

# Comment vaincre **La Solitude**



JOYCE MEYER

# COMMENT VAINCRE **LE STRESS**

par Joyce Meyer -

# INTRODUCTION

Dans notre société moderne, de plus en plus de gens souffrent de solitude. Je rencontre dans le cadre de mon ministère un nombre croissant de personnes qui demandent la prière pour trouver une direction pour leur vie, et pour combattre la solitude.

Dieu nous dit dans Sa Parole que nous ne sommes pas seuls. Il veut nous délivrer, nous consoler et nous guérir. Mais lorsque dans la vie nous sommes confrontés à la perte de gens qui nous sont chers, beaucoup ne s'en remettent malheureusement pas. Quand la tragédie frappe et que la douleur semble insurmontable, Satan voit ceci comme une occasion en or pour réduire un individu ou une famille en esclavage.

La perte d'un être cher, un divorce ou la fin d'une relation avec une personne qui nous est proche engendre souvent une période de deuil. Comprendre la différence entre un «processus de deuil» normal et équilibré, et un «esprit de deuil et de douleur» est primordial pour saisir la victoire.

Le «processus de deuil», avec l'aide du temps, permet à la personne de se remettre de sa perte et d'aller de l'avant.

«L'esprit de deuil et de douleur» ne fait qu'empirer la situation et enfonce la personne de plus en plus profondément dans le désespoir.

Parmi les chrétiens, beaucoup de personnes se retrouvent prisonnières de la tristesse et de la solitude parce qu'elles ne comprennent pas toujours comment fonctionne ce «processus du deuil». La guérison divine peut parfois être instantanée, c'est vrai, mais bien souvent elle se fait de façon progressive, Dieu aidant son enfant à se rétablir un pas à la fois.

Jésus est venu sur terre pour que nous ayons une vie abondante (Jean 10:10). Nous pouvons vivre libres de la tristesse et de la solitude si nous apprenons à saisir les promesses qu'Il a pour nous.

Dieu m'a libérée de l'esclavage du chagrin et de la solitude et je sais qu'à travers ce livre, vous pouvez aussi commencer à guérir.

## Partie 1 : Jamais abandonné

# CHAPITRE 1 : VOUS N'ÊTES PAS SEUL

*«Jésus s'approcha et leur dit : Quant à moi, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde.»* **Matthieu 28:18, 20**

*«Parce qu'il m'est attaché à moi, le Seigneur,  
Je vais le sauver et le protéger car il me connaît.  
Il m'invoquera, je lui répondrai,  
Oui, je serai avec lui au moment de la détresse,  
Et je le délivrerai,  
Je le couvrirai de gloire.  
Je le comblerai de jours  
Et je lui ferai connaître mon salut.»* **Psaume 91:14-16**

Dieu veut que vous sachiez que vous n'êtes pas seul. Satan veut vous le faire croire, mais c'est un mensonge. Il veut vous faire croire que personne ne vous comprend, alors que c'est complètement faux. Dieu est avec vous, ainsi que de nombreux croyants qui comprennent ce que vous traversez.

**Psaume 34:19** dit *«Car l'Éternel est proche de ceux qui ont le cœur brisé. Il sauve ceux qui ont un esprit abattu.»*

La Bible est pleine de récits qui nous parlent de personnes justes qui sont affligées par la vie, et qui nous racontent également comment Dieu les a délivrés.

## Dieu le Libérateur

Dieu délivra Paul et Silas de prison (Actes 16:23-26).

**1 Samuel 17:37** nous raconte comment Dieu délivra David de ses afflictions. *«David dit encore : Le Seigneur, qui m'a délivré de la griffe du lion et de la griffe de l'ours, me délivrera aussi de la main de ce Philistin. Alors Saül dit à David : Va, et que le Seigneur soit avec toi !»*

Quand nous faisons des progrès, Satan essaie souvent de nous accabler, de nous décourager et de nous faire croire que nous sommes seuls. Mais ce que le diable médite contre nous, Dieu le change en bien (Genèse 50:20). Comme David, souvenez-vous de vos victoires passées et soyez encouragés !

Schadrac, Méschac et Abed Nego furent persécutés lorsqu'ils se tinrent fermement à leur engagement de n'adorer que le Seul Vrai Dieu (Daniel 3:10-30). Quand ils désobéirent à l'ordre du roi Nebucadnetsar d'adorer la statue d'or qu'il avait élevée, il les fit jeter dans la fournaise (qu'il fit chauffer, soit dit en passant, sept fois plus que de coutume !) Quelle ne fut pas la surprise du roi lorsqu'il regarda dans la fournaise et vit non seulement Schadrac, Méschac et Abed Nego sains et saufs, mais également

un quatrième homme qui ressemblait à un fils des dieux! Non seulement les trois hommes sortirent-ils intacts du feu, mais il est aussi écrit que leurs habits n'avaient même pas l'odeur de fumée !

Le récit continue au verset 30 et nous apprend que le roi décida de promouvoir Schadrac, Méschac et Abed Nego. Dieu veut non seulement vous délivrer, il veut aussi vous élever!

Daniel lui aussi fut accablé et persécuté. Parce qu'il était une personne d'intégrité et parce qu'il s'est lui aussi tenu à son engagement auprès de Dieu, il fut jeté dans la fosse aux lions. Daniel choisit néanmoins de faire confiance à Dieu, et Dieu le délivra en envoyant un ange pour fermer la gueule des lions. Il s'en sortit sans une égratignure! (Daniel 6:3-23)

Apprenez à mettre votre confiance en Dieu et vous aussi, vous vous en sortirez intact.

Comme tous ces gens, j'ai moi aussi au cours de ma vie pu témoigner de la fidélité de Dieu. Je fus victime d'abus sexuels, psychologiques et émotionnels depuis ma plus tendre enfance et jusque dans mon adolescence. J'ai combattu plusieurs maladies dont une dizaine d'années de mauvaises migraines, un cancer, et quelques autres troubles de santé moins sérieux mais tout de même douloureux et contrariants. Dans chacun de ces cas, le Seigneur me délivra me montra la réponse. Mais il y avait toujours un période où je devais me tenir ferme et m'attendre à Lui.

**1 Pierre 5:8-9** dit: *«Soyez sobres, veillez. Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui dévorer; opposez-vous à lui, fermes dans la foi, sachant que les mêmes souffrances sont imposées à vos frères dans le monde.»*

Comme nous venons de le voir, nous sommes tous victimes d'afflictions, à un moment où un autre de notre vie. Nous éprouvons tous de la peine et de la solitude de temps en temps. Mais nous ne sommes pas seuls. La Bible nous dit de résister au diable et de rester fermes dans la foi - mais nous pouvons aussi prendre courage dans le fait que d'autres personnes comprennent parfaitement bien ce que nous traversons.

## **Dieu fait concourir toute choses à notre bien**

Dieu est bon, et Il est fidèle.

Il y a de cela quelques années, je me suis retrouvée confrontée à un choc émotionnel qui me sépara de beaucoup de gens et de choses proches à mon coeur. Dieu voulait que j'aille de l'avant, mais je ne Lui obéissais pas. Dieu faisait concourir les choses pour mon bien, mais à ce moment-là je ne le voyais pas.

Comme je refusais de bouger par moi-même, Dieu prit les choses en main et me fit bouger, ainsi que certaines personnes dans ma vie. Je comprends maintenant que c'était une des meilleures choses qui puisse m'arriver, mais à l'époque c'est comme si mon univers s'était écroulé. Je ne pensais pas m'en remettre.



Le décès et le divorce ne sont pas les seules pertes qui causent des ravages. Perdre une relation de longue durée ou une carrière peut être tout aussi traumatisant. Une blessure physique chronique vous empêchant de faire un sport ou un loisir qui faisait partie intégrale de votre vie peut aussi être très difficile à vivre. En fin de compte, perdre qui que ce soit, ou quoi que ce soit, qui joue un rôle important dans notre vie est difficile à vivre.

Ma guérison complète prit presque trois ans et mes progrès se firent petit à petit, au fil du temps. Mais c'est quand j'ai fini par comprendre ce que sont les «liens de l'âme» que j'ai pu franchir le pas vers un rétablissement complet.

### **«Les liens d'âme»**

Quand on passe beaucoup de temps avec quelqu'un, que l'on consacre beaucoup d'énergie à une chose en particulier, cela crée des liens. En tant qu'êtres humains, nous sommes esprit, nous avons une âme et nous vivons dans un corps. On peut penser à l'âme comme étant composée de notre pensée, de notre volonté et de nos émotions.

Un engagement demande temps, réflexion et planification et implique souvent notre pensée, notre volonté et nos émotions. Quand on y regarde de plus près, on s'aperçoit donc que c'est en fait notre âme elle-même que nous engageons quand on commence à investir temps et énergie dans une relation ou dans un projet.

Prenons un exemple concret. Imaginons que mon bras soit attaché le long de mon corps et que je le garde là, immobile, pendant des années. Il deviendrait flasque et atrophié, impossible à utiliser. Même une fois délié, je serais incapable de m'en servir à moins que je ne fasse des efforts pour qu'il retrouve force et mobilité.

Il en est de même pour nos âmes. Lorsqu'on s'engage de façon durable et avec nos émotions à une personne, un endroit ou une chose, nous développons des «liens d'âme». Même si nous perdons cette personne, ou que cette chose nous est enlevée, la relation perdure. Et tout comme le bras atrophié qui, même libéré, semble encore être attaché, notre âme ne fonctionnera pas à moins que du temps et de l'effort soient investis dans sa restauration.

Même lorsque nous prenons nous-mêmes la décision de nous éloigner de la personne ou de la chose à laquelle nous sommes attachés, notre âme ne veut parfois pas suivre. Nos émotions peuvent être très puissantes et peuvent nous causer beaucoup de douleur et d'angoisse. Il est impératif que nous apprenions à utiliser notre volonté, et non pas nos émotions pour prendre nos décisions. Une décision solidement ancrée dans notre volonté peut surmonter le tumulte et le torrent de nos émotions.

Il y a de bons et de mauvais «liens d'âme». Les bons s'équilibrent avec le temps, les mauvais doivent en revanche être rectifiés. Quel que soit le problème auquel vous êtes confronté, il peut sérieusement vous handicaper s'il est mal géré, ou simplement ignoré.

Par exemple, si vous avez été blessé dans un accident de voiture, il vous faudra peut-être réapprendre à marcher.

