

**DES PENSEES PUISSANTES**

**- UNE ATTITUDE POSITIVE -**



# Chapitre 1

## La puissance d'une attitude positive

Pour reprendre les propos de Scott Scovell Hamilton, patineur artistique américain médaillé d'or aux Jeux Olympiques de Sarajevo (1984), en dépit d'importants problèmes de santé : « Il n'est qu'un seul handicap dans la vie : avoir une mauvaise attitude. » En effet, rien ne nous freinera ou handicapera davantage dans votre vie qu'une mauvaise attitude. Par le terme attitude, je fais ici référence au système de pensées, à la posture mentale, à la tournure d'esprit ou à la manière de penser avec lesquels tout individu envisage la vie.

Si, par exemple, une personne fait preuve d'une mauvaise attitude l'égard du travail, elle nourrira potentiellement des pensées telles que :

- J'ai le travail le plus ennuyeux de la terre.
- Mon patron est trop exigeant.

- Cette entreprise devrait mieux me payer et mieux me traiter.
- Je mériterais davantage de vacances.
- C'est toujours à moi que revient le « sale boulot ».
- Personne ici ne m'apprécie.
- Ce n'est pas parce que je dois travailler avec ces personnes que je suis obligé d'être aimable à leur égard.

Toutes ces pensées concourent à engendrer une seule et même mauvaise attitude. Comment serait-il possible qu'un individu nourrissant à longueur de journée de telles pensées apprécie son travail, devienne un employé à influence positive et fructueuse pour son entreprise? Impossible à moins que cette personne ne transforme ses pensées et ne développe une meilleure attitude. Même s'il s'avère que votre employeur a lui-même besoin d'évoluer et de se bonifier dans plusieurs domaines, vous devez prendre conscience que considérer négativement votre travail ne fera pas changer

votre patron mais rendra, en revanche, votre attitude « appauvrissante ».

Pensez-vous que la personne que je viens de décrire serait le candidat idéal pour une augmentation ou une promotion ? Certainement pas. Par contre, qu'en serait-il d'une personne dont l'attitude reposerait sur les pensées suivantes ?

- Je suis si reconnaissant d'avoir un travail.
- Je vais faire de mon mieux jour après jour.
- J'ai la conviction que Dieu me permet chaque jour d'être considéré par mon responsable.
- Je me réjouis de former une équipe avec mes collègues, même si aucun de nous n'est parfait.
- L'environnement professionnel n'est peut-être pas idyllique mais je vais faire ce qui est en mon pouvoir pour le rendre le plus agréable possible pour mes collaborateurs et moi-même.
- Je m'engage à me concentrer et à m'appliquer pendant mon temps de travail.
- J'aimerais bien recevoir une augmentation, alors je vais travailler dur pour l'obtenir.

Sans aucun doute, l'attitude positive de cette personne la placera non seulement en pole position pour une promotion au sein de son entreprise mais, également si elle étend cette attitude à tous les autres domaines de sa vie, à une existence heureuse et épanouie. Et même si son employeur ne prend jamais conscience de ses attributs, Dieu, les connaissant, fera en sorte soit d'ouvrir le cœur de ce responsable, soit d'offrir à cet employé un meilleur emploi. Car Dieu récompense toujours ouvertement ce que nous faisons secrètement pour Son honneur et Sa gloire.

### **À vous de décider**

Nous avons tous le privilège et la responsabilité de choisir notre attitude, et ce quelles que soient les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons. Le mot-clé est bien ici choisir. En effet, les attitudes ne surviennent pas toutes seules, sans raison. Elles résultent directement des choix que nous faisons. Au fil du temps, les schémas de pensée que nous

avons intégrés peuvent avoir tendance à nous mettre en mode « pilotage automatique », ceci signifiant que nous nous sommes préprogrammés pour systématiquement envisager certains types de situations de certaines manières. Il est indispensable que nous désactivions cette fonction et apprenions à notre pensée à quitter ces rails empruntés pendant des années, s'ils ne nous mènent pas à la récolte de bons fruits dans notre vie.

Par exemple :

- si vous redoutez depuis bien longtemps de vous retrouver en famille pour les fêtes, vous pouvez, cette année, choisir de penser comme suit : « Me retrouver en famille n'est certes pas mon activité favorite mais je vais tenter de discerner une qualité en chacun de mes proches. »

Ou encore,

- si nous avez coutume de nous plaindre chaque mois que vous vous sentez crouler sous les factures, vous pouvez vous mettre à penser : Je vais en régler le maximum possible et peu à peu m'en acquitter.

Il vous est vital de comprendre que vous êtes en mesure de choisir votre façon de penser. Peut-être avez-vous eu, jusqu'à présent, l'habitude de simplement penser au gré de ce qui nous venait à l'esprit mais, maintenant, vous êtes dans un processus de rééducation de chacune de vos pensées, l'une après l'autre. Lorsque vous apprenez à penser comme Dieu pense, Il peut ainsi faire équipe avec vous pour réaliser tout ce qu'il nous faut accomplir.

### **Réfléchissez-y**

Selon vous, quelle est la pensée ou l'attitude qui nécessite en priorité une transformation?

### **Ajuster son attitude**

Comme le soulignait Winston Churchill : « L'attitude, c'est une petite chose qui fait une grande différence. » Je suis absolument d'accord avec lui sur ce point. Nous avons tous besoin, par moments, d'ajuster notre attitude. Or, cela procède obligatoirement d'une transformation de notre



manière de penser.

Si nous gardons une attitude digne et positive, nous progresserons toujours davantage dans la vie jusqu'à pouvoir atteindre des sommets. En revanche, par une attitude sombre et négative, nous chuterons et resterons au niveau zéro, sans jamais pouvoir entreprendre le voyage que Dieu a prévu pour nous, ni atteindre la destination qu'Il nous réserve.

Vous avez peut-être déjà entendu ce proverbe : « Votre attitude détermine votre altitude. » En d'autres termes, une attitude positive vous fera « voler haut » dans la vie, tandis qu'une attitude négative nous maintiendra au ras du sol. A l'instar des règles que suivent les pilotes pour tenir le cap, respectant les bonnes attitudes et altitudes de rigueur, en voici quelques-unes à suivre. Elles vous aideront à garder une attitude positive et, ainsi, tenir votre « altitude » à bonne hauteur.

### **Règle n° 1 : Gardez l'attitude juste dans les moments difficiles.**

Quelle que soit la difficulté rencontrée, décidez

de la traverser avec l'attitude juste. En fait, déterminez en amont que vous garderez une attitude positive dans toute situation négative qui se présentera à vous. Si nous prenez cette décision et y méditez un bon moment, vous serez déjà préparé à faire preuve d'une bonne attitude quand la difficulté surviendra. Par exemple, s'il arrive une facture ou une grosse réparation imprévue, décrétez que vous ne vous plaindrez pas si, pour la régler, vous vous serrez la ceinture des mois durant. Au lieu de pester, prenez ce défi comme une aventure, envisagez de faire montre de créativité pour réduire certains postes de dépenses et trouver les moyens d'apprécier la vie sans rien déboursier.

J'ai à maintes reprises pu témoigner de la manière dont Dieu aide ceux qui gardent une bonne attitude dans des moments éprouvants. En témoigne une histoire récente, celle d'un couple qui rencontrait des difficultés financières mais qui, en dépit de celles-ci, restait déterminé à conserver une attitude juste, positive et reconnaissante.

L'époux, John, travaillait dans un restaurant où, un jour, à l'heure du déjeuner, l'un des clients fit une crise cardiaque. John, qui avait par le passé reçu une formation médicale au sein de l'armée, put alors lui porter secours et le maintenir en vie jusqu'à sa prise en charge par les ambulanciers. Il s'avéra en fait que l'homme qu'il venait de sauver était très riche. Ce dernier, sitôt rétabli, lui adressa un chèque de cinq mille dollars en guise de reconnaissance, sa manière à lui de dire à Jean : « Merci de m'avoir sauvé la vie ». Grâce à la bonne attitude de ce couple en pleine épreuve matérielle, une porte s'est ouverte pour que Dieu entre dans leur circonstance et y agisse miraculeusement.

L'histoire nous offre de nombreux exemples de personnes qui, parce qu'elles ont maintenu une bonne attitude dans la tourmente, ont transformé leurs problèmes en opportunités. Je pense tout particulièrement aux divers individus qui ont profité de leur emprisonnement pour composer certains des écrits les plus influents que le monde ait jamais connus. Citons notamment la Lettre de la prison de Birmingham rédigée par Martin Luther

King Jr., Le Voyage du Pèlerin de John Bunyan ou encore l'Histoire du Monde de Sir Walter Raleigh.

Pensons aussi au célèbre compositeur allemand, Ludwig van Beethoven, qui, bien qu'il n'ait pas été à proprement parler emprisonné, se retrouva enfermé dans une quasi surdité ainsi que dans la souffrance d'une grande tristesse à une période de sa vie, et en a malgré tout créé ses plus grandes symphonies. Ces personnes auraient indéniablement pu réagir de façon effroyable face à ce qu'elles enduraient. Et pourtant, elles ont décidé, sans fléchir, de préserver la meilleure des attitudes possibles aux pires moments de leur existence, et ont ainsi apporté de précieuses contributions que nous lisons et écoutons encore aujourd'hui.

Je ne pense pas que ces individus soient simplement nés positifs. Je crois plutôt qu'ils avaient un choix à faire et qu'ils ont opté pour celui qui allait s'avérer bénéfique, non seulement pour eux-mêmes mais également pour les autres. L'une des pires erreurs que nous puissions

mentalement commettre est de croire que nous ne sommes tout bonnement pas comme ces personnes positives, et que nous n'y pouvons rien changer. Si vous pensez n'avoir aucun moyen d'agir sur votre manière de penser et votre attitude, alors vous êtes vaincu avant même d'avoir d'essayé.

Quelle que soit la difficulté rencontrée, garder l'attitude adéquate vous sera beaucoup plus facile que de la réadopter. C'est pourquoi dès que nous sentez votre attitude perdre de l'altitude, réajustez-la immédiatement. N'oubliez pas de résister d'emblée au diable (1 Pierre 5 : 8-9).

En d'autres termes, sitôt que l'ennemi attaque votre discernement au moyen de pensées négatives, arrêtez-les. Déterminez que vous ne leur donnerez pas raison et décidez que vous n'écoutez plus la voix du malin. Obligez-vous à tenir fermement votre attitude positive en routes circonstances. La détresse restant une possibilité pérenne, vous pouvez toujours, si vous le souhaitez, choisir

d'être malheureux et pessimiste, mais vous êtes aussi à même de plébisciter l'optimisme et le bonheur.

### **Réfléchissez-y**

Comment pouvez-vous, dès maintenant, commencer à ajuster votre attitude afin qu'elle demeure bonne et positive lorsque vous vous trouverez face à un futur défi ? Cela peut être aussi simple que de déclarer : « J'ai conscience que la vie n'est pas parfaite mais qu'avec l'aide de Dieu, je vais tenir ferme, même dans les moments tourmentés. »

### **Règle n° 2 : Prenez conscience du caractère éphémère des moments difficiles.**

J'ai entendu de nombreuses personnes exprimer combien elles apprécient les quatre saisons – l'hiver, le printemps, l'été et l'automne. Elles aiment la diversité et la beauté unique, les qualités et les possibilités qu'offre chacune de ces saisons. A

ce sujet, la Bible nous dit que c'est Dieu même qui change les temps et les saisons (Daniel 2 : 21). Il est indéniable que les saisons de notre habitat naturel changent, tout comme les saisons de notre vie. Les moments difficiles sont passagers. Nous avons beau connaître des jours « sans », des semaines pénibles, de mauvais mois, voire une année entière semblant porter plus que son lot de soucis – toute expérience négative a un terme.

Il est vrai que certaines des situations éprouvantes semblent durer bien trop longtemps. Quand tel est le cas, il est généralement tentant de se plaindre ou de se décourager. Au lieu de cela, ajustons sans délai notre attitude et demandons à Dieu de nous montrer le précieux enseignement à tirer de la difficulté en cours. Selon Jacques 1 : 2-3, Dieu se sert des épreuves et des tensions qui nous affectent pour générer de bonnes choses, car Il veut toujours nous bénir. Parfois, Ses bénédictions nous viennent lors de circonstances inattendues jugées, de prime abord, comme négatives, mais qui, si nous

maintenons une attitude positive, s'avèrent nous livrer les résultats favorables que Dieu désire nous offrir.

Si nous traversez actuellement un moment difficile, permettez-moi de vous rappeler que nous n'en êtes vraisemblablement pas à votre premier défi. Vous avez survécu au précédent (dont nous avez probablement tiré quelques précieux enseignements) et survivrez aussi à celui-ci. Vos épreuves sont temporaires ; elles ne s'éterniseront pas. Des jours meilleurs arrivent. Veillez juste à garder une attitude « en altitude » et souvenez-vous que ce n'est qu'une mauvaise saison éphémère, qui passera assurément.

### **Réfléchissez-y**

Reconsidérez le cours de votre existence et remémorez-vous certaines des épreuves auxquelles vous avez été confronté. Comment Dieu s'en est-Il servi pour apporter du bon dans votre vie ?

Maintenant, gardez bien présent à l'esprit



qu'Il fera de même dans votre situation actuelle , et même dans la prochaine! Quand David dut affronter Goliath, il se remémora la défaite qu'il avait administrée au lion et à l'ours et cela lui donna le courage nécessaire pour battre le géant.

### **Règle n° 3 : Abstenez-vous de prendre des décisions cruciales en pleine tempête.**

Aucune vie ne s'écoule tel un long fleuve tranquille. Nous faisons tous face, à un moment ou à un autre, à des tempêtes. Une maladie qui nous frappe, la perte d'un emploi, une crise financière, des problèmes avec notre conjoint, nos enfants, ou bien d'autres possibles scénarios qui deviennent une source de stress. J'ai connu beaucoup de tempêtes dans ma vie, de celles pareilles à de brefs orages d'été jusqu'à de vrais ouragans de force 4. S'il y a bien quelque chose que j'ai appris en les essayant, c'est qu'aucune d'elles ne dure indéfiniment (cf. règle n° 2) et que, dans la mesure du possible, il est préférable de ne pas prendre de décisions cruciales

en plein cœur de la tourmente.

Quand les tempêtes de la vie se lèvent, le mieux est de garder vos pensées et vos émotions le plus calmes possible. Pensées et sentiments s'affolent souvent en pleine crise, mais c'est précisément là qu'il nous faut faire attention aux décisions que nous sommes tentés de prendre. Nous devons conserver notre sang-froid et nous obliger à nous concentrer sur ce que nous pouvons faire, confiant à Dieu tout le reste, tout ce qui nous dépasse, afin que Lui agisse.

De même que la mauvaise décision d'un pilote risque de l'amener à dévier son appareil de la destination initiale, voire à procéder à un atterrissage d'urgence périlleux, la vôtre peut vous dévier du destin que Dieu vous réserve, vous retarder dans la réalisation de votre destin. La prochaine fois que vous ferez face à une tempête ou à une crise, j'espère que vous vous souviendrez de cette maxime que je cite souvent: « Laissez vos émotions se calmer avant de décider. » Appliquez-vous à laisser les choses s'apaiser avant de prendre des décisions conséquentes.

