

## La vitamine B !



« ***L'herbe sèche et la fleur tombe, mais la parole de notre Dieu subsiste éternellement.*** » Esaïe 40:8

Les vitamines B1 à B12 sont des éléments essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Une carence en vitamine B peut provoquer maux de tête, nausées, irritabilité, fatigue extrême, dépression, insomnie, engourdissements, perte de poids, confusion, pertes de mémoire, méfiance, agressivité, hallucinations, terreurs. De la même façon, la vitamine B, **la vitamine Bible** est essentielle à notre vie spirituelle. Une carence **en vitamine Bible** produirait sensiblement les mêmes effets : tension nerveuse, fragilité, angoisses...

Lire la Bible fait littéralement du bien. Il ne s'agit pas d'un livre « au sujet de Dieu » mais il s'agit de « la parole de Dieu ». A la lecture du Psaume 119, nous comprenons que la Parole rend heureux (verset 2), que la parole est source de réflexion (verset 78), qu'elle est véritable (verset 151), et apaisante (verset 165). Dans les versets 166 à 174, le psalmiste s'adresse à Dieu et lui dit tous les bienfaits qu'il tire de ses commandements, statuts, décrets, ordonnances, préceptes, prescriptions, promesses, sa parole, sa Loi.

Dès le matin, prenez vos réserves pour la journée, plongez-vous dans les Ecritures. Tout le jour, buvez, mangez, absorbez les bienfaits de Parole de Dieu. La Parole est vivante, nourrissante, hydratante. Avant de dormir, une dernière prescription pourra vous apporter un sommeil paisible. Dans quelque état que vous soyez, moral et/ou physique, Dieu veut vous parler. Sa parole est efficace, elle est là pour vous soigner, vous relever.

Comme on fait le plein de vitamine B à l'entrée de l'hiver, pour augmenter ses résistances au froid et à l'absence de lumière, faites le plein de **vitamine Bible**. Vous serez plus fort, plus armé, si d'aventure, vous deviez passer par une période de ténèbres. Et si Dieu vous faisait la grâce de rester dans une saison lumineuse et chaude, vous aurez alors l'énergie et les ressources nécessaires pour aider votre prochain...

« ***La foi vient de ce qu'on entend, et ce qu'on entend vient de la Parole de Dieu.*** » (Romains 10:17)  
« ***La loi de l'Eternel est parfaite, elle restaure l'âme; le témoignage de l'Eternel est véritable, il rend sage l'ignorant. Les ordonnances de l'Eternel sont droites, elles réjouissent le cœur; les commandements de l'Eternel sont purs, ils éclairent les yeux.*** » (Psaumes 19:8-9).

[Valérie Bocquillon](#)

61 Partages

## Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)