Si vous avez perdu votre époux(se), que ce soit par décès ou par divorce, il vous faudra peut-être de la rééducation pour fonctionner en tant qu'individu à part entière. Il s'agira peut-être d'apprendre ou de réapprendre à faire des choses que vous n'avez jamais faites, ou dont vous avez oublié comment les faire. Il vous faudra peut-être trouver un emploi, apprendre à faire la cuisine ou à vous occuper des enfants, ou encore prendre des décisions que vous n'avez pas l'habitude de prendre par vous-même.

Si vous avez perdu votre emploi, il vous faudra peut-être repartir à zéro et vous relancer sur le marché du travail, ou alors vous installer ailleurs dans un lieu qui vous est étranger.

Lorsqu'on entreprend ces choses, la peine et la douleur sont bien entendu encore là, mais nous pouvons tirer notre espoir et notre consolation du fait que nous allons de l'avant. Chaque jour est un progrès. Dieu promet d'être avec nous dans les temps difficiles. En attendant Sa délivrance, soyez réconfortés par le fait qu'Il est avec vous et qu'Il fait concourir toutes choses à votre bien même si vous ne le percevez pas encore. Matthieu 28:20 dit: « ... et voici je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde.»

# CHAPITRE 2 : IL Y A UN REMÈDE À LA SOLITUDE

*«Je changerai leur deuil en allégresse, et je les consolerais; Je leur donnerai de la joie après leurs chagrins.» Jérémie 31:13*

La solitude n'est pas un péché. Donc, si vous vous sentez seul(e), ne culpabilisez pas! Quelle que soit la cause de votre solitude, elle peut être guérie.

Étant une forme de deuil en elle-même, la solitude est souvent exacerbée par d'autres facteurs. Les gens timides ou réservés, les personnes qui se sentent incomprises, ou qui sont en position de leadership, les personnes divorcées, les célibataires ou les veufs, les personnes âgées, les gens qui se sentent rejetés, «bizarres» et différents des autres, les victimes d'abus, ou les gens incapables de maintenir des relations saines, quelqu'un qui a dû déménager suite à un changement d'emploi ... la liste est longue.. Ces gens-là souffrent souvent plus sévèrement de solitude.

Quelle qu'en soit la cause, la plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils ne sont pas condamnés à vivre une vie de solitude. Ils peuvent la confronter et lui faire face.

Le mot solitude vient de la racine latine solus qui signifie «isolé, délaissé, abandonné». Les adjectifs qui lui sont reliés, esseulé ou seul, signifient «sans compagnie, laissé à l'écart, délaissé, déserté.»

La solitude se manifeste souvent à travers une douleur intérieure chronique, un besoin d'affection insatiable, ainsi qu'un sentiment de vide et d'inutilité profonde. Elle peut aussi se manifester de façon encore plus grave à travers la dépression, pouvant même mener au suicide.

C'est tragique, mais beaucoup de gens se suicident parce qu'ils souffrent de solitude et ne savent pas comment s'en sortir, ou alors ne veulent pas y faire face et confronter leur situation de façon pratique. Même les chrétiens deviennent les victimes de ce terrible adversaire.

## **«Seul» ne veut pas forcément dire «esseulé»**

Le Larousse définit le mot seul comme «qui n'est pas en compagnie de quelqu'un d'autre», sans vraiment d'autre connotation. Le mot esseulé, en revanche, communique en plus une notion d'isolement et une sensation d'abandon.

Êtes vous seul (indépendant et solitaire) ou êtes vous esseulé (déserté, abandonné, abattu par l'isolement) ? Il y a une grosse différence entre les deux !

Il est très important de réaliser deux choses. D'une part, qu'être seul ne signifie pas forcément être esseulé ou isolé. Et d'autre part, que d'être entouré de gens ne garantit pas l'absence du sentiment de solitude !



Les situations qui mènent à la solitude et à l'isolement sont parfois passagères. Quelqu'un qui, par exemple, quitte sa ville et ses amis à cause d'un nouvel emploi va probablement traverser une période de solitude, mais finira souvent par se faire d'autres amis.

Par contre, d'autres situations peuvent créer un problème de solitude plus permanent, et ce sont ces situations-là qu'il faut apprendre à reconnaître et à confronter.

On ne peut pas toujours éviter d'être seul, mais il y a toujours une réponse à un vrai problème de solitude.

### **La solitude causée par une crise ou un traumatisme.**

La solitude résulte souvent d'un événement traumatique ou d'une crise comme la perte d'un être cher (époux, parent, enfant, ami, etc), un divorce ou une séparation.

Lorsque nous prenons conscience qu'un événement vient de bouleverser notre vie, cela crée souvent un sens de crise ou de traumatisme qui peut mener à un sentiment de solitude et de désespoir.

De par sa nature-même, une situation de crise nous force à avancer dans l'une des deux directions suivantes: soit vers le haut, soit vers le bas. Soit nous surmontons, soit nous coulons.

On l'a tous vu dans les films, quand quelqu'un est gravement malade ou blessé et que la médecin s'adresse à la famille en disant: «Nous avons fait tout ce que nous avons pu.

Maintenant il ne nous reste plus qu'à attendre et espérer.» Ce que le médecin veut dire, c'est que dans peu de temps, ce sera «quitte ou double». Le patient va soit commencer à aller mieux, soit mourir. Les situations de crise incitent toujours un changement - et c'est un changement souvent difficile à vivre pour tous ceux qui sont concernés.

### **Processus de deuil ou Esprit de deuil ?**

Le Larousse définit le mot deuil comme étant «une douleur ou une affliction éprouvée à la suite de la perte ou le décès de quelqu'un de proche». Être en deuil signifie «être en peine, douleur et chagrin intenses».

Le processus de deuil est quelque chose de sain et de nécessaire, que ce soit au niveau mental, émotif ou même physique. Quand on refuse de faire le deuil de quelque chose ou de quelqu'un, c'est souvent parce qu'on ne veut pas faire face à la réalité. Cela peut avoir des conséquences dramatiques affectant de multiples facettes de notre vie.

Un esprit de deuil et de douleur, en revanche, est quelque chose de complètement différent. Si nous ne lui résistons pas, il peut envahir et démolir notre vie. S'il n'est pas confronté et contrôlé, il peut dépouiller sa victime de sa santé, de sa force, de sa vitalité et même de sa vie.

### **Laissez moi vous donner un exemple.**

Une de mes amies perdit son fils après une longue bataille contre la leucémie. Quand le garçon mourut, ce fut bien entendu un coup très dur pour toute la famille. Ils entrèrent dans une période de deuil, et ce à juste titre.

Cependant, mon amie me raconta un incident qui se produit un jour et qui exposa cette notion «d'esprit de deuil» dont je vous parle. Un matin alors qu'elle était en train de faire la lessive, elle se mit à penser à son fils quand soudainement elle se sentit physiquement enlacée par une sensation sombre et triste, et se surprit à vouloir s'y noyer.

Dieu lui accorda le discernement de comprendre qu'elle était en train d'être attaquée et opprimée par un esprit de douleur et de deuil. Elle saisit un des T-shirts de son fils, l'enveloppa autour de ses épaules et dit au diable qu'elle s'en servirait comme «vêtement de louange» et non d'abattement (Esaïe 61:3). Elle se mit à danser et à chanter les louanges de Dieu, et elle sentit l'esprit d'oppression la quitter.

Cette femme aurait ouvert la porte à de sérieux problèmes si elle n'avait pas violemment confronté et pris le contrôle sur cet esprit de deuil et d'oppression.

## **Du deuil à l'allégresse**

*«Heureux les affligés, car ils seront consolés !» **Matthieu 5:4***

La Bible fait référence aux gens affligés à plusieurs reprises.

**Jérémie 31:13** dit:

*«Alors les jeunes filles se réjouiront à la danse,  
Les jeunes hommes et les vieillards se réjouiront aussi;  
Je changerai leur deuil en allégresse, et je les consolerais;  
Je leur donnerai de la joie après leurs chagrins.»*

Nous lisons dans ce verset que Dieu veut consoler ceux qui sont en deuil, et donc qu'avec le temps, la tristesse devrait faire place au réconfort. Si le réconfort ne vient pas, c'est que quelque chose cloche.

*«L'Esprit de l'Eternel, du Seigneur, est sur moi  
Car l'Eternel m'a oint pour annoncer aux humiliés une bonne nouvelle.  
Oui, il m'a envoyé afin de panser ceux qui ont le coeur brisé,  
D'annoncer aux captifs leur délivrance  
Et à ceux qui sont prisonniers leur mise en liberté,  
Afin de proclamer l'année de la faveur de l'Eternel  
Et un jour de rétribution pour notre Dieu,  
Afin de consoler tous ceux qui mènent deuil,  
Et d'apporter à ceux qui, dans Sion, sont endeuillés,  
La splendeur au lieu de la cendre,  
Pour mettre sur leur tête l'huile de l'allégresse au lieu du deuil,  
Et pour les vêtir d'habits de louange au lieu d'un esprit abattu,  
Afin qu'on les appelle :  
« Les chênes de justice, la plantation de l'Eternel qui manifestent sa  
splendeur ».» **Esaïe 61:1-3***

De par ce que nous lisons dans Sa Parole, il paraît évident que Dieu aspire à ce que ses enfants soient complètement restaurés. Nous lisons qu'Il s'intéresse particulièrement à ceux qui souffrent et qu'Il cherche à leur rendre la joie.

Vous traversez peut-être aujourd'hui un deuil profond, mais sachez qu'il n'est pas obligatoire que vous passiez le reste de votre vie dans cet état. Dieu a promis de changer votre deuil en allégresse. Accrochez-vous à cette promesse pendant que vous franchissez les étapes du processus de deuil. Ceci vous donnera avenir et espérance.

## **L'espérance que Dieu nous propose**

*«Un espoir différé rend le coeur malade,  
Mais un désir accompli est un arbre de vie.»* **Proverbes 13:12**

Franchir les étapes du deuil est un processus sain et nécessaire, mais il faut faire attention de ne pas tomber dans le désespoir et le découragement, qui sont des fardeaux bien lourds à porter.

Au lieu d'abdiquer et de tomber dans le désespoir, prenez à coeur les paroles de David dans le **Psaume 27:13-14** : *«Que deviendrais-je si je n'avais pas l'assurance de voir l'amour de l'Eternel au pays des vivants ? Attends-toi donc à l'Eternel ! Sois fort ! Affermis ton courage ! Oui, attends-toi à l'Eternel !»*

Peu importe ce qui nous arrive sur cette terre, nous pouvons toujours avoir espoir en Dieu.