Vous n'avez peut-être pas toujours cette option, mais chaque fois que cela sera faisable, suspendez toute décision importante jusqu'à ce que la tempête soit passée; car, à l'instar du vent qui souffle de toutes parts, nos pensées peuvent se mettre à tourbillonner, et ce n'est certainement pas le meilleur moment pour prendre des décisions majeures.

### **Réfléchissez-y**

Par temps de tempête, quelle est, selon vous, votre plus grande entrave mentale ou émotionnelle? Est-ce la peur, l'anxiété, l'impatience, une tendance à « surréagir » ou autre chose encore ?

Dès aujourd'hui, prenez la résolution de patienter avec sagesse et non de laisser vos émotions vous guider ou la panique et la peur répondre à votre place.

**Règle n° 4 : Restez en contact avec la « tour de contrôle »**

Les contrôleurs aériens sont les seuls individus sur

terre à avoir accès à la représentation complète de ce qui se passe dans le ciel et à pouvoir ordonner aux pilotes de perdre ou prendre vitesse et altitude, d'éviter ou de traverser orages et tempêtes, ou encore de modifier leur itinéraire initial. Selon l'Association des contrôleurs du trafic aérien aux Etats-Unis, les aiguilleurs du ciel encadrent environ 87 000 vols par jour et 64 millions de décollages et d'atterrissages par an. Il est intéressant de noter que ces équipes ont non seulement en charge le contrôle de la navigation commerciale mais aussi de l'aviation privée et militaire, du transport de fret et des avions-taxis. Il est estimé que, s'il fallait indiquer dans les aéroports l'intégralité des vols gérés à l'instant T par ces contrôleurs, plus de 460 écrans d'affichage seraient nécessaires. Vu le nombre considérable de décollages et d'atterrissages quotidiens, il est indispensable que les pilotes restent en contact avec les différents tours de contrôle afin de garantir la sécurité et la ponctualité de tous ces vols.

Comme ces pilotes, vous et moi devons rester en contact avec Dieu, celui-même qui voit le tableau intégral de notre existence et qui orchestre tout ce qui nous concerne. Il s'assure que tout ce qui doit se produire dans notre vie advienne au moment opportun, évolue à la vitesse adéquate et nous permette d'arriver sains et saufs à la « destination » qu'Il a prévue pour nous.

Si nous voulons tenir le cap avec Dieu, en veillant à conserver une bonne attitude, nous devons faire de notre communication avec Lui la priorité de notre planning quotidien. Il vous aidera à naviguer sur les hauts et les bas de la vie, à trouver votre chemin par temps couvert, quand il vous paraît impossible de distinguer vers où avancer.

Je ne saurais trop vous exhorter à communiquer avec Lui fréquemment par la prière, la lecture de Sa parole, la louange, ainsi qu'en reconnaissant simplement qu'Il est présent et vous guide chaque

jour, à chaque instant.

### **Réfléchissez-y**

Comment est votre relation personnelle avec Dieu ? Si celle-ci s'avère moins satisfaisante que vous ne le souhaiteriez, quels ajustements pouvez-vous réaliser afin de l'améliorer?

### **Règle n° 5 : Efforcez-vous de toujours mettre les choses en perspective.**

L'une des définitions du terme perspective, telle que donnée dans Le Larousse, est: « aspect sous lequel on envisage quelque chose». Intéressant, n'est-ce pas ? Car, cette définition souligne une distinction nette entre l'existence d'une chose et la/les manières dont nous la percevons. Ceci implique que nos facultés mentales peuvent nous conduire à la penser de façon erronée.

Lorsque nous manquons de justesse dans notre mise en perspective des situations que nous

traversons, nous pouvons considérer un incident mineur comme une crise majeure ou, inversement, un fait conséquent comme une « brouille ». L'une ou l'autre de ces tendances étant à risque, il nous est nécessaire de nous efforcer de voir les choses le plus objectivement possible, sans permettre de disproportion.

Je connais un jeune homme qui, pendant des années, s'appliqua, à chaque désaccord avec autrui, à tenter de démontrer qu'il avait raison. Il argumentait alors sans relâche et se mettait en colère, tant et si bien qu'il en perdit nombre de ses amis. Il n'était tout simplement pas de bonne compagnie. Au bout de quelques années, cependant, j'ai commencé à remarquer un grand changement chez lui. Il n'argumentait plus quand quelqu'un exposait une opinion différente de la sienne ni n'insistait pour que tout le monde fasse comme il l'entendait. Je lui demandai donc ce qui l'avait conduit à changer de la sorte, ce à quoi il me répondit: « J'ai découvert que d'avoir raison peut coûter trop cher. » Il avait analysé sa volonté

première sous une juste perspective, l'évaluant à la lumière des troubles qu'elle causait, et s'était rendu compte que son obstination n'en valait tout bonnement pas la peine.

Essayez de vous habituer à regarder votre vie dans sa globalité, au lieu de vous centrer sur une seule chose qui vous perturbe. Accorder trop de crédit aux problèmes n'amène qu'à les percevoir plus conséquents qu'ils ne le sont réellement. Quand quelque événement vous contrarie, prenez le temps de volontairement vous rappeler les bonnes choses que vous appréciez.

C'est ce que fit le roi David lors de ses périodes de dépression, ce qui l'aida à relativiser tout ce qui lui arriva sous une juste perspective (cf. Psaume 42).

### **Réfléchissez-y**

Savez-vous mettre les choses de votre vie en perspective ou est-ce un domaine dans lequel il vous faut progresser?



## **Etre positif: votre gage de puissance**

Un jour, une association nord-américaine fit savoir qu'elle offrirait une récompense de cinq mille dollars par loup vivant capturé. Alléchés par l'idée d'une telle somme, Sam et Jed s'empressèrent de parcourir forêts et montagnes à la recherche de ces bêtes, promesses d'un beau pactole.

Au terme de plusieurs jours d'une chasse effrénée, ils s'endormirent, épuisés, à la belle étoile. Au beau milieu de la nuit, Sam se réveilla et constata que Jed et lui étaient entourés d'une cinquantaine de loups affamés, tous crocs dehors, les yeux brillant à la vue de ces deux vulnérables proies humaines. Comprenant ce qui se passait alors, Sam poussa Jed du coude et s'exclama: « Jed, réveille-toi! On est riches! »

Une attitude positive vous permet de tirer le meilleur de chaque situation et ainsi d'avoir autorité sur vos circonstances, et non l'inverse. Cela était certainement le cas de Sam. Alors que la plupart d'entre nous aurions été terrifiés d'être encerclés

par une meute de loups, Sam, lui, y vit l'aubaine qu'il attendait tant. Dès aujourd'hui, engagez-vous à être une personne positive.

Plus vous serez positif, plus vous serez puissant.

## Chapitre 2

# Apprenez à votre intelligence à œuvrer pour votre bien

Savez-vous que votre intelligence peut travailler soit pour vous, soit contre vous, selon la manière dont vous l'éduquez? En effet, dans le premier cas, elle vous aide à demeurer positif, à atteindre vos buts dans la vie et à développer des pensées vous permettant d'apprécier le quotidien. Tandis que, dans le second cas, elle peut vous rendre négatif, découragé, vous empêcher de concrétiser ce que vous souhaitez ou avez besoin de réaliser, et vous conduire à nourrir des pensées vous menant droit à l'auto-sabotage.

En tant que structure physique et organe du corps humain, votre cerveau intervient, sans votre

concours, dans de nombreuses fonctions dont vous n'avez pas conscience ni ne contrôlez. Il agit aussi bien sur le rythme cardiaque, la respiration, la tension artérielle, la température corporelle, la faim et la soif, que le mouvement et la coordination, l'équilibre, le traitement sensoriel, dont la vue et l'ouïe, les émotions, ou encore l'apprentissage et la mémoire. Autant de domaines de votre être dans lesquels il a un rôle à jouer.

Par ailleurs, votre cerveau est également le « foyer » de vos pensées, de votre intelligence. Dans son enseignement, le Dr Caroline Leaf, éminente spécialiste de l'approche neuro-métacognitive de l'apprentissage, et chrétienne engagée, fait remarquer que: « Dans la Parole et pour la science, l'intelligence (la pensée, l'âme) et le cerveau ne font qu'un. »

Votre façon de penser est volontaire et vous êtes en mesure de contrôler vos pensées. Par conséquent, je souhaite que vous missionniez votre cerveau dans ce sens et commenciez à apprendre à votre

intelligence à œuvrer pour vous, et non contre vous. Pour ce faire, il est important que vous preniez la résolution de désormais penser de manière positive.

J'ai conscience que ce n'est pas en une nuit que votre cerveau exécutera pleinement cette nouvelle tâche. Peut-être le soumettez-vous à une transformation radicale, ce qui va demander du temps. Accordez donc à votre cerveau un peu de clémence, mais déterminez que, grâce à votre assiduité et à l'aide de Dieu, il va travailler pour vous, se révélant une source puissante, une force positive dans votre vie.

A juste titre, le Dr Leaf affirme qu'il faut au cerveau humain « dix-huit ans pour se développer et une vie entière pour mûrir. » Notons bien ceci. A la différence de nos autres organes pleinement formés à la naissance, et ne faisant ensuite que grandir proportionnellement à notre corps, le cerveau, lui, requiert dix-huit années pleines de croissance puis, une fois à taille adulte, toute une

vie de maturation, jusqu'à notre dernier souffle. Excellente nouvelle! Cette absence d'âge limite vous permet donc, quel que soit le moment de votre existence, de vous affranchir de tout vieux ou mauvais mode de pensée. Puisque votre cerveau continue de mûrir, votre pensée le peut aussi.

### **Réfléchissez-y**

Que vous vient-il immédiatement à l'esprit si je vous demande : « De quelle manière votre intelligence travaille-t-elle contre vous? »

### **Quand bonnes pensées riment avec santé**

Votre façon de penser peut avoir un effet bénéfique sur votre santé. Depuis des générations, on supposait une corrélation entre le psychisme et le corps, interaction étudiée et confirmée ces dernières années par des scientifiques et chercheurs du monde entier.

Dans un article paru en 2004 dans le quotidien américain USA Today, Carol Ryff, Professeur en psychologie à l'Université du Wisconsin-

Madison, déclarait: « Il existe aujourd'hui une nouvelle approche scientifique qui soutient qu'une attitude positive est bien plus qu'un simple état d'esprit et s'avère étroitement liée à ce qui se produit dans le cerveau et le corps. » En effet, ses propres travaux de recherche ont prouvé que les individus montrant un bien-être supérieur à la normale présentaient « un risque cardiovasculaire plus faible, des taux d'hormones du stress plus bas, ainsi que de moindres niveaux d'inflammation, ceci servant de marqueur du système immunitaire. »

Par ailleurs, une étude menée la même année aux Pays-Bas a révélé que les personnes qui se qualifient d'optimistes ont un cœur en meilleure santé que les « grincheux », ces premières enregistrant un moindre nombre de décès causés par des maladies cardiovasculaires, ainsi qu'un taux de mortalité global inférieur.

Le Dr Becca Levy, Professeur en épidémiologie et psychologie à l'Université de Yale, avait précédemment conclu qu'« une attitude

positive à l'égard du vieillissement s'avérait plus efficace que des mesures physiologiques contre notamment l'hypertension et le mauvais cholestérol, sachant que chacune permettrait de prolonger, jusqu'à quatre années, [notre] durée de vie. » Ce travail a également démontré que les optimistes vivent plus longtemps que les anxieux et qu'une attitude positive peut accroître davantage notre longévité que l'exercice physique ou le non-tabagisme.”

D'un côté, je trouve ces travaux époustouffants mais, de l'autre, leurs résultats ne me surprennent pas, tant j'ai appris combien notre intelligence est influente. Je ne suis donc pas étonnée par l'étendue de son influence sur notre vie physique.

Pour reprendre les conclusions communiquées par la Clinique Mayo, établissement de soins nord-américain mondialement réputé, penser de manière positive peut, de surcroît, permettre les bienfaits suivants pour la santé:

- stress négatif diminué;



- résistance accrue aux rhumes;
- sensation de bien-être et de meilleure santé;
- risque de coronaropathie réduit;
- respiration facilitée en cas de maladies pulmonaires telles que l'emphysème;
- condition physique et état psychique améliorés chez les femmes menant une grossesse à haut risque;
- aptitude accrue à gérer les épreuves.

Autre illustration fascinante de cette étroite relation pensée-corps. En 2005, l'agence mondiale Associated Press a publié un article rapportant que « de nouveaux travaux de recherche avançaient l'idée que l'efficacité d'un analgésique est moindre chez les individus privés par la maladie d'Alzheimer de leur capacité à attendre les effets du médicament. » Etonnant, n'est-ce pas? Tant que nous sommes en mesure d'envisager mentalement l'action d'un anti-douleur, ce dernier nous soulage. Nous cessons de penser à son efficacité, il n'agit plus. Notre mental est incroyable!

Si nous savons qu'une intelligence positive est salubre pour nos attitudes et émotions, les nombreuses et diverses études scientifiques actuelles, notamment celles citées ici, nous indiquent clairement que notre bien-être physique en dépend énormément aussi. Pas de vie saine sans un mental sain, et cela commence par l'élimination de toute pensée négative au profit de l'optimisme.

### **Les résultats d'une pensée positive**

Vous venez de lire un aperçu de plusieurs études et cas prouvant combien notre manière de penser nous influence. Une expérience que je trouve particulièrement intéressante est celle que mena, avec plusieurs de ses collègues, Dan Ariely, Professeur de psychologie et d'économie comportementale à l'Institut technologique du Massachusetts. Au sein d'une fausse salle d'expérimentation installée pour l'occasion, l'équipe informa les participants qu'ils recevraient une série d'électrochocs avant et après l'ingestion d'un certain analgésique. Ils se virent d'abord administrer

la première série sans l'absorption préalable de médicament, puis la seconde, cette fois-ci après la prise d'un comprimé de « Veladone-Rx ».

Les universitaires précisèrent alors à une partie des personnes testées que le coût du médicament ingéré était de 2,5 dollars pièce, et aux autres, que son prix unitaire n'était que de dix cents. Résultat à l'issue de cette seconde série de chocs: la quasi-totalité des individus ayant « reçu » l'analgésique à 2,5 dollars pièce déclarèrent un soulagement de la douleur, tandis que seule la moitié de ceux ayant pris celui à dix cents rapporta quelque mieux-être. Pourtant, tous les comprimés de « Veladone-Rx » n'étaient que des placebos de vitamine C.”

Comment peut-on interpréter l'expérience du Dr D. Ariely ? Nous pensons généralement que les produits chers sont plus efficaces que ceux bon marché. Dans cette étude empirique, bien que les comprimés annoncés à 2,5 dollars pièce n'eussent aucune vertu analgésique réelle pour les testés, ces derniers s'attendaient à l'efficacité de ce médicament compte tenu de son coût. De ce fait, leurs attentes

conditionnèrent leur a priori positif à l'égard du traitement, les amenant à rendre compte de résultats favorables, même si ce placebo ne pouvait leur apporter qu'une dose énergisante de vitamine C.

