauvais virage. La confusion est ce à quoi nous aboutissons lorsque nous basons nos raisonnements sur notre propre sagesse, au lieu de faire confiance à Dieu de tout notre cœur. Mais cette confusion ne prendra jamais racine si nous décidons d'accepter que

les pensées de Dieu sont plus élevées que les nôtres, et qu'Il prépare notre chemin selon son plan parfait.

## **Des conversations sans fin**

*« ... ne vous inquiétez pas de la manière dont vous vous défendrez ni de ce que vous direz, car le Saint Esprit vous enseignera à l'heure même ce qu'il faudra dire. » – Luc 12 : 11-12*

En plus de se demander ce qu'on va faire pour résoudre telle ou telle situation, on se demande souvent aussi ce qu'on va bien pouvoir dire. Peut-être que vous avez besoin de confronter votre époux(se) au sujet d'un problème dans votre mariage. Peut-être que vous voulez demander une augmentation à votre patron, ou que vous devez reprendre un employé qui commence à avoir une attitude inopportune au travail. Quelle que soit la situation, il est possible que le simple fait de penser à ces conversations difficiles vous angoisse.

Pourquoi ne pas décider de faire confiance à Dieu au lieu de planifier et de réciter (et re-réciter !) la conversation dans votre tête ? Pourquoi ne pas croire que Dieu désire que vous puissiez gérer la situation qui vous attend, sans essayer de décider ou de calculer ce que vous allez dire au préalable ? Il est probablement sage d'avoir une idée générale de ce que vous voulez dire, mais il faut aussi savoir comment avoir de l'équilibre. Si vous commencez à ruminer sur la situation de façon obsessionnelle, c'est un signe que vous n'êtes pas en train de dépendre de l'onction de Dieu. Vous dépendez de vous-mêmes, et vous allez droit à l'échec !

Nous pouvons dire quelques mots sous l'onction de Dieu et amener paix et harmonie dans la situation, ou nous pouvons dire deux cents mots par nous-même et causer de sérieux dégâts !

Nous nous creusons parfois le cerveau pour essayer de trouver des solutions afin de gérer une situation difficile. Une fois que nous pensons savoir ce que nous allons faire, une autre idée troublante se présente et nous nargue, « Oui, mais si ... ? » Et nous sommes encore plus perdus !

Je me souviens de ce jour où j'étais allongée dans mon lit, essayant de gérer mentalement une situation qui me troublait. J'ai fini par me trouver prisonnière d'une de ces conversations imaginaires sans fin : « Si je dis ça, ils risquent de répondre ça. Et s'ils disent ça, je vais vraiment m'énerver ! Mais qu'est-ce que je vais faire ? »

Je me préparais à avoir une conversation délicate avec des gens que je ne voulais pas vexer, et je savais que ça ne serait pas facile. Je ne voulais pas qu'ils soient en colère contre moi, mais c'était ma responsabilité de les confronter et de ne pas essayer de « plaire aux hommes. » (Éphésiens 6 : 6, Colossiens 3 : 22) J'avais besoin de trouver un sens de paix et de confiance. La paix de Dieu est toujours disponible – mais nous devons la choisir. Nous avons le choix de rester sous le soleil brûlant de l'inquiétude – et être en sueur, malheureux, assoiffés et déshydratés – ou de nous placer sous l'ombre rafraichissante de la paix de Dieu.

## Dieu a de bons plans pour nos vies !

*« Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance »*

**Jérémie 29 : 11**

Parce que j'ai grandi dans un environnement où régnait l'abus, j'ai très vite appris étant petite à faire attention à ce que j'allais dire quand je prenais la parole. Si je faisais une erreur, j'en souffrais les conséquences. Devenue adulte, j'ai conservé cette habitude d'esquisser des conversations imaginaires dans ma tête, afin d'être certaine d'être capable de tout dire correctement. Mon cerveau développa rapidement une tendance à réfléchir de façon négative et défensive.

A cause de mon insécurité et de ma crainte du rejet, je passais des journées à essayer de comprendre le sens d'une remarque bénigne que quelqu'un m'avait faite en passant.

Dieu ne veut pas que ces choses-là occupent notre esprit. C'est une perte de temps absolument inutile. Notre Père céleste a un plan pour notre vie. Ses pensées sont au-dessus de nos pensées, et Ses voies au-dessus de nos voies. (Ésaïe 55 : 8-9.) Nous ne comprendrons jamais complètement Dieu ! Après des années à combattre ce vice, j'ai fini par demander au Seigneur, « Quel est mon problème ? » Sa réponse a changé ma vie. Il me dit, « Joyce, la crainte est profondément enracinée dans ta façon de penser à cause de la façon dont tu as été élevée. »

Bien sûr, le Seigneur avait commencé son travail en moi depuis le jour où l'Esprit Saint avait rempli ma vie. Il y avait déjà eu beaucoup de progrès, mais il restait encore beaucoup de pain sur la planche ! En dépit de tout cela, Il me dit, « Joyce, tout va bien se passer ! » Pour moi, ce fut une percée incroyable. Ça m'a rappelé ce que je disais à mes enfants pour les consoler : « Chut, tout va bien ! Maman va s'en occuper. Tu vas voir, tout va bien se passer. » C'est un message très simple, mais il a fallu que je me le répète très souvent.