Comme nous le dit Hébreux 6:17-19, Dieu nous assure de Sa volonté de nous bénir:

*«De même, voulant donner aux héritiers de ce qu'il avait promis une preuve plus forte encore du caractère irrévocable de sa décision, Dieu a garanti sa promesse par un serment. Ainsi, il nous a mis en présence de deux actes irrévocables, dans lesquels il est impossible que Dieu mente. Ces actes constituent un puissant encouragement pour nous qui avons tout quitté pour saisir fermement l'espérance qui nous est proposée. Cette espérance est pour nous comme l'ancre de notre vie, sûre et solide. Elle pénètre, par-delà le rideau, dans le lieu très-saint»*

Un bateau bien ancré ne s'égaré pas au sein d'un orage. Pareillement, l'espoir est l'ancre qui garde notre âme fermement plantée même au sein des tempêtes de la vie.

Vous ne comprenez peut-être pas ce qui vous arrive lorsque vous êtes au coeur du tumulte et que la douleur vous déchire l'âme - mais sachez une chose: Dieu vous aime et Il a un avenir pour vous. Espérez en Lui et faites Lui confiance. Il changera votre deuil en allégresse et vous donnera splendeur au lieu de cendres, même si vous êtes en train de traverser un deuil.

# CHAPITRE 3 – SEPT PHÉNOMÈNES DU DEUIL

*«Mets ta confiance en l'Éternel de tout ton cœur,  
Et ne te repose pas sur ta propre intelligence.  
Cherche à connaître sa volonté pour tout ce que tu entreprends,  
Et il te conduira sur le droit chemin.» Proverbes 3:5-6*

Lorsque nous traversons un drame ou que l'on perd quelqu'un ou quelque chose qui nous est cher, nous passons généralement par un processus de deuil au cours duquel se produisent souvent sept phénomènes. Nous allons nous y intéresser un par un afin de mieux les comprendre et mieux les gérer.

## **Premier phénomène: le choc et le déni**

Ce sont généralement les premières choses que l'on traverse lorsqu'on fait face à une perte ou à quelque chose de tragique. Dieu permet ceci afin que nous ne soyons pas complètement anéantis par le désespoir.

### **Le choc**

Un choc est quelque chose de violent et d'inattendu qui ébranle soudainement notre esprit ou nos émotions. «Etre en choc» est en fait un mécanisme inné de protection qui nous donne le temps de nous ajuster graduellement au changement auquel nous faisons face. Il nous permet de ne pas avoir à absorber immédiatement l'ampleur la réalité.

Avant de pouvoir aller de l'avant, nous avons souvent besoin d'ajuster notre perspective et de recadrer la façon dont nous envisageons notre vie et notre avenir. La période de choc sert à nous donner le temps de faire cela.

En guise d'illustration, pensez aux amortisseurs de chocs que nous mettons sur nos voitures. Ils sont là pour absorber les chocs inattendus qui surviennent en conduisant. Sans eux, la voiture encaisserait la pleine force du moindre petit heurt et s'écroulerait rapidement.

Nous fonctionnons souvent de la même manière. Nous faisons tranquillement notre chemin sur la route de la vie quand nous sommes pris par surprise par un dos-d'âne ou un nid de poule. La phase de choc que nous traversons est notre amortisseur et nous permet d'absorber le coup sans complètement nous écrouler, puis nous pouvons recadrer notre conduite.

La phase de choc peut durer quelques minutes ou peut s'étendre à quelques semaines. Mais si elle se prolonge au-delà de cela, c'est qu'il y a un problème. Un choc sain est un peu comme une période temporaire d'anesthésie – et on ne peut pas rester sous anesthésie indéfiniment. Le

fait d'être en choc nous permet d'échapper à la réalité de façon passagère mais cause de sérieux problèmes si cela devient un état plus permanent.

J'étais aux côtés de ma tante lorsque mon oncle décéda. Il avait été malade depuis plusieurs années et son décès n'était pas une surprise, mais ma tante ne pouvait s'empêcher de répéter incessamment : «Je n'arrive pas à y croire. Je n'arrive pas à croire qu'il soit parti.» Elle était dans la phase initiale de choc qui accompagne souvent une perte tragique de cette sorte.

Lorsqu'on traverse une phase de choc, il est déconseillé de rester inactif pendant trop longtemps. Je me souviens de ce jour où une de mes employées se trouva très soudainement confrontée à un drame profond. Nous étions tous surpris lorsqu'elle revint rapidement au travail mais elle me dit: «Dieu m'a dit de continuer d'avancer - alors je reviens au travail.» Elle nous expliqua qu'elle n'était pas sûre de pouvoir être aussi performante que d'habitude, mais elle savait que si elle cédait à l'engourdissement qui menaçait de l'engloutir et qu'elle restait chez elle à ne rien faire, les conséquences en seraient catastrophiques. En une journée, elle avait perdu tout ce qui lui était cher. Sa pensée générale était: «À quoi bon ? À quoi bon tenter de faire quoi que ce soit ?» Mais elle savait qu'il fallait qu'elle combatte ces pensées de façon pratique et tangible si elle voulait survivre à cette crise.

Lorsque vous traversez une période de choc à la suite d'une perte tragique, vous devez à tout prix, en tant que croyant, reconnaître la dichotomie entre votre âme et votre esprit. Même au coeur d'un drame profond, il est impératif que vous sachiez faire la différence entre vos émotions humaines et la direction du Saint Esprit.

### Le déni

Le déni est le phénomène par lequel nous refusons de faire face à la réalité - ce qui peut causer des troubles émotionnels et mentaux de sévérité variable.

Dieu nous a équipés de Son Esprit et nous a habilités à faire face à la réalité, à Lui prendre la main, à traverser la vallée de l'ombre de la mort et à surmonter les obstacles de la vie.

L'Esprit de Dieu qui demeure en nous nous permet de dire avec David:

*«Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort,  
Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi:  
Ta houlette et ton bâton me rassurent.»* **Psaumes 23:4**

Même quand la mort projette son ombre sur nos vies, nous pouvons vivre avec espoir.

Dieu veut que nous soyons capables de nous confronter à la réalité et que nous l'affrontions afin d'en ressortir victorieux. Certes, c'est douloureux. Mais fuir finit par l'être encore plus.

## Deuxième phénomène : la colère

Une deuxième phase souvent traversée dans le processus du deuil est la colère. Contre Dieu, contre le diable, contre soi-même ou contre la personne qui nous a causé cette douleur - même si cette personne est le ou la défunt(e).

### La colère envers Dieu

Nous croyons que Dieu est intrinsèquement bon, mais aussi qu'Il a le contrôle de nos vies. Il nous est donc difficile de comprendre pourquoi Dieu n'intervient pas pour empêcher des choses tragiques de nous arriver. Confrontés à une perte douloureuse, nous nous mettons souvent en colère et nous demandons: «Si Dieu est si bon, si grand et si puissant, pourquoi permet-Il que de mauvaises choses arrivent à de bonnes personnes ?» C'est une question universelle à laquelle tout chrétien est confronté à un moment ou à un autre de son cheminement spirituel, mais elle peut devenir un véritable problème si c'est nous, enfants de Dieu, qui souffrons.

Quand nous souffrons, notre raison crie : «Ça n'a absolument pas de sens !» et la sempiternelle question : «Pourquoi Seigneur ? Mais pourquoi ?» nous tourmente, tout comme elle tourmente chroniquement ceux qui souffrent de solitude et de découragement.

Dans 1 Corinthiens 13:12, l'apôtre Paul nous indique clairement que nous aurons toujours à faire face à des questions sans réponse. «Aujourd'hui, certes, nous ne voyons que d'une manière indirecte, comme dans un miroir. Alors, nous verrons directement.

Dans le temps présent, je connais d'une manière partielle, mais alors je connaîtrai comme Dieu me connaît.»

Raisonnement excessivement et s'acharner à essayer de résoudre par soi-même des questions auxquelles nous n'aurons jamais la réponse sont une source de tourment et de confusion. **Proverbes 3:5-6** nous dit que c'est au contraire la confiance en Dieu qui nous donne assurance et direction:

*«Mets ta confiance en l'Eternel de tout ton coeur,  
Et ne te repose pas sur ta propre intelligence.  
Cherche à connaître sa volonté pour tout ce que tu entreprends,  
Et il te conduira sur le droit chemin.»*

Quand nous traversons une période de crise, nous avons besoin d'être dirigés. Ces versets nous enseignent que la solution est de faire confiance à Dieu.

Ceci va peut-être vous déplaire, mais avoir confiance signifie que nous devons parfois permettre à certaines questions de demeurer sans réponse. C'est une vérité que nous avons souvent beaucoup de mal à avaler parce que notre nature humaine a besoin de tout comprendre et de tout résoudre avant de pouvoir se sentir en paix et en contrôle de la situation.

Le problème avec cette approche c'est qu'à force de nous fier à notre propre logique, nous nous retrouvons complètement démunis lorsque nous



faisons face à quelque chose de complètement illogique et d'insensé, comme un drame profond. Nous devons apprendre à lâcher prise de nos raisonnements, surtout en temps de crise, parce que dans ces cas-là, seul l'Esprit de Dieu peut nous donner la paix au plus profond de notre coeur (Romains 8:6) et nous rassurer.

Se mettre en colère contre Dieu est complètement inutile parce qu'Il est Le Seul qui puisse nous aider. Lui seul peut nous reconforter et nous guérir. Je veux vous encourager à continuer à croire que Dieu est bon, et que rien ne peut y changer. Même lorsque vous ne comprenez pas ce qui vous arrive, continuez à croire et à dire que Dieu est bon - parce qu'Il l'est !

Dans le **Psaume 34:8**, le psalmiste nous encourage: *«Sentez et voyez combien l'Éternel est bon! Heureux l'homme qui cherche en lui son refuge!»*

Puis dans le **Psaume 86:5** il dit de Dieu: *«Car tu es bon, Seigneur, tu pardonnes, Tu es plein d'amour pour tous ceux qui t'invoquent.»*

Finalement, dans le **Psaume 136:1**, nous lisons: *«Louez l'Éternel, car il est bon, Car sa miséricorde dure à toujours!»*

Dieu est bon, mais le diable veut nous convaincre que nous ne devrions pas Lui faire confiance, qu'Il ne nous aime pas et ne se soucie pas de nous.

