

## De quoi nourrissons-nous notre âme ?



Lorsque nous allons mal, que nous nous sentons déprimés, que notre moral et notre corps sont en difficultés, arrêtons-nous un instant, et posons-nous les bonnes questions !

### **Notre âme est-elle bien « nourrie » ? Que faisons-nous pour « nourrir » notre âme ? Que mettons-nous dans notre panier de vie ?**

Si nous nous levons le matin de mauvaise humeur, nous commençons déjà bien mal la journée !

Si nous ressassons le passé, nous entretenons de l'amertume.

Si nos proches nous contrarient, la colère a vite fait de nous envahir !

Comme nous sommes de mauvaise humeur, nous n'avons pas envie de pardonner et nous voilà plein de rancune pour la journée.

Fâchés contre nous-même, nous gardons en nous ce qui nous a déçu, et la rancune nous empoisonne.

Si nous rencontrons des personnes joyeuses, nous aimerions être comme elles, et nous voilà soudain plein d'envie et de jalousie.

Alors, les regrets arrivent, et nous sombrons dans la tristesse et la mélancolie.

Nous aimerions nous plaindre, mais on nous évite, et nous nous sentons rejetés, et seuls.

Comment notre âme peut-elle s'épanouir dans de telles conditions ?

### **Notre âme a besoin d'être nourrie de bonnes choses pour que notre vie soit agréable.**

#### **Que lisons-nous ? Que regardons-nous ? Qu'écoutons-nous ? Qui fréquentons-nous ?**

Si nous lisons des livres d'horreur, comment pouvons-nous avoir la paix dans notre esprit ?

Si nos yeux se nourrissent de jeux vidéos, de mauvais films, notre âme se remplit de violence, de guerres, de tueries, de magie, comment peut-elle rayonner de paix et de sérénité ?

Si nous fréquentons de mauvaises gens, comment pouvons-nous penser être bien accompagné ?

Veillons à ce que nous lisons, à ce que nous regardons, à ce que nous écoutons, à ce que nous fréquentons, car toutes ces mauvaises choses vampirisent notre âme, et usent toute notre énergie. C'est ainsi que petit à petit, sans nous en rendre compte, nous devenons la proie des ténèbres.

*Ne vous laissez pas distraire, soyez vigilants. Votre adversaire, le diable rôde autour de vous comme un lion rugissant qui cherche quelqu'un à dévorer. [1 Pierre 5.8](#)*

### **Prenons grand soin de mettre ce qui est bon dans notre « panier de**

**vie » !**

**Eveillons-nous et émerveillons-nous des beautés que Dieu met à notre disposition, sachons les découvrir, les reconnaître, les admirer, les apprécier, les partager.**

**Notre âme est VIVANTE, prenons soin d'elle !**

[Eveline Simonnet](#)

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

663 Partages

**Partager par email**

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2021 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)