

# Stop au défaitisme !



3 clés  
pour reprendre  
courage !

La 2ème clé pour reprendre courage est de sortir du défaitisme, c'est-à-dire d'une vision du monde négative et déprimante qui peut s'illustrer au-travers de remarques de ce genre :

- "Encore ce problème, c'est toujours comme ça !"
- "C'est la poisse, pourquoi les choses n'avancent pas !"
- "De toute façon, ce n'est jamais facile, tout le monde s'en fiche !"
- "Inutile, rien à faire, on ne peut rien y changer"

Du coup, bonjour la déprime ! Et comment garder courage avec de telles pensées !

Le prophète Jérémie disait : *"Quand JE PENSE à l'absinthe et au poison, quand mon âme s'en souvient, elle est abattue au-dedans de moi."* [Lamentations Jérémie 3.19-20](#)

C'est au niveau de NOS PENSEES que tout commence : en effet, lorsque nous laissons nos pensées mortifères et improductives proliférer à volonté, cela a l'effet d'un poison dans notre coeur, c'est très toxique ! De plus l'ennemi de nos âmes en profite pour brouiller notre vue, notre vision et nos convictions.

Que pouvons-nous faire concrètement pour reprendre le contrôle de la situation ?

Premièrement, décidons de cesser de subir le flot aléatoire de nos pensées et choisissons celles que nous allons cultiver.

Le prophète Jérémie le disait ainsi :

*"Voici ce que JE VEUX REPASSER EN MON COEUR, ce qui me donnera de l'espérance : Les bontés de l'Éternel ne sont pas épuisées, ses compassions ne sont pas à leur terme, elles se renouvellent chaque matin". [Lamentation Jérémie 3.19.22](#).*

Prenons donc conscience de l'importance primordiale de renouveler notre intelligence par une lecture régulière de la bible. Ce qui nous passe et repasse à l'esprit provient souvent de la "nourriture" que nous ingurgitons à longueur de journée. Se nourrir de bonnes choses pour ressasser de bonnes choses est donc une clé pour notre équilibre mental, psychologique et spirituel !

Lire la bible, c'est un peu comme si nous faisons un "reboot" de notre esprit. La parole de Dieu peut agir comme un antivirus pour notre logiciel intérieur ! Elle nous remet dans la juste perspective, nous libère du mensonge et nous restaure dans notre identité profonde. Il faut l'expérimenter pour le réaliser !

Histoire d'anticiper sur les épreuves à venir, pensez à chercher des passages bibliques qui répondent à vos questions et à vos doutes. Notez-les dans un carnet ou sur votre smartphone et relisez-les ensuite régulièrement afin qu'ils vous reviennent en mémoire en temps voulu.

Et quelles que soient vos circonstances, rappelez-vous que vous avez tout le potentiel pour les gérer au mieux. Vous pouvez à tout instant vous recadrer en "mode vainqueur" !

*"Car ce n'est PAS un esprit de timidité, de lâcheté ou de DEFAITISME que Dieu nous a donné, mais un esprit de courage, d'amour et d'enthousiasme." [2 Timothée 1.7](#)*

Cathy Jenn [S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



16 PARTAGES