Si vous êtes dans une période où vous doutez de l'amour de Dieu et de Sa bienveillance envers vous, méditez sur les paroles de l'apôtre Paul dans l'épître aux **Romains, 8:35-39** : *«Qui nous séparera de l'amour de Christ? Sera-ce la tribulation, ou l'angoisse, ou la persécution, ou la faim, ou la nudité, ou le péril, ou l'épée? selon qu'il est écrit: C'est à cause de toi qu'on nous met à mort tout le jour, Qu'on nous regarde comme des brebis destinées à la boucherie. Mais dans toutes ces choses nous sommes plus que vainqueurs par celui qui nous a aimés. Car j'ai l'assurance que ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni les choses présentes ni les choses à venir, ni les puissances, ni la hauteur, ni la profondeur, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur.»*

Ne soyez pas fâchés contre Dieu. Recevez la consolation du Saint Esprit. Prenez à coeur les paroles de Jésus : *«Que votre coeur ne se trouble point. Croyez en Dieu, et croyez en moi. Et moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre consolateur, afin qu'il demeure éternellement avec vous. Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous.»* (Jean 14:1,16,18)

Trouvez reconfort dans ces paroles et résistez au diable qui ne fera que vous inciter à aiguiller votre colère et votre frustration sur Dieu.

## La colère contre le diable

La Bible nous dit d'haïr le mal (Amos 5:15) et puisque le diable est la source de ce qui est mal, il peut être bon d'être en colère envers lui, si cette colère s'exprime de façon biblique. Éphésiens 6:12 nous dit que «nous n'avons

pas à lutter contre des êtres de chair et de sang, mais contre les Puissances, contre les Autorités, contre les Pouvoirs de ce monde des ténèbres, et contre les esprits du mal dans le monde céleste.»

Notre guerre n'est donc pas contre Dieu ou contre les autres, mais contre l'ennemi de nos âmes. Mais comment cette colère contre le diable peut-elle s'exprimer de façon efficace ?

**Laissez moi vous donner un exemple.**

Pendant de nombreuses années, j'ai été très en colère contre le diable à cause des abus psychologiques et sexuels que j'ai dû endurer pendant les premières quinze années de ma vie, mais je ne savais pas comment gérer cette colère. Mon cœur devint très dur et sévère envers les autres. Mais j'ai depuis appris que c'est avec le bien que l'on peut vaincre le mal (Romains 12:21).

J'étais furieuse que le diable m'ait dépouillée de mon enfance et de mon innocence, mais en me comportant comme lui, en repayant le mal par le mal, ma colère contre lui n'aboutissait à rien. Maintenant, je prêche l'évangile, je fais de mon mieux pour aider les gens qui souffrent, je vois Dieu restaurer des vies et des cœurs brisés à travers mon ministère, et c'est à travers cela, à travers le bien, que je peux triompher de Satan et du mal qu'il m'a fait.

C'est comme ça qu'il faut se venger du diable !

Quand vous êtes blessés, le plus vite vous décidez de vous relever et d'aller aider quelqu'un d'autre qui souffre, le plus vite vous allez guérir. Tendre la main à quelqu'un qui a mal est souvent le meilleur moyen d'oublier et de surpasser votre propre douleur.

La seule façon de nous venger du diable et de lui rendre la pareille pour les douleurs et les ravages qu'il fait tomber sur nos vies est de nous lancer avec ardeur dans le travail de Dieu.

**La colère contre soi-même**

Quand on traverse un drame, on butte souvent sur la question : «Aurais-je pu y faire quelque chose ? Aurais-je pu prévenir cette catastrophe ?»

Je discutais avec une femme qui venait de perdre subitement son époux suite à une crise cardiaque. Elle ruminait continuellement sur le fait qu'il s'était plaint plusieurs fois qu'il ne se sentait pas très bien, et elle culpabilisait parce qu'elle ne pensait pas avoir assez insisté pour qu'il aille voir le médecin.

Après une perte tragique, les gens ruminent souvent ce qu'ils auraient pu dire ou faire, ou au contraire sur ce qu'ils regrettent d'avoir dit ou d'avoir fait. Si on creuse un peu, on peut tous déterrer des monceaux de regrets – mais il est important de comprendre que les regrets ne servent à rien et ne font qu'ajouter à la douleur du deuil que nous traversons.

Satan ne rate jamais une si belle occasion de nous persécuter. Sa tactique est de nous enterrer sous une montagne de condamnation, de culpabilisation et de haine de soi.

Dans l'épître aux **Philippiens 3:13-14**, l'apôtre Paul déclare: *«Je fais une seule chose : oubliant ce qui est derrière moi, et tendant toute mon énergie vers ce qui est devant moi, je poursuis ma course vers le but (...)*»

J'aime cette expression «tendant toute mon énergie». Elle communique cette réalité que lorsque je dois faire face à des situations difficiles, je dois pousser et aller de l'avant, et qu'il va falloir que je surmonte l'opposition de l'ennemi.

Une fin signifie toujours un nouveau départ. Satan veut nous garder prisonniers du passé et veut que nous soyons constamment malheureux, incapables d'aller de l'avant. Nous jouons son jeu lorsque nous entretenons des sentiments de colère et de culpabilité envers nous-mêmes et refusons d'avancer vers le nouveau départ que Dieu a préparé pour nous.

Je veux vous encourager à arrêter de vous torturer avec vos regrets. Satan essaiera toujours de vous attaquer lorsque vous êtes à votre plus faible. La culpabilisation, le regret et le remords sont ses armes préférées. Alors méditez sur des choses qui vont vous encourager et non vous décourager !

Souvenez vous: ne soyez pas en colère contre Dieu, et ne soyez pas en colère contre vous-mêmes ! Soyez en colère contre le diable et manifestez ceci de façon efficace et productive en triomphant du mal par le bien.

## La colère contre les autres

Il est complètement naturel d'être en colère contre quelqu'un qui nous a causé de la douleur ou de la peine, même si cette personne est décédée.

Ma tante me raconta qu'après le décès de son mari, il lui arrivait parfois de se mettre à pleurer la nuit et à bourrer son oreiller de coups en criant : «Mais pourquoi tu m'as laissée ?» Elle comprenait bien entendu qu'il ne l'avait pas laissée par choix, mais c'étaient ses émotions qui parlaient.

Nous devons apprendre que nos émotions ont leur propre voix et que quand elles sont heurtées, elles peuvent réagir comme un animal blessé et devenir dangereuses si elles sont laissées à leur propre gré.

Quand on perd quelqu'un et que l'on souffre, il est important de ne pas laisser nos émotions se changer en rancœur et en amertume. Surtout dans les cas de divorce, il est souvent très tentant de détester la personne qui a causé la séparation et de se venger d'elle en lui faisant du mal.

Ne laissez pas l'amertume gaspiller votre vie. Au contraire, demandez à Dieu de prendre le mal qui vous est arrivé et de le changer en bien. Ce qui vous fait souffrir fait aussi souffrir des milliers d'autres. Demandez à Dieu de prendre vos «cendres» et de les transformer en «splendeur». Demandez Lui de vous montrer comment aider ceux qui sont aussi en train de traverser leur propre vallée de deuil et de solitude.

Même dans le cas du décès d'un être cher, il est parfois normal de traverser une phase de colère envers la personne décédée. Vous vous sentez peut-être abandonné(e) et vous heurtez contre des pensées comme «Tu aurais pu vivre si tu t'étais seulement battu un peu plus!» ou «Comment as-tu pu me laisser seul(e) avec les enfants sous cette montagne de responsabilités?»

Ces pensées peuvent sembler ridicules et irrationnelles quand tout va bien et qu'on est dans le train-train quotidien, mais quand notre vie se fait démolir par un drame et qu'on traverse une période de deuil, on a souvent tendance à essayer de trouver un bouc émissaire. Nos pensées et nos émotions deviennent souvent erratiques et notre colère s'en flamme en alternance contre Dieu, contre nous-mêmes, contre le diable, contre la personne responsable de notre douleur ... Et le cycle se répète et peut devenir très déboussolant.

Il est dans notre nature humaine de nous mettre en colère et d'essayer de nous défendre lorsque quelque chose nous fait du mal. C'est pour cela qu'il est si important de comprendre les étapes du processus de deuil et d'être conscient des émotions qui peuvent l'accompagner. On nous dit souvent de ne pas réagir avec nos émotions mais de penser avec notre tête, et on apprend parfois très jeune à ne pas porter trop attention à ce que l'on ressent. Nos émotions sont souvent mises de côté et négligées.

Croyez moi - si vous venez de vivre un drame profond, maintenant n'est pas le moment de nier ou de refouler vos émotions. Vous devez au contraire les accepter, les valider, les reconforter et apprendre à les gérer – pas les ignorer !

Refouler ses émotions n'est pas la réponse. Vous devez apprendre à les exprimer de façon appropriée

### **Troisième phénomène: les émotions incontrôlables**

Les gens qui ont vécu quelque chose de tragique passent souvent par des hauts et des bas émotionnels, parfois même des crises de larmes ou d'hystérie complètement inattendues et imprévisibles. A un instant donné, la personne se sent positive et se sent aller de l'avant, l'heure d'après elle se retrouve submergée par la tristesse.

Même les gens qui sont en temps normal relativement peu émotifs peuvent ressentir des émotions très accablantes en période de crise et de deuil. Un homme qui ne pleure jamais peut très bien se retrouver à plusieurs reprises en crise de sanglots incontrôlables.

Les gens ont en général peur de leurs émotions et du fait qu'elles peuvent parfois se manifester de façon publique et incontrôlable. Ça peut être très effrayant de se sentir si peu en contrôle de la situation.

Si vous traversez quelque chose de similaire en ce moment, je veux vous encourager. Ne craignez pas ! Ça va passer. Avec l'aide du Saint Esprit, et en apprenant à comprendre ce qui vous arrive, vous allez pouvoir surmonter ces moments difficiles.

Certaines personnes refusent de pleurer ou de manifester leurs émotions de façon extérieure. Les émotions refoulées deviennent très puissantes et doivent à tout prix être relâchées. Si vous n'apprenez pas à libérer vos émotions lorsque vous traversez une période de stress intense, comme la perte d'un être cher, elles vont vous ronger de l'intérieur et peuvent compromettre votre santé mentale, émotionnelle et même physique.

Dieu nous a donné des glandes lacrymales et la capacité de pleurer - c'est parce qu'il y a des moments dans la vie où nous en avons besoin.

La Bible fait référence aux larmes à plusieurs reprises. Dans le Psaume 56:9, le psalmiste fait par exemple référence à une outre dans laquelle Dieu recueille ses larmes. Dans le livre de **l'Apocalypse 21:4**, qui nous parle d'un nouveau ciel et d'une nouvelle terre, il est écrit : *«Il essuiera toute larme de leurs yeux. La mort ne sera plus et il n'y aura plus ni deuil, ni plainte, ni souffrance. Car ce qui était autrefois a définitivement disparu.»*

Il y a de bonnes larmes, mais aussi de mauvaises larmes. Relâcher les émotions d'un cœur blessé est sain, mais il faut se méfier comme de la peste de l'apitoiement sur soi-même. Quand on lui laisse libre cours, il se transforme en monstre qui mène à l'introspection et au renfermement de façon très malsaine et pernicieuse.

