

Louer le seigneur dans les moments difficiles

Compilation

Chacun d'entre nous perdra un être cher ou subira un préjudice grave à un moment ou à un autre de notre vie. Dans ces moments-là, il est normal de ressentir de la tristesse et même d'être déprimé. Le fait de louer le Seigneur crée une protection autour de notre cœur et de notre esprit, qui nous empêche de sombrer dans le désespoir.

Il y a quelques années j'ai perdu plusieurs êtres chers et j'ai été submergée par une vague de découragement. Durant ces mois de chagrin je me suis juré de poursuivre mon habitude de louer Dieu chaque matin. Parfois pendant que j'écoutais de la musique d'adoration, je m'agenouillais et je pleurais. Alors que j'offrais mes larmes et ma confiance à Dieu, mon chagrin s'estompait en partie et ma foi en était ravivée. Comme Job, je pouvais dire : « L'Eternel a donné, l'Eternel a repris : que l'Eternel soit loué ! »¹ Quand je m'agenouillais pour adorer le Seigneur chaque matin, la présence de Dieu s'approchait de moi et je ressentais du réconfort dans ma tristesse.

Voici quelques conseils pour louer le Seigneur pendant les périodes de deuil, de tristesse, ou de découragement :

Regardez en arrière. Louer Dieu pour toutes les fois où Il a été fidèle dans le passé peut vous donner l'espoir qu'Il continuera à l'être dans le présent et dans le futur.

Laissez couler vos larmes. Les louanges à Dieu ne viennent pas toujours d'un cœur léger et heureux. Il n'y a rien de mal à pleurer dans les moments douloureux, et c'est même bénéfique. Quelquefois pleurer est notre façon d'adorer.

Etablissez une liste de « versets d'urgence ». Quand on est en deuil, il est réconfortant de louer le Seigneur en invoquant des Ecritures qui sont familières et qui sont spéciales pour vous personnellement. Quelques-unes de mes favorites sont les Psaumes 34, 46, 91, et Jean chapitre 15.

Adorez en vous promenant. Marcher favorise la sécrétion d'endorphines, et adorer renforce votre foi. Combiner ces deux activités élèvera et encouragera votre esprit.

Faites une liste de remerciements. J'ai appris cela pendant une période particulièrement difficile de ma vie. Chaque soir avant de me coucher, je faisais l'inventaire de 3 à 5 choses qui m'étaient arrivées pendant la journée et pour lesquelles j'étais reconnaissante. Après avoir loué Dieu pour chacune d'elles, je m'endormais en me sentant encouragée. – *Becky Harling*²

*

Quand l'Apôtre Paul disait : « Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur », il ne disait pas de se réjouir uniquement quand tout va bien. Même dans les moments difficiles, la Bible nous enseigne que nous pouvons être heureux si nous suivons cette simple stratégie :

Ne vous inquiétez de rien. S'inquiéter ne changera rien. C'est une perte de temps et d'énergie. Les anxieux de naissance, ça n'existe pas. L'inquiétude c'est quelque chose qu'on

apprend. Vous l'avez apprise de vos parents, de vos camarades. C'est une réaction acquise. C'est une bonne nouvelle : le fait que l'inquiétude soit un réflexe acquis signifie qu'on peut aussi la désapprendre.

Comment faire pour la désapprendre ? En Matthieu 6:34, Jésus dit: « Ne vous inquiétez pas pour le lendemain ; le lendemain se souciera de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. »³ Il vous dit que cela ne sert à rien d'ouvrir votre parapluie tant qu'il ne pleut pas. Vivez un jour à la fois.

Priez pour tout. Plutôt que de vous inquiéter, profitez-en pour prier. Si vous priez autant que vous vous inquiétez, vous auriez beaucoup moins de raisons de vous inquiéter. Dieu s'intéresse-t-Il aux traites mensuelles de votre voiture ? Oui. Il s'intéresse à chaque détail de votre vie. Cela signifie que vous pouvez confier n'importe lequel de vos problèmes à Dieu.