Je me souviens d'un jour en particulier où mon équipe et moi-même nous préparions pour une conférence. Nous avions commandé les étiquettes dont nous avons besoin pour les cassettes bien à l'avance, mais à quelques jours de la conférence, en pleins préparatifs, nous nous sommes rendus compte qu'il nous en manquait beaucoup. Un coup de fil à la compagnie nous apprit qu'ils avaient égaré notre commande. Il fallu donc faire une nouvelle commande urgente.

Les jours passèrent et toujours pas d'étiquettes ! Au lieu de laisser cette situation m'angoisser, j'ai simplement pensé « Tout va bien se passer. » Et comme de fait, en arrivant à la maison, je reçus un coup de fil du bureau qui m'annonçait que les étiquettes étaient arrivées, quelques minutes après mon départ.

## Développer sa confiance

*« Nous nous glorifions même des afflictions, sachant que l'affliction produit la persévérance, la persévérance la victoire dans l'épreuve, et cette victoire l'espérance. » – Romains 5 : 3-4*

Vous mettez-vous souvent les nerfs en pelote dans de telles circonstances ? Combien d'années avez-vous passées à dire, « Oui, je crois aux promesses

du Seigneur. Je fais confiance à Dieu » quand en fait vous passez votre temps à vous inquiéter, à nourrir des pensées négatives et à vous démener pour trouver la solution à vos problèmes par vous-mêmes ? Vous pensez peut-être faire confiance à Dieu parce que vous dites à voix haute, « J'ai la foi ! » mais à l'intérieur, c'est l'angoisse et la panique.

Vous essayez d'apprendre à faire confiance à Dieu, mais ce n'est pas encore tout à fait ça !

Je ne veux pas sous-entendre que développer sa confiance et sa foi en Dieu se fait du jour au lendemain, « Ne t'en fais pas, ça va aller. » Au contraire une confiance ferme s'acquiert généralement au fil du temps, et il faut souvent des mois et des années pour se débarrasser des racines tenaces qui sont à la base de nos angoisses, nos inquiétudes et nos craintes.

C'est pourquoi il faut s'accrocher ! Ne renoncez pas, n'abandonnez pas ! Chaque épreuve que vous franchissez vous apporte un peu plus d'expérience, un peu plus de force spirituelle. Chaque fois, vous devenez un peu plus aguerris. Tôt ou tard, si vous vous accrochez, le diable ne saura plus quoi faire de vous !

## **Dieu seul peut vraiment vous aider**

*« Oui, c'est bien toi qui dès ma naissance m'a protégé. Tu m'as mis en sécurité sur le sein de ma mère. Dès mon jeune âge, j'ai été placé sous ta garde. Dès avant ma naissance, tu es mon Dieu. Ne reste pas si loin de moi car le danger est proche, et il n'y a personne qui vienne pour m'aider. »*

### **Psaume 22 : 10-12**

Cela fait maintenant de nombreuses années que je marche avec Dieu. J'ai traversé beaucoup d'épreuves, et ai gagné de l'expérience, mais je n'oublierai jamais les années où le diable avait encore la mainmise sur moi et avait le pouvoir de me contrôler et de me manipuler. Je me souviens de nuits blanches passées à faire les cent pas en pleurant, certaine que je ne m'en sortirais pas.

Je me précipitais vers mes amis et vers d'autres personnes pour qu'elles m'aident, mais j'ai fini par comprendre que cela ne servait à rien, non pas parce que je ne les aimais pas, ou ne leur faisais pas confiance – j'ai simplement fini par comprendre que Dieu seul pouvait vraiment m'aider. Un jour j'ai entendu un conférencier dire, « Si les gens sont capables de vous aider, c'est que vous n'avez pas un vrai problème ! »

Il y avait une époque où mon mari m'agaçait énormément, parce que lorsqu'il traversait des temps difficiles et faisait face à des problèmes, il ne m'en parlait pas. Deux ou trois semaines passaient, il réussissait à triompher de son épreuve, puis me disait, « Ces dernières semaines ont vraiment été éprouvantes ! » Je ne le laissais même pas finir et lui reprochais tout de suite « Mais pourquoi ne m'en as-tu pas parlé ? »

Savez-vous ce qu'il me répondait ?

« Je savais que tu ne pouvais pas m'aider, alors pourquoi te demander ? » Je ne suis pas en train de dire qu'il ne faut pas partager les moments douloureux de sa vie avec quelqu'un que l'on aime et en qui on a confiance. Mais dans ce cas-ci, Dave avait compris quelque chose que je devais apprendre à mettre en pratique dans ma propre vie. Dans certaines circonstances Dieu seul peut vraiment nous aider. J'aurais aimé pouvoir aider mon mari, mais cette fois-là je ne le pouvais pas. Dieu seul en était capable, et Dave avait besoin d'aller à Lui.



Un jour, Dieu m'a montré que nous devons parfois apprendre à souffrir de façon privée. Un des versets dont Il s'est servi est **Ésaïe 53 : 7**, « *Il a été maltraité et opprimé, mais il n'a point ouvert la bouche...* » Arrivés à une certaine étape de votre marche avec Dieu, ceci est une des règles d'or pour gagner encore plus de force en Lui.

## **Déchargez-vous sur Lui de tous vos soucis**

*« Déchargez-vous sur Lui de tous vos soucis, car Lui-même prend soin de vous. » – 1 Pierre 5 : 7*

A un moment donné dans ma marche avec Dieu, j'ai vivement désiré me sentir stable, ne plus m'inquiéter, ne plus perdre mon temps en raisonnements inutiles et être capable de mettre mes soucis de côté.