La compassion est un don que Dieu a placé en chacun de nous afin que nous puissions regarder en dehors de nous-même et tendre la main à quelqu'un qui souffre. Quand nous tournons cette compassion sur nous-mêmes et la transformons en apitoiement sur notre sort, elle en devient paralysante. Nous en devenons même accro.

Vous pensez peut-être que vous êtes en train de vous rendre service spirituellement, mais en fait cette compassion mal placée devient une arme du diable pour vous empêcher d'aller de l'avant.

Vous devez aussi à tout prix vous empêcher d'utiliser vos larmes pour manipuler les autres. Même chez les gens forts et indépendants, il est naturel d'avoir besoin de bonté et de tendresse quand on traverse une période difficile. Il est normal de parfois avoir besoin d'un peu plus d'attention que d'ordinaire. Mais il est important de comprendre que les autres ne peuvent pas résoudre nos problèmes. On se méprend si l'on pense vraiment que quelqu'un d'autre peut nous soulager de notre douleur et s'occuper de nos problèmes émotionnels à notre place.

D'une part, il faut réaliser que personne ne peut réellement nous combler et nous donner tout ce dont nous avons besoin. Et d'autre part, de s'attendre à cela met bien trop de pression sur nos amitiés et à souvent un effet négatif sur nos relations avec nos proches, surtout si le comportement persiste de façon chronique.

Par exemple, il est complètement normal qu'une femme ayant perdu son époux se tourne vers ses enfants pour combler le vide qu'elle ressent. Ceci peut même être bon si cette femme veut réellement se dévouer à ses enfants, de façon désintéressée, maintenant qu'elle a plus de temps à leur consacrer. Mais si l'intention de cette femme est que ses enfants combler le vide affectif qu'elle ressent (même si c'est de façon subconsciente), cela

crée une situation très difficile pour tout le monde et ils vont probablement finir par éprouver du ressentiment envers elle. Chaque personne a sa vie à vivre et malgré tout l'amour qu'il peut y avoir entre deux individus, personne ne veut être contrôlé ou manipulé par l'autre.

Si vous êtes en train de traverser une période douloureuse, je vous encourage à faire confiance à Dieu et à Le laisser faire les ajustements nécessaires dans vos relations. Il sait que vos besoins ont changé et qu'il y a un vide dans votre cœur qui a besoin d'être rempli à nouveau. Dieu peut remplir ce vide si nous décidons de nous attendre à Lui et si nous refusons d'utiliser nos émotions pour manipuler les autres.

Il est important de mentionner que nous ne manipulons en général pas les autres de façon consciente ou délibérée. Souvent, nous avons mal et nous cherchons à assouvir notre douleur par quelque moyen que ce soit. Mais la volonté de Dieu n'est pas de soulager la douleur de l'un en la transformant en un fardeau pour un autre.

Quand nous sommes frappés par un drame, nous nous en retrouvons souvent affaiblis et vulnérables et Satan fera tout ce qui est en son pouvoir pour prendre le dessus. Il ne se gêne pas pour attaquer quand nous sommes déjà par terre. Il voit ces moments de douleur et de solitude comme des opportunités en or pour nous enficeler dans un esclavage et une misère permanents.

Ce qui lui claque la porte au nez, c'est l'équilibre.

Au fil des années, j'ai appris qu'il faut souvent apprendre à vaincre nos problèmes de façon privée. Je ne veux pas insinuer que nous n'avons jamais besoin des autres - au contraire. Dieu se sert souvent des autres pour nous reconforter et nous aider au cœur de l'orage. Ce que je veux dire, c'est que si notre «besoin» des autres devient disproportionné, il peut empêcher Dieu de faire son oeuvre dans nos vies.

Même adulte, mes émotions souffrirent énormément à cause des abus auxquels j'avais été sujette dans mon enfance. Je m'attendais à ce que mon mari puisse satisfaire mes besoins émotionnels et qu'il puisse combler le vide que j'avais au fond de moi-même, qui résultait d'une relation malsaine avec mon père. Dieu s'est bien entendu servi de mon mari pour m'aider à retrouver la plénitude, mais j'ai appris qu'il fallait que j'affronte mes problèmes par moi-même, avec Dieu.

Un des avantages de n'avoir personne vers qui se tourner est que nous apprenons à prendre racine profondément en Dieu. Il est le Rocher, la fondation immuable et inébranlable. Même si le monde s'écroule autour de nous, Lui ne change pas.

Si vous êtes en deuil et que vous traversez un moment de solitude, saisissez cette opportunité pour approfondir votre relation avec le Père, le Fils et le Saint Esprit.



Souvenez-vous: Satan veut utiliser votre souffrance pour vous détruire, mais ce qu'il médite pour le mal, Dieu peut le faire concourir à votre bien si vous vous confiez en Lui (Genèse 50:20, Romains 8:28).

## **Quatrième phénomène: la dépression**

Si vous êtes en train de traverser une dépression, ne vous culpabilisez pas. Tout le monde passe par des moments de dépression à un moment ou à un autre.

Quand notre âme est submergée de tristesse, le sentiment de dépression est une réponse très commune, même chez les croyants. Le Roi David, que la Bible décrit comme étant un homme selon le cœur de Dieu, parle dans certains psaumes de ses sentiments de dépression. Si un homme tel que David a eu à affronter des périodes de dépression, il n'est pas étonnant que nous y soyons aussi confrontés !

Une dépression temporaire est simplement une autre émotion que les êtres humains éprouvent naturellement au cours d'un processus de deuil. Mais comme nous en avons parlé, elle doit comme toute autre émotion être contrôlée sous peine de devenir un gros problème.

Le mot dépression se rapporte à un état d'abaissement ou d'enfoncement, en dessous du niveau normal. On peut y penser de façon simple comme ceci: Jésus est notre gloire et celui qui nous relève la tête (Psaume 3:4) alors que Satan veut nous tirer vers le bas, nous enterrer sous une montagne de blessures, de douleur et de problèmes.

La dépression vole l'énergie de sa victime. La personne devient indifférente et engourdie, n'ayant envie de rien faire. Si l'état dépressif se prolonge et devient plus prononcé, les gestes, même les plus simples, deviennent un effort. Les gens qui souffrent de dépression dorment souvent beaucoup plus que nécessaire, juste pour éviter la vie.

La dépression peut même devenir une fuite et une échappatoire pour éviter d'avoir à faire face à la vie et à ses problèmes. Il est toujours plus facile de fuir que de faire face, n'est-ce pas ?

J'ai personnellement fui mes problèmes d'enfance jusqu'à l'âge de trente-deux ans, lorsque ma vie fut réellement remplie du Saint Esprit. Une des premières oeuvres qu'Il commença à accomplir en moi fut de me mener vers la vérité, comme Jésus l'a promis (Jean 16:32). Jésus dit aussi que la vérité nous affranchit (Jean 8:32), mais il faut que nous soyons prêts à nous confronter à cette vérité si nous voulons qu'elle puisse nous libérer.

Regardons à la Parole pour voir comment le roi David réagit à ce problème séculaire qu'est la dépression. Dans le **Psaume 42:6-12**, il parle de son état abattu:

*«Pourquoi donc, ô mon âme, es-tu si abattue et gémis-tu sur moi ? Mets ton espoir en Dieu ! je le louerai encore, car il est mon Sauveur. Mon Dieu, mon âme est abattue, Voilà pourquoi, je pense à toi du pays du Jourdain, des cimes de l'Hermon et du mont Mitséar. Un abîme en appelle un autre : tu fais gronder tes chutes; tous tes flots et tes lames ont déferlé sur*

*moi. Que, le jour, l'Éternel me montre son amour : je passerai la nuit à chanter ses louanges et j'adresserai ma prière au Dieu qui me fait vivre. Car je veux dire à Dieu, lui qui est mon rocher : « Pourquoi m'ignores-tu ? Pourquoi donc me faut-il vivre dans la tristesse, pressé par l'ennemi ? » Mes membres sont meurtris, mes ennemis m'insultent, sans cesse, ils me demandent : « Ton Dieu, où est-il donc ? » Pourquoi donc, ô mon âme, es-tu si abattue, et gémis-tu sur moi ? Mets ton espoir en Dieu ! Je le louerai encore, mon Sauveur et mon Dieu.»*

Ces versets me réconfortent parce qu'ils montrent que le roi David aussi ressentait parfois la dépression l'attaquer et le submerger, mais en plus qu'il avait appris à lui résister. En d'autres mots, même s'il éprouvait des sentiments de dépression, il refusait de capituler. Nous aussi devons apprendre à nous engager dans un dialogue intérieur comme il l'a fait, afin de nous souvenir volontairement de choses positives pour ne pas que notre âme se remplisse seulement de pensées et d'influences négatives.

Pour notre propre protection, il est impératif que nous résistions à la dépression chronique. Il est bien entendu impossible de traverser un deuil sans éprouver de la tristesse et de la dépression, mais ce que je cherche à vous communiquer est une fois de plus cette notion d'équilibre. Une réponse émotive peut être normale et saine au début, mais si nous la laissons se prolonger et nous contrôler, elle devient destructive. Ne refoulez pas vos émotions, mais ne leur donnez pas non plus libre cours ! Toute personne qui refuse de se maîtriser finit par s'autodétruire.

Nos émotions sont un don de Dieu et nous ne pouvons exister sans elles, mais en même temps, nous ne pouvons pas les laisser diriger nos vies. Surtout en temps de crise, nos émotions sont très instables et imprévisibles - ce qui nous amène à notre prochain phénomène du processus de deuil.

### **Cinquième phénomène: les vagues d'émotions**

On arrive parfois à un point de notre deuil où il semble que nous ayons réussi à surmonter les difficultés relatives à nos émotions. Après tout, on aspire tous à atteindre le point où les choses se calment et où nos émotions se stabilisent. Soyez conscients que cela ne se passe pas toujours comme ça. En général, ces moments de calme sont suivis par des poussées d'émotions plutôt écrasantes. On peut comparer cela au va-et-vient des vagues de l'océan, qui s'écrasent violemment sur le rivage, mais avec entre temps des intervalles de calme et de paix.

Au début de la crise, il semble souvent n'y avoir aucun répit entre les vagues d'émotions qui nous submergent. Le courant menace de nous emporter vers le bas. C'est un phénomène bien normal que beaucoup de gens ont ressenti à travers l'histoire. Souvenez vous de ce que nous venons de lire dans le **Psaume 42:7-8**: *« Mon âme est abattue au-dedans de moi... Un flot appelle un autre flot... Toutes tes vagues et tous tes flots passent sur moi.»*

Après un certain temps, on commence à remarquer de brèves périodes de calme entre les vagues. On est peut-être tenté de penser que la douleur est passée et qu'elle ne reviendra pas.

