

Comment entretenir de belles pensées en tout temps ?



Lisa Giordanella



Depuis la **dernière fois...**

- Avez-vous identifié les peurs, responsables de la plupart de nos pensées négatives ?
- Quelle(s) action(s) avez-vous commencé à entreprendre ?
- Avez-vous pu modifier le canal de vos pensées ?

S'il était possible de contrôler le débit de nos pensées, tel un robinet qui coupe une eau polluée, ce serait très, très pratique ! Surtout la

nuit, période où les tourments sont parfois plus intenses qu'en journée où nous sommes occupés.

S'il est difficile d'endiguer ce flux et reflux de pensées, autant apprendre à en modifier le contenu afin d'éviter la noyade.

Êtes-vous partant pour cette expérience ?

Inverser notre système de pensées

Connaissez-vous cette citation d'Épictète ?

“Le remède à l'habitude est l'habitude contraire.”

Il y a donc un remède ! Oui ! Et des plus efficaces, expliqué par deux apôtres habitués au combat, Paul et Jacques.

Vous le connaissez certainement, mais parfois, fatigués, découragés, nous baissons les bras... et la garde. C'est là que le diable en profite pour nous accabler davantage, toujours à l'affût de nos faiblesses.

N'oublions jamais que nous ne luttons pas contre des êtres physiques ([Ephésiens 6.12](#)).

Le remède de l'apôtre Paul

Ce “remède” consiste à choisir la version opposée à ses mauvaises pensées, et opter pour de bonnes pensées. Pas seulement le lundi, mais aussi le mardi, le mercredi, le jeudi, le vendredi, le samedi et le dimanche... comme dirait notre chère Joyce Meyer... Et pas uniquement en janvier (vous savez, le mois des bonnes résolutions !),

mais aussi en février, mars, avril, mai, juin... toute l'année ! Toute la vie, en somme.

Oui, jusqu'à ce que cela soit machinal ou inné, comme nous l'enseigne l'apôtre Paul ici :

Nous renversons les raisonnements et tout obstacle qui s'élève avec orgueil contre la connaissance de Dieu, et nous faisons toute pensée prisonnière pour qu'elle obéisse à Christ.

(2 Corinthiens 10.5)

Je ne sais pas si vous avez vu, comme moi, que Paul nous délivre ici un **remède en 3 temps** ! Voilà comment je m'y prends concrètement quand une pensée négative traverse mon esprit :

1. **Je renverse mes raisonnements et tout obstacle** : à l'aide de la parole de Dieu ; je fais tomber le mensonge du diable pour en proclamant ce que Dieu dit.
2. **Je capture mes pensées** : imaginez-vous en train de les attraper, une à une, dans un grand filet à papillons ; ne les laissez pas voltiger et gâcher vos journées, vos nuits. Capturées et aussitôt domptées, car...
3. **J'obéis** : je soumets mes pensées, mon être tout entier à Dieu ; il sait toute chose... Je pense mal ? Stop, je remplace la mauvaise pensée par une bonne !

La mise en application de l'apôtre Jacques

Faites fuir le menteur, **détruisez** vos forteresses de peur **en proclamant la Vérité**. Autrement dit : vérité vs mensonge !

Alors oui, cela suppose que vous devez bien connaître votre Bible. Il ne fuira qu'en fonction de votre positionnement, comme le dit si bien l'apôtre Jacques en **2 temps** :

Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous. ([Jacques 4.7](#))

1. **Je me soumets** à la Parole de Dieu, je la mets en pratique, j'obéis à tous ses commandements pour ne laisser aucune emprise au diable.
2. **Je lutte**, je ne laisse pas le mensonge du diable m'envahir et produire peur, découragement, doute et mauvaises pensées.

Vérité vs mensonge, cela donne quoi ?

- **Si vous pensez que vous n'y arriverez jamais**, pensez plutôt : "Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse." ([2 Timothée 1.7](#))
- **Si vous pensez aux lendemains difficiles**, alors ce passage est pour vous : "Ne vous inquiétez de rien..." ([Mathieu 6.31-32](#))
- **Si vous êtes effrayé(e), affaibli(e) face aux obstacles**, rappelez-vous que "Ce n'est ni par la puissance ni par la force, mais c'est par mon esprit..." ([Zacharie 4.6-7](#))
- **Si vous êtes influencé(e) par des courants, des pensées ou des modes** : "Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait." ([Romains 12.2](#))

C'est un mécanisme à adopter, dès que le diable s'approche pour brouiller vos pensées. Il va utiliser une journée rude de travail, une mauvaise nouvelle, une contrariété, vos enfants, votre conjoint(e) pour envoyer valser toutes vos bonnes pensées ! Et vous cribler de mensonges, jusqu'à vous voler paix, joie, sérénité. **Résistez-lui !**

Pour résumer :

1. Pour faire tomber tous nos faux raisonnements, pour capturer toutes nos suppositions/peurs/croyances, **utilisons le remède** ultra-efficace de Paul, 1-2-3 et hop, c'est terminé !
2. Puis, **entretenez-le** (Il faut que ça dure !) avec l'autre astuce de Jacques : 1-2 et hop, le diable fuit. Plus vous obéirez, plus ce sera facile de résister et plus le diable fuira loin de vous. "Il/Elle a compris, je le/la laisse tranquille !"

À vous de créer votre "liste de défense" et de la compléter au fil du temps ! Pour gagner du temps, retrouvez cet article : [365 jours de Paix non stop garantis](#).

DL Moody a dit que "la Bible ne nous a pas été donnée pour accroître notre connaissance, mais pour changer notre vie."

Sachons la manier avec efficacité !

Je vous encourage à vous entraîner et à persévérer.

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



355 PARTAGES

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

2022 - www.topchretien.com