Il se trouve que mon mari a reçu un don particulier dans ce domaine. Il a traversé beaucoup d'épreuves avec le Seigneur, et au fil des années, Dieu lui a donné un sens de paix et de sécurité véritables. (C'est une bonne chose, parce que je suis quelqu'un qui s'inquiète de tout, et si nous avions été tous les deux comme ça, nous n'aurions pas fait long feu ensemble !)

A la maison, je m'occupais de la comptabilité et de payer les factures. Chaque mois je sortais ma calculatrice et faisais l'addition et me rendais malade d'angoisse en me demandant comment nous allions bien pouvoir tout payer.

Dave, en revanche, jouait avec les enfants dans le salon. Ils lui mettaient des bigoudis dans les cheveux et lui grimpaient sur le dos en regardant la télé. Je les entendais rire et glousser et s'amuser comme des petits fous. Je me mettais rapidement en colère contre Dave parce qu'il était en train de s'amuser pendant que moi je passais en « mode panique ».

On est tous un peu comme ça, n'est-ce pas ? Quand on est malheureux, on se met en colère contre ceux qui refusent d'être malheureux avec nous !

J'étais là dans la cuisine à me tordre les mains en disant, « Seigneur, je te fais confiance. Je sais que tu vas pourvoir à nos besoins une fois de plus. » Je disais les bonnes paroles, mais j'étais angoissée et malheureuse.

La fin du mois arrivait et Dieu accomplissait un miracle dans nos finances. Et bien entendu, je me remettais à me faire du souci pour le mois qui venait de commencer. Même si je savais que nous étions en plein centre de la volonté de Dieu, je me mettais les nerfs en pelote.

La confiance en Dieu est un domaine où l'on ne peut grandir qu'en franchissant les épreuves soi-même. Ce n'est pas quelque chose qui se gagne en recevant l'imposition des mains, ou en groupe de prière. Ce n'est pas quelque chose qui peut nous être donné. Nous devons y travailler par nous-mêmes, au fil du temps.

## **Criez à Dieu**

*« Aie pitié de moi Seigneur ! Car je crie à toi tout le jour. » – Psaume 86 : 3*

Nos finances ne sont pas le seul domaine dans lequel il a fallu que j'apprenne à faire confiance à Dieu. Il y a des circonstances dans ma vie où j'avais tellement mal à l'intérieur de moi, que je me couchais par terre dans mon bureau et m'accrochais aux pieds des meubles pour m'empêcher de fuir le Seigneur. Il a parfois fallu que je me mette à plat ventre et Le



supplie, « Seigneur il faut que Tu m'aides. Si Tu n'interviens pas, je vais lâcher prise. »

Ce sont dans des situations désespérées comme celles-ci que nous apprenons à vraiment connaître Dieu. Honnêtement, avoir à s'approcher de Dieu comme un enfant et crier à Lui est quelque chose de sain.

Quand on en est au point de crier, on se fiche de choisir les bons mots et des apparences. Je suis sûre qu'il y a des fois où j'ai crié à Dieu et avais l'air d'une folle, mais je l'ai fait quand même.

## **Dans quelle direction allez vous ?**

*« J'ai appris à être content de l'état où je me trouve. » – Philippiens 4 : 11*

Si vous n'êtes pas encore arrivés là où vous souhaiteriez être, ne vous découragez pas ! Apprendre à se décharger de ses soucis et à demeurer à l'ombre de Dieu, dans le lieu secret nécessite du temps et de l'expérience. La question n'est pas « Où en êtes-vous maintenant ? » mais plutôt, « Dans quelle direction allez vous ? »

Etes-vous prêts à apprendre ? Etes-vous ouverts au changement? Etes-vous disposés à mûrir ? Le fait même que vous lisiez ce livre indique que vous désirez sérieusement triompher de l'angoisse, de la crainte et de l'insécurité. Maintenant ce qu'il vous faut c'est devenir compétents dans l'art de décharger vos soucis sur Dieu, afin d'éviter les raisonnements inutiles.

## **Assumez vos responsabilités, mais déchargez-vous de vos soucis**

*« Recommande à l'Eternel tes oeuvres, et tes projets réussiront. »*  
**Proverbes 16 : 3**

Je crois que la peur de l'échec est la raison pour laquelle j'ai toujours essayé de tout résoudre par moi-même. J'ai toujours été quelqu'un de responsable, et j'ai toujours voulu faire le nécessaire pour que les choses se passent bien. Seulement, en plus d'assumer mes responsabilités, je me chargeais aussi de soucis.

Dieu veut que nous assumions nos responsabilités mais que nous nous déchargions de nos soucis. Pourquoi ? Parce qu'Il se soucie de nous !

Je ne sais pas ce qu'il en est de vous, mais en ce qui me concerne j'ai passé bien trop d'années à me tourmenter et à essayer de gérer des choses qui me dépassaient, ou que je n'avais pas à gérer moi-même. J'en ai gaspillé des années.

Si vous voulez vraiment vous mettre en boule, continuez à chercher à résoudre un problème insoluble l'un après l'autre. Je vous garantis que ça va vous frustrer de façon insupportable !