Et puis soudain, juste quand on ne s'y attend pas, la voilà qui revient en force. Quelque chose se produit et ravive soudain un souvenir enfoui dans la mémoire et les émotions reviennent au galop, peut être même de façon pire que la fois d'avant.

L'anniversaire d'un décès, d'une perte ou d'une séparation, ou des moments culturellement importants comme les fêtes de fin d'année, ou encore une date spéciale (rencontre, mariage, etc.) peuvent tous être très difficiles à gérer. Statistiquement, le taux de suicide est plus élevé pendant les fêtes de fin d'année. Cela vous donne une idée du point auquel la perte d'un être cher peut être une épreuve insurmontable, surtout si la personne ne connaît pas le Seigneur et ne sait pas s'appuyer sur Lui pour trouver la force de continuer.

Nous qui croyons en Jésus Christ avons reçu le don et le réconfort du Saint Esprit, et pourtant ces épreuves sont quand même très difficiles à surmonter. Alors imaginez la douleur de ceux qui n'ont même pas ce recours-là et dont la vie a complètement été vidée de son sens. Je suis sûre qu'il est facile pour le diable de les convaincre que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue, et que la douleur n'est simplement pas endurable.

Des réponses relativement communes à ces vagues d'émotions sont l'angoisse et l'appréhension. À l'approche d'une période difficile comme l'anniversaire d'un décès, j'entends souvent les gens dire: «Je crains vraiment cette journée. J'ai un mauvais présage. Je deviens toujours si déprimé(e)...»

La crainte est le sentiment précurseur de la peur et nous indique que nous nous dirigeons droit vers des ennuis. Si vous commencez à ressentir des émotions de crainte et d'angoisse à l'approche d'un événement ou d'une commémoration difficile, je veux vous encourager à prier et à demander au Seigneur de vous fortifier contre ces vagues d'émotion écrasantes.

Parfois nous appréhendons quelque chose sans même nous en rendre compte, mais en ressentons quand même les effets néfastes (anxiété, etc). Quand on demande à Dieu de nous guider et de nous soutenir, Il peut nous aider à prendre conscience de ce qui cloche et nous équiper pour que nous restions à flot et ne sombrions pas dans la confusion, la peur et le désespoir.

## **Sixième phénomène : confusion, peur et désespoir**

Les grands changements de nos vies sont souvent accompagnés de moments difficiles à vivre au niveau émotionnel, que ces changements soient volontaires et positifs (promotion, déménagement, etc) ou non. Si le changement est causé de surcroît par un drame ou une crise, il est normal de se sentir confus, désorienté et effrayé. Nos plans d'avenir se sont soudain écroulés. Un congé, l'achat d'une maison, un plan de retraite sont tout à coup annulés.

Trouver une nouvelle direction prend du temps. Malheureusement, nous sommes souvent immédiatement bombardés de multiples questions, certaines auxquelles il faut répondre rapidement.

Sans le vouloir, les gens bien intentionnés en rajoutent en demandant : «Bon et maintenant, tu vas faire quoi ? Vas-tu déménager ? Est-ce que tu vas retourner au travail ou prendre quelques semaines de congé ?» Ce sont des questions réelles et cruciales auxquelles nous allons devoir nous confronter, mais bien souvent nous ne nous sentons pas du tout prêts. Nous avons l'esprit embrouillé et avons du mal à prendre des décisions, ou à nous y tenir. Nos émotions commencent à faire leur va-et-vient et nous compliquent encore plus la tâche. Parfois, même la peur peut s'installer. On commence à se demander: «Mais comment vais-je faire financièrement ? Comment vais-je faire pour gérer ceci ou cela ?»

Quand vous faites face à des questions comme celles-ci, je vous encourage à méditer sur ce verset qui vient de l'épître aux Hébreux 13:5 et qui me donne toujours réconfort et espoir: «Dieu lui-même a dit: Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point.»

Nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve, mais nous connaissons Celui qui le tient entre ses mains, et c'est un grand réconfort. Comme nous le rappelle le **Psaume 135:15-17**, notre Père Céleste connaît notre passé, notre présent et notre futur: *«Mon corps n'était pas caché à tes yeux quand, dans le secret, je fus façonné et tissé comme dans les profondeurs de la terre. Je n'étais encore qu'une masse informe, mais tu me voyais et, dans ton registre, se trouvaient déjà inscrits tous les jours que tu m'avais destinés alors qu'aucun d'eux n'existait encore. Combien tes desseins, ô Dieu, sont, pour moi, impénétrables, et comme ils sont innombrables !»* Dieu est l'Alpha et l'Omega, le commencement et la fin. Il connaît toutes choses, notre situation y comprise, et peut nous mener et nous guider si nous Lui faisons confiance. Il nous donne ce dont nous avons besoin, un jour à la fois. Sa provision et Sa grâce se renouvellent chaque matin, mais je le répète : un jour à la fois. C'est pourquoi il est difficile de se projeter loin dans l'avenir sans être rempli de crainte – nous regardons les difficultés à venir à travers nos propres yeux et non pas à travers la perspective qui découle la grâce de Dieu reposant sur nous. Ayez confiance. Dieu vous donnera la grâce nécessaire en temps et en lieu.

Le **Psaume 23** a été une source d'inspiration et d'encouragement pour des millions de personnes seules et endeuillées depuis des milliers d'années. Lorsque vous traversez une période de confusion, d'incertitude et de crainte, servez-vous en pour ancrer votre âme:

*«L'Éternel est mon berger: je ne manquerai de rien.  
Il me fait reposer dans de verts pâturages,  
Il me dirige près des eaux paisibles.  
Il restaure mon âme,  
Il me conduit dans les sentiers de la justice,  
A cause de son nom.  
Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort,  
Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi:  
Ta houlette et ton bâton me rassurent.  
Tu dresses devant moi une table,  
En face de mes adversaires;  
Tu oins d'huile ma tête,*

*Et ma coupe déborde.  
Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront  
Tous les jours de ma vie,  
Et j'habiterai dans la maison de l'Éternel  
Jusqu'à la fin de mes jours.»*

## **Septième phénomène : Troubles physiques**

Il est assez commun que les gens qui traversent un deuil profond ou ont vécu un traumatisme commencent à manifester des symptômes physiques. Les crises liées aux émotions exercent un énorme stress sur le corps et de la douleur ou une maladie physique tangible peuvent en résulter. Les maux de tête, de cou, de dos ou d'estomac sont très fréquents en période de stress intense. C'est souvent la dernière chose que l'on veut faire, mais sachez que l'exercice physique est quelque chose qui aide souvent énormément. En période de deuil, on a tendance à vouloir s'enfermer chez soi et à broyer du noir. C'est une tendance tout à fait naturelle, mais qui doit malgré tout être combattue avec véhémence.

Si vous êtes en deuil, je vous encourage à au moins prendre de longues marches à pied. Et si vous en êtes capables, je vous suggère même quelque chose de plus vigoureux. N'en faites pas trop - votre corps est déjà sous tension. Mais les études scientifiques montrent que l'exercice physique réduit les niveaux de stress psychologiques, émotionnels et physiques et qu'il diminue la tension musculaire.

La perte d'appétit est aussi un symptôme commun, et ça se comprend bien. Cependant, si vous ne vous nourrissez pas suffisamment, votre santé en souffrira les conséquences. Si vous n'êtes capable de manger que de petites portions, assurez vous au moins qu'elles soient nutritives.

Bien que ce soit difficile, il faut aussi que vous vous assuriez d'avoir assez de sommeil. Un corps fatigué, faible, mal nourri et stressé tombe rapidement malade. C'est pourquoi il faut vraiment vous efforcer d'avoir assez d'exercice, d'alimentation et de repos. Vous ne pouvez pas forcément contrôler vos émotions, mais vous pouvez aider votre corps à rester sain pendant ces temps difficiles afin de ne pas rajouter un mal-être physique à la liste des choses qui vous font souffrir.

Comme je l'ai dit précédemment, une des choses les plus importantes à réaliser en temps de deuil est que les phénomènes que nous venons de couvrir sont normaux, et doivent souvent être vécus avant de pouvoir revenir à la stabilité émotionnelle. Les émotions et sentiments étouffés et refoulés peuvent causer énormément de tension et de dommages intérieurs et même parfois physiques. Si on n'apprend pas à exprimer nos émotions négatives de façon saine, elles finissent inévitablement par s'exprimer autrement.

On pense parfois qu'on a la situation bien en main et que les choses qu'on garde enfouies au-dedans de nous sont bien ficelées et bien cachées, quand en fait elles ressortent inconsciemment dans notre attitude, la façon dont on parle, ou même physiquement. Souvenez-vous du mot clé qui vous aidera à gérer ces sept phénomènes du processus du deuil : équilibre !

# CHAPITRE 4: COMMENT SE RÉTABLIR APRÈS UN DRAME OU UNE PERTE

*«L'Esprit du Seigneur est sur moi,  
Parce qu'il m'a oint pour annoncer une bonne nouvelle aux pauvres;  
Il m'a envoyé pour guérir ceux qui ont le coeur brisé,  
Pour proclamer aux captifs la délivrance,  
Et aux aveugles le recouvrement de la vue,  
Pour renvoyer libres les opprimés.» Luc 4:18*

Quelle que soit la cause de votre deuil et de votre solitude, vous pouvez être certain d'une chose: le Seigneur vous guidera dans votre rétablissement.

Si vous êtes disposés à L'écouter, Il vous montrera lorsque vos comportements deviennent excessifs ou déséquilibrés.

Il est impossible de savoir combien de temps un deuil va durer. Cela change d'une personne et d'une situation à l'autre. Mais vient le moment où le Seigneur dit: «Il est maintenant temps de se lever et d'aller de l'avant. Lâche prise du passé et lance-toi sur le chemin que je t'ai préparé. Je ne te laisserai pas et je ne t'abandonnerai pas, alors sois audacieux, sois fort, sois courageux et va de l'avant !»

## **Chaque cas est différent**

En général, ce sont les premiers six mois de deuil qui sont les plus difficiles. Peut-être plus ou peut-être moins, en fonction des circonstances. Beaucoup de facteurs rentrent en jeu:

### **1. La soudaineté de la perte**

Si la personne qui est décédée était malade depuis longtemps, la famille a souvent eu le temps de s'ajuster et de se préparer mentalement. Une perte plus soudaine ou inattendue peut être plus traumatique et parfois plus difficile à gérer.