Puisqu'il est clair que d'une pensée positive découlent souvent des résultats positifs, je souhaite maintenant partager et développer quatre de ses effets spécifiques propices à la récolte de bons fruits dans notre vie.

- Une pensée positive libère le potentiel de toute chose.
- Une pensée positive favorise les réponses positives.
- Une pensée positive maintient toute chose à sa juste mesure.
- Une pensée positive vous aide à jouir de la vie.

### **Réfléchissez-y**

Sur une échelle de 1 à 10, où 1 correspond à « très mauvaise » et 10 à « remarquable », à comment estimez-vous votre aptitude à penser positivement?

## **Une pensée positive libère le potentiel de toute chose.**

Les personnes qui pensent de manière positive distinguent du potentiel en toutes choses, même dans les situations les plus décourageantes, tandis que les autres s'avèrent prompts à en pointer du doigt problèmes et limites. Or, cette dichotomie dépasse le simple proverbe du verre vu « à moitié plein » ou « à moitié vide » pour s'étendre jusqu'à la prise même de décisions et à nos choix d'actions.

L'une des histoires qui, je trouve, illustre le mieux cette libération du potentiel par la pratique d'une pensée optimiste, s'est déroulée il y a des siècles, à l'Antiquité, lorsque maints territoires restaient encore à définir. Dieu promet au peuple d'Israël qu'il posséderait un pays riche et fertile, connu sous le nom de Canaan. Toutefois, Il ne leur dit pas qu'ils y entreraient sans l'ombre d'une opposition – seulement qu'ils s'y installeraient. Et

quand Dieu fait une promesse, Il la tient assurément.

Prenant le Seigneur au mot, les Israélites envoyèrent douze hommes explorer le pays de Canaan, afin d'en rendre compte. A leur retour, dix de ces espions confirmèrent combien cette terre ruisselait de lait et de miel, vantèrent la grosseur et la beauté de ses fruits mais affirmèrent par ailleurs que ce territoire était peuplé de géants impossibles à vaincre. Par ce dernier constat, ces hommes montraient que la présence de géants suffisait à les détourner des promesses divines. Contrairement aux dix premiers, Josué et Caleb rapportèrent de bonnes informations, remplies de foi et de confiance en Dieu.

Caleb affirma avec assurance: « Montons, emparons-nous du pays, nous y serons vainqueurs! » (Nombres 13 : 30). Tandis que les dix espions décrétaient les géants trop grands pour être tués, Josué et Caleb, eux, les considéraient trop imposants pour les manquer. Ces deux derniers furent les seuls individus à rester positifs dans cette épreuve. Ils n'en ignoraient pas la difficulté

mais se refusèrent à l'exagérer. Et, seuls Josué et Caleb entrèrent en Terre promise.

Les dix autres qui moururent dans le désert ne voyaient que ce qui était, sans envisager quelque autre possibilité. Leur mode de pensée négatif engendra leur attitude défaitiste, les conduisant à tenter de persuader Moïse que la Parole de Dieu adressée à Israël était mensongère et la conquête de la Terre Promise impossible. Etre positif ne signifie pas faire abstraction de toute difficulté, mais de croire que Dieu est plus grand que nos épreuves. Croire en Dieu peut nous permettre de remporter toutes les batailles de notre vie, quelles qu'elles soient. Et pourtant, nous avons tendance à ne voir que ce qui est là, juste devant nous, et non tout ce que nous pourrions discerner si nous étions simplement positifs et créatifs.

Habituez votre cerveau à croire Dieu, à Lui faire confiance et à concevoir des pensées positives fondées sur Sa Parole. Décrétez que vous penserez dorénavant comme Josué et Caleb, et en aucun

cas comme les dix espions négatifs qui ne purent jamais jouir de la Terre Promise. Choisissez de voir la puissance à laquelle vous avez accès à travers Dieu si vous Lui faites confiance au-delà de vos circonstances. Gardez toujours présent à l'esprit qu'avec Dieu, rien n'est impossible!

### **Réfléchissez-y**

Dans quelle situation spécifique avez-vous besoin de réaliser que Dieu est plus grand que vos difficultés?

### **Une pensée positive favorise les réponses positives.**

La manière dont nous pensons affecte celle dont nous parlons qui, à son tour, affecte la manière dont autrui use pour nous répondre. A pensée et parole négatives, réponse négative probable ; l'opposé positif s'appliquant tout autant.

Imaginons, par exemple, que vous êtes invité à dormir chez des hôtes et que, juste avant



le coucher, ceux-ci vous disent: « La nuit devrait être froide mais toi, tu devrais avoir assez chaud vu le nombre de couvertures sur ce lit. Tu n'en veux pas une en plus, n'est-ce pas? » Pensez-y un instant. Vous répondrez sûrement quelque chose comme: « Non, non, ça ira. »

Maintenant, considérons que vos hôtes vous disent: « La nuit devrait être froide, tu souhaites peut-être une couverture supplémentaire? » Quasi assurément, la réponse sera « oui ».

Je suis sûre que vous avez en tête de nombreuses situations vécues où la façon dont vous avez communiqué avec quelqu'un a influencé la réponse qu'il vous a faite. Je me suis récemment entendue demander à une chargée d'accueil: « Vous n'avez pas de mouchoir derrière votre guichet? » Bien sûr, sa réponse a été un bref « non ». Peut-être que si j'avais formulé ma requête plus positivement, cette employée aurait été plus disposée à m'en chercher un.

La forme de négativité générant le plus communément des réponses du même acabit est celle que je qualifie d' « attitude de la théorie de la Terre plate », Elle se manifeste dans les cas d'affirmations erronées mais soutenues par tous, sur les bases de ouï-dire, d'expériences héritées du passé ou encore du « tout le monde sait que... ». Développons un peu.

Christophe Colomb croyait notre planète ronde. De ce fait, il en déduisit qu'en naviguant il finirait par soit atteindre la terre ferme, alors territoire inconnu, soit revenir au point de départ de son périple. Or, l'entourage de l'explorateur pensait, lui, le monde plat. « Erudits » et « experts » s'accordaient à dire que ses hypothèses et projets étaient impossibles. Convaincus de la platitude de la Terre, ces derniers supposaient que le marin disparaîtrait au-delà, sitôt la ligne d'horizon franchie. Toutefois, il s'avéra que Christophe Colomb avait raison. Il ne tomba pas dans le néant, au bout de cette Terre, mais prouva qu'elle était

effectivement ronde, découvrant du même coup l'Amérique en 1492.

Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, une kyrielle d'enchanteurs scientifiques ne manquèrent pas de se moquer du concept d' « aéroplane » qu'ils qualifièrent « d'idée fantasque de fumeurs d'opium ou de fous furieux ». Orville et Wilbur Wright, eux, ne partagèrent pas cette opinion et entrèrent, en 1903, dans l'histoire avec leur premier vol motorisé et contrôlé. Enclin au même scepticisme que la multitude scientifique, le Maréchal Ferdinand Foch déclara en 1911 que « les avions étaient des jouets intéressants mais n'avaient aucune utilité militaire. » C'était sans savoir que plus tard, devenu Commandant suprême des forces alliées pendant la Première Guerre mondiale, il découvrirait avec d'autres l'importance et le rôle croissants de ces appareils.

A son tour, Thomas Edison essaya de persuader Henry Ford d'abandonner sa toute nouvelle idée, la création d'une automobile, considérant que ce concept

ne marcherait jamais. Il lui demanda de « venir travailler avec lui sur des inventions qui en valaient, elles, vraiment la peine. » Bien qu'Edison ait été un inventeur hors pair, il semblerait qu'il eût tendance à n'être positif que pour ce qu'il était en capacité de faire, et plutôt pessimiste à l'égard des initiatives de ses homologues. La prochaine fois que vous utiliserez une voiture, réjouissez-vous que Henry Ford n'ait pas laissé la vision négative de Thomas Edison l'influencer. Que cet exemple vous dissuade définitivement de permettre à quiconque, par des paroles pessimistes, de vous détourner de vos rêves.

Tous les négateurs cités et les milliers d'autres rencontrés au fil de l'histoire avaient cette « mentalité de platitude ». Ils étaient convaincus que certaines choses ne pouvaient être réalisées, sans même les avoir jamais tentées. Il a sûrement fallu à Christophe Colomb, aux frères Wright et à Henry Ford une grande détermination pour maintenir cette attitude constructive et positive. Bien qu'entourés de négativité, ils demeurèrent

optimistes et ainsi réussirent dans leur domaine. Combien davantage encore auraient-ils accompli si le monde environnant les avait encouragés, au lieu de les tourner en ridicule! Ne laissez pas le raisonnement limité de quelqu'un d'autre vous contaminer. La négativité est contagieuse, prenez garde de ne pas l'attraper! Même si vous êtes le seul membre positif de votre famille, de votre groupe d'amis ou collègues, restez celui à l'attitude et au point de vue optimistes en toute situation.

N'oubliez pas qu'à attitude négative, réponse négative alors qu'à attitude positive, réponse positive. Dans l'histoire de Josué et de Caleb, cela se vérifia. En effet, lorsque les dix espions livrèrent leur rapport défaitiste, les Israélites pleurèrent toute la nuit, abattus par ce qu'ils venaient d'entendre (Nombres 14 :1). De par leur mauvaise attitude, ces dix agents découragèrent et firent douter des promesses de Dieu une nation entière.

Le peuple juif devint si négatif qu'il voulut lapider

Josué et Caleb, ces deux optimistes (Nombres 14: 10). De la même façon, l'ennemi aime réduire au silence les êtres à l'attitude joyeuse et emplie de foi, œuvrant souvent à travers d'autres personnes. N'autorisez personne à vous réduire au silence. Apprenez à devenir et à demeurer positif en toutes circonstances.

Affecté au service des repas, un soldat reçut pour consigne de distribuer le dessert, des abricots, à chaque homme se présentant. Dans ce contexte opportun, il décida de vérifier la théorie de la corrélation entre manière de formuler une question et impact sur la réponse. Aux cent premiers soldats, il dit ainsi: « Vous ne voulez pas d'abricots, n'est-ce pas? » La réponse fut « non » à 90 %. Aux cent suivants, il demanda: « Aimerez-vous des abricots? » 50 % approuvèrent son offre; 50 % la déclinèrent. Aux cent derniers, il modifia légèrement sa stratégie en leur proposant: « Aimerez-vous une ou deux portions d'abricots? »

Résultat: 40 % prirent deux portions et 50 % une seule. Rien qu'en retouchant la tournure de sa question, ce soldat changea radicalement les pourcentages de consommation d'abricots! Tirez leçon de cet exemple. Prenez conscience de la manière dont vous pensez et de celle dont vous usez pour vous adresser aux autres. Eduquez votre intelligence afin de systématiquement penser de façon positive; faites de même avec votre langue pour parler positivement à chaque personne rencontrée.

### **Réfléchissez-y**

Vous souvenez-vous d'une occasion pendant laquelle votre attitude négative a engendré une réponse de même nature? Comment, à ce moment-là, auriez-vous pu être plus positif?

**Une pensée positive maintient toute chose à sa juste mesure.**

Comme l'exposait la règle n° 5 au chapitre précédent, penser de manière positive nous aide à conserver une juste perspective des choses,

nous évitant ainsi d'en « faire des montagnes ». En effet, une conception négative tend à exagérer l'importance et la difficulté de ce qui survient. Les personnes défaitistes donnent des proportions incroyables aux aspects désagréables et indésirables d'une situation, omettant par là même d'y distinguer quoi que ce soit de favorable. Je suis persuadée que toute vie, toute circonstance, comporte plus de bon que de mauvais si nous décidons de l'envisager de la sorte et d'en chercher les éléments bénéfiques. Vous voyez, je continue de croire que Dieu est plus fort que le diable!

### **Réfléchissez-y**

Avez-vous récemment fait d'un événement survenu toute une montagne? Y a-t-il quelque élément dans votre vie auquel vous accordiez une importance démesurée?

### **Une pensée positive vous aide à jouir de la vie.**

Un jour, en 1949, un certain Capitaine Edward A. Murphy, ingénieur américain alors en charge d'un



projet pour l'US Air Force, se mit en colère après un assistant qui venait de commettre une erreur technique, s'exclamant, irrité, que « s'il y avait une bourde à faire, à tous les coups ce technicien la ferait. »

Par la suite, cette pensée fut connue sous le nom de « Loi de Murphy ». En français, on traduit souvent cela par « la loi de l'embêtement maximum » ou encore « la loi de la vexation universelle ». En quelques mots, elle prétend que « tout ce qui peut mal tourner VA mal tourner. » Quelle négativité! Qui pourrait bien jouir de la vie avec comme principe une telle loi? Il n'y a rien de tel que de s'attendre au pire pour l'obtenir!

J'ai la conviction que les lois de Dieu sont radicalement contraires à celle de Murphy. Que cette dernière soit instaurée en principe de vie dans notre monde actuel ne doit pas pour autant nous amener à adopter ce mode de pensée défaitiste.

Au contraire, nous nous devons d'embrasser la Loi de Dieu qui, elle, affirme que « tout ce qui peut se produire de bon arrivera » ; que « tout est plus simple et fructueux que cela en a l'air », et que « si quelque chose de délicieux peut survenir dans la vie de chacun, alors j'y aurai droit aussi. »

Une pensée négative engendre toujours une vie négative. Votre vie ne serait-elle pas meilleure encore si vous imprégnez toutes vos pensées de la Loi de Dieu, et non de celle de Murphy ? Dieu a une vie fantastique pour vous, vie qu'Il souhaite que vous appréciiez et meniez pleinement. Je vous mets au défi de vivre selon la Loi de Dieu et de nourrir sans cesse des pensées positives.

### **Réfléchissez-y**

Dans quelle circonstance spécifique de votre vie avez-vous besoin, aujourd'hui, de vous rallier à la Loi de Dieu, et non plus à celle de Murphy ?

Ne laissez pas le négatif prendre le pas sur le positif

## **Optez pour une vision d'ensemble.**

Lorsque nous nous concentrons à outrance sur les éléments négatifs d'une situation jusqu'à en omettre ses aspects favorables, nous excluons le positif et exagérons le négatif. Or, très rares sont les épisodes de vie qui sont 100 % mauvais. Nous pouvons majoritairement trouver du bon en chaque circonstance, même s'il nous faut parfois chercher un peu.

Imaginons que vous soyez mère au foyer avec des enfants en bas âge et un mari qui parte au travail chaque matin. Un jour, votre petit dernier de quatre ans gribouille sur les murs, découpe son nouveau pantalon, donne des coups de pied à sa sœur et renverse son jus de raisin sur la moquette fraîchement shampooinée.

Ajoutons toutefois que votre fils va ensuite demander pardon à sa sœur sans que vous ayez à le lui rappeler, avouer avoir abîmé lui-

même son pantalon au lieu d'en accuser le chien, tenter de nettoyer sa chambre tout seul, puis vous déclarer que vous êtes la meilleure maman du monde entier. Dire alors de votre enfant qu'il a été absolument infernal toute la journée et occulter ses moments de grâce serait ne retenir que les pensées négatives et exclure totalement le positif. Bien que cette journée n'ait pas été « rose », elle aura permis de bonnes expériences. Je ne saurais suffisamment souligner l'importance de résister à la tentation de caractériser quelque chose comme d'intégralement mauvais ou de trop se focaliser sur les aspects négatifs d'une situation. Considérez cette dernière dans son ensemble et trouvez-y quelque chose de favorable. Cela vous aidera à devenir une personne positive.