**« Bon, c'est pas grave ! »**

*« Laisse la colère, abandonne la fureur ; ne t'irrite pas, ce serait mal faire. »*  
**Psaume 37 : 8**

Maintenant, quand je me trouve face à une situation que je ne peux contrôler, j'ai trouvé de quelle façon me décharger de mes soucis sur le Seigneur. Je dis simplement « Bon, c'est pas grave ! »

Un matin, par exemple, Dave a renversé son jus d'orange dans la voiture, éclaboussant mon pull en passant.

Il a sourit et a dit d'un ton un peu railleur, « Bon, Satan, c'est vraiment tout ce que tu as pu trouver aujourd'hui ? » et je me suis exclamée « Bah, c'est pas la fin du monde ! »

Et voilà, le problème était réglé, et nous sommes passés à la suite.

Il y a tellement de circonstances dans lesquelles ça ne vaut vraiment pas la peine de s'énerver, et pourtant les gens se mettent dans tous leurs états. Beaucoup de chrétiens sont contrariés, tracassés et anxieux à longueur de journée. Ce ne sont pas nécessairement les gros problèmes qui les embêtent mais les petites choses de tous les jours qui ne tournent pas à leur façon. Au lieu de se délester de leurs soucis en disant, « Bon, c'est pas grave ! », ils sont constamment en train d'essayer de contrôler des choses qui sont hors de leur pouvoir.

La simple phrase : « Bon, c'est pas grave ! » m'a vraiment aidée à traverser certaines situations à maintes reprises.

Un jour, notre fils Danny faisait ses devoirs et fit une erreur à la toute fin de sa rédaction. Il la froissa en boule et recommença. Il finit par s'énerver et voulut laisser tomber. Cet incident nous permit de commencer à lui apprendre la puissance du, « Bon, c'est pas grave ! ». Par la suite, quand il s'énervait au sujet de quelque chose ou voulait abandonner, nous lui disions, « Danny » et il répondait, « Bon, c'est pas grave ! » avant de retourner compléter sa tâche.

## **Trouvez l'équilibre**

*« Ne vous laissez pas distraire, soyez vigilants ... » – 1 Pierre 5 : 8*

Parfois, quand nous nous retrouvons dans des situations éprouvantes, notre anxiété nous paralyse et nous empêche d'agir. Dans ces cas-là, il nous faut apprendre à faire de notre mieux et faire confiance à Dieu pour le reste.

Nous fonctionnons à « plein régime » lorsque notre esprit est équilibré et serein; lorsque nous sommes calmes, nous sommes sans crainte, sans angoisse et sans tourment. Lorsque nous sommes vigilants et faisons de notre mieux pour garder un esprit équilibré, nous sommes plus à mêmes d'évaluer la situation avec détachement et de la gérer efficacement.

Beaucoup d'entre nous trébuchons parce que nous perdons notre équilibre. Nous tombons, soit dans un état complètement passif dans lequel nous ne faisons rien, nous attendant à ce que Dieu fasse tout le travail, soit dans un état d'hyperactivité, essayant de gérer la situation par nos propres moyens. Dieu veut que nous ayons un esprit équilibré pour que nous puissions faire face à toute situation en disant, « Je sais ce que je peux faire, mais aussi ce qui est au-delà de mon contrôle. »

C'est ce qui arrive à beaucoup d'américains quand vient le temps des impôts. Ils pensent avoir assez payé chaque mois, puis la fin de l'année fiscale arrive et ils s'aperçoivent qu'ils doivent de l'argent. Il reste généralement peu de temps avant la date d'échéance, et ils ne savent absolument pas comment se procurer l'argent que le gouvernement réclame.

Au lieu de nous affoler et de nous inquiéter, nous devons nous approcher de Dieu et dire, « Seigneur, j'ai confiance en Toi, je sais que Tu contrôles la situation, mais y a-t-il quelque chose que Tu voudrais que je fasse ? »

Dieu nous montrera peut-être un emploi à temps partiel que nous pourrions accepter pour quelques semaines le temps de gagner l'argent nécessaire, ou une façon d'emprunter de l'argent à court terme avec un bon plan pour le rembourser rapidement. Quelle que soit la solution que Dieu nous montre, nous devons être prêts à l'accepter avec diligence, et Lui faire confiance pour le résultat.

Parfois nous pensons que nous devrions en faire plus pour résoudre nos problèmes et subvenir à nos besoins. Mais si nous nous précipitons sans rechercher l'instruction de Dieu, nous nous retrouverons à nous démener par nos propres moyens, et nos efforts seront généralement vains. Parfois, nous devons prendre la décision ferme de nous reposer alors que notre cerveau hurle, « Mais comment vas-tu t'en sortir ? »

Nous devons être assurés que le Dieu que nous servons ne nous demande jamais d'en faire plus que ce dont nous sommes capables. Une fois que nous avons fait tout ce qui est en notre pouvoir, nous devons confier le reste à Dieu. C'est ce que j'appelle la foi et l'équilibre.

## **Un homme de foi et d'équilibre**

*« C'est par la foi qu'Abraham, lors de sa vocation, obéit et partit pour un lieu qu'il devait recevoir en héritage, et qu'il partit sans savoir où il allait. » – Hébreux 11 : 8*

Abraham était un homme de foi et d'équilibre. Réfléchissons un instant à sa situation.

