

3 clés pour vaincre le découragement



[Dans l'article précédent](#), nous avons vu que le découragement peut provenir d'un manque de confiance ou d'obéissance à Dieu. Nous nous écartons parfois des plans divins ou bien comptons plutôt sur nos forces ou sur les hommes. Forcément, cela ne produit pas que du bon résultat et nous sombrons alors dans le doute puis l'abattement.

Et puis, il y a le découragement qui surgit à force de difficultés et de souffrances dont on ne voit pas la fin. On a comme l'impression que Dieu nous a oubliés dans notre désert. Ce désert est pourtant une étape incontournable durant laquelle nous sommes [éprouvés](#) au "feu du creuset".

Criblés de coups

Épreuves sur épreuves peuvent avoir raison de notre courage et de notre foi. Quand on a compris qu'elles sont utiles à notre sanctification, pour atteindre la stature parfaite de Christ, alors le découragement ne dure pas parce qu'on apprend à renouveler nos forces en celui qui sait toute chose ! La Parole de Dieu nous prévient continuellement à ce sujet. Un exemple parmi tant d'autres :

*"Considérez comme un **sujet de joie** complète les diverses épreuves auxquelles vous pouvez être exposés, [sachant que la mise à l'épreuve de votre foi produit la persévérance](#). Mais il faut que la persévérance accomplisse parfaitement sa tâche afin que **vous soyez parfaitement qualifiés, sans défaut, et qu'il ne vous manque rien**."* ([Jacques 1.2-4](#))

Dieu nous a avertis qu'on aurait des difficultés, mais il a pensé aussi à nous fortifier durant leur passage en nous rappelant qu'il a

déjà vaincu le mal... “Courage !”, nous dit-il tout au long de la Bible.

Dernièrement, j’ai été frappée par un missile que je n’ai pas vu venir. Ma première réaction a été d’exprimer ma souffrance à Dieu.

- Pourquoi cela s’est-il produit ?
- Dieu est-il en train de m’apprendre quelque chose ?
- Quelles leçons dois-je en tirer ?
- Répond-il tout simplement à ma prière quasi-quotidienne : *“Dieu, aide-moi à te ressembler...”* ?

J’avoue avoir été découragée sur le moment et ne pas avoir sauté au plafond de suite, comme nous le préconise Jacques ci-dessus. J’ai “étudié” la situation sous tous les angles, avant de recevoir une autre “révélation” de son amour et ses plans parfaits pour moi.

Et le miracle s’est produit, car j’ai accepté l’épreuve et l’ai vécue comme un enseignement : *“Ok, mon Dieu, j’ai compris ! Merci!!!!!!”*

Peu à peu, j’ai déverrouillé mon âme blessée à l’aide de **3 clés** et j’ai pu sortir de l’abattement, reprendre la marche d’un pas décidé et dynamique.

Voici ces **3 clés**, qui, une fois assimilées, nous aideront à vaincre le découragement !

3 clés à garder dans la poche

☐ Clé 1 - Obéir à Dieu

Dieu bénit ceux qui obéissent à ses commandements ! (Ésaïe 48.18)

Le mot “obéissance” fait grimacer plus d’un, alors que d’autres versions traduisent “se soumettre”. Dieu est tout sauf un dictateur, il ne nous impose rien, pas même son amour. Cet amour, lorsqu’on le reçoit à notre conversion et tout au long de notre parcours, devient le ciment d’une relation profonde entre le créateur et nous. Il s’appuie sur une totale confiance qui nous rend obéissants, sans contrainte, que l’on comprenne ou pas tous les plans de Dieu pour notre vie !

Dans nos “pourquoi” et nos “bas”, se rappeler que Dieu sait tout chose ! Il nous a laissé un mode d’emploi. La Bible est remplie de conseils, de préceptes de sagesse, avec une ligne de conduite.

Cette clé est forte : **obéir sans condition à Dieu qui est souverain, qui connaît le début et la fin de notre histoire, nous remplit de joie et de paix et chasse le découragement dans l’épreuve.**

☐ Posons alors honnêtement cette question à Dieu en nous basant sur le [Psaume 139.23-24](#)) à travers une prière : *“Dis-moi où j’en suis... Y a-t-il des zones d’ombre dans ma vie ? Des péchés dont je ne suis pas conscient(e) ? Des commandements que je ne respecte pas totalement ? T’ai-je désobéi, offensé et attristé ? Pardonne-moi, mon Dieu, et ramène-moi sur la bonne voie... Amen.”*

Vous allez penser : *“Mais cela m’arrive sans cesse de pécher ! Comment puis-je dire que je respecte totalement la Parole ? C’est impossible !”*

En effet, mais Dieu voit nos cœurs et il fait grâce aux humbles, à ceux qui se repentent avec sincérité ! L’histoire du roi David qui a commis “des choses terribles”, comme un adultère doublé d’un meurtre ne le prouve-t-elle pas ?