### **Réfléchissez-y**

Dans votre vie, quelle est la circonstance la plus négative? Maintenant, listez trois points positifs la concernant. Si vous n'avez pas l'habitude de vous livrer à ce genre d'exercice, il se peut que cela vous

semble difficile, mais quoi qu'il en soit, essayez.

### **N'en faites pas une affaire personnelle.**

S'en vouloir systématiquement quand quelque chose ne va pas, ou prendre comme une attaque personnelle le moindre événement indésirable, entrave considérablement toute pensée positive. Cette tendance se constate souvent chez les jeunes gens qui pratiquent un sport collectif. Il suffit qu'ils manquent le dernier coup, le dernier but ou point d'un match ou d'un jeu pour se sentir seuls responsables d'un échec. Il est alors nécessaire qu'ils prennent conscience que victoires et défaites ne tiennent qu'aux efforts d'une équipe. Il faut toute une équipe pour gagner et toute une équipe pour perdre.

Si aux dernières minutes d'un match, un joueur rate la dernière occasion de marquer et qu'il y a défaite, c'est qu'au cours de la partie de nombreux autres moments ont été précédemment mal gérés. Dans le même esprit, imaginons qu'un groupe d'amies décide

de se retrouver pour déjeuner et, qu'à la dernière minute, Julie annule. Si Suzie est du genre à prendre les choses personnellement, elle va automatiquement en déduire que Julie l'a fait exprès pour l'éviter, alors qu'en réalité cette dernière aura peut-être rencontré un problème familial, a peut-être dû accueillir un invité inattendu ou encore dû se rendre d'urgence chez le dentiste.

### **Réfléchissez-y**

Quand, pour la dernière fois, vous êtes-vous reproché quelque chose qui n'était pas de votre fait? Auriez-vous pu considérer cette situation autrement qu'en vous en attribuant tous les torts?

Vous sentez-vous souvent blessé dans vos sentiments? N'auriez-vous pas tendance à prendre les choses de manière trop personnelle? Comment, à l'avenir, pouvez-vous y remédier?

### **Attendez-vous au meilleur.**

Un jour, l'un des leaders mondiaux de l'industrie de la chaussure décida d'envoyer, individuellement, deux

consultants marketing dans un pays sous-développé afin d'y analyser la viabilité d'une éventuelle implantation commerciale. Le premier envoya un télégramme informant la société mère qu' « aucun marché n'y était envisageable, vu qu'aucun habitant ne portait de chaussures. » Le second, lui, indiqua dans sa missive qu' « il y avait un potentiel énorme, vu qu'aucun habitant ne portait encore de chaussures! »

Je suis sûre que le second consultant était parti en mission convaincu qu'il rapporterait de bonnes nouvelles à son employeur, ce qui fut le cas. A l'instar de son homologue, il aurait pu considérer le fait que les autochtones soient nu-pieds comme une difficulté ou un obstacle infranchissable, adoptant ainsi une attitude négative. Mais, parce qu'il s'attendait au meilleur, il vit la situation sous d'excellents auspices.

Quelle que soit la situation vécue, il est indispensable de rompre avec l'habitude de systématiquement l'envisager à la lumière de problèmes potentiels ou de scénarii catastrophes.

Mettons que vous planifiez avec un ami de partir en randonnée. Vous n'êtes pas sans savoir que ce type d'excursion comporte presque toujours son lot de défis. Cependant, seule la personne partant du principe que cela se déroulera bien, déterminée à en profiter, réussira à les surmonter. A l'inverse, celle qui se dit « le parcours est peut-être beau, certes, mais il va y avoir plein de moustiques, il va faire chaud et je vais finir par avoir mal aux pieds. Et si nous nous perdons et que nous n'arrivons pas à retrouver notre chemin... » est vouée à passer une longue journée éprouvante! Car, avant même de débiter l'aventure, cette dernière a déjà décidé qu'elle ne l'appréciera pas. La vie est pleine de défis, et il est possible d'en dépasser la plupart, à condition de les aborder avec un état d'esprit positif, s'attendant au meilleur.

### **Réfléchissez-y**

Pensez à un défi auquel vous faites face actuellement. Comment pouvez-vous en attendre le



meilleur? Citez deux bonnes choses qui pourraient découler de celui-ci?

### **Acceptez quelques « zones de gris »**

Afin de demeurer positifs, il nous faut prendre conscience que rien n'est totalement blanc, ni totalement noir. La vie comporte des zones de gris, des « entre-deux ». Rien ne peut être toujours parfait et tout n'est pas horrible tout le temps. Décider de manquer une réunion ou une soirée simplement parce que l'on a cinq minutes de retard ou un bouton sur le visage, annuler un voyage entier parce que son vol est décalé, ou encore se sentir affreusement coupable d'une erreur anodine sont autant de manifestations qui résultent d'une tendance à se polariser sur un élément et d'une manière de penser menant à la frustration et à la négativité. Pour rester optimiste dans la vie, acceptez que vous ne soyez pas parfait en permanence, et les personnes et les choses qui vous entourent non plus.

Viser la perfection dans notre vie au sens

large nous conduit généralement à attendre la même chose des autres. Ce type d' « exigence irréaliste » non seulement nous cause maintes déceptions, sitôt celle-ci non satisfaite, mais impose aussi une pression insupportable à nos proches, parfois jusqu'à en anéantir nos relations. Pourquoi ne pas laisser respirer ces derniers et arrêter d'exiger d'eux ce qu'ils ne sont pas en mesure de produire?

L'apôtre Jacques lui-même affirma que tous, souvent, nous trébuchons, chutons et offensoons de bien des manières (Jacques 3 : 2). Puisque nous commettons tous souvent des erreurs, pourquoi ne pas admettre que cela fait partie du lot humain et enfin lâcher prise?

### **Réfléchissez-y**

En quoi avez-vous spécifiquement besoin d'être plus tolérant à l'égard des « zones d'imperfection » de votre vie ou de celle des autres ?

## Chapitre 3

### Armez-vous de plus de puissance

Sur le point de rencontrer les parents de son petit ami pour la première fois, une jeune femme se préparait dans l'espoir tout naturel de leur faire la meilleure impression possible. Lors d'une dernière vérification devant le miroir, elle constata que ses chaussures en cuir paraissaient un peu ternes. Elle attrapa alors le morceau d'essuie-tout utilisé un peu plus tôt pour éponger la graisse du bacon qu'elle avait frit pour son petit-déjeuner, frotta le dessus de ses souliers avec, puis se mit en route. Une fois à destination, elle fut accueillie par ses futurs beaux-parents... et leur caniche, petite boule de poils gâtée, à tendance lunatique.

Toute la soirée, ce dernier la suivit, frétilant, alléché par l'odeur de ses chaussures. La rencontre touchant à sa fin, les parents de son petit ami lui

déclarèrent: « Notre chien juge très bien la nature des personnes, et manifestement, il vous apprécie! Bienvenue dans notre famille! »

Dans cette histoire, ces parents ont pris une décision à partir d'un élément qu'ils pensaient, à tort, être vrai. Evidemment, ils n'ont pas pu flairer l'odeur de graisse de bacon sur les souliers de la jeune femme, contrairement à leur chien qui, pour cette unique raison, l'avait immédiatement adoptée. Le couple a donc jugé positivement l'arrivée de cette personne dans la famille sur la base du postulat que leur animal de compagnie « avait du nez» pour cerner les humains. En bref, nous laissons nos convictions nous influencer de maintes façons, plus ou moins conséquentes!

### **La puissance des pensées**

Au cours de ces dernières années, notre société s'est grandement intéressée à l'influence de nos

pensées et attitudes sur notre être et dans notre vie. En effet, bon nombre de facultés de médecine et d'hôpitaux ont bénéficié de subventions pour étudier la relation pensée-corps et mettre en place des programmes d'aide à la guérison physique des patients par l'amélioration de leur condition mentale. S'il est fantastique que la communauté médicale se préoccupe de la corrélation entre le corps et le psychisme, cette reconnaissance de la puissance des pensées n'est pourtant pas chose récente.

En témoignent l'Ancien et le Nouveau Testaments, écrits il y a plusieurs milliers d'années! Dans l'Épître aux Romains 14 : 14, l'apôtre Paul exprime combien il croit les pensées extrêmement puissantes. En réponse à un débat enflammé quant à la possibilité qu'avaient ou non les chrétiens de l'Église primitive de consommer de la viande préalablement offerte aux idoles, il y dit: « Je sais et je suis convaincu (persuadé) dans le Seigneur Jésus que rien n'est impur en soi, et qu'une chose n'est impure que pour celui qui la croit impure. »

Aux yeux de Paul, cette viande n'était pas souillée puisque les idoles ne constituaient que de simples pièces de bois ou blocs de pierre. Cependant, tous ne partageaient pas cette conception, et il le comprenait. C'est pourquoi il leur conseilla de ne pas en manger s'ils la pensaient impropre. L'apôtre savait que si ces derniers mangeaient de la viande qu'ils considéraient impure, leur conscience en serait aussi affectée que si l'aliment l'était vraiment. Autrement dit, dans une certaine mesure, la perception se fait réalité.

Plus je médite ce verset (Romains 14 : 14), plus la profonde sagesse de l'apôtre Paul m'impressionne. Ce principe qu'il a su discerner, au temps des offrandes aux idoles, s'applique toujours, aujourd'hui, dans chaque domaine de notre vie. Par exemple, celui qui se dit, en son for intérieur, « Je n'obtiendrai jamais un bon poste » ne risque pas d'y parvenir. Les individus qui, par leurs pensées, se convainquent qu'ils ne font jamais rien de bien ont tendance à commettre plus d'erreurs que les autres et, au final, échouent beaucoup. Quant aux

personnes qui se considèrent sujettes aux accidents, elles les multiplient. Laisser ce type de convictions personnelles se réaliser engendre des cas de figure aussi extrêmes que l'anorexie, où les patients dont le poids et la masse corporelle sont bien en deçà de la normale demeurent mentalement persuadés qu'ils sont bien trop gros.

Chez ces personnes, cette pensée est si ancrée que, même en se regardant dans le miroir, leur image leur semble beaucoup plus large qu'en réalité. Il nous est impossible d'agir au-delà de ce que nous pensons et croyons. De nos jours, nombre d'individus ne cherchent même pas à examiner rationnellement leurs croyances, finissant, pour certains, par bâtir toute leur vie sur des certitudes tout bonnement erronées. Pour eux, tout ce que « on » déclare devient vérité. Ce « on » peut être les médias, une célébrité, un groupe d'amis ou autres appréciant le partage d'opinions sans forcément distinguer ce qui est vrai. A croire des mensonges, nous laissons notre intelligence nous limiter, voire nous empêcher d'accomplir ce pour quoi Dieu nous

a créés. En revanche, si nous luttons pour la Vérité, la prenons à bras-le-corps et fondons notre vie sur celle-ci, chacun de nos efforts portera ses fruits.

### **Réfléchissez-y**

Selon vous, quelle pensée vous limite par-dessus tout ? Croyez-vous pouvoir la transformer?

### **La bataille pour la vérité**

A l'époque de l'apôtre Paul , beaucoup croyaient au mensonge qui voulait que la viande offerte aux idoles fût impropre à la consommation. Il se peut que cette configuration soit encore d'actualité dans certaines cultures, mais pas universellement. Toutefois, le monde dans lequel vous et moi vivons comporte bien d'autres boniments. Par exemple, nombreux sont ceux qui rejettent l'existence d'une « vérité absolue » et qui pensent que, quelle que soit la vérité en question, celle-ci ne concerne que certains individus ou contextes très spécifiques. Satan a sciemment élaboré toute cette mentalité afin d'évincer de ce monde les



vérités éternelles divines.

Ainsi, chacun peut adhérer à ce qui l'arrange et lui est pratique, au lieu de croire et de vivre selon les principes de Dieu, conçus pour nous apporter la vie, la paix, la victoire et pour Lui rendre gloire. L'un des problèmes actuels de ce monde est que les hommes s'ingénient à suivre leurs propres plans, même si cela les rend malheureux. Ils ne supportent ni orientations ni instructions d'autrui, et se refusent à lire les paroles de vérité d'un ouvrage que l'on nomme la Bible. Cette indépendance arrogante, cet esprit de rébellion, est à l'origine de multitudes de maux, voire de tragédies. En y réfléchissant un instant, vous devez certainement avoir en mémoire des exemples de situations dans lesquelles des personnes se sont obstinées à « n'en faire qu'à leur tête » jusqu'à se retrouver en grande difficulté. Néanmoins, ceci n'est pas une fatalité ! Dieu nous a donné des directives. Elles sont véridiques et efficaces.

Afin d'être en mesure de jouir de la vie et de nous épargner des problèmes, nous devons vivre selon la vérité contenue dans la Parole de Dieu,

et non selon les mensonges énoncés par d'autres, par ce monde ou l'ennemi. Ce dernier est toujours disposé à nous duper, nous incitant à croire des choses infondées mais susceptibles de devenir, pour nous, des réalités si nous mordons à l'hameçon des balivernes qui les entourent. Lorsque nous nous laissons bernier, nous ne connaissons, ne côtoyons, ni n'apprécions la vérité. Nous nous privons totalement de ses immenses bienfaits. Il nous faut apprendre à dissocier ce qui est vrai de ce qui ne l'est pas. Et c'est dans notre pensée que se déroule cette bataille pour la vérité. Sans combat, pas de victoire possible.

Nous devons impérativement sonder ce à quoi nous croyons et pourquoi nous y croyons. Il est sage d'être résolument convaincu de la vérité en la Parole de Dieu afin de tenir ferme lorsque le diable nous attaque sur ce terrain.

Souvent, à un certain âge, les enfants élevés dans la foi chrétienne viennent à se demander s'ils croient réellement ce que leurs parents leur ont

enseigné. Ces jeunes peuvent alors traverser une période de « crise » concernant leur foi en Dieu. Il s'agit pour eux du moment de maturité auquel il leur faut trouver leur propre foi, et non plus vivre à travers celle de leurs parents.

Ce processus peut s'avérer très salutaire. En effet, même si la plupart se rendent généralement compte qu'ils croient bel et bien que Jésus est leur Sauveur, cette décision est essentielle car elle émane d'eux seuls, pour eux-mêmes. Nous ne pouvons pas résister aux tempêtes de la vie via la foi de quelqu'un d'autre.

Chacun d'entre nous doit être pleinement affermi dans son cœur et dans son âme. Dès que nous décidons de changer notre mentalité afin de la mettre en adéquation avec la vérité de Dieu, nous entrons dans une guerre totale avec l'ennemi et notre pensée en devient le champ de bataille. Satan sait pertinemment qu'en dominant notre manière de penser, il domine notre vie. Mais Dieu nous a donné la capacité de le vaincre. Pour ce faire,

nous pouvons commencer par cerner la nature de l'ennemi et ses stratégies à notre rencontre.