En obéissance à l'appel du Seigneur, Abraham quitta sa famille, ses amis et sa maison et entama un long périple, sans en connaître la destination. Je suis sûre que le diable lui sifflait dans les oreilles, « Tu es complètement fou ! Tu crois que tu vas où, là ? Comment tu vas faire quand il fera nuit ? Tu vas dormir où ? Tu vas manger quoi ? Voyons Abraham, mais qu'est-ce que tu fais ? Et puis, qu'est-ce qui te dit que c'est le plan de Dieu ? As-tu déjà vu Dieu demander à quelqu'un de faire quelque chose d'aussi extravagant ? »

## **Ne soyez pas troublés**

*« Mais il leur dit : Pourquoi êtes-vous troublés ? ... » – Luc 24 : 38*

Malgré les vociférations du diable, Abraham poursuivit sa route. La Bible nous dit qu'il ne savait pas où il allait, mais qu'il ne s'en est pas troublé (version amplifiée de Hébreux 11 : 8.)

Certains d'entre nous aimons tellement nous inquiéter que si le diable ne nous donne pas de quoi nous tracasser, nous allons chercher de quoi nous stresser nous-mêmes !

Réfléchissons une minute à ce qui devrait remplir notre esprit. Notre esprit est sensé déborder de louanges, déborder de la Parole de Dieu, de mots d'encouragement et d'édification, d'espoir et de foi.

Maintenant, faisons l'inventaire des pensées que nous entretenons pendant la journée. C'est malheureux à dire, mais la plupart d'entre nous avons un esprit plein d'inquiétude, de tracasseries, de peur, de raisonnements,

de complots, de desseins, de théories, de doutes, d'angoisse et de malaise. En conséquence, quand il s'agit d'embrayer notre foi, les vitesses supérieures sont complètement rouillées. Nous devons les décrasser et les lubrifier avec l'huile du Saint Esprit car la machine risque de hoqueter un peu après tant d'années d'engourdissement !

Comme Abraham, nous devons faire les premiers pas, par la foi, et faire ce qui est en notre pouvoir, puis faire confiance à Dieu pour le reste et ne pas nous troubler. Nous devons nous servir de notre foi, mais laisser notre esprit au repos.

Ne gaspillez pas votre vie. Évaluez ce qui est de votre responsabilité et ce qui ne l'est pas. N'essayez pas d'assumer les responsabilités de Dieu. Faites ce qui est en votre pouvoir, ce à quoi Il s'attend de vous, et laissez Lui le reste. Assumez vos responsabilités, mais déchargez-vous de vos soucis.

## CONCLUSION

Le verset 2 du Psaume 91 porte un message similaire au verset 1 que nous avons examiné précédemment.

*« Celui qui demeure sous l'abri du Très Haut repose en lieu sur, à l'ombre du Tout Puissant. Je dis à l'Éternel : Mon refuge et ma forteresse, mon Dieu en qui je me confie ! » – Psaume 91 : 1-2*

Ces deux versets nous montrent que nous n'avons pas besoin d'être inquiets, anxieux ou angoissés parce que nous pouvons mettre toute notre confiance en Dieu.

Le verset 2 nous dit que Dieu est non seulement notre refuge, mais aussi notre forteresse.

Un refuge est différent d'une forteresse. Un refuge est un lieu secret où l'on peut se cacher et où l'ennemi ne peut nous trouver. Quand nous nous cachons en Dieu, Satan ne peut pas nous repérer. Nous pouvons voir ce qui se passe à l'extérieur, mais lui ne peut pas nous voir. Il ne sait pas où nous sommes parce que nous sommes dissimulés sous l'ombre du Tout Puissant.

Une forteresse, en revanche, est un lieu de défense bien en vue. L'ennemi sait que nous sommes à l'intérieur, mais il ne peut nous atteindre car nous lui sommes inaccessibles – comme dans les western où les soldats construisaient de gros forts en bois pour se protéger de leurs ennemis.

Nous avons donc le choix d'être dans le lieu secret, où nous pouvons voir l'ennemi mais où celui-ci ne peut nous voir, ou bien dans une citadelle fortifiée où l'ennemi peut nous voir mais ne peut nous atteindre parce que nous sommes entourés par la protection de Dieu.

Ce verset 2 est tout aussi important que le premier parce que les promesses de ce psaume en dépendent. *« ... il ordonnera à ses anges de te garder dans toutes tes voies » (▼ 11)* si les conditions des versets 1 et 2 sont remplies – si nous y obéissons.

### **S'appuyer sur Lui**

*« ... Ayant été informés de votre foi en Jésus Christ (de votre capacité à reposer votre humanité sur Lui en confiance absolue de Sa puissance, de Sa sagesse et de Sa bonté) ... » – Colossiens 1 : 4*

La version amplifiée de ce verset nous donne une belle définition de ce qu'est la foi – reposer notre personnalité humaine toute entière sur Dieu, en ayant une confiance absolue en Sa puissance, Sa sagesse et Sa bonté.

Dieu m'a un jour révélé que nous avons souvent tendance à nous appuyer sur Lui de façon bien différente.

A cause de nos craintes, nous ne nous appuyons sur Lui qu'un petit peu. Nous gardons assez d'équilibre sur nos propres pieds de façon à être capables de tenir debout par nous-mêmes si Dieu s'éloignait, sait-on jamais !

Des pensées comme celles-ci sont révélatrices d'un cœur qui a du mal à se confier en Dieu : « Oui Seigneur, je Te fais confiance, mais j'ai un bon plan B sur lequel retomber au cas où le tien tomberait à l'eau ... »

Dieu veut que nous Lui fassions confiance sans réserve, sans crainte d'échec et sans plan B. Le Seigneur est-Il vraiment votre refuge ? Votre forteresse ? Vous appuyez-vous sur Lui et Lui faites-vous confiance ? Ou faites-vous pour la forme de belles déclarations ?

