

# Qu'est-ce qui étouffe votre cœur ?



J'aime écrire sur ce qui touche à notre vie de tous les jours. Nous savons tous que la vie naturelle est faite de saisons différentes, et que nous ne pouvons pas faire comme si elles n'existaient pas, ou agir comme si cela n'affectait pas notre quotidien. Soyons honnête avec nous-même, tout ne ressemble pas dans notre vie à une belle journée de printemps. Et tout n'est pas non plus comme une journée maussade en période d'automne. Dans notre vie de tous les jours, tout n'est pas tout noir ou tout blanc, il y a des moments de vie où vous pouvez avoir le moral en berne, des moments où vous n'avez pas envie d'avancer, et de l'autre côté, vous pouvez vivre des temps où vous seriez prêts à gravir la plus haute montagne que vous connaissiez, parce que vous vivez des temps de paix et d'accalmie profonds. J'aime ce qui est équilibré, tant dans les discours, le choix des mots, que dans la pratique, ce que nous pouvons faire ou vivre au quotidien. En étant honnête avec vous, je suis personnellement attristé lorsque je croise des personnes qui vivent dans toutes sortes

de déséquilibres personnels et/ou spirituels. Quelle tristesse de remarquer que ces déséquilibres conduisent beaucoup de personnes à ne pas sortir de situations compliquées parce que certains éléments viennent étouffer leur cœur. Il me semble important de rappeler que nos maux sont parfois la conséquence de luttes spirituelles et que parfois, ils sont la conséquence de luttes dans notre naturel. Qu'est-ce qui étouffe votre cœur ? La question ne vous est pas posée par hasard, elle est écrite pour que vous puissiez prendre le temps de noter sur une feuille ou un cahier ce qui vous étouffe spirituellement comme dans votre sphère naturelle.

## **Regardons ensemble ce qui peut étouffer notre cœur :**

### **· Les soucis de la vie**

De plus en plus de personnes sont inquiètes pour leur lendemain. La configuration sociétale accélère ce sentiment dans le cœur de nombreux foyers, et de plus en plus d'hommes et de femmes n'arrivent plus à gérer leur quotidien. Les fins de mois deviennent de plus en plus difficiles, les dettes augmentent petit à petit, laissant place à un désespoir profond.

**Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces.** ([Philippiens 4.6](#))

En lisant ce texte, nous aurions parfois envie de dire : « **Tu es sympa, Paul, mais tu n'es pas dans ma situation, tu n'imagines pas ce que je vis chaque jour qui passe.** » Pourtant, la Parole de Dieu nous invite à ne pas nous laisser troubler par les soucis de la vie, car c'est bien là tout le problème. Nos difficultés quotidiennes provoquent en nous une inquiétude parfois profonde, qui nous conduit à détourner notre regard de Celui qui est la solution à tous nos besoins.

### **· L'amertume**

L'amertume est un mal qui touche plus de personnes que nous pouvons le penser, et même chez les chrétiens nous retrouvons également cette problématique. Les raisons peuvent être diverses. Bien qu'il serait sûrement intéressant de connaître avec plus de précision les différentes raisons qui peuvent produire dans le cœur des racines d'amertume, il me semble que ce qui est important de retenir, c'est qu'il nous faut sortir victorieusement de cet enlèvement qui nous paralyse dans notre vie.

**Que toute amertume, toute animosité, toute colère, toute clameur, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté, disparaissent du milieu de vous. ([Ephésiens 4.31](#))**

A y regarder de plus près, je me dis que ce sable mouvant tient prisonnier beaucoup de personnes. Lorsque nous y tombons, nous cherchons en premier lieu à regarder ce qui pourrait nous permettre de sortir de cette situation. Puis, le temps passe, on commence par enfoncer de plus en plus, et là, comme le feraient beaucoup de personnes, on essaie de sortir une jambe, puis l'autre.

Le résultat est sans appel, nous sommes aspirés par le bas !

Ce que Paul souligne, c'est que si nous laissons ces sentiments et ces attitudes dans notre vie, ils finiront inéluctablement par nous faire totalement sombrer.

