

# Comment conserver sa joie intacte ?



Lisa Giordanella



Avez-vous constaté comme moi combien notre joie pouvait être gâchée, volée ou ternie par les circonstances de la vie ?

Si vous ne supportez plus de la voir fluctuer au rythme des difficultés, alors il est toujours temps d'adopter dans vos ressources quotidiennes 2 ingrédients essentiels.

On a vu [précédemment](#) combien le premier ingrédient avait du goût et matière à “faire mousser” et “pétiller” notre quotidien !

Que diriez-vous de goûter maintenant au second, tout aussi riche que le premier ? Attention : on monte en puissance, comme une explosion de bulles...

“C’est le secret que j’ai appris :  
m’accommoder à toutes les situations et  
toutes les circonstances, que je sois rassasié  
ou que j’aie faim, que je connaisse  
l’abondance ou que je sois dans le besoin.”  
([Philippiens 4.12](#))

Paul nous dévoile sa recette pour “être toujours content”.

## Ingrédient n° 2 : louer Dieu

Je me souviens quand j’étais petite fille, Maman nous fredonnait ce chant quand on râlait ou se montrait réticent, mon frère et moi ; c’était radical, on retrouvait instantanément notre élan et notre sourire !

Toujours content,  
Par la pluie ou par le beau temps,  
Quand c'est facile ou difficile,  
Sachons être contents !  
Un chant joyeux,  
Rend gai ce qui est ennuyeux,  
Soyons comme dit l’Évangile  
Contents et joyeux !

## Le secret de Paul : être toujours content

Facile à dire ! Tu es à ma place, Lisa ?

Oui, je vous entends rétorquer, de là où vous êtes et je vous comprends. Malade, fatigué, éprouvé, affligé, comment est-ce possible d'être "toujours content" ?

Il s'agit bien ici de comprendre la "recette de Paul". La joie est un [remède](#) que l'on peut se procurer auprès de notre Dieu.

Aussi, quand on fait monter vers Lui :

- Nos chants de reconnaissance
- Nos actions de grâce
- Des mots remplis de gratitude

qui jaillissent spontanément de nos cœurs, je vous assure que le ciel s'ouvre et que la joie, accompagnée de paix, envahit tout notre être.

- On oublie l'état dans lequel on se trouve
- On oublie qu'on attend un exaucement
- On oublie qu'on souffre, qu'on pleure

car tout ce qui compte, c'est la présence du Père qui vient nous fortifier.

## Il y a tant de raisons de Le louer !

"Tu oins d'huile ma tête, Et ma coupe déborde." ([Psaume 23.5](#))

Merci pour la vie, pour le manger et le boire, pour ta fidélité et ton amour, ta présence à mes côtés dans les bons et les mauvais moments. Je te loue d'être près de moi tous les jours !

## >>> Pour ce qu'il est\* :

- Grand et glorieux : [1 Chronique 16.23-29](#)
- [Magnifique](#)
- Le [Créateur](#)
- Le [Roi](#)
- [Souverain](#)
- [Redoutable](#)
- [Incomparable](#)
- [Miséricordieux](#)
- [Bon, bienveillant](#)
- [Juste](#)
- [Source de la vie](#)

## >>> Pour ce qu'il fait\* :

- Il [pardonne](#)
- Il [soutient](#)
- Il [pourvoit](#)
- Il [sauve](#)
- Il [guérit](#)
- Il [console](#)
- Il [relève](#)

- Il [protège](#)
- Il [défend](#)
- Il [restaure](#)
- Il [transforme](#)
- Il [renouvelle](#)

\*Listes non exhaustives !

## La suite de la recette de la joie de Paul : s'attacher à Celui qui nous fortifie

Paul a vécu le miraculeux. Rester joyeux dans la persécution relève d'une intervention divine. Il a écrit cette lettre, appelée "épître de la joie", alors qu'il était dans les chaînes.

Rester toujours content n'est pas un état naturel mais surnaturel. C'est l'Esprit de Dieu qui demeure en nous qui nous en rend capable.

La louange qui élève Dieu nous élève aussi vers Lui. Nous quittons le plancher des vaches bien réel pour planer près du Père. Il fait jaillir Sa lumière sur nous.

## Rester toujours content n'est pas un état naturel mais surnaturel.

Paul est formel, il a appris à être "toujours content". Car il est convaincu que "mon Dieu subviendra pleinement à tous vos besoins ; il le fera, selon sa glorieuse richesse qui se manifeste en Jésus-Christ. ([Philippiens 4.19](#))

Voici comment j'ai adapté le 2ème ingrédient de la recette de Paul.

Louer Dieu est la toute première étape de mes instants avec Lui. [J'entre dans sa présence](#) avec des louanges. Je me prépare une playlist et je chante en Son nom. Pour le Dieu merveilleux qu'Il est pour moi, ce qu'Il fait de formidable dans ma vie. Mes préférés du moment :

- [Fort et Puissant](#), du groupe Collectif Cieux Ouverts
- [Infiniment grand](#) du groupe Impact
- [Roi de mon coeur](#), chanté par Séphora BASTRASH

Ainsi, je détourne mon regard de ma condition, de mes difficultés, de mes circonstances pour regarder à Lui : “Quand on tourne les regards vers lui, on est rayonnant de joie”. ([Psaume 34.6](#)). C'est ce qu'a parfaitement compris et réalisé Paul.

Quand je loue Dieu, ma coupe se remplit jusqu'à débordement ; je me “vide” de tous mes soucis, de tous mes fardeaux. Je suis prête à accueillir tout ce qu'Il a à me donner pour la journée. Alors, je suis prête à intercéder, prier et combattre.

Quand je suis ressourcée, quand c'est le moment d'attaquer ma journée, je peux dire aussi en toute confiance, comme Paul : “Je peux tout par Christ qui me fortifie.” ([Philippiens 4.13](#))

## Dieu nous appelle à Le louer et Il se charge de faire déborder notre joie !

Allez-vous graver cette recette de la joie dans votre cœur afin de la réaliser chaque jour de votre vie ? Elle est simple : 2 ingrédients seulement !

1 - Mener une vie sainte

2- Louer Dieu

Seigneur, merci de nous aider à garder précieusement cette recette de la joie, de la vivre pleinement dans notre quotidien. Car la joie de l'Eternel sera notre [force](#) ! Amen.

Lisa  
Giordanella Lifestyle

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



379 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)