Si vous apprenez à réellement vivre les deux premiers versets du Psaume 91, vous pourrez aussi vous réjouir des promesses de Dieu !

## **Il te délivrera et te couvrira**

*« Car c'est lui qui te délivre du filet de l'oiseleur, de la peste et de ses ravages. Il te couvrira sous ses plumes et tu trouveras refuge sous ses ailes ; sa fidélité est un bouclier et une cuirasse. » – Psaume 91 : 3-4*

Ces deux premières promesses parlent de la délivrance du Seigneur et de Sa protection.

Au combat, le bouclier et la cuirasse constituaient les moyens de défense du soldat. Certains boucliers étaient assez grands pour le protéger des pieds à la tête contre les flèches ennemies. D'autres étaient concaves pour protéger le soldat contre des flèches provenant de droite ou de gauche.

La cuirasse, en revanche, protégeait le soldat en situation de combat rapproché et le munissait d'une protection complète, même de dos. C'est une métaphore similaire à celle du **Psaume 125 : 2** *« Des montagnes entourent Jérusalem ; ainsi, l'Éternel entoure son peuple, dès maintenant et à jamais. »*

Quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons, Dieu est là pour nous. Nos circonstances peuvent nous paraître désespérées, mais si Dieu est avec nous, qui sera contre nous ? (Romains 8 : 31)

Le Seigneur est avec nous parce qu'Il a promis, *« ... Je ne te laisserai point, je ne t'abandonnerai point. »* (**Hébreux 13 : 5**) Il est en-dessous de nous, notre fondation et notre soutien (Psaume 119 : 116.) Il est au-dessus de nous, notre abri et notre ombre (Psaume 91 : 4.)

Enracinez cette métaphore dans vos pensées. Dieu vous entoure en haut, en bas et sur les côtés. Il est dans votre camp. Il est pour vous. Il est avec vous. Le diable est le seul qui soit vraiment contre vous – mais tant que vous demeurez dans le lieu secret du Très Haut, ancré sous l'ombre du Tout Puissant, l'ennemi ne peut vous trouver ni vous atteindre !

Alors, qu'avez-vous à craindre ?

## **Tu ne craindras pas**

*« Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit, ni la flèche qui vole de jour, ni la peste qui marche dans les ténèbres, ni la contagion qui frappe en plein midi. Que mille tombent à ton côté, et dix mille à ta droite, tu ne seras pas atteint ; de tes yeux seulement tu regarderas, et tu verras la rétribution des méchants. Car tu es mon refuge, ô Éternel ! Tu fais du Très Haut ta retraite. » Psaume 91 : 5-9*

Nous devons apprendre à nous cacher auprès de Dieu. Quand nous prenons l'habitude de demeurer dans le lieu secret, nous donnons au diable du fil à retordre ! Nous pouvons nous poser et calmement observer les flèches qu'il pointe en notre direction et qui ne peuvent nous atteindre parce que nous sommes inaccessibles !



Il y a plusieurs années de cela, Dieu a permis une grande transition dans ma vie. A l'époque, j'étais déjà sauvée et baptisée du Saint- Esprit, mais je menais encore de nombreux combats dans ma vie intérieure et j'avais beaucoup de problèmes. C'est là que le Seigneur me montra que je devais demeurer en Sa présence si je voulais trouver cette stabilité qui me manquait tant, cette plénitude de joie.

J'étais à un point dans ma vie où mes hauts et mes bas m'avaient complètement épuisée, et je désirais simplement trouver le calme. Je ne voulais plus être une débâcle émotionnelle. Je ne voulais plus être contrôlée par mes circonstances. Je ne voulais pas passer le restant de mes jours à crier contre le diable. Je voulais que ma vie avance, je voulais être capable de recevoir et de profiter de toutes les bénédictions que la Bible promet aux enfants de Dieu.

Quand je suis enfin parvenue à cette étape de stabilité, le Seigneur a commencé à m'apprendre comment demeurer dans Sa présence. J'ai passé plusieurs années à étudier ce sujet et à le mettre en pratique dans ma vie. Aujourd'hui, des années après, les mots me manquent pour vous dire à quel point cette transition a changé ma vie. J'ai trouvé le bonheur et la stabilité. Cela ne veut pas dire que je n'ai pas ma part de problèmes. Je fais encore face à beaucoup de combats. Mais cela veut dire qu'au sein de mes problèmes et des mes combats, je suis maintenant capable de rester ancrée dans Sa présence.

Le Psaume 91 n'est pas juste une pièce littéraire inspirante. C'est une vérité, et ma vie en est la preuve. Si vous êtes prêts à apprendre à demeurer dans le lieu secret, le diable ne pourra plus avoir le dessus sur vous. Il ne pourra plus avoir de contrôle sur votre vie.

Quand vous faites du Seigneur votre refuge et du Très Haut votre demeure, vous pouvez vous reposer en Lui et observer la rétribution des méchants tandis que Dieu vous protège.