### **2. La présence d'autres personnes**

Quand quelqu'un perd son époux ou son épouse, la présence d'enfants peut faire une grosse différence. Également dans le cas du décès d'un enfant, le fait qu'il y ait d'autres enfants peut parfois atténuer le vide ressenti par les parents.

### **3. La qualité de la relation avec le défunt.**

Le processus de deuil est souvent plus long et plus difficile si la relation était profonde et aimante.



#### 4. La personnalité du survivant

Ceci est surtout vrai lors du décès d'un époux. Certaines personnes sont plus dépendantes que d'autres et la perte de leur époux peut requérir d'elles un effort plus important pour assumer des responsabilités et des rôles qu'elles n'avaient pas auparavant.

#### 5. La relation du survivant avec Dieu

Ceci est un facteur majeur. Un traumatisme ou un drame incite souvent les gens à rechercher une relation avec Dieu afin de trouver réconfort. Mais si la personne connaît déjà le Seigneur et «la puissance de Sa résurrection» (Philippiens 3:10), elle risque de se remettre de sa perte beaucoup plus rapidement que quelqu'un qui n'avait pas de relation avec Lui, ou une relation superficielle.

Pour illustrer le fait que ce processus de deuil peut varier en durée, laissez-moi vous raconter deux histoires.

##### Le premier cas:

Il s'agit d'une femme que je connais qui avait été au service de Dieu pendant de nombreuses années. Elle était mariée depuis environ vingt-cinq ans. Son mari, qui se disait croyant, ne montrait malheureusement pas le fruit d'une relation avec le Seigneur dans sa vie. Il ne se conduisait pas bien envers sa femme, et ce depuis longtemps. Ses affaires venaient avant tout. Il était égoïste, égocentrique et parfois même cruel envers sa femme et les besoins qu'elle avait.

Cette femme continua à marcher avec le Seigneur et un jour sentit Dieu lui donner une mission de prière pour son mari. Dieu la prévint que si son mari ne se repentait pas et ne se soumettait pas à Lui d'ici six mois, il perdrait la vie.

La femme pria et intercéda, mais son mari continua à refuser de s'aligner avec la volonté de Dieu. De par sa désobéissance, il s'était retiré de la protection de Dieu et ouvrit une porte à Satan. Il mourut subitement d'une crise cardiaque.

Ce fut un temps difficile, mais son décès ne fut pas aussi dur à vivre pour la femme qu'il l'aurait été pour quelqu'un qui avait une relation comblée avec son époux. De plus, Dieu l'avait prévenue, et elle avait eu le temps de s'y préparer.

Je me souviens d'avoir remarqué à l'époque que son rétablissement fut très rapide. Elle a bien entendu eu des ajustements à faire, surtout au niveau de ses finances, mais globalement elle fut capable de s'adapter assez rapidement et d'aller de l'avant.

##### Le deuxième cas:

Il s'agit ici de ma tante. Mon oncle et elle se connaissaient depuis leur enfance, et ils se marièrent alors qu'elle avait quinze ans et lui à peine plus. Elle n'avait jamais eu d'autre petit ami et n'était jamais sortie avec quelqu'un d'autre.

Ils n'avaient jamais réussi à avoir d'enfants, donc ils étaient particulièrement proches. Ils travaillèrent ensemble dans la même boulangerie pendant plus de trente ans. Ils faisaient tout ensemble, y compris servir le Seigneur.

Ils avaient tous les deux plutôt mauvaise santé et avaient donc passé beaucoup de temps à prendre soin l'un de l'autre. Cela crée souvent chez les gens un attachement profond.

Ces deux personnes étaient profondément et réciproquement impliquées dans la vie l'une de l'autre et si je puis dire, «s'alliaient comme un gant». Ils allaient partout ensemble - à la pêche, au marché, à l'église.

Malgré des années de maladie et le fait qu'elle avait eu le temps de se préparer, le décès de mon oncle fut extrêmement difficile pour ma tante. Elle avait de l'arthrose dans les genoux et en souffrait beaucoup, mais ne pouvait pas se faire installer des prothèses chirurgicales à cause d'un problème cardiaque. Elle se retrouva donc plus ou moins confinée chez elle pendant plusieurs années après le décès de mon oncle, ce qui ne fit qu'empirer la situation.

À cause de tout cela, son deuil et son rétablissement prirent des années.

## **Le deuil est normal, mais vivre endeuillé ne l'est pas**

Ces deux histoires nous montrent à quel point le même événement peut être vécu de façon complètement différente. Bien qu'il soit impossible de prédire la durée d'un deuil, il est cependant important de pouvoir y discerner du progrès. Celui-ci peut être lent, ou parfois difficile à percevoir au début, mais il doit être présent.

Comme la guérison d'une blessure physique, la douleur ne s'atténue pas tout de suite mais une amélioration quotidienne est nécessaire afin de progresser vers le rétablissement. Quand une plaie refuse de guérir, c'est signe qu'il y a un problème sous-jacent, souvent une infection, et il faut s'y pencher. Je pense qu'il en va de même pour les blessures émotionnelles.

Notre être émotionnel est capable de guérir tout comme notre être physique. Dieu nous a donné un esprit tout comme Il nous a donné un corps, et Il peut restaurer l'un comme l'autre à travers Jésus-Christ. Cette guérison est notre héritage en tant qu'enfants de Dieu.

N'écoutez pas les mensonges du diable. Il veut vous faire croire que vous ne guérirez jamais, que la douleur ne partira jamais, que vous ne retrouverez jamais un bien-être émotionnel. S'il est vrai que la personne décédée va probablement toujours vous manquer, cela ne veut en revanche pas dire que vous êtes condamné(e) à passer le restant de vos jours accablé(e) de chagrin et solitude.

Avec le temps, la tristesse devrait s'estomper et vous devriez être capable de faire la transition vers une nouvelle saison de votre vie. Après un certain temps, si cette transition ne se fait pas, cela signale qu'il y a quelque chose qui ne va pas.

Cela peut être un processus psychologique défectueux, ou le refus de se confronter à la réalité, ou peut être la présence d'une peur illogique ou pathologique.

Quelle que soit la racine du problème, Dieu peut vous la révéler si vous êtes prêts à prendre le temps de lire Sa Parole et de chercher Sa face en priant et en méditant.

Gardez à l'esprit que le deuil est normal, mais que de vivre endeuillé ne l'est pas !

## **Surmonter le deuil et la solitude**

Je veux partager avec vous deux points indispensables pour vous aider à surmonter le deuil et la solitude et parvenir à un rétablissement émotionnel complet.

### **1. Reconnaissez que Dieu est avec vous en tous temps**

Dans **Matthieu 28:20**, Jésus dit: *«Et voici je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin des temps»*. **Hébreux 13:5** nous le rappelle aussi: *«Je ne te laisserai point, je ne t'abandonnerai point.»*

Le deuil et la solitude mènent souvent à la peur, qui à son tour mène à toute une flopée de questions sans réponses telles que: «Et si je tombe malade et que je ne peux plus travailler... qui va s'occuper de moi?» «Et si je reste seul(e) pour le restant de mes jours?» «Et si la douleur que je ressens est là pour de bon et ne me quitte plus?» «Et si tel ou tel problème survient et que je ne sache pas le gérer tout(e) seul(e)?»

«Et si... Et si... Et si...» Les questions tourbillonnent sans fin.

Vous ne pourrez jamais trouver réponse ou solution à tous ces «et si». Mais si vous reconnaissez que Jésus est avec vous, vous pouvez être assurés qu'Il a toutes les réponses nécessaires.

Lisez ces versets et laissez-les vous reconforter.

*«Le père des orphelins, le défenseur des veuves,  
C'est Dieu dans sa demeure sainte.  
Dieu donne une famille à ceux qui étaient abandonnés,  
Il délivre les captifs et les rend heureux;  
Les rebelles seuls habitent des lieux arides.»* **Psaume 68:6-7**

*«Car mon père et ma mère m'abandonnent,  
Mais l'Éternel me recueillera.»* **Psaume 27:10**

*«Ne crains pas, car tu ne seras point confondue;  
Ne rougis pas, car tu ne seras pas déshonorée;  
Mais tu oublieras la honte de ta jeunesse,  
Et tu ne te souviendras plus de l'opprobre de ton veuvage.  
Car ton créateur est ton époux:*

*L'Éternel des armées est son nom;  
Et ton rédempteur est le Saint d'Israël:  
Il se nomme Dieu de toute la terre.» Ésaïe 54:4-5*

*«Méprisé et abandonné des hommes,  
Homme de douleur et habitué à la souffrance,  
Semblable à celui dont on détourne le visage,  
Nous l'avons dédaigné, nous n'avons fait de lui aucun cas.  
Cependant, ce sont nos souffrances qu'il a portées,  
C'est de nos douleurs qu'il s'est chargé;  
Et nous l'avons considéré comme puni,  
Frappé de Dieu, et humilié.  
Mais il était blessé pour nos péchés,  
Brisé pour nos iniquités;  
Le châtement qui nous donne la paix est tombé sur lui,  
Et c'est par ses meurtrissures que nous sommes guéris.» Ésaïe 53:3-5*

La maladie peut aussi nous amener douleur et solitude, même si nous sommes entourés d'amis et de proches qui font leur possible pour nous aider. Une maladie chronique est encore plus difficile à vivre, surtout lorsqu'un jour on se rend compte que les autres sont fatigués d'entendre qu'on ne va pas bien. Non seulement cela ne les édifie pas, mais en plus cela ne nous aide pas à aller de l'avant.

La maladie engendre souvent des questions similaires à celles causées par une perte ou un drame: «Et si je ne me rétablis pas, qui va s'occuper de moi ?» «Et si je ne peux plus jamais faire ce que je pouvais faire avant ?» «Et si je ne peux pas retourner au travail, qui va pourvoir pour moi et pour ma famille ?» «Et si je dois vivre avec cette douleur pour le reste de ma vie ?»

Il faut appliquer à la maladie les mêmes règles que nous venons de couvrir pour le deuil et la solitude. Il faut que vous reconnaissiez que Dieu est votre Grand Médecin et que vous croyiez que Sa puissance peut intervenir dans votre corps pour vous restaurer.