## **Cerner l'ennemi et ses stratégies**

Repensons à Romains 14:14 et au principe que ce que nous croyons devient « vérité » pour notre intelligence. Pour cette raison, nous devons nous appliquer à connaître et à comprendre la « vraie vérité », la vérité de Dieu, et savoir comment identifier et rejeter les mensonges. Si nous ne faisons pas preuve de vigilance, nous croirons des mensonges qui, de fait, auront une influence négative sur notre existence. Et c'est exactement ce que souhaite l'ennemi.

Jean 8 :44 décrit clairement le diable comme un « menteur et le père du mensonge ». Tout ce qui le concerne et tout ce qu'il tente de nous amener à croire est mensonge. Il est le grand imposteur et pénètre dans la vie d'individus en les dupant. Dans la nature se trouve une créature qui a également comme seul recours de survie l'utilisation de leurres. Vous n'en

avez probablement jamais entendu parler, mais l'araignée Portia est un petit arthropode qui illustre bien le mode de fonctionnement de l'ennemi.

En effet, l'araignée Portia est une prédatrice hors pair dont l'arme essentielle est la tromperie. L'arachnologue Robert R. Jackson l'a décrite, dans le National Geographic, comme ressemblant à un morceau de feuille morte ou de feuillage que le vent vient déposer sur la toile d'une autre araignée. Se nourrissant exclusivement d'autres arachnides, elle va, lorsqu'elle chasse, varier sa méthode selon l'araignée hôte afin de l'attirer à portée d'attaque.

Quand le cas s'y prête, elle va avancer sur la toile de sa victime pour en faire trembler les fils de soie, imitant les vibrations que produirait un moustique pris au piège. Appâtée, l'hôte se précipite alors vers son futur dîner ... pour en devenir le plat principal. Par contre, si elle prend pour cible une araignée élisant domicile dans une feuille enroulée, elle va danser sur le feuillage afin d'imiter un rituel

d'accouplement, et ainsi en faire sortir sa prochaine victime.

Pour reprendre les termes de M. Jackson, « procédant successivement par essais et éliminations, les Portia finissent toujours par trouver les signaux de communication adaptés à chaque proie, les répétant ensuite jusqu'à la prise au piège. »

### **Ne soyez pas ignorant**

La Bible nous exhorte à ne pas ignorer les artifices de l'ennemi (2 Corinthiens 2:11). Il est intéressant de voir que le terme artifice est défini comme un « moyen trompeur et habile pour déguiser la vérité, une subtilité pour tromper. » Sans équivoque, le plus utilisé par Satan à notre rencontre consiste à semer en notre intelligence des pensées néfastes. Comme l'enseigne le Dr Caroline Leaf, dès que nos pensées deviennent toxiques (en d'autres termes, empreintes d'anxiété, accablées

par la dépression, influencées par des mensonges ou autrement nocives... en somme du pur poison), notre cerveau cesse d'être à même de fonctionner tel que Dieu l'a prévu. Cette spécialiste est convaincue, et j'abonde dans son sens, que l'ennemi sait cela et qu'il en joue dans cette guerre qu'il nous livre, sur le champ de bataille de la pensée.

J'ai pu constater que l'inquiétude et les faux raisonnements sont deux des artifices majeurs que Satan utilise contre nous. Il est important que vous connaissiez vos « points faibles » et priiez Dieu afin d'être en mesure d'identifier cette tentation et d'y résister lorsque vous y faites face.

L'inquiétude et les faux raisonnements sont des tentations au même titre que le mensonge, le vol ou tout autre péché. Généralement, nous ne considérons pas des états tels que l'inquiétude comme un péché. Pourtant, tout ce qui n'est pas en accord avec la foi en est un, comme il est énoncé en Romains 14:23. De toute évidence, nous ne nous inquiétons pas par la foi; par conséquent, nous

devons assumer le fait que cela constitue un péché et un grand déshonneur envers Dieu.

Autrefois, je m'inquiétais beaucoup et voulais résoudre de nombreuses choses. Je ne semblais pouvoir me détendre et être en paix qu'une fois certaine d'avoir tout réglé. J'ai conscience aujourd'hui qu'il ne s'agissait alors que d'une tentative désespérée et vaine de me sentir aux commandes de ma vie, donc en sécurité. A chaque fois que je me laissais aller à l'inquiétude et aux raisonnements aberrants, je cétais une place au diable dans mes pensées (Ephésiens 4:27). Au fil des années, cette zone de faiblesse lui a laissé le champ libre pour construire diverses forteresses en mon âme. Développons un peu.

L'ennemi ne se borne pas à essayer de loger divers mensonges dans nos pensées. Il a une stratégie plus vaste et plus subtile. A ce propos, 2 Corinthiens 10:4-6 est un passage important à retenir.



« Car les armes avec lesquelles nous combattons ne sont pas simplement physiques [de chair et de sang], mais elles tiennent leur puissance de Dieu qui les rend capables de renverser des forteresses. Oui, nous renversons les faux raisonnements ainsi que tout ce qui se dresse prétentieusement contre la [véritable] connaissance de Dieu; et nous amenons toute pensée et toute intention captives à l'obéissance de Christ. Aussi sommes-nous prêts à punir toute désobéissance, dès que [votre propre soumission et] votre propre obéissance [en tant qu'église] seront pleinement établies et complètes. »

Dans ce passage se niche le mot-clé forteresses. Construire des forteresses, implanter ses quartiers d'occupation, voilà ce que l'ennemi veut faire dans notre intelligence. Ces forteresses sont de mauvais modes et mécanismes de pensée établis sur des mensonges et permettant au diable de dominer certains domaines de notre vie.

Enfant, j'ai toujours ressenti le besoin de prendre soin de moi-même car personne d'autre ne le faisait. Au moyen de la peur, que j'exprimais en inquiétude et en faux raisonnements, Satan s'est immiscé dans ma façon de penser et a érigé son bastion sur mes zones de faiblesse. De plus, j'éprouvais de la honte, mon père ayant abusé de moi sexuellement lorsque j'étais petite. C'est une circonstance que Satan n'a pas manqué d'exploiter à répétition pour bâtir en moi une forteresse mentale d'insécurité et de piètre estime de moi-même. Cette distorsion de ma pensée allait pénaliser tous les domaines de ma vie pendant de nombreuses années.

L'ennemi sait à quel point les forteresses sont efficaces. Quand il réussit à nous y piéger, il peut mettre en œuvre toutes sortes de destruction. Dieu ne veut pas que nous soyons captifs des forteresses de mensonges du diable. C'est pour cela qu'Il nous enseigne, au travers de Sa Parole, comment les détruire. Ce processus s'appelle le « renouvellement de l'intelligence » et consiste

simplement à apprendre à penser correctement. Il nous faut examiner ce à quoi nous croyons et commencer à nous interroger sur les raisons de telles croyances. Des millions d'individus sont englués dans des vies misérables parce qu'ils croient des mensonges. Peut-être sont-ils convaincus, comme moi autrefois, qu'ils ne valent rien, allant jusqu'à se demander pourquoi ils sont venus au monde. Ils nourrissent probablement un fort sentiment de rejet, l'impression profonde que personne ne veut d'eux ni ne leur accorde la moindre importance. Ainsi persuadés, ils vont imaginer toutes sortes de choses totalement erronées. Et, s'attendant tellement à être repoussés, ils finissent par adopter un comportement qui va mettre les autres mal à l'aise et les maintenir à distance.

On fait souvent fi de ces individus et de leurs aspirations. Or, ce sont eux-mêmes qui, par leur propre manière de penser, ont généré le problème.

### **Réfléchissez-y**

L'inquiétude, les faux raisonnements et

l'insécurité ont été quelques-uns des artifices les plus efficaces que l'ennemi usa à mon encontre. Lesquels utilise-t-il contre vous ?

### **Abattre les forteresses**

Tout comme le moyen pour sortir de l'obscurité est d'allumer la lumière, l'unique façon de détruire une forteresse est d'en exposer les mensonges à la lumière de la vérité. En effet, la vérité contenue dans la Parole de Dieu est l'arme la plus puissante dont vous et moi disposons. Dans 2 Corinthiens 10:5, il est écrit que nous devons amener toute pensée « captive à l'obéissance de Christ ». Je peux vous assurer que si nous ne capturons pas les mauvaises pensées, ces dernières, indubitablement, nous emprisonneront.

Au cours de l'existence de Jésus sur terre, Ponce Pilate Lui posa une question qui allait s'avérer récurrente à travers les siècles et jusqu'à ce jour: « Qu'est-ce que la vérité? » (Jean 18:38).

Jésus y avait déjà répondu très simplement: « Je suis le chemin, la vérité et la vie» (Jean 14:6). Par ailleurs, dans Sa prière à Dieu rapportée en Jean 17 :17, Jésus affirma également: « Ta Parole est la vérité. »

Non seulement le Christ connaissait cette vérité, mais Il la cita également à voix haute lorsque Sa propre âme fut attaquée par Satan (Luc 4:1-13). Prononcer à voix haute la Parole est un des moyens les plus efficaces pour « mettre à terre» les mauvaises pensées, théories, pérégrinations mentales et fabulations. Pour moi, cela permet d'interrompre le diable au beau milieu de sa tentation. C'est ce que Dieu m'a appris à faire pour contrecarrer les pensées inquiètes et tortueuses qui me venaient. Il souhaite que vous procédiez de même avec les pensées négatives que l'ennemi utilise contre vous. Lorsque votre intelligence est bombardée de pensées nocives, citez simplement à voix haute le passage de la Parole s'opposant au mensonge mental concerné.

Par exemple, si vous vous retrouvez à penser que

vous ne servez à rien et que vous ratez tout ce que vous entreprenez, déclarez à voix haute: « Dieu a un dessein (un plan) pour ma vie et Il m'offre de triompher, de réussir. » Dieu et nous sommes partenaires. Notre rôle consiste à Lui faire confiance, à connaître Sa Parole et à y croire; le Sien, de faire le nécessaire en toute situation.

Il nous est impossible d'acquérir la connaissance de la Parole divine sans nous consacrer assidûment à sa lecture et à son étude. Aucun être sensé ne s'attendrait à devenir un bon médecin sans étudier, pourtant, étonnamment, certains espèrent être forts dans leur foi sans cela.

Comme l'a explicitement attesté Jésus (Matthieu 6 :25-34), nous n'avons à nous inquiéter de rien car Dieu pourvoit fidèlement à tout ce dont nous avons besoin, au bon moment. De même, dans Proverbes 3 :5-6, Salomon nous exhorte ainsi : « Confie-toi (appuie toi et aie confiance) en l'Eternel de tout ton cœur (et de toute ton âme) et

ne t'appuie pas sur ton intelligence (ta sagesse) !  
Reconnais-Le dans toutes tes voies et Il (dirigera,  
rendra droits et) aplanira tes sentiers. »

Alors que Dieu m'ouvrait les yeux sur la vérité de Sa Parole, je me mis à faire davantage confiance aux Ecritures qu'à ce qu'insinuait le diable. Plus je méditais sur des versets bibliques tels ceux cités précédemment, plus ma manière de penser évoluait, ma liberté et ma joie augmentaient. Peu à peu, tandis que la vérité de la Parole de Dieu prenait racine en mon âme, l'ennemi, lui, perdit du terrain.

Le renouvellement de mon intelligence ne s'est pas produit en une nuit, et pour cause ! Satan s'était très patiemment appliqué à y établir de mauvais modes de pensée. Il avait débuté ce travail à ma naissance et avait prévu de le poursuivre jusqu'à ma mort. Nous nous devons de faire preuve de la même ténacité, déterminés à consacrer, en étroite collaboration avec Dieu, le reste de notre vie à nous débarrasser des dommages causés par le malin. Dieu veut nous restituer tout ce que Satan

nous a dérobé, ainsi que cultiver en nous le caractère de Christ (Esaïe 61 :7 et 1 Thessaloniens 5:23-24). Décidez dès maintenant que vous n'arrêterez votre tâche qu'une fois la victoire remportée dans tous les domaines de votre existence. Je vous encourage à être patient et déterminé, même si les résultats ne se révèlent pas instantanés. Dieu travaille en vous et dans votre vie; vous en récolterez les fruits à point nommé.

La Parole divine, la Bible, est vérité. Elle l'enseigne. Elle nous apprend à vivre de façon fertile. La Parole de Dieu a perduré à travers les siècles et a été testée dans la vie de millions d'individus, sur des millénaires. Elle agit lorsqu'on la suit. Ceci, je le sais grâce à de nombreuses années d'expériences personnelles et d'innombrables témoignages de vies métamorphosées par la simple et bonne raison que les personnes croyaient et obéissaient à la Parole de Dieu.

### **Affranchissez-vous et demeurez libre**

Une fois que nous savons comment



affranchir notre intelligence de l'influence de l'ennemi, à savoir en croyant et en appliquant la vérité de Dieu dans notre vie, il nous faut ensuite apprendre à demeurer libre. En effet, faire prisonnières nos mauvaises pensées ne suffit pas. Nous devons aussi choisir de ne penser que de façon juste. J'ai pu vérifier cela dans ma bataille contre l'inquiétude et les faux raisonnements. Dès que je compris que Dieu ne voulait pas que je m'inquiète ou que j'essaye de toujours tout gérer, je fis tous les efforts imaginables pour ne plus m'y livrer. Quand de mauvaises pensées survenaient, je faisais de mon mieux pour les lier et les écarter, répétant « Non, je ne vais pas penser cela! » Pour l'espace d'un moment, je me sentais libre. Mais rapidement, ces anciennes pensées revenaient à la charge. Je réitérais, encore et encore, cette méthode pour toujours obtenir le même résultat, jusqu'à certains soirs en être totalement épuisée.

Un jour, en prière, j'interrogeai Dieu: « Seigneur, je ne peux pas continuer quotidiennement ainsi. Sitôt capturées, ces mauvaises pensées reviennent.

Que suis-je censée faire? » Parce que vous serez peut-être amené, dans cette bataille de la pensée, à Lui formuler la même prière, je souhaite partager avec vous la réponse simple qu'Il m'adressa: « Il te suffit de penser à autre chose! » Effectivement, si nous efforcer de ne pas penser négativement tend à en augmenter le risque, penser tout simplement à quelque chose de positif nous permet d'occuper notre intelligence, ne laissant plus aucune place aux intrusions de pensées nocives.

C'est pour cela que l'apôtre Paul invite à marcher par l'esprit afin de ne pas accomplir les désirs de ta chair (Galates 5 :16). En bref, si nous nous concentrons sur ce que Dieu désire, il n'y aura assurément pas de place dans notre vie pour les aspirations du diable. Cette évidence a révolutionné ma vie. Elle m'a permis de comprendre que je ne pouvais pas rester là à attendre que quelque chose de bon me vienne à l'esprit. Il me fallait choisir intentionnellement mes pensées, les

porter sur « tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est digne d'être aimé, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange » (Philippiens 4:8). En outre, dans Deutéronome 30:19, Moïse rapporte explicitement que Dieu a mis devant nous la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction. Si vous et moi n'optons pas pour des pensées de vie, sources de bénédictions pour notre existence, l'ennemi, lui, se chargera de choisir, en notre nom, des pensées menant à la mort.

