



Apprenez à rebondir

— Par Maria Fontaine

Le découragement, c'est quelque chose de terrible. Je refuse de me laisser aller au découragement. Il est vrai que ce n'est pas une de mes faiblesses majeures ; je ne suis pas spécialement portée à m'inquiéter non plus. Mais je sais que, pour ceux d'entre vous qui ont tendance à être découragés ou à s'inquiéter, cela peut s'avérer une véritable torture.

Nous avons tous une volonté et, par conséquent, rien ne nous oblige à nous laisser submerger par l'anxiété ou le découragement. Certes, le diable peut nous tenter, mais rien ne nous oblige à capituler. Rien ne vous oblige à accepter d'être découragé.

C'est comme ça pour tout : nous pouvons dire « non ! » à *tout* ce qui est négatif parce que nous savons que toutes les émotions et les choses négatives — comme l'anxiété, la peur, le découragement, la culpabilité, le ressentiment, les pensées critiques — ne viennent pas de l'Esprit de Dieu. Et si le Seigneur nous commande expressément de ne pas avoir peur, de ne pas nous sentir coupables, de ne pas nous inquiéter, de ne pas nous plaindre ni rouspéter, de ne pas être rancuniers, de ne pas juger les autres, c'est parce qu'Il sait que nous pouvons Lui obéir : nous ne sommes pas obligés d'accepter ces émotions négatives. Rien ne nous oblige à nous laisser aller au découragement.

Même si, au fil des ans, nous avons acquis certains traits psychologiques, ou laissé certaines habitudes s'installer dans notre vie, cela ne signifie nullement que nous sommes condamnés à les perpétuer. Nous pouvons changer. Si le

Seigneur nous dit que c'est possible, c'est que nous pouvons le faire.

Quand je me suis surprise à ruminer des pensées décourageantes l'autre jour, j'ai dû m'arrêter pour prier et les repousser ; mais même après avoir prié, j'étais toujours assaillie par ces émotions déprimantes. Finalement, j'ai décidé d'invoquer la Parole ; j'ai dit au Seigneur : « Seigneur, Tu as promis de nous venir en aide si nous Te remettons tous nos fardeaux, et Tu as promis que Tu ne « laisserais jamais le juste s'écrouler. »¹

Si notre esprit n'est pas fermement ancré dans le Seigneur, si nous sommes ballottés entre les mots d'encouragement du Seigneur, d'une part, et la peur, l'angoisse et le découragement, d'autre part, comment pourrions-nous être positifs et comment aurons-nous la foi de faire confiance au Seigneur ?

Le Seigneur promet qu'Il nous donnera une *paix parfaite* si nous nous confions en Lui², si nous recherchons les réalités d'en haut, là où Il se trouve³. Comme le roi David qui disait : « Mon cœur est tranquille, ô mon Dieu ! »⁴ Si notre esprit est fixé sur Lui, si notre cœur est tourné vers Lui, et que nos pensées et nos affections sont orientées vers les réalités célestes, alors nous serons solidement arrimés. Nous serons connectés à Lui, collés à Lui, et nous cesserons d'être ballottés entre, d'un côté, la foi et les Paroles du Seigneur, et de l'autre, nos craintes et nos inquiétudes.

Il est possible de se libérer de l'anxiété, de la peur et du découragement ! Vous subirez sans doute encore les premiers dards enflammés de la tentation, mais vous n'êtes pas obligés de les *accepter* !

Plus vous attendrez pour claquer la porte aux pensées décourageantes, en les bloquant et en leur résistant, plus vous aurez du mal à vous en débarrasser et à les repousser par la suite. La bataille que vous devez livrer pour tuer cette attaque dans l'œuf n'est rien en comparaison de ce qui vous attend si vous tardez à réagir et que vous laissez le découragement vous envahir.

Bien entendu, on ne peut pas toujours s'empêcher d'avoir des pensées négatives. On ne peut pas s'empêcher de ressentir un début de découragement ou de déprime. Cela arrive à tout le monde de temps à autre, mais on n'est pas obligé de l'accepter. Nous avons quelque chose de beaucoup plus solide que nos émotions.

Notre foi s'appuie sur une réalité : la réalité de la Parole de Dieu ! Alors, lorsque vous êtes bombardé par des pensées négatives, vous devez à tout prix vous battre en invoquant la Parole de Dieu ! Résistez à ce sentiment d'oppression dans la puissance de l'Esprit, à l'aide de la Parole de Dieu, et refusez de vous laisser submerger par le découragement ! Ne cédez pas ! Ne vous dites surtout pas : « Oh, je suppose que c'est à cause de mes fautes ! Je mérite de me sentir découragé. » Arrêtez ça ! Ce n'est pas vrai !