Quand nous avouons nos fautes, nos faiblesses ou nos manquements, Dieu est juste et bon pour nous pardonner. On obtient alors son pardon et le découragement cède sous la pression de son amour. ([Proverbe 28.13](#))

☐ Clé 2 - Décider de regarder uniquement à Dieu

Fixer les yeux sur Dieu, c'est porter son regard ailleurs que sur le bout de ses pieds ou sur les circonstances effrayantes et dramatiques que l'on peut traverser parfois.

Cette gymnastique oculaire consiste à muscler son nerf optique pour ne regarder... qu'en haut !

Le [psaume 121](#) est l'un de mes passages-phares dans la tempête. Il m'a empêchée de sombrer plus d'une fois... **“Je lève les yeux vers les montagnes, d'où me viendra le secours ?”** Je le “sors” en permanence, je le proclame, je m'appuie dessus de tout mon poids. **Et le découragement s'envole à tire-d'ailes.**

☐ Entraînons-nous tous les jours à ne regarder qu'en haut, où siège notre Seigneur, capable de calmer nos ouragans ! Interdisons-nous de baisser la tête sur les soucis de la vie. Citons inlassablement le [psaume 121](#)... *“Je lève les yeux !”*

☐ Clé 3 - Ouvrir son cœur et demander de l'aide

Je ne sais pas pour vous, mais moi, quand j'ai mal, j'ai tendance à faire comme [Élie](#). Je vais m'isoler dans “ma grotte” et je discute avec Dieu jusqu'à ce que je reprenne courage.

Le repli sur soi ou l'isolement, c'est très dangereux, même si c'est une attitude auto-protectrice. Comme un hérisson qui se cache sous sa boule de pics, à l'approche d'une menace ou sous l'effet d'un coup. C'est très dangereux car on peut sombrer dans la dépression. J'ai fini par comprendre qu'il fallait que je sois soutenue et j'ai demandé de l'aide. D'abord à Dieu, puis à des amies.

Dieu, aide-moi !

Je ne sais pas combien de fois j'ai murmuré ces 3 mots. Parfois, j'ai même été incapable de prier. Mais ces simples mots m'ont transportée à chaque fois dans les bras de Dieu. Comme un enfant qui a besoin d'être réconforté, rassuré et consolé, je suis allée trouver Dieu.

S'il vous plaît, pouvez-vous prier pour moi ?

Et puis, j'ai osé demander de l'aide...

Il est important de parler de nos difficultés en choisissant soigneusement la ou les personnes dignes de confiance, qui sauront vous encourager et prier pour vous, sans vous juger ou vous faire la morale parce que vous êtes raplapla. Parler, c'est ne pas se plaindre à outrance sur sa situation ou bien critiquer, mais c'est épancher son cœur et vider son sac. Puis, se taire enfin, pour demander la prière afin d'être secouru.

Une fois tous nos soucis confiés à Dieu et [partagés](#) avec nos proches, alors le courage refait surface.

Quelle que soit notre situation, Dieu en connaît l'issue

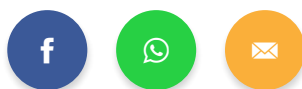
Jamais il ne nous abandonnera. Quand Dieu nous dit : *“Fortifie-toi et prends courage !”*, il nous envoie son Esprit pour être fortifié et encouragé ! **Ces 3 clés nous permettent de donner un grand coup de pied au découragement et de continuer à avancer.**

Vous qui passez pas une phase de découragement, je vous souhaite de les saisir pleinement avec ce chant de Jérémy Besnard : [Tu ne changes pas](#).

Et pour ceux qui ont déjà vaincu le découragement, voulez-vous devenir des hommes et des femmes qui exhortent et relèvent ceux qui traversent des temps difficiles ? À lire [la prochaine fois](#) !

Lisa Giordanella

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



441 PARTAGES