## **Aucun malheur ne t'arrivera**

*« Aucun malheur ne t'arrivera, aucun fléau n'approchera de ta tente. Car il ordonnera à ses anges de te garder dans toutes tes voies ; ils te porteront sur les mains, de peur que ton pied ne heurte contre une pierre. »*

### **Psaume 91 : 10-12**

Ce verset indique clairement que Dieu place ses anges de protection autour de nous lorsque nous vivons avec obéissance et servons le Seigneur.

Une de mes employées m'a raconté qu'un jour où elle était dans un bateau et venait de méditer sur ce verset, le bateau fut pris dans un remous et elle tomba et se cogna la tête. Cela la laissa perplexe. Elle ne comprenait pas comment il était possible qu'elle puisse être en train de méditer et de confesser de sa bouche ce verset de protection, et se faire aussi mal une minute plus tard. Quand elle interrogea le Seigneur, Il lui répondit , « Mais tu es encore là, non ? Tu es encore vivante ! » Même si elle avait pas vraiment réfléchi sous cet angle-là, ses anges l'avaient quand même protégée.

Combien de fois avez- vous frôlé la mort sans même le savoir ? Si les anges de Dieu n'avaient pas été là, vous auriez pu mourir beaucoup plus souvent que vous n'aimeriez le penser !

Nous ne devrions vraiment pas nous plaindre quand nous avons l'impression que Dieu n'est pas en train d'agir dans nos vies. Nous devrions au contraire Le remercier pour ce qu'Il fait tous les jours, sans même que l'on s'en aperçoive !

## **Tu marcheras sur l'ennemi**

*« Tu marcheras sur le lion et sur l'aspic, tu fouleras le lionceau et le dragon. » – Psaume 91 : 13*

**Luc 10 : 19** référence ce passage et explique ce que le lion, l'aspic, le scorpion et le serpent représentent : *« Voici, je vous ai donné la puissance de marcher sur les serpents et les scorpions, et sur toute la puissance de l'ennemi ; et rien ne pourra vous nuire. »*

Le lion, l'aspic, le serpent et le scorpion représentent tous l'ennemi. Dieu nous a donné l'autorité de les écraser. Cette autorité, de l'ancien grec *exousia*, est un pouvoir qui nous est délégué par Jésus lui-même. Si nous choisissons d'utiliser cette autorité, nous pouvons fouler notre ennemi sous nos pieds. C'est la place que Dieu nous donne quand nous assumons notre juste position, auprès de Lui.

## **Parce que nous l'aimons**

*« Puisqu'il m'aime, je le délivrerai ; je le protégerai, puisqu'il connaît mon nom. Il m'invoquera et je lui répondrai ; je serai avec lui dans la détresse, je le délivrerai et le glorifierai. » – Psaume 91 : 14-15*

Remarquez ici qu'il faut avoir une connaissance personnelle du nom de Dieu pour profiter de Ses bénédictions et de Sa protection. Nous devons avoir une relation personnelle avec Dieu et non une relation par procuration, à travers nos parents ou nos amis. C'est à nous qu'il revient de rechercher le lieu secret, le refuge, et de passer du temps dans la présence de Dieu.

Bien souvent, la seule partie que nous retenons de ce psaume est « je le délivrerai » et nous crions à Dieu, « Délivre moi ! Délivre moi ! Délivre moi ! » Mais la délivrance est un processus. Quand nous nous heurtons à des difficultés, nous devons déjà nous souvenir que Dieu est avec nous au travers de l'épreuve. Il nous fortifie et nous aide à en ressortir victorieux. Et c'est à ce moment-là qu'Il nous délivre et nous couvre de gloire.

Pendant longtemps, Dieu a été avec moi au sein de mes problèmes et des mes épreuves, pendant que j'essayais de surmonter les blessures de mon passé. Mais après cela, il a commencé à me délivrer.

Quand vous vous heurtez à un problème, vous jetez-vous sur le téléphone, ou au pied du trône ? Ce sera probablement difficile au début, mais il faut que vous arriviez au point de courir à Dieu, non pas aux hommes lorsque vous rencontrez des difficultés ou devez prendre une décision difficile. Demander conseil à des personnes qui savent à peine comment s'en sortir dans leur propre vie est vraiment inutile ! La plupart d'entre nous avons déjà assez de pain sur la planche sans avoir à essayer de conseiller les autres.

Au lieu de cela, apprenez à courir vers Dieu. Apprenez à vous réfugier dans le lieu secret. Apprenez à dire, « Seigneur, Toi seul peut m'aider. Je

dépends entièrement de Toi. »

Dieu se sert souvent d'autres personnes pour nous aider, mais si nous nous tournons vers elles en premier, sans consulter Dieu, c'est insultant ! Nous devons apprendre à nous tourner vers Dieu en premier, en disant, « Seigneur, si Tu décides de Te servir de quelqu'un pour m'aider, je Te prie de leur donner Ton onction et que ce soit Toi qui les envoie, parce que je ne veux pas prendre des conseils de n'importe qui ! Je veux que cette personne ait une parole qui vienne de Toi, ou je ne veux rien du tout. »

## **Tous les jours de ma vie**

*« Je le rassasierai de longs jours, et je lui ferai voir mon salut. » – Psaume 91 : 16*

Parfois, il nous paraît évident que certains péchés de notre chair comme l'alcoolisme, la drogue ou la promiscuité sexuelle peuvent mener à la mort. Mais on pense souvent de façon indulgente aux péchés comme: l'inquiétude, l'anxiété et les raisonnements excessifs. On cherche à se justifier et on se dit que ce ne sont pas vraiment des péchés. Et pourtant, c'en sont. Eux aussi pèsent sur notre corps et notre âme et peuvent mener à une mort prématurée à cause de crises cardiaques, d'ulcères d'estomac et d'hypertension artérielle.

