

# Changez votre façon de penser et votre vie sera transformée

[Change Your Thoughts, Change Your Life]

## Une compilation

On a tendance à penser que nos problèmes sont dus principalement à nos circonstances, — des ressources insuffisantes, une léthargie spirituelle dans notre église ou notre communauté, ou des difficultés personnelles auxquelles on fait face—plutôt qu'à notre façon de *penser*.

Mais en réalité, Dieu cherche davantage à transformer notre esprit qu'à modifier notre situation. Nous voulons que Dieu modifie les circonstances et qu'Il élimine la douleur et le chagrin qui nous affectent. Ces questions ont leur importance, mais Dieu souhaite d'abord s'occuper 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](#)).

Tant que vous ne changerez pas votre façon de penser, rien ne changera dans votre vie ou dans votre ministère. Pourquoi la santé mentale est-elle si importante ?

- **Nos pensées influencent et contrôlent notre vie.** Chaque acte commence par une pensée. Si nous ne le pensons pas, nous ne le faisons pas. [Proverbes 4.23](#) nous dit : « Avant tout, prends garde à ce que tu penses au fond de toi-même, car ta vie en dépend. » Même des idées fausses peuvent influencer notre vie si nous n'y prenons pas garde.
- **L'esprit est l'arène où se livre la bataille du péché.** C'est dans notre esprit que nous gagnons ou perdons notre bataille contre le péché. Toutes les tentations surgissent dans nos pensées. C'est donc là que le péché prend forme...
- **Maîtriser ses pensées est essentiel pour être heureux et avoir la paix.** L'absence de contrôle sur son esprit provoque de la tension, du stress et des conflits tandis qu'un esprit bien maîtrisé procure la paix intérieure, la sérénité et la confiance en soi. ...

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

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

- **Penser à Jésus.** Vous connaissez sans doute ce vieux cliché : on devient ce à quoi on pense le plus. Si vous pensez à Jésus, vous Lui ressemblerez de plus en plus. Alors si vous êtes sur le point de baisser les bras, pensez à Jésus.
- **Penser aux autres.** Tout dans ce monde nous incite à ne penser qu'à nous-même. Or la Bible nous enseigne que tout ne tourne pas autour de nous dans la vie. C'est lorsqu'on apprend à se sacrifier pour les autres que l'on découvre le sens profond de la vie.
- **Penser à l'éternité.** La vie ne se limite pas à *l'instant présent*. Nous avons trop souvent une vision axée sur le 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 » ...

Apprendre à maîtriser votre esprit transformera votre vie et votre ministère. Dieu vous a donné votre esprit et c'est l'un de vos plus précieux atouts.—*Rick Warren*<sup>1</sup>

\*

« Nous faisons prisonnière toute pensée pour l'amener à obéir au Christ » ([2 Corinthiens 10.5](#)). Je pense que tout le monde a des pensées vagabondes dans une certaine mesure. Il faut savoir se discipliner pour empêcher son esprit d'errer çà et là et pour garder le contrôle de ses pensées. C'est un combat surtout si vous devez surmonter une habitude de longue date de rêvasserie et de pensées négatives.

Vous ne devez pas seulement faire prisonnières toutes vos pensées, vous devez aussi oublier ce qui est derrière ([Philippiens 3.13](#)). Vous ne pouvez pas courir efficacement vers l'objectif et tendre toute votre énergie vers ce qui est devant vous si vous vous focalisez sur le passé, pour la bonne raison que vous ne pouvez pas éparpiller votre concentration de cette manière ; vous ne pouvez pas faire deux choses en même temps. La définition que donne le dictionnaire de « se concentrer » est : fixer son énergie, son attention, sur un sujet. Appliquer son attention sur un seul objet. Si vous