Une fois encore, je tiens à vous rappeler que vous êtes en mesure de choisir vos propres pensées et que vous devriez le faire avec beaucoup de soin et d'attention. A cet effet, je vous encourage à ménager des « périodes de réflexion » au cours desquelles vous prendrez le temps de vous répéter mentalement de bonnes pensées, acquérant ainsi l'habitude de réfléchir de façon constructive, fructueuse. L'énergie d'entreprendre quelque chose découle

obligatoirement de la certitude d'en être capable. Alors, j'insiste: « vous êtes en mesure de choisir vos propres pensées! » et « vous pouvez surmonter le mal par le bien ! » (Romains 12:21).

### **Passez par l'écrit**

Passer par l'écrit me semble être un bon moyen pour apprendre. Cela m'est, en tout cas, très utile. Par exemple, je me suis rendue compte que rédiger une liste de tous les aspects positifs relatifs à une situation ou à une personne, ainsi qu'une série de versets bibliques correspondants, m'aide à rester dans la joie et à ne pas donner des proportions démesurées aux choses lorsque une contrariété survient. Une fois la liste rédigée, je l'emporte parfois avec moi afin de pouvoir m'y référer, ou encore je la relis chaque matin. Je me sers de cette méthode lorsque je suis tentée de me laisser aller à des pensées négatives. J'appelle ceci « mener le combat juste de la foi ». Dieu s'en est servi pour renouveler mon intelligence dans de nombreux domaines. J'ai

appris que plus j'accorde de l'importance à ce qui est bon et médite dessus, plus mes problèmes rétrécissent. Cela peut fonctionner pour vous.

Faites l'essai. Ces exercices vont vous permettre d'élaborer de nouvelles habitudes de pensée qui finiront par ne plus être un entraînement mais deviendront des réflexes naturels.

### **Réfléchissez-y**

Pensez à une personne ou à une situation face à laquelle vous éprouvez de la difficulté, puis dressez une liste d'éléments positifs à son sujet. Gardez-la avec vous et relisez-la (à voix haute, si possible) à chaque fois que vous serez tenté de basculer dans un mode de pensée néfaste.

### **Accordez-vous avec Dieu**

Il nous faut continuellement renouveler notre intelligence au moyen de la vérité de la Parole de Dieu. Etant à la base une personne très négative, j'ai dû faire preuve d'une détermination quotidienne

pour réinitialiser ma manière de penser. Cela a pris du temps mais, petit à petit, en appliquant mes nouvelles connaissances à ce défi, j'ai pu favoriser ce changement. Bien qu'aujourd'hui il me soit devenu naturel d'aborder les choses d'un point de vue positif, je ne manque pas de lire ni d'étudier régulièrement sur ce sujet, en guise de « sessions de mise à niveau », de « perfectionnement ». Parce que je sais à quel point cette négativité était pour moi une source majeure de faiblesse, je ne prétendrai jamais avoir tout lu ni tout acquis en la matière. En effet, il n'est de plus grand idiot sur cette terre que celui qui s'imagine tout savoir et ne plus avoir besoin de faire quelconque travail sur soi-même.

Si nous apprenons à nous accorder avec Dieu dans nos pensées, à penser comme Il veut que nous pensions, alors nous pouvons obtenir ce qu'Il veut que nous obtenions, être celui qu'Il veut que nous soyons, et réaliser ce qu'Il veut que nous réalisions. Comme je l'ai souvent dit: « Il nous faut penser à quoi nous pensons. » J'y crois

plus que jamais. Si vous êtes de mauvaise humeur, demandez-vous à quoi vous pensez et vous identifierez vraisemblablement l'origine de votre état. Faites de même si vous vous apitoyez sur votre sort. Votre attitude exige peut-être un ajustement. Souvenez-vous que « là où va l'esprit, l'homme suit. » Nos humeurs découlent directement de nos pensées. Donc, pour être de bonne humeur, cultivons des pensées positives.

### **Pensez de manière responsable !**

Nous devons d'assumer la responsabilité de nos pensées. Arrêtons de faire comme si nous ne pouvions rien y changer. Dieu nous a donné la capacité de résister au diable en choisissant de penser aux choses divines et bénéfiques. Cela me donne un espoir colossal de savoir que, par ce choix, j'ai l'assurance d'une vie meilleure. C'est stimulant!

En revanche, il est important de comprendre que même si Dieu ne manque pas de nous indiquer la marche à suivre pour « assainir » notre mentalité,

Il ne peut pas faire la démarche à notre place. Il nous offre Sa Parole pour nous enseigner et Son Esprit pour nous aider, mais c'est à nous qu'il incombe de prendre la décision d'accomplir ce que nous devons accomplir.

Vous êtes en mesure d'apprendre à penser correctement et puissamment si vous le voulez. Cela va, certes, prendre du temps et du travail mais cet investissement sera ô combien rentable.

La Bible est le recueil des pensées, méthodes et actes de Dieu. Etre en accord avec elle, c'est être en accord avec Dieu.

### **Réfléchissez-y**

Avez-vous pris responsabilité personnelle de vos pensées et de vos attitudes ? Si tel n'est pas le cas, écrivez sur un papier qu'à compter d'aujourd'hui, vous allez assumer la manière dont vous pensez. Dated et signez ce document en guise d'engagement contractuel envers Dieu.



## Chapitre 4

### Des pensées choisies et dirigées

Nos pensées modifient notre humeur avec une rapidité et une efficacité stupéfiantes. En ce qui me concerne, le moindre raisonnement négatif suffit, en un clin d'oeil, à me priver de ma joie et à me mettre en mauvaise disposition, aussi désagréable que variable. Lorsque nous nous montrons défaitistes, sombres, nous ne sommes de bonne compagnie pour personne, et quand nos pensées s'effondrent, tout le reste suit. Notre état d'âme, notre attitude, notre conversation, jusqu'à notre corps s'affaissent alors. Et nous voici, les bras ballants, les épaules tombantes et le regard vers le sol.

Les penseurs et les locuteurs à tendance

pessimiste ont généralement le malheur facile et la satisfaction de courte durée. Quelque chose d'excitant leur arrive, ils ne tardent pas à y trouver ce qui « cloche », Sitôt le défaut identifié, ils se focalisent sur celui-ci, bloquant ainsi toute possibilité de se réjouir, au profit du négatif. Certes, ils éprouveront à l'occasion des instants d'enthousiasme mais ceux-ci seront très vite effacés pour laisser la morosité ré-impregner tout leur être. Ces individus ne se rendent vraisemblablement pas compte qu'ils pourraient s'avérer heureux s'ils changeaient juste leur manière de penser. Il est de notre devoir de ne plus uniquement attendre qu'une chose favorable survienne mais d'agir pour qu'assurément elle advienne. Je trouve véritablement étonnant que par le choix de nos pensées nous ayons la faculté de nous rendre heureux ou malheureux.

Il est écrit dans la Bible que le produit de nos lèvres, qu'il soit bon ou mauvais, nous rassasie (Proverbes 18 : 20). Il y est ajouté (Proverbes 18 : 21)

que « La langue a pouvoir de vie et de mort; ceux qui aiment parler en goûteront les fruits. » Nos paroles résultant de nos pensées, ce même principe s'applique aussi bien à notre bouche qu'à notre intelligence. Il nous faut être en accord avec les conséquences de nos pensées car elles

détiennent ce pouvoir de vie ou de mort. J'adjoindrai à ce pouvoir celui de la satisfaction ou du mécontentement, celui de la joie ou de la tristesse.

Plus j'avance en âge, plus je m'étonne de la force avec laquelle ma pensée impacte mon humeur. Il me faut encore y mener bataille et je doute qu'il soit possible, pour quiconque, d'atteindre un point d'affranchissement total, un niveau tel qu'il dispenserait de tout combat. Bien sûr, j'ai appris à recadrer ma pensée en moins de temps que par le passé, toutefois il arrive encore qu'elle subisse des attaques.

Dieu nous ayant offert le fruit de la maîtrise de soi (Galates 5 : 22-23), nous ne sommes pas contraints de laisser nos pensées aller à vau-l'eau

et pouvons, au contraire, les diriger. En effet, nous sommes en mesure de contrôler et de choisir ce que nous pensons. Dieu nous a dotés de la capacité de faire des choix dans

tellement de composantes de notre vie, dont nos pensées, que nous nous devons de les endosser avec soin. Dans le domaine de la psychologie, on appelle « pensée dirigée » (ou parfois « contrôlée »)

l'exercice de la maîtrise de soi et des choix raisonnés.

### **Réfléchissez-y**

De quelles manières les plus flagrantes vos pensées impactent -elles votre humeur ?

Avez-vous en tête une personne ou une situation envers laquelle vous avez tendance à vous montrer négatif?

### **Des pensées bénéfiques pour une vie de qualité**

L'une des révélations les plus à même de révolutionner notre vie est bien cette prise de

conscience que nous avons la capacité d’agir sur nos pensées. Nous pouvons pratiquer la « pensée dirigée ». Au lieu de méditer sur chaque idée nous venant à l’esprit, nous sommes en mesure de choisir ce à quoi nous voulons réfléchir, des pensées génératrices de puissance et non appauvrissantes. Nous pouvons avoir le dessus sur notre intelligence, rompre avec nos mauvaises habitudes et en acquérir de bonnes. En somme, apprendre à concevoir intentionnellement des pensées bénéfiques est la clé d’une vie de qualité, d’une vie réussie. Souvent enclins à croire à la définition d’une « vie réussie » telle que dépeinte par ce monde, nous pouvons être amenés à faire rimer réussite avec gloire, richesse, exploits sportifs, affaires, percées scientifiques, célébrité ou belle apparence physique.

Toutefois, aucun de ces éléments ne constitue une vie véritablement épanouissante. Il n’est pas rare de constater que c’est parmi les VIP. et fortunes de ce monde que se trouvent les individus les plus en

souffrance. J'ai la conviction que pour mener une belle vie, une vie de qualité , tout un chacun doit y nourrir

l'amour, la paix, la joie, la droiture devant Dieu, de bonnes relations et d'autres qualités pas vraiment attirantes aux yeux de ce monde. Sans cela, comment une vie pourrait-elle être accomplie ? Entre nous, que possédons-nous réellement quand nous n'avons ni la paix ni la joie? Une vie emplie de lutte, de détresse? Cela ne fait rêver personne.

### **Réfléchissez-y**

Pour vous, qu'est-ce qu'une vie de qualité?

### **Trois clés pour diriger sa pensée**

Comme l'exprime clairement Dieu dans Sa Parole, pensée et qualité de vie sont intimement liées. Après de nombreuses années d'étude, d'enseignement et d'écriture sur ce thème, je peux aujourd'hui vous garantir que votre pensée sera assurément transformée et votre vie assurément

aussi, si vous décidez de suivre les instructions de Dieu. Dans cette partie de chapitre, j'ai à coeur de partager avec vous trois clés grâce auxquelles vous forger une pensée de qualité. Si les trois fonctionnent, aucune d'elles ne s'acquiert, néanmoins, ni fortuitement ni sans effort. Pour qu'elles s'avèrent efficaces dans votre vie, il va vous falloir les intégrer intentionnellement dans votre mental.

### ***1. Conditionnez durablement votre intelligence.***

Dans l'Épître aux Colossiens 3 : 2, l'apôtre Paul nous donne une précieuse consigne: « De toute votre pensée, tendez vers les réalités d'en haut, et non vers celles qui appartiennent à la terre. » Il nous encourage expressément à penser aux choses importantes aux yeux de Dieu (« les réalités (choses) d'en haut ») afin d'être remplis, pour toujours, de pensées salutaires.

« Conditionner » votre intelligence est proba-

blement l'une des meilleures aptitudes que vous puissiez développer. Par « conditionner » votre intelligence, j'entends l'« établir fermement ». Travaillez-la, tel du ciment frais, dans la vérité des principes de Dieu, pour une vie salutaire. Puis, une fois « prise », tenez-la ferme et ne laissez aucune force extérieure tenter de la transformer.

Ainsi, elle ne chancellera pas. Attention, conditionner son intelligence ne signifie pas se montrer étroit d'esprit et têtu car il est essentiel que nous soyons toujours disposés à apprendre, mûrir et évoluer.

Toutefois, nous devons sans relâche résister à la tentation de conformer nos pensées à ce monde et à ses idées. Vous attacher aux choses d'en haut signifie tenir ferme dans votre décision de vivre selon les voies de Dieu, qu'importent les éventuels détracteurs qui tenteront de vous convaincre que vous avez tort.

Lorsque je me suis mise à conformer ma manière



de penser et mon mode de vie avec la Parole de Dieu, j'ai dû affronter maintes oppositions et pour ce faire tenir bon dans ma décision.

J'ai, par exemple, découvert qu'en essayant d'être positive, je déplaisais à ceux qui avaient pour habitude d'être négatifs. Il me fut reproché de vouloir vivre un conte de fées et précisé que la vraie vie n'était tout bonnement pas si rose. Il me fut également reproché que ce n'était pas grâce à ma façon de penser que j'atteindrais la réussite. On m'accusait en fait d'essayer d'y parvenir par le « contrôle de la pensée », comme si cela était mal voire démoniaque. Cependant, Dieu nous exhorte à contrôler nos pensées et Il précise bien que ne pas le faire laisse le champ libre à toute forme de souffrance dans notre vie.

C'est un peu triste à admettre mais j'ai dû me rendre à l'évidence que Satan utilisait jusqu'à ma famille et mes amis proches pour tenter de m'empêcher de progresser. Ils m'aimaient mais ne comprenaient tout simplement pas et , malheureusement, comme c'est si souvent le cas,

l'inconnu leur paraissait douteux.

Il me fallait être convaincue que c'était Dieu qui me guidait et j'ai dû m'accrocher fermement à ma résolution de nourrir des pensées salutaires afin de voir les résultats bénéfiques dans ma vie. Contrairement à moi, mes amis conservaient l'habitude de penser au gré de leurs impressions et ressentis.

Pourtant, conditionner son intelligence et s'y tenir est une clé fondamentale car, sans ligne de conduite déterminée en amont, il est quasi inespéré d'être capable de résister à la tentation. La Bible affirme qu'Abraham « ne forma point de doute » sur la promesse de Dieu; il ne la remit pas en question, ni ne vacilla (Romains 4 : 20-21). En d'autres termes, parce qu'il avait, au préalable, conditionné sa pensée, il put tenir ferme lorsqu'il fut tenté. Vous aussi, vous connaîtrez la tentation, c'est ainsi. Par conséquent, il est nécessaire que vous envisagiez, sans attendre que de telles situations se présentent, celles susceptibles de vous poser problème.

Si vous attendez de vous retrouver devant le fait accompli pour décider si oui ou non vous comptez résister, vous êtes sûr de ne pas le faire. Ce même principe s'applique à toute personne désireuse de mener à bien un régime alimentaire. S'il est très facile de s'engager à suivre une petite diète le dimanche soir après dîner, c'est le lundi après-midi, le ventre bien creux, que commence le véritable test. Celui qui se sera conditionné mentalement s'appliquera à honorer sa décision, conscient que c'est en tenant bon lors des « fringales » qu'il atteindra son but. Ce précepte doit en réalité être observé dans chaque domaine de notre vie nécessitant un changement (besoin de faire de l'exercice, d'assainir ses finances, de nettoyer le garage, ou que sais-je encore...).