Le plan de Dieu est que nous puissions profiter d'une plénitude de vie et profiter des promesses merveilleuses de ce Psaume.

Sur le route de votre vie, la prochaine fois que vous êtes attaqués par le diable, mettez en pratique les commandements des deux premiers versets du Psaume 91 – demeurez dans le lieu secret du Très Haut, à l'ombre du Tout Puissant, reposez- vous sur Lui et faites de Lui votre refuge et votre forteresse.

## **Suivez les panneaux !**

*« Après que je serai ressuscité, je vous précéderai ... » – Marc 14 : 28*

Les panneaux que nous avons découverts ensemble sont donc : (1) Faites confiance à Dieu et ne vous inquiétez de rien ; (2) Ne craignez pas et ne soyez pas anxieux ; (3) Délestez-vous de vos tracas et arrêtez de raisonner à propos de tout.

Faites attention à ces panneaux afin de garder le cap ! Si vous vous sentez faire fausse route, rectifiez votre direction pour éviter une collision ou de vous retrouver dans le fossé.

En tant que chrétiens, nous faisons souvent fausse route à cause de l'inquiétude. Dans Jean 15 : 5, Jésus dit, « ... sans moi vous ne pouvez rien faire. » Méditez sur ce verset et laissez vous pénétrer par le sens du mot « rien ». L'inquiétude ne change rien à une situation. Une attitude de foi ne s'inquiète de rien et ne s'angoisse pas du lendemain car elle dit, « où que j'aille, je sais que Jésus m'y précède ! »

Il ne nous est pas nécessaire de toujours comprendre le comment et le pourquoi de ce qui nous arrive ; reposez-vous sur la certitude que Dieu vous révélera ce que vous avez besoin de savoir au temps voulu. Soyez reconnaissant de connaître Celui qui sait toutes choses, et qui les fait concourir à notre bien !

# PARTIE 2 – VERSETS

## **Versets pour vaincre l'inquiétude**

*L'inquiétude dans le coeur de l'homme l'abat, mais une bonne parole le réjouit. – Proverbes 12 : 25*

*A celui qui est ferme dans ses sentiments Tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi. – Ésaïe 26 : 3*

*C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers ; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? – Matthieu 6 : 25-26*

*Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas : Que mangerons-nous ? que boirons-nous ? de quoi serons-nous vêtus ? – Matthieu 6 : 31*

*Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. – Matthieu 6 : 34*

*Les soucis du siècle, la séduction des richesses et l'invasion des autres convoitises étouffent la parole, et la rendent infructueuse. – Marc 4 : 19*

*Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre coeur ne se trouble point, et ne s'alarme point. – Jean 14 : 27*

*Je voudrais que vous fussiez sans inquiétude. – 1 Corinthiens 7 : 32*

*Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus Christ. – Philippiens 4 : 6-7*

*Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. – Philippiens 4 : 8*

*Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. – 1 Pierre 5 : 7*

## **Prière pour combattre l'inquiétude**

Père, aide-moi à ne pas m'inquiéter. Je sais que l'inquiétude ne sert à rien et ne fait qu'empirer la situation. Aide-moi à garder mon esprit fixé sur les bonnes choses, les choses qui seront bénéfiques à ma vie, les choses qui seront bénéfiques à Ton Royaume.

Seigneur, je te rends grâce parce que je sais que Tu prends soin de moi. Tu as a plan parfait pour ma vie. Montre-moi dans quelle direction faire les premiers pas. Je mets ma confiance en Toi et en Ta Parole. Je me décharge sur Toi de mes soucis parce que je sais que Tu prends soin de moi.

Au nom de Jésus, amen.

Prière pour entrer dans une relation personnelle avec le Seigneur

Si vous n'avez jamais demandé à Jésus, le Prince de Paix, d'être votre Seigneur et Sauveur, je vous invite à le faire dès maintenant. Si vous les dites d'un coeur sincère, ces mots vous meneront vers une nouvelle expérience de vie en Jésus Christ.

Père,

Tu as tant aimé le monde que Tu as donné ton Fils unique. Il est mort pour nos péchés, afin que quiconque croit en Lui ne périsse pas mais qu'il ait la vie éternelle.

Ta Parole dit que nous sommes sauvés par grâce, au moyen de la foi, un cadeau qui vient de Toi. Il n'y a rien que nous puissions faire pour gagner notre salut par nous-mêmes.

Je crois et confesse de ma bouche que Jésus-Christ est Ton Fils, le Sauveur du monde. Je crois qu'Il est mort sur la croix pour moi, qu'Il a porté tous mes péchés et en a payé le prix. Je crois dans mon coeur que Tu l'as ressuscité de la mort.

Je Te demande de me pardonner mes péchés. Je reconnais que Jésus est mon Seigneur. Selon Ta Parole, je suis maintenant sauvé(e) et peux passer l'éternité en Ta présence ! Merci, Père. Je suis tellement reconnaissant(e).

Au nom de Jésus, amen.

Voir Jean 3 : 16 ; Éphésiens 2 : 8-9 ; Romains 10 : 9-10 ; 1 Corinthiens 15 : 3-4 ; Jean 1 : 9 ; 4 : 14-16 ; 5 : 1, 12, 13.