

Changez vos pensées, changez votre vie

[Change Your Thoughts, Change Your Life]

Une compilation

Il est naturel de penser que vos problèmes sont davantage liés à vos *circonstances*—un manque de ressources, de l'apathie spirituelle dans votre église et votre communauté, ou une difficulté personnelle à laquelle vous êtes confronté—plutôt qu'à votre *état d'esprit*.

Mais en réalité, Dieu souhaite changer votre esprit bien plus que vos circonstances. Nous voulons que Dieu change notre situation et fasse disparaître la douleur et le chagrin qui nous étreignent. Ce sont de vrais problèmes, mais Dieu veut s'occuper en priorité de ce qui se passe *en nous*.

Paul nous dit : « Ne suivez pas les coutumes du monde où nous vivons, mais laissez Dieu vous transformer en vous donnant une intelligence nouvelle. Ainsi, vous pourrez savoir ce qu'il veut : ce qui est bon, ce qui lui plaît, ce qui est parfait » (Romains 12.2 PDV).

Rien ne changera dans votre vie ou votre ministère si vous ne changez pas votre état d'esprit. Pourquoi la santé mentale est-elle si importante ?

- **Vos pensées contrôlent votre vie.** Chaque action commence par une pensée. Si nous ne le pensons pas, nous ne le faisons pas. Proverbes 4.23 dit : « Avant tout, prends garde à ce que tu penses au fond de toi-même, car ta vie en dépend » (BFC). Des pensées même erronées peuvent modeler toute votre vie si vous n'y prenez garde.
- **Les pensées intérieures sont le champ de bataille du péché.** C'est d'abord dans nos pensées que nous gagnons ou perdons la bataille contre le péché. Toutes les tentations surviennent dans nos pensées. Par conséquent, c'est là que naît le péché.
- **La clé de la paix et du bonheur consiste à contrôler vos pensées.** Un esprit hors de contrôle produit des tensions et des conflits. Un esprit maîtrisé mène à la tranquillité, à la sérénité et à la confiance.

La Bible nous dit en Philippiens 4.8 : « portez votre attention sur tout ce qui est bon et digne de louange » (BFC).

Quelles sont les bonnes choses sur lesquelles nous devrions porter notre attention ?

- **Pensez à Jésus.** Vous connaissez l'adage : « Nous devenons ce qui accapare nos pensées. » Si vous pensez à Jésus, vous Lui ressemblerez davantage. Si vous êtes tentés de baisser les bras, pensez à Jésus.
- **Pensez aux autres.** Tout ce que nous apprenons du monde, c'est qu'il faut penser à soi-même et à personne d'autre. Mais la Bible nous dit que tout ne tourne pas autour de nous, dans la vie. Vous ne saisissez le vrai sens de la vie que lorsque vous aurez appris à donner dans votre vie.
- **Pensez à l'éternité.** La vie ne se résume pas *au présent et à l'immédiat*. Nous pensons trop souvent à court terme. Colossiens 3.2 nous dit : « De toute votre pensée, tendez vers les réalités d'en haut, et non vers celles qui appartiennent à la terre » (BDS) ...

Apprendre à gérer votre esprit transformera votre vie et votre ministère. Dieu vous a donné un esprit, et c'est l'un de vos plus grands atouts.—*Rick Warren*¹

*

« Nous faisons prisonnière toute pensée pour l'amener à obéir au Christ » (2 Corinthiens 10.5 BDS). Je pense que tout le monde a des pensées flottantes ou vagabondes dans une certaine mesure. Il faut discipliner son esprit

pour l'empêcher de vagabonder et contrôler ses pensées. Ce n'est pas évident, surtout si vous devez surmonter une habitude de rêverie ou de pensée négative qui dure depuis très longtemps.

Non seulement vous devez faire prisonnière toute pensée, mais vous devez aussi oublier ce qui est derrière (Philippiens 3.13). Vous ne pouvez pas courir efficacement la course qui vous est proposée et tendre de toute votre énergie vers ce qui est devant vous tout en regardant en arrière vers le passé, parce que vous ne pouvez pas diviser votre concentration ; vous ne pouvez pas faire deux choses à la fois. La définition que le dictionnaire donne du mot « concentration » est l'action de diriger ce qui est primitivement dispersé, ses pensées ou ses efforts vers un seul objet. Si vous devez vous concentrer sur ce que le Seigneur veut pour vous aujourd'hui, vous ne pouvez pas penser au passé.