Déterminez à l'avance que vous traverserez toute la situation en question avec Dieu à vos côtés. Certains d'entre nous passent leur vie entière à entreprendre des choses qu'ils interrompent en chemin, ne les menant

jamais à bien. Ils prennent, certes, peut-être des résolutions mais à la moindre tentation ou difficulté, les abandonnent. Je vous encourage fortement à être de ceux qui achèvent ce qu'ils ont initié en tenant leur cap jusqu'à la victoire.

« Mais nous désirons [avec force et ferveur] que chacun de vous fasse preuve du même zèle (soin, ardeur, diligence) pour amener votre espérance à son plein épanouissement jusqu'à la fin. » (Hébreux 6: 11)

Quel que soit votre principal défi, décidez maintenant que vous allez vous conditionner mentalement pour la victoire totale. Vous parler à vous-même sans attendre que l'épreuve survienne en est un moyen. A titre d'exemples, dans des domaines communément sources de tentation, voici ce que vous pourriez être amené à vous dire afin de vous consolider psychiquement :

- « Je ne vais pas nourrir de mauvaises pensées envers les autres ni me livrer à des racontars. Je ne me laisserai pas aller aux médisances. Si je

me retrouve en compagnie de quelqu'un qui me prend à témoin de ses critiques à l'égard d'un tiers, je resterai hors de celles-ci. Je ne concourrai pas à ruiner la réputation de quiconque. Je n'offenserai pas le Saint-Esprit. »

- « Je ne vais pas manger plus que de raison aujourd'hui. Je m'arrêterai dès que je commencerai à me sentir rassasié. Je vais choisir des aliments qui sont bons pour ma santé et veiller à ne pas manger de façon compulsive. »

- « Je ne vais faire preuve d'excès dans aucun domaine de ma vie. Je suis une personne équilibrée. Je ne vais me plaindre de rien. J'ai de nombreuses choses pour lesquelles être reconnaissant, ce sont sur elles que je vais méditer. »

- « Je vais vivre pour plaire à Dieu, et non aux autres. Je souhaite, certes, que l'on m'apprécie mais je ne compromettrai, pour autant, ni ma foi ni mon intégrité morale. »

- « Je vais éliminer tout stress inutile de ma vie. Je vais « lever le pied », arrêter de me surcharger et m’efforcer de garder un style de vie aussi simple que possible. »

- « Je vais concevoir des pensées positives et énoncer des paroles positives. »

Si vous optez pour de telles pensées, vous aurez déjà une base solide en place lorsque surviendra l’une des tentations précitées ou celle qui vous est spécifique. En effet, le message que vous aurez mémorisé vous reviendra alors à l’esprit et il vous sera nettement plus facile de prendre la bonne décision que si vous n’aviez rien anticipé. Grâce à cette préparation mentale préalable, vous serez apte à dire « non » à la tentation. N’attendez surtout pas de voir comment vous vous sentirez une fois en situation. Comme nous pouvons le lire en Luc 22 : 46, Jésus exhorta Ses disciples à prier afin de ne pas céder à la tentation. Voici un autre moyen de bien orienter

votre pensée et votre coeur. Il est sage d'identifier vos zones de fragilité ainsi que les types de situations représentant, pour vous, des épreuves. Vous déterminer psychiquement à les vaincre, tel est le chemin vers la victoire.

### **Réfléchissez-y**

Dans quelles situations spécifiques pouvez-vous appliquer ces principes de préparation préventive?

### ***2-Renouvelez votre intelligence.***

Tout enseignement relatif à la pensée ne peut être complet sans Romains 12 : 2 : « Ne vous conformez pas au monde actuel [façonné par et pour ses pratiques superficielles, d'apparat] mais soyez transformés par le renouvellement [total] de votre intelligence [par ses idéaux nouveaux et son attitude nouvelle] afin de discerner [pour vous-mêmes] la volonté de Dieu, bonne, agréable et parfaite, et même ce qui est bon, agréable et parfait [à Ses yeux pour vous].

Une intelligence non renouvelée est celle qui ne connaît aucune transformation après avoir reçu Jésus-Christ comme son Sauveur. L'esprit est régénéré alors que la pensée, elle, ne l'est pas. Cette condition fournit un terrain fertile aux agissements du diable. C'est pour cette même raison que les chrétiens ont souvent pour réputation d'être hypocrites. Ils disent croire en quelque chose, cependant leur comportement ne correspond pas à leurs soi-disant croyances. Peut-être se rendent-ils au culte chaque semaine toutefois, à la maison ou au travail, rien ne les distingue du reste du monde. Non seulement ils s'en trouvent malheureux mais ils montrent aux autres un exemple épouvantable. Nombreuses sont les personnes qui ont besoin de Jésus-Christ dans leur vie mais hésitent à L'accepter, au vu du piètre témoignage que leur offrent certaines connaissances se prétendant chrétiennes.

### **Une âme impure**

Lorsqu'un enfant de Dieu accueille le péché



dans son coeur, il remet alors son âme en pâture au malin. En effet, comme l'exprime clairement la Bible si, par exemple, un homme regarde une femme pour la convoiter, celui-ci a déjà commis l'adultère avec elle dans son coeur. Tout chrétien qu'il est, il n'en est pas moins réduit au désir de satisfaire sa chair. Son système de pensée est impur, non renouvelé. Cet homme ne contrôle pas ses pensées ni n'a pris conscience de leur puissance. Une femme mariée peut, de son côté, avoir des pensées impures envers un autre homme si elle entretient une admiration excessive à son égard et tend à le comparer à son propre mari. Parce que peut-être elle aimerait que son époux ait certaines des qualités qu'elle distingue chez cet autre homme, elle se met à nourrir des pensées déplacées en allant jusqu'à s'imaginer mariée à ce dernier.

Cette femme peut alors se sentir coupable de telles pensées sans toutefois prendre conscience qu'elle est en mesure de barrer l'accès à ces « intruses », au lieu de les accueillir. Plus nous permettons à ces

pensées néfastes de prendre racine, plus il nous est difficile de les éradiquer. Satan s'étant appliqué à prendre emprise sur l'intelligence humaine, seule une détermination tenace nourrie de fortes doses de la Parole de Dieu peut nous permettre de briser ce joug. Satan introduit maintes pensées pernicieuses dans le mental du croyant car il sait qu'il peut ainsi entraver les bénédictions de ce dernier.

Par cette mainmise, le diable maintient le croyant dans un état de faiblesse, de vulnérabilité. Il emplira tantôt son intelligence de critiques ou de préjugés, tantôt d'une jalousie asservissante. S'il est des pensées qu'affectionne particulièrement le diable, ce sont bien celles liées à l'orgueil. Car, en nous amenant à une trop grande estime de nous-mêmes et à une trop faible considération pour notre prochain, il nous détourne, avec succès, du commandement nouveau que Jésus nous a donné, celui de nous aimer les uns les autres (jean 13 : 34). Le renouvellement de votre intelligence n'est nullement comparable à celui, rapide et ponctuel, de quelque abonnement. Il s'apparente plutôt à la

rénovation et au réaménagement d'une vieille bâtisse. Ce qui ne se fait pas en un jour. Cela requiert du temps, de l'énergie et des efforts. Et, il survient toujours quelque chose qui nécessite notre vigilance.

Ne tombez pas dans le piège qui consiste à croire qu'il vous suffit d'avoir une fois de bonnes pensées pour renouveler votre intelligence. Bien au contraire, il va vous falloir réitérer celles-ci sans relâche jusqu'à les ancrer en vous, jusqu'à ce qu'il vous soit plus facile, plus naturel, d'avoir de bonnes pensées que de mauvaises.

Vous allez devoir vous astreindre à la discipline du « penser juste » et prendre garde de ne pas retourner à vos anciens modes de pensée, les risques de rechute n'étant jamais bien loin. Si cela se produit, ne vous laissez pas abattre, recommencez à penser de manière juste. C'est ainsi que vous atteindrez le stade où toute mauvaise pensée vous mettra mal à l'aise et ne correspondra tout simplement plus à vos nouveaux mécanismes.

Ce processus de renouvellement continu et

progressif s'applique à tous les aspects de votre pensée. Si vous appartenez au commun des mortels, nombreux y sont les domaines à transformer. Il peut s'agir de la manière dont vous vous considérez, dont vous considérez vos finances, votre santé, votre famille, la gestion de votre temps, vos vacances et vos loisirs, votre travail, votre avenir ou bien d'autres sujets encore. Ne présumez pas que le renouvellement de votre intelligence est chose faite simplement parce que vous sentez du changement dans un domaine. Réjouissez-vous de ce nettoyage mental mais ne vous en gargarisez pas, au risque de vous arrêter en bonne voie.

Bien souvent, les domaines que nous trouvons les plus difficiles à régénérer sont ceux qui nous nuisent le plus et nous empêchent de recevoir le meilleur que Dieu nous réserve. J'étais un bourreau de travail et bien que j'aie peu à peu réussi à y remédier, cela a été une véritable bataille pour moi. Je me sentais en insécurité et dévalorisée à cause des sévices dont j'avais été victime dans mon enfance.

En réaction, j'étais tombée dans le piège de chercher la reconnaissance à travers la multitude de tâches que j'accomplissais. Je n'étais pas en mesure de réellement jouir de la vie nouvelle offerte par Dieu, en Christ, car j'oeuvrais sans relâche pour tenter de mériter ce qu'Il m'avait déjà donné gratuitement par Sa grâce et Sa miséricorde. En persistant dans le renouvellement de mon intelligence, j'ai pu atteindre un meilleur équilibre de vie, à maints niveaux et de façon étonnante! Néanmoins, j'insisterai fortement sur les notions de temps et d'effort qu'il va vous falloir être prêt à consacrer si vous voulez transformer votre manière de penser.

Surtout, ne vous sentez nullement condamné si vous êtes actuellement aux prises avec votre pensée ou entrevoyez des luttes en celle-ci. Vous condamner ne ferait que vous affaiblir, et en aucun cas vous permettre de progresser. Systématiquement, lorsque vous constatez que vous laissez le champ libre à des pensées néfastes, demandez plutôt pardon à Dieu et poursuivez

vers votre but. Célébrez chaque victoire, l'une après l'autre, cela vous aidera à ne pas vous sentir débordé par ce qu'il vous reste à conquérir. Et, gardez bien présent à l'esprit que Dieu est d'une patience à toute épreuve. Il est compréhensif et Il ne vous abandonnera jamais.

### **Réfléchissez-y**

Dans quels domaines de votre vie votre intelligence a-t-elle besoin d'être renouvelée ?

### **3-« Ceignez» votre intelligence.**

En 1 Pierre 1 : 13, l'apôtre nous donne l'instruction suivante: « C'est pourquoi, ceignez les reins de votre entendement (intelligence), soyez sobres, et ayez une entière espérance dans la grâce qui vous sera apportée, lorsque Jésus-Christ apparaîtra. » Aujourd'hui, le terme « (se) ceindre» ne fait plus partie de notre vocabulaire usuel, mais il l'était aux temps bibliques où hommes et femmes portaient comme une longue robe ample.

Lorsque ceux-ci avaient à se mouvoir vite ou à courir, ils risquaient souvent, de ce fait, de se

prendre les pieds dans le tissu et de trébucher. Afin d'éviter cela, ils relevaient alors les plis de leur vêtement qu'ils retenaient à l'aide d'une ceinture. Ainsi, ces hommes et ces femmes ceignaient leur tenue. De même, quand la Bible nous dit de « ceindre les reins » de notre intelligence, cela me semble bien signifier qu'il nous faut dégager notre mental de tout sujet d'entrave susceptible de nous faire trébucher dans notre course dessinée par Dieu. A ce premier sens, s'ajoute peut-être celui de l'importance de nous concentrer sur la chose que nous gérons sur le moment plutôt que de laisser nos pensées divaguer çà et là. Car, si Dieu a, certes, un plan bénéfique pour chacun d'entre nous, il est de notre devoir d'emprunter le chemin qui nous y mène. Or, cibler un sujet et se concentrer sur celui-ci sont deux véritables défis dans notre monde actuel. Compte tenu de la quantité impressionnante d'informations que nous recevons en permanence, rester focalisés sur notre objectif requiert une grande détermination, et même de l'entraînement. Un lundi matin, vous vous levez pleinement

décidé à débiter

vosre journée par un moment d'intimité avec Dieu, dans la prière et l'étude de Sa Parole. Vous prévoyez ensuite de finaliser trois projets spécifiques dans la journée: faire les courses, porter pour réparation la voiture au garagiste et achever les nettoyage et rangement d'un placard, entamés la semaine précédente.

Votre intention est bonne mais si vous ne vous appliquez pas à rester concentré sur ces éléments planifiés, assurément d'autres choses ou d'autres personnes vous en,détourneront. « Ceignez votre mental » est une autre manière de dire « restez concentré sur votre programme ».

### **Les intruses**

Vous arrive-t-il d'avoir des pensées qui vous viennent d'on ne sait où ? En réalité, ces pensées ont une origine bien identifiable et sont souvent conçues pour vous empêcher d'atteindre vos buts. Il s'agit en fait d'intruses à la recherche d'un foyer, et notre



tâche est de leur affirmer et de leur confirmer que nous n'avons aucune place pour les accueillir.

Comment réagiriez-vous si des personnes que vous connaissiez à peine se présentaient à votre porte, bagages posés , et vous apprenaient qu'elles souhaitent emménager chez vous?

Bien sûr, vous leur diriez qu'elles ne sont pas les bienvenues et, qu'importe leur insistance, vous défendriez votre position. Nous devrions adopter cette même attitude à l'égard de ces pensées, s'avérant être des intruses importunes venues frapper à la porte de notre intelligence. Imaginons que vous décidiez de suivre quelques modules de cours à l'université afin d'acquérir de nouvelles compétences.

Sur le point de vous y inscrire, vous vous voyez tout à coup assailli d'une série de pensées telles que: « Tu es trop vieux pour aller à l'université. Ça va être trop difficile pour toi et te prendre trop de temps. Déjà que tu ne t'en sortais pas très bien

au lycée, alors à l'université où le niveau est beaucoup plus élevé... », Marquez, dans ce cas, une pause immédiate et demandez-vous si ces pensées sont les vôtres ou si elles émanent de l'extérieur. Choisissez-vous de penser ainsi de votre plein gré ou est-ce le diable qui vient de vous envoyer

ces intruses? Au lieu de leur ouvrir votre porte, « ceignez» votre intelligence et pensez tel que vous le voulez vraiment. Restez concentré sur votre but, et non sur la peur que le diable tente de distiller en vous. Pensez volontairement: « Certes, les étudiants avec qui je serai en cours seront majoritairement plus jeunes que moi, mais je suis motivé et j'ai une destinée à accomplir. Je vais donc m'inscrire et faire de mon mieux. Même si je suis le plus âgé de l'université, je ne suis pas trop vieux pour m'améliorer. »

Vous cherchez à vous affranchir de vos dettes, mener une vie plus saine, améliorer votre vie de couple ou tout autre chose? Quelle que soit votre situation actuelle, appliquez-vous à ceindre les

reins de votre intelligence en écartant du chemin qui vous appelle toute pensée susceptible de l'entraver.

