

C'est affreux ! Mes nuits pourrissent mes journées, je ne sais plus quoi faire ...



Pourquoi tout a toujours l'air aussi désespéré quand tu te réveilles à trois heures du matin ? Dis-moi quelque chose, veux-tu ?

Une dame m'a écrit récemment pour me parler de la peur qui la saisit quand elle essaie de dormir la nuit. Elle a l'impression de suffoquer et, parfois, elle a peur de mourir.

Beaucoup d'entre nous se sont battus contre des monstres nocturnes à un moment où un autre.

« Je m'épuise à force de gémir; Chaque nuit ma couche est baignée de mes larmes, Mon lit est arrosé de mes pleurs. » ([Psaume 6.7](#))

Mais je me pose une autre question. Toutes ces saletés qui bombardent mes pensées à trois heures du matin semblent perdre 90 % de leurs pouvoirs quand le soleil se lève. Les problèmes sont peut-être encore là, mais ils ne semblent plus aussi invincibles quand la lumière brille.

Pourquoi ?

Je me demande si une partie de la réponse n'est pas physique. Je sais que certaines personnes souffrent de dépression, tout particulièrement en hiver, quand elles ne voient pas beaucoup le soleil.

Nous avons vécu pendant des années au Luxembourg, où le soleil hivernal était une chose à célébrer parce que tellement rare ! D'après un site internet, la ville de Luxembourg a environ 45 minutes de soleil par jour, en décembre. C'est peut-être vrai, mais je ne suis pas sûr d'en avoir vu autant. Le soleil devait briller à minuit, pendant que je dormais.

J'ai dû lutter contre ce manque de soleil.

La lumière nous rend vivants !

Il y a quelque chose à propos de la lumière qui réveille nos sens. Nous voyons de la couleur, du mouvement, et nous percevons la profondeur et la hauteur. Le monde autour de nous est vivant.

A trois heures du matin, tout ce que nous percevons, généralement, ce sont les ronflements des personnes qui se trouvent dans les parages. Ou les craquements de la maison qui ressemblent aux bruits que ferait un intrus en train d'essayer d'entrer. Quand tu es enfant, ces bruits évoquent monstres et fantômes.

Chez les adultes, chaque petit bruit est amplifié et chaque petite pensée prend des proportions menaçantes.

Allume la lumière nocturne

Si tes nuits pourrissent tes journées, voilà comment un vieux guerrier, le roi David, gérait les géants de la nuit. Voilà comment allumer ta lumière nocturne.

- Tout d'abord, souviens-toi que ces heures d'insomnie ne sont pas toujours négatives. Parfois, Dieu nous parle : « *Je bénis l'Éternel, mon conseiller; La nuit même mon cœur m'exhorte* » ([Psaume 16.7](#)). « *Si tu sondes mon cœur, si tu le visites la nuit, Si tu m'éprouves, tu ne trouveras rien: Ma pensée n'est pas autre que ce qui sort de ma bouche...* » ([Psaume 17.3](#)).

- Le fait d'être réveillé la nuit peut t'aider à grandir si ton cœur est rempli par la louange, si tu te souviens de qui est Dieu et que tu médites sur Ses voies. « *Mon âme sera rassasiée comme de mets gras et succulents, Et, avec des cris de joie sur les lèvres, ma bouche te célébrera. Lorsque je pense à toi sur ma couche, Je médite sur toi pendant les veilles de la nuit* » ([Psaume 63.5-6](#)).

- Sa femme devait probablement dormir dans une autre pièce, parce que, si David était rempli de joie, il devenait peut-être bruyant. Il semble qu'il chantait et priait : « *Le jour, l'Éternel m'accordait sa grâce; La nuit, je chantais ses louanges, J'adressais une prière au Dieu de ma vie* » ([Psaume 42.9](#)). « *Que les fidèles triomphent dans la gloire, Qu'ils poussent des cris de joie sur leur couche !* » ([Psaume 149.5](#)).

- **Si tu n'arrives pas à dormir, prie et intercède devant Dieu.** « *Au jour de ma détresse, je cherche le Seigneur; La nuit, mes mains sont étendues sans se lasser; Mon âme refuse toute consolation...* » ([Psaume 77.3](#)).

- **Laisse le chant de Dieu se jouer dans ton cœur.** Que ton chant soit : « *Tu es fidèle, Dieu tu es fidèle.* » « *Je pense à mes cantiques pendant la nuit...* » ([Psaume 77:7](#)).

- **Sois intentionnel dans le fait de croire, d'affirmer ta confiance en Dieu.** « *D'annoncer le matin ta bonté, Et ta fidélité pendant les nuits, sur l'instrument à dix cordes et sur le luth, Aux sons de la harpe...* » ([Psaume 92.3-4](#)). **Rejette les pensées de désespoir et de doute. Même si tu n'as pas l'impression d'être rempli de foi, affirme ce qui est vrai.**

J'aime ce que le pasteur Rick Warren a dit :

« Tu veux quelque chose pour changer ta vie ? Au lieu de te plaindre, commence à croire. Dieu n'est pas poussé à agir par les plaintes. Dieu est poussé à agir par la foi. Voilà la clé : ce qui importe, ce n'est pas la taille de ta foi, mais la taille du Dieu en qui tu la places. Une petite foi en un grand Dieu peut obtenir de grands résultats ! »

Nous connaissons tous des nuits où il est difficile de dormir alors que la peur ou la colère nous nouent les entrailles. **Tiens bon ! Nous verrons bientôt les premiers rayons du soleil !**

« *Car sa colère dure un instant, Mais sa grâce toute la vie; Le soir arrivent les pleurs, Et le matin l'allégresse.* » ([Psaume 30.6](#))

Hummm ...

« *Il m'apparaît de plus en plus clairement que nous n'avons pas besoin de plus de livres, d'enregistrements, d'émissions, de messages et autres pour nous « enseigner » comment vivre la vie chrétienne. Ce dont nous avons besoin, c'est de relations avec des gens qui connaissent Christ (par expérience) et qui peuvent nous aider à Le connaître dans nos temps de besoin* »

Howard et William Hendricks

[David Porter Lifestyle](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

9 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com