**“La libération est possible pour vous qui lisez cet article !”**

## **La libération est possible pour vous**

### **1. Reconnaissez l'état de votre cœur**

Pas plus aveugle que celui qui ne veut pas voir, ni plus sourd que celui qui ne veut pas entendre.

Lorsque je prends des temps d'échange avec des personnes qui me sollicitent pour un entretien pastoral, je leur demande souvent de se prêter à un petit exercice personnel, afin de leur permettre de mettre des mots sur leurs maux. Pourquoi cela ? Pour réveiller en eux des souffrances ? Aucunement ! Cet exercice est là pour les aider à prendre conscience de ce qui les touchent au plus profond d'eux-mêmes, afin qu'ils/elles voient ce qui les paralyse ou ce qui les étouffe depuis tant d'années parfois. Jésus agira un peu de la même manière lorsqu'il discutera avec cette femme qui viendra chercher de l'eau au puits. En lui disant : « Va chercher ton mari », Jésus l'invite à faire état de sa vie, en vue de l'aider à sortir de sa situation. Jésus ne la juge pas, ne la condamne pas, mais l'invite à puiser à la bonne source, celle qui désaltère l'âme.

### **1. Reconnaissez votre faiblesse**

## « **As-tu besoin d'aide ? Non ça va aller !** »

C'est ce que nous pouvons souvent entendre de la part de ceux qui sont en situation inconfortable.

Les raisons qui poussent une personne à ne pas demander de l'aide sont nombreuses :

- La honte
- Ne pas vouloir dévoiler ce qui est caché
- Se sentir redevable
- La peur du rejet

Un très bon article d'Isabelle Taubes souligne qu'est inscrite à l'encre indélébile dans nos esprits, cette citation du charretier embourbé de Jean de La Fontaine « **Aide-toi, le ciel t'aidera.** » Combien cette citation bloque la vie de beaucoup de personnes, même de certains croyants. Pour sortir de notre prison et nous détacher de ce qui nous étouffe, la Bible nous invite à une toute autre approche. D'ailleurs, celle-ci est bien meilleure et assure une vie victorieuse à ceux et celles qui la mettent en pratique.

**Recommande ton sort à l'Eternel, mets en lui ta confiance, et il agira.** ([Psaume 37.5](#))

Nombreux sont les textes de la Parole de Dieu qui nous invitent à placer notre confiance en Celui qui règne de toute éternité.

# “Rappelez-vous, votre Dieu est la solution à tous vos problèmes !”

## 1. **Reconnaissez votre pauvreté**

Enfin, un dernier point pour qu'une personne puisse vivre libre. Reconnaître sa pauvreté, celle du cœur et celle de l'âme. Vous l'aurez compris, il n'est pas question des richesses terrestres ni même intellectuelles. Un ami disait ceci : « **Malgré mes 12 années d'études après le BAC, malgré mon approche scientifique de la vie, je n'étais pas heureux.** »

Comment cet homme a-t-il cru en l'existence de Dieu ? Tout simplement en reconnaissant sa pauvreté spirituelle. Reconnaître son état de cœur n'est en aucun cas un signe de faiblesse, bien au contraire. Il faut beaucoup de courage pour parler de ce qui nous touche, de ce qui nous tient enfermé dans toutes sortes de prisons.

**Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira.** ([Jean 8.32](#))

Le verbe affranchir (**du grec Eleutheroo**), nous parle d'être libéré de la domination du péché. Christ nous libère de toutes sortes de sables mouvants qui nous aspirent dans les profondeurs du découragement.

**N'est-ce pas pour vous le jour d'être enfin libéré de tout ce qui étouffe votre vie ?  
Rappelez-vous, Jésus ne vous condamne pas, ne vous juge pas, mais vous tend la main, comme il le fit pour Pierre qui sombrait dans la mer.  
Allez-vous saisir la main de Dieu ?**

David Klaric  
Enseignements bibliques

[S'ABONNER](#)

[S'ABONNER](#)

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



65 PARTAGES