### **Réfléchissez-y**

Avez-vous développé une capacité à vous concentrer et à vous canaliser mentalement ou vous laissez-vous détourner par des pensées intruses ?

### **Ménagez-vous des plages de réflexion**

Je recommande une « plage de réflexion » par jour. Car si, tranquillement assis, nous prenions régulièrement ce moment pour nous dire à nous-mêmes: «Je vais méditer un peu au cours de ces quelques minutes », puis pensions délibérément à plusieurs choses sur lesquelles la Bible nous appelle à réfléchir, notre vie en serait considérablement améliorée. En effet, nous atteler à penser correctement lors de ces « plages de réflexion dirigée» nous entraîne et nous prépare à le faire au quotidien de façon salutaire.

Il existe des pensées incontournables, à nourrir jour après jour, afin de conditionner durablement, de renouveler et de ceindre les reins de notre intelligence. Par exemple, il est essentiel que tout croyant se répète au quotidien la vérité biblique suivante: «Je vis dans la droiture avec Dieu. » Voyez vous quelque inconvénient à répéter une telle pensée plusieurs fois par jour? Moi, je n'en vois aucun! Alors pourquoi ne pas former intentionnellement des pensées bénéfiques plutôt que de méditer sur ce qui vous passe fortuitement par la tête?

Si nous utilisons en permanence notre capacité de réflexion, nous n'avons pas moins à en changer le contenu. Au lieu de nous dire: «Je ne suis bon à rien. Je rate tout ce que j'entreprends. Je ne réussis jamais rien. », utilisons cette énergie mentale pour bien avoir présent à l'esprit combien Dieu nous aime et combien nous jouissons d'une relation salutaire avec Lui, par l'intermédiaire de Jésus-Christ. Vous pouvez aussi aborder le sujet de la peur dans votre vie. Cette peur que vous pourriez

vaincre beaucoup plus efficacement

si vous preniez le temps de penser ainsi: « Je n'aurai pas peur. Je ne laisserai pas la peur me dominer. Je sais qu'elle va resurgir de temps à autre, mais même si ce que j'ai à faire m'effraie, je vais agir. » De cette manière, vous pourriez conditionner durablement votre intelligence afin d'être mieux préparé à résister quand la tentation de la peur surviendrait.

Alors que vous consacrerez davantage de temps à éduquer votre pensée, votre vie va s'en voir métamorphosée. Peut-être vous faudrait-il baliser votre foyer de petits pense-bêtes vous demandant «A quoi as-tu choisi de penser aujourd'hui? », en coller un dans votre véhicule pour vous rappeler de penser positivement, ou encore afficher une petite liste de bonnes pensées sur votre miroir ou votre écran d'ordinateur. Cette méthode est plutôt classique chez les étudiants en préparation d'examens. Ainsi, ils s'assurent de mémoriser de façon optimale les précieux

éléments de réponses qu'ils réutiliseront le jour J. Si vous vous appliquez à dédier quelques minutes quotidiennes à concevoir volontairement des pensées bénéfiques, vous constaterez des améliorations ahurissantes. Avant même de vous en rendre compte, vous jouirez de la bonne vie que Dieu a prévue pour vous.

Car nous sommes l'ouvrage de Dieu, ayant été remodelés dans le Christ Jésus [nés de nouveau] pour accomplir les bonnes oeuvres que Dieu a prévues (préparées) à l'avance pour nous, afin que nous marchions en elles [menant la vie parfaite qu'Il a conçue et préparée pour nous. (Ephésiens2: 10)

### **Réfléchissez-y**

Comment comptez-vous intégrer une « plage de réflexion » de dix minutes dans votre emploi du temps quotidien?

### **Rompre avec les mauvaises habitudes**

Oui, Dieu a une vie merveilleuse pour chacun d'entre nous. Toutefois, ce n'est qu'en renouvelant

notre intelligence et en apprenant à maîtriser notre pensée que nous pouvons espérer en goûter tous les fruits. S'il est un domaine dans lequel il nous faut nous montrer particulièrement fermes et déterminés, c'est vraisemblablement celui des habitudes. Les habitudes sont des actions que nous faisons et répétons, parfois automatiquement, ou bien des choses que nous avons effectuées si souvent qu'elles en sont devenues des réponses naturelles, instinctives, à certaines de nos situations.

Par exemple, j'ai pour habitude de me remettre, en public, du rouge à lèvres après manger. Mes amis me taquinent à ce sujet tant cela est devenu un réflexe. Je sors instantanément mon miroir de poche, mon rouge à lèvres et je m'en mets. Tandis qu'à la maison, j'utilise un baume hydratant. Je ne pense pas y avoir consciemment réfléchi mais, à force de le faire, cela est devenu une habitude. Dès que je sens mes lèvres sèches, je les hydrate.

Par ailleurs, j'ai aussi pour habitude de beaucoup bouger les orteils. Je ne sais même pas d'où cela me

vient, ça m'est tout bonnement naturel. Au moins, cela fait circuler le sang!

Certaines personnes, quant à elles, ont pour réflexe de toujours ranger leurs clefs de voiture au même endroit, une fois arrivées à leur domicile ou sur leur lieu de travail. D'autres ne quitteront jamais leur lieu d'activité sans s'être assurés d'avoir bien vidé leur boîte de réception électronique ou leur case courrier, tandis que d'autres feront du sport ou mangeront sainement au quotidien, ou encore feront systématiquement le plein sitôt le carburant descendu à mi-réservoir. Ces habitudes sont bonnes.

Bien sûr, tout un chacun en a également de mauvaises, comme de se ronger les ongles, de couper la parole à ses interlocuteurs, d'oublier d'éteindre les lumières, de laisser les autres ranger à sa place ou d'être chroniquement en retard. Nous avons tous de telles habitudes, pour beaucoup uniques

d'un individu à un autre, et il se peut que nous



ne connaissons personne qui fasse de même trait pour trait. Si certaines marottes inoffensives ne sont pas nécessairement celles dont nous devons nous préoccuper, il est indispensable que nous éradiquions nos habitudes nocives au profit de bénéfiques. Il nous faut bien davantage qu'un simple souhait pour nous défaire de mauvaises habitudes. Cela requiert de les rompre sciemment, avec application et détermination.

Dans la version de la Bible que j'utilise souvent, j'ai relevé trente-quatre références au terme habituellement. Cela me semble confirmer que Dieu attend de nous que nous ayons de bonnes habitudes.

David le Psalmiste a affirmé que l'homme qui désire prospérer et réussir se doit d'observer l'habitude de réfléchir et de méditer sur la Parole de Dieu jour et nuit (Psaume 1 : 2-3). La mise en place d'habitudes nécessaires à toute réussite requiert de la discipline et de la cohérence, tout particulièrement dans le domaine de notre pensée. En quantité suffisante, discipline et cohérence

peuvent donc nous permettre de supprimer nos mauvaises habitudes et d'en former de profitables.

Imaginons que rompre avec une habitude néfaste soit comme rompre avec un petit ami peu fréquentable. Il est intéressant de voir que peut-être il ou elle nous manquera, même en sachant pertinemment que la rupture était la meilleure option. Il se pourrait que la solitude se fasse sentir dans les premiers temps, tout comme la tentation de faire machine arrière. Mais, en tenant résolument bon, cette impression de manque va disparaître, nous laissant prête à rencontrer la bonne personne avec laquelle développer une relation saine et épanouissante.

A l'identique, tenez ferme face au manque de l'habitude tout juste rompue et à l'envie d'y retourner, car c'est le moment de vous reformater mentalement et de tenir votre nouveau cap. Parce que vous n'allez pas rester prisonnier de votre ancienne manie et risquer de passer à côté de la délicieuse nouveauté que Dieu a pour vous.

Dans son Epître aux Romains 8 : 13, Paul écrit qu'il nous faut absolument former l'habitude de « faire mourir les actes mauvais », « les oeuvres du corps », si nous voulons véritablement vivre. Ce qu'il exprime clairement dans ce verset, c'est que nous devons apprendre à discerner ce qui n'est pas la volonté de

Dieu, donc ce qui n'est pas bon pour nous, et adopter pour habitude de le rejeter. Faire ce qui est juste de temps en temps ne mène pas à la victoire, alors que s'habituer à le faire jour après jour engendre une vie digne de ce nom. Ce n'est pas une tâche facile, mais cela en vaut la peine.

Ne vous découragez pas si, au début, vous semblez ne pas ou peu progresser dans l'élaboration de nouvelles habitudes. Souvenez-vous que cela prend du temps. Comme je l'ai déjà mentionné dans l'introduction de cette première partie d'ouvrage, certains experts affirment qu'une habitude peut être intégrée en vingt et un jours quand d'autres parlent d'un mois. J'ignore si ces chiffres sont exacts ou du moins précis mais

je peux dire, d'expérience, que toute résolution tenue pendant trente jours commence à prendre racine en ma pensée, ma personnalité et mon quotidien. L'avancée faite en un mois étant déjà prometteuse, je préfère ensuite faire un nouveau pas en avant plutôt que trois pas en arrière. Si vous avez à intégrer une nouvelle habitude, laissez-vous trente jours d'essai. A l'issue de cette période, faites le point. L'habitude vous semble établie? Félicitations, vous en comptez désormais une nouvelle. Elle ne l'est pas ? Restez appliqué, discipliné, concentré, et vous y arriverez. Celui ou celle qui n'abandonne jamais voit toujours la victoire.

### **Réfléchissez-y**

Quelles sont les bonnes habitudes qu'il vous faut développer dans votre vie? Comment et quand comptez-vous initier cette démarche?

### **L'importance de méditer sur la Parole de Dieu**

Dans la Bible, tous les individus couronnés de succès avaient pour habitude de méditer

sur la Parole de Dieu. Ils savaient qu'ainsi ils renouvelleraient sans cesse leur intelligence, l'ouvrant alors aux voies de Dieu. Méditer consiste simplement à tourner et retourner mentalement une pensée, murmurer ou prononcer à voix haute des paroles. Nous savons tous comment méditer mais en appliquons souvent le principe à mauvais escient. Je peux très bien, par exemple, passer ma journée à méditer sur mes problèmes ou sur ce que quelqu'un m'aurait fait de blessant.

Cela m'est, en effet, très facile, sans même que j'aie besoin de fournir quelque effort. Mais, je peux aussi, à l'inverse, choisir de méditer sur un élément constructif et agréable aux yeux de Dieu.

La méditation est de fait très puissante. J'aime comparer l'exercice de la méditation sur la Parole divine à celui de la mastication de nourriture. Si j'avale tout rond mes aliments, je ne vais pas en retirer les nutriments qu'ils contiennent, et cela ne m'apportera quasiment rien, si ce n'est, peut-être, un mal de ventre. Tel est le cas si je survole la Parole ou me limite à un prêche hebdomadaire à l'église.

J'avalerais tout rond sans jamais en retirer les bonnes choses que le Seigneur souhaite que j'ingère et assimile. Pour moi, la Parole de Dieu renferme une puissance inhérente qui ne se diffuse pleinement que si nous la méditons encore et encore.

Un ami, que je nommerai Pete, m'a un jour fait part d'une expérience personnelle qui, je trouve, illustre explicitement ce point. Comme il me l'expliqua, il avait depuis bien longtemps comme problème de nourrir des pensées charnelles à l'égard de femmes autres que son épouse. Cela le faisait d'autant plus souffrir qu'il était pasteur et savait pertinemment que les principes qu'il enseignait et auxquels il croyait auraient dû opérer dans sa propre vie. Afin de ne rien dissimuler à son épouse, il lui avait révélé ce fardeau, et ensemble ils priaient sans relâche à ce sujet. Malgré cela, aucune amélioration, aucun soulage

ment ne se faisait sentir. Bien sûr, Pete en était profondément peiné car il ne voulait nullement éprouver ces pensées néfastes.

Mais, en dépit de ses efforts, son combat semblait

vain. Dès qu'il apercevait une jolie femme, toutes sortes de pensées impures et déplacées l'envahissaient. Au bout de nombreuses années de supplice, sa santé commença à décliner, et c'est en ces circonstances difficiles qu'il se mit à rechercher Dieu comme jamais auparavant. Si Dieu l'éclaira sur plusieurs points, c'est sur l'importance de s'habituer à méditer sur Sa Parole qu'Il insista. Bien loin d'imaginer qu'ainsi il résoudrait le problème de toute une vie, Pete obéit à Dieu et commença à méditer sur un verset biblique relatif à l'amour des autres. Ce verset, Galates 5 : 13, explique que nous sommes « appelés à la liberté » mais que celle-ci ne devrait pas nous servir de « prétexte [pour] vivre selon la chair », et qu'au contraire, nous devrions « par amour [être les] serviteurs les uns des autres ».

Mon ami s'appliqua à méditer sur ce passage, y repensant souvent au cours de la journée, puis pendant plusieurs jours. A ce moment-là, il eut l'occasion de se rendre à la piscine de l'hôtel où

il séjournait. Si la perspective d'y accompagner sa famille le réjouissait, sa crainte d'y apercevoir des femmes en maillot de bain et d'être à nouveau envahi de ces mêmes anciennes pensées charnelles n'en était pas moins forte. Et en effet, il y vit une très belle femme, vêtue d'un bikini minimaliste et très évocateur. Mais, à sa plus grande surprise, il se mit à penser: « Je me demande si cette femme ne s'habille pas ainsi parce qu'elle n'a jamais pu être sincèrement aimée. A-t-elle déjà pu faire l'expérience de l'amour inconditionnel de Dieu? » Puis, tout étonné, il pria pour elle, ravi de constater qu'aucune tentation ne le menaçait.

J'ajouterai que cette victoire stupéfiante a opéré jusqu'à maintenant. Pete a poursuivi ce travail de méditation, jour après jour, passage après passage, et en a vu sa vie métamorphosée. Bien qu'il soit pasteur et ait grandi dans la parole de Dieu, il n'avait pu auparavant en extraire la puissance dont il pouvait disposer, faute de méditation au quotidien. Je prie pour que l'histoire de Pete vous remplisse d'énergie en vue du voyage qui vous attend.



Dans la prochaine partie de cet ouvrage, je vous présenterai et vous expliquerai douze pensées puissantes spécifiques, véritables munitions à utiliser contre l'ennemi sur le champ de bataille de votre pensée. Comme je l'ai déjà signalé, ce livre n'a pas pour visée d'être uniquement lu, mais étudié, et ces douze pensées puissantes, elles, méditées jusqu'à ce qu'elles en deviennent des habitudes. Ces pensées simples, mais non moins fortes, sont les clés de la victoire dans ce combat mental de toute une vie, et elles vous conféreront une puissance considérable. Elles ont totalement transformé ma vie et je sais qu'elles feront de même pour la vôtre. Mais surtout, n'oubliez pas qu'il vous faut les méditer, c'est-à-dire les penser intentionnellement !

Avec toute mon affection,

Joyce



## **Pour toute information ...**

**Voici les coordonnées pour rejoindre  
Joyce Meyer:**

- ▶ **En langue française:  
rendez-vous sur le site  
[www.joycemeyer.fr](http://www.joycemeyer.fr)**
  
- ▶ **En langue anglaise:  
rendez-vous sur le site  
[www.joycemeyer.org](http://www.joycemeyer.org)**