Il faut prier, bien sûr, et demander au Seigneur de vous aider, mais il faut aussi refuser d'accepter et d'entretenir des pensées négatives ; lorsque vous vous rendez compte que vous avez une pensée négative, faites l'effort de la chasser de votre esprit. Avec l'aide du Seigneur, vous pouvez refuser de penser à ces pensées. Tout ce que vous continuez à faire, en bien ou en mal, devient une habitude. C'est comme louer le Seigneur : si vous le faites constamment, cela devient une habitude.

La Bible nous recommande d'« oublier le passé ». On ne peut pas vivre à la fois dans le passé et dans le présent, ou on finit par avoir le cœur indécis et partagé. « Son cœur est partagé, il est inconstant dans toutes ses entreprises » (Jacques 1:8 BDS). « Je déteste les hommes indécis mais j'aime ta loi » (Psaume 119.113 S21). Les synonymes d'« indécis » sont : ambivalent, divisé, au cœur partagé.

« Car les armes avec lesquelles nous combattons ne sont pas simplement humaines ; elles tiennent leur puissance de Dieu qui les rend capables de renverser des forteresses. Oui, nous renversons les faux raisonnements ainsi que tout ce qui se dresse prétentieusement contre la connaissance de Dieu, et nous faisons prisonnière toute pensée pour l'amener à obéir au Christ » (2 Corinthiens 10.4–5 BDS). Vous devez capturer vos pensées et les soumettre à votre volonté. Ce n'est peut-être pas facile, mais cela en vaut la peine. Le Seigneur vous aidera à le faire si vous le Lui demandez ! Il ne nous déçoit jamais !—*Maria Fontaine*

*

J'ai grandi à l'époque de la télévision en noir et blanc dans les années 1950, quand les westerns étaient le genre de film d'action le plus populaire. Il n'y avait pas d'images de synthèse ni d'autres effets spéciaux de haute technologie ni de poursuites en voiture. Le plus souvent, l'action atteignait son paroxysme lorsque la diligence ou le train était attaqué par des bandits.

L'attelage de chevaux tirant une lourde diligence n'avait aucune chance de semer des bandits à cheval, mais les trains, eux, le pouvaient. Tandis que la musique allait crescendo, la tension montait d'un cran et la scène alternait entre le héros tenant les méchants à distance, le mécanicien serrant les dents et le chauffeur envoyant frénétiquement des pelletées de charbon dans la chaudière qui alimentait la machine à vapeur du train. Plus le chauffeur enfournait du charbon dans la chaudière, plus le feu était intense et plus le train roulait vite. Tant qu'il y avait du charbon pour alimenter la fournaise, il y avait de l'espoir.

Notre état d'esprit spirituel et mental fonctionne un peu comme cela. Lorsque les problèmes surgissent, des pensées et des émotions négatives nous assaillent et menacent de nous submerger. Livrés à nous-mêmes, nous n'avons aucune chance contre cette négativité, pas plus qu'une diligence n'en avait contre des hors-la-loi. Mais la foi en Dieu est comme une machine à vapeur, bien plus puissante que la simple force de volonté.

Nous alimentons la chaudière en proclamant la puissance et la bonté de Dieu, en Le remerciant avant même qu'Il intervienne pour l'aide qu'Il nous apportera. Plus nous faisons cela, plus vite et plus loin nous prenons nos distances vis-à-vis des pensées négatives. La prochaine fois que vous serez en butte à l'adversité et que vous serez assailli de toutes parts par des pensées négatives, mettez votre foi en pratique en vous concentrant sur

Dieu, et sur son amour et son secours indéfectibles. Attisez le feu dans la chaudière. Mettez les pensées négatives hors-la-loi !—*Keith Phillips*

*

Lorsque tu es accablé par les soucis de ce monde, prends le temps de mettre de l'ordre dans tes idées en ma présence. Repose-toi en Moi, mon ami. Laisse mes *bras éternels* t'envelopper de ma paix. Accorde-toi une pause de tes soucis et *fixe tes pensées sur Moi*. Alterne les moments de tranquillité avec la lecture des Écritures et des chants de louanges. Tu peux aussi citer des versets bibliques dans les prières que tu M'adresses. Lorsque tes pensées et tes prières sont imprégnées des Écritures saintes, tu te fies davantage à elles.

Je veux que tu *sois transformé par le renouvellement de ta pensée*... Invite-moi à transformer ta façon de penser. Au fur et à mesure que je renouvelle ton esprit, tes idéaux et tes attributs *Me* refléteront de plus en plus.—*Jésus*²

Publié sur Anchor le 9 avril 2024. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.

¹ <https://mail.ministriestoday.com/leadership/personal-character/27209-rick-warren-managing-your-mind-for-more-effective-ministry>

² Sarah Young, *Jésus Toujours* (Thomas Nelson, 2017).