Souvenez-vous qu'il est écrit *«La mort a été engloutie dans la victoire» (1 Corinthiens 15:54)* et que Dieu nous dit: *«Je suis l'Éternel qui te guérit.» (Exode 15:26)*

Prenez du temps auprès de Dieu et permettez à la force de Sa résurrection, qui vit en vous en tant que croyant, de vous restaurer. Méditez en même temps sur ces passages:

*«Ne le sais-tu pas? Ne l'as-tu pas appris?  
C'est le Dieu d'éternité, l'Éternel,  
Qui a créé les extrémités de la terre;  
Il ne se fatigue point, il ne se lasse point;  
On ne peut sonder son intelligence.  
Il donne de la force à celui qui est fatigué,  
Et il augmente la vigueur de celui qui tombe en défaillance.  
Les adolescents se fatiguent et se lassent,  
Et les jeunes hommes chancellent;*

*Mais ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force.  
Ils prennent le vol comme les aigles;  
Ils courent, et ne se lassent point,  
Ils marchent, et ne se fatiguent point.»*  
**(Ésaïe 40:28-31)**

*«Mon âme, bénis l'Éternel!  
Que tout ce qui est en moi bénisse son saint nom!  
Mon âme, bénis l'Éternel,  
Et n'oublie aucun de ses bienfaits!  
C'est lui qui pardonne toutes tes iniquités,  
Qui guérit toutes tes maladies;  
C'est lui qui délivre ta vie de la fosse,  
Qui te couronne de bonté et de miséricorde;  
C'est lui qui rassasie de biens ta vieillesse,  
Qui te fait rajeunir comme l'aigle.»*  
**(Psaume 103:1-5)**

Je le répète: sachez que vous n'êtes pas seul(e). Le Seigneur est avec vous. Il comprend votre situation et a promis d'être avec vous au travers de chaque épreuve. Lorsque vous vous sentez au plus profond de la solitude et de l'abandon, prenez la parole et dites avec assurance: *«Je ne suis pas seul(e), car Dieu est avec moi !»*

Lisez et confessez de votre bouche ces versets qui vous assurent de la présence et de la puissance du Seigneur:

*«Voici, l'heure vient, et elle est déjà venue, où vous serez dispersés chacun de son côté, et où vous me laisserez seul; mais je ne suis pas seul, car le Père est avec moi. 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.»* **(Jean 16:32-33)**

## 2. Soyez déterminé à aller de l'avant vers une nouvelle vie

Lorsque vous perdez quelqu'un ou quelque chose qui vous est cher, il faut en arriver au point de réaliser que votre vie entière n'est pas finie - seule une partie s'est achevée. Une saison s'est écoulée et peut faire place à une autre - si vous êtes prêt à passer à l'action.

Ne restez pas là assis à attendre que quelque chose se passe ou que quelqu'un arrive tout à coup dans votre vie. Priez – puis faites un pas de foi.

Comme je vous l'ai partagé il y a quelques pages, le décès de mon oncle fut très difficile à vivre pour ma tante et il lui semblait impossible de tourner la page et de commencer un nouveau chapitre. Et pourtant, bien que ce fût très dur, elle réussit à faire la transition. Maintenant, elle voyage avec mon mari et moi-même et nous aide dans notre ministère. Elle tient le kiosque de cassettes audio lors de conférences, cuisine pour nous de temps en temps à la maison, et garde nos petits enfants quand elle le peut.

Elle a décidé avec détermination d'aller de l'avant vers une nouvelle vie et en cours de route, elle est devenue une grande bénédiction pour beaucoup et pour le royaume de Dieu.

Si vous vous sentez seul(e), ne restez pas enfermé(e) chez vous à espérer rencontrer quelqu'un. Sortez et allez vous faire des amis ! Trouvez quelqu'un qui souffre aussi de solitude – quelqu'un encore plus esseulé que vous – et offrez-lui votre amitié. On récolte toujours ce qu'on sème. Dieu vous le rendra au centuple.

Notre fille Sandra traversa une période de solitude dans les premières années de sa vie adulte. Tous ses amis étaient partis à l'université ou s'étaient récemment mariés, et elle finit par passer de nombreuses soirées, seule, en tête-à-tête avec elle-même.

Mais au lieu de se lamenter sur son sort, elle décida de se lever et d'aller de l'avant. Elle commença à aller aux rencontres de jeunes à l'église même si ses amis n'y étaient pas, et joignit un groupe de jeunes célibataires d'une autre église. Cela ne fut pas facile, mais elle savait qu'il fallait qu'elle trouve quelque chose d'autre à faire que de rester assise chez elle à attendre et à espérer.

Vous me direz peut-être: «Eh bien Joyce, moi je ne fais pas qu'espérer... j'ai la foi !» Laissez-moi vous rappeler que la Bible nous enseigne que la foi nous pousse à l'action (**Jacques 2:17**). Je ne veux bien entendu pas parler d'initiatives et d'efforts désespérés qui viennent de notre chair, je parle d'être courageux et de prendre un pas de foi vers la direction dans laquelle Dieu nous guide.

Sandra est maintenant mariée à Steve, un jeune homme qu'elle a rencontré à l'une de ces réunions où elle était venue en solo. Ses actions positives lui avaient donné foi, direction et objectif.

De la même façon, mettez de vos «mains et pieds» dans vos prières. Laissez votre solitude se métamorphoser en compassion pour ceux qui se sentent encore plus seuls que vous, puis décidez de faire quelque chose dans ce domaine !

Dans la partie suivante, j'ai rassemblé quelques-uns des versets que nous avons vu ensemble. Alors que vous les lisez et les méditez, permettez au Seigneur de vous parler au travers d'eux et de répandre leur message de vérité et d'encouragement au coeur-même de votre situation présente.



## PARTIE 2 : VERSETS POUR SURMONTER LE DEUIL ET LA SOLITUDE

### **Dieu est toujours avec vous**

«Dieu lui-même a dit: Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point.» – **Hébreux 13:5**

«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 je le glorifierai.» – **Psaume 91:14-15**

### **Rien ne peut vous séparer de l'amour de Dieu**

«Qui nous séparera de l'amour de Christ? (...) Car j'ai l'assurance que ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni les choses présentes ni les choses à venir, ni les puissances, ni la hauteur, ni la profondeur, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur.» – **Romains 8:35, 38, 39**

### **Le Seigneur prendra soin de vous**

«L'Éternel est mon berger: je ne manquerai de rien.» – **Psaumes 23:1**

«Le père des orphelins, le défenseur des veuves,  
C'est Dieu dans sa demeure sainte.  
Dieu donne une famille à ceux qui étaient abandonnés,  
Il délivre les captifs et les rend heureux;  
Les rebelles seuls habitent des lieux arides.» – **Psaume 68:6-7**

«Si mon père et ma mère devaient m'abandonner, l'Éternel me recueillerait.» – **Psaume 27:10**

«Ne crains pas, car tu ne seras point confondue;  
Ne rougis pas, car tu ne seras pas déshonorée;  
Mais tu oublieras la honte de ta jeunesse,  
Et tu ne te souviendras plus de l'opprobre de ton veuvage.  
Car ton créateur est ton époux:  
L'Éternel des armées est son nom;  
Et ton rédempteur est le Saint d'Israël:  
Il se nomme Dieu de toute la terre.» – **Ésaïe 54:4-5**

### **Dieu fera une chose nouvelle**

«Ne pensez plus aux événements passés,  
Et ne considérez plus ce qui est ancien.  
Voici, je vais faire une chose nouvelle, sur le point d'arriver:  
Ne la connaissez-vous pas?  
Je mettrai un chemin dans le désert,  
Et des fleuves dans la solitude.» – **Ésaïe 43:18-19**

*«Voici, les premières choses se sont accomplies, Et je vous en annonce de nouvelles; Avant qu'elles arrivent, je vous les prédise.» – Ésaïe 42:9*

## **Persévérez**

*«Oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant, je cours vers le but, pour remporter le prix de la vocation céleste de Dieu en Jésus-Christ.» – Philippiens 3:13-14*

N'abandonnez pas, n'abdiquez pas ! Allez vigoureusement de l'avant !

## **Dieu n'en a pas fini avec vous !**

*«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*

## **CONCLUSION**

Allez de l'avant vers une nouvelle saison de votre vie. Les choses ne seront probablement jamais comme elles l'étaient avant, mais ne manquez pas le reste de votre vie en vivant dans le passé.

Le temps est venu pour vous d'arrêter de parler et de penser sans cesse au passé. Vous avez un avenir. Le Saint Esprit est à vos côtés prêt à vous aider et vous soutenir alors que vous allez de l'avant, vers les promesses et le plan que Dieu a pour vous.

Souvenez vous : Dieu n'en a pas fini avec vous !

## **Une fin est toujours un nouveau départ**

Dans **Jean 10:10**, Jésus dit: *«Le voleur ne vient que pour dérober, égorger et détruire; moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles soient dans l'abondance.»*

Même si votre vie était formidable avant la perte que vous avez subie, vous ne pourrez pleinement apprécier votre vie présente et future si vous vivez dans le passé. Ne manquez pas votre avenir.

Souvenez-vous: Dieu est bon. Il vous aime infiniment. Il a un plan de bonheur pour votre vie.

## **Prière et bénédiction**

Je veux maintenant prier pour vous et vous laisser avec quelques derniers mots de bénédiction.

Père céleste, je viens à Toi au nom de Jésus, Te demandant Ta grâce et Ta miséricorde.

La précieuse personne pour laquelle je prie souffre.

Je prie que le réconfort du Saint Esprit commence dès à présent à remplir cette personne.

Ta Parole nous dit que Tu es Celui qui guérit les coeurs brisés et qui panses nos blessures.

Nous levons les yeux vers Toi Seigneur car Tu es notre Aide quand nous sommes dans le besoin. Tu es Celui qui donne une famille aux démunis et à ceux qui sont esseulés. Je Te demande, Seigneur, en accord avec Ta Parole, de donner à ton enfant une famille et des amis qui prendront soin de lui ou d'elle. Viens en aide à cette personne, Saint Esprit, alors qu'elle fait ses premiers pas de foi vers une vie nouvelle. Je Te demande de la bénir psychologiquement, physiquement, spirituellement, financièrement et socialement.

Amen.

Enfant de Dieu, j'ai foi que l'onction du Saint-Esprit coule maintenant sur votre vie. Je vous recommande de rester un moment dans la présence de Dieu et de Lui permettre de toucher votre coeur. Laissez le Seigneur prendre la Parole que je vous ai partagée et faites Lui confiance pendant qu'Il l'implante au plus profond de vous-même.

Je crois que le Saint-Esprit souffle un vent nouveau sur votre vie afin de vous préparer pour une nouvelle saison, sur le point de commencer. Que l'amour de Dieu, la grâce du Seigneur Jésus-Christ et la Communion du Saint-Esprit soient avec vous.

## **Prière pour entrer dans une relation personnelle avec le Seigneur**

Jésus veut plus que tout vous sauver et vous remplir du Saint Esprit. 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 vont vous mener 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 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 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.**