Nous avons tous des choses à nous reprocher, c'est évident ! Nous avons tous fait des erreurs ! Et alors !? Ne cédez pas au découragement ! Bien sûr que nous sommes tous des pécheurs, mauvais, et bourrés de fautes ! Mais si vous avez commis une faute, cela n'arrangera rien de sombrer dans le découragement, au contraire ! On ne répare pas une erreur par une autre, et cela ne vous avancera à rien d'écouter les sirènes du découragement, vous ne ferez qu'empirer la situation ! Non, vous ne méritez pas de vous sentir coupable ou découragé. Rien ne vous oblige à accepter et à ruminer ces pensées négatives. Nous avançons, guidés par la foi, non par la vue — ni par nos émotions.⁵

Ne soyez pas découragé ! Ou, devrais-je dire, pour être plus exacte : « Ne restez pas découragé ! » Parfois, on ne peut pas s'empêcher de ressentir un début de découragement, mais on n'est pas obligé de l'accepter.

N'oubliez pas non plus que « un seul d'entre vous peut mettre en fuite mille ennemis, mais deux peuvent en mettre dix mille en fuite ! »⁶ Lorsque vous êtes en proie aux premières attaques du découragement, et que vous ne parvenez pas à vous en débarrasser rapidement, cela peut être très utile de demander à quelqu'un de prier avec vous, pour vous aider à vous défendre au moyen de la prière. « Confessez vos péchés [ou vos problèmes et vos épreuves] les uns aux autres et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris ! »⁷

Quand j'ai eu cette attaque de découragement l'autre nuit, j'ai contre-attaqué en utilisant l'arme de la Parole. Je n'avais aucun autre moyen de me défendre. Je ne pouvais pas m'en débarrasser en analysant mes émotions ni même en priant pour trouver une solution. J'ai dû invoquer la Parole de Dieu. J'ai dû tout remettre au Seigneur et Lui demander de s'en charger. Et le lendemain matin au réveil, je me sentais beaucoup mieux : tout le poids du découragement m'avait quittée, toute la

tension avait disparu. Je me suis rendue compte qu'après tout, ce n'était pas si terrible : je n'étais pas *aussi* surchargée de travail que ça ! Et mes délais n'étaient pas *aussi* serrés que ça. Même si j'avais une longue liste de choses à faire, rien ne m'obligeait à me sentir sous pression, puisque le Seigneur nous promet que Son joug est facile à porter et Son fardeau léger.⁸

Si nous fixons notre attention sur la multitude d'obstacles et de difficultés auxquels nous sommes confrontés, et que nous acceptons de croire qu'un problème est trop gros ou insurmontable, c'est que nous nous laissons intimider et impressionner par les *problèmes* au lieu de considérer le *Seigneur* et Sa puissance. Si nous acceptons de nous laisser bousculer et d'être à ce point découragés, cela revient à renoncer à l'aide du Seigneur, à renoncer à Sa miséricorde et à Sa grâce, à renoncer à la foi — qui devrait pourtant suffire —, et à renoncer au pouvoir qu'a le Seigneur pour nous libérer du découragement et de la pression !

Bien souvent, c'est nous-mêmes qui nous imposons des délais ou des objectifs peu réalistes, et de prendre un fardeau trop lourd pour nos épaules. Quoi qu'il en soit, s'il vous arrive de chanceler sous une pression trop forte, vous devriez rechercher les solutions du Seigneur. Nous savons tous qu'Il a la *solution*. Et bien entendu, une fois que vous aurez prié de tout votre cœur et que vous vous serez « déchargés de votre fardeau sur l'Éternel »⁹, vous découvrirez sans doute que, même si de prime abord, une tâche paraît trop difficile ou un fardeau trop lourd à porter par vous-même, Sa grâce est néanmoins suffisante, et Sa puissance se manifeste pleinement dans votre faiblesse. Nul doute qu'Il vous donnera l'inspiration et les solutions qui allégeront sérieusement votre fardeau et vous donneront la force et le courage de le porter.¹⁰

*Traduit de l'original anglais « Bounce Back »
par Bruno et Françoise Paul*

¹ Psaume 55:22b, *SEM*

² Esaïe 26:3

³ Colossiens 3:1-2

⁴ Psaume 57:7

⁵ 2 Corinthiens 5:7

⁶ Cf. Josué 23:10 et Deutéronome 32:30

⁷ Jacques 5:16

⁸ Matthieu 11:28-30, *TOB*

⁹ Psaume 55:22a, *OST*

¹⁰ 2 Corinthiens 12:9

*Vous retrouverez ce texte et beaucoup d'autres,
ainsi que plein de diaporamas, sur le site :*
<http://www.lebongrain.com>