Remerciez Dieu pour tout. Quand vous priez, faites-le avec une attitude de gratitude. L'émotion humaine la plus saine n'est pas l'amour mais la gratitude. Elle renforce votre système immunitaire. Elle vous rend plus résistants au stress et moins vulnérables à la maladie. Les gens qui sont reconnaissants sont heureux. Mais les gens qui sont ingrats sont malheureux, parce que rien ne les rend heureux. Ils ne sont jamais satisfaits. Rien n'est jamais assez bien. Donc, si vous cultivez une attitude de gratitude et que vous êtes reconnaissants pour tout, vous serez beaucoup moins stressés.

Pensez à des choses agréables. Si vous voulez diminuer votre niveau de stress dans votre vie, vous devez changer votre façon de penser, parce que vos pensées déterminent comment vous vous sentez. Et la façon dont vous vous sentez influence vos actions. La Bible enseigne que, si vous voulez changer votre vie, vous devez changer ce à quoi vous pensez.

Cela implique un choix délibéré et conscient de penser à de bonnes choses. Nous devons penser à ce qui est positif et à la Parole de Dieu.

Que se passe-t-il quand nous refusons de nous inquiéter, que nous prions à propos de tout, que nous sommes reconnaissants, et que nous nous concentrons sur les bonnes choses ? Paul dit qu'alors « vous connaîtrez la paix de Dieu qui dépasse tout ce que l'on peut imaginer, [et qui] gardera vos cœurs et vos pensées en communion avec Jésus-Christ. »⁴ – *Rick Warren*⁵

*

Nous traversons tous des périodes de stress et nous avons besoin d'avoir quelqu'un vers qui nous tourner pour nous aider à aller mieux. Cela peut être votre meilleur ami qui vous dit des mots particulièrement encourageants, ou de la musique, ou mieux encore, vous pouvez vous tourner vers Dieu. En toutes circonstances nous pouvons toujours nous reposer sur le fait que Dieu sera toujours fidèle.

Dieu fera briller Sa lumière sur nous, et si nous le lui demandons, Il nous aidera à traverser ces moments difficiles. Si vous êtes en train de vous débattre avec des problèmes aujourd'hui, si vous connaissez quelqu'un qui est dans la difficulté, alors vous êtes à venus au bon endroit pour guérir.

Vous trouverez ci-dessous quelques versets inspirants qui seront une bénédiction quand vous traverserez des moments difficiles :

Psaume 119:67-68 SEM : Avant d'être humilié, je faisais fausse route, mais maintenant, j'observe ta parole. Que Tu es bon et bienfaisant : enseigne-moi tes volontés !

Esaïe 55:6 SEM : Tournez-vous donc vers l'Eternel, tant qu'on peut Le trouver. Adressez-vous à Lui tant qu'Il est proche !

Psaume 34:17 DRB : Les justes crient, et l'Eternel entend, et Il les délivre de toutes leurs détresses.

2 Corinthiens 9:8 SEM : [Dieu] a aussi le pouvoir de vous combler de toutes sortes de bienfaits : ainsi vous aurez, en tout temps et en toutes choses, tout ce dont vous avez besoin, et il vous en restera encore du superflu pour toutes sortes d'œuvres bonnes.

Colossiens 1:13 SEM : Il nous a arrachés au pouvoir des ténèbres et nous a fait passer dans le royaume de son Fils bien-aimé.

Proverbes 3:5-6 : Mets ta confiance en l'Eternel de tout ton cœur, et ne te repose pas sur ta propre intelligence. Cherche à connaître sa volonté pour tout ce que tu entreprends, et Il te conduira sur le droit chemin. – *John Callahan*⁶

Traduit de l'original anglais « Praising God through tough time » par Jeff de Tahiti et Bruno Corticelli.

Copyright © 2015 The Family International.

¹ Job 1:21 SEM

² Becky Harling, *The 30-Day Praise Challenge [Un défi : 30 jours de louanges]* (Colorado Springs: David C. Cook, 2013).

³ SEM

⁴ Philippiens 4:7 BFC.

⁵ <http://pastors.com/thankful-tough-times>.

⁶ <http://www.christianpost.com/buzzvine/7-uplifting-bible-verses-when-youre-going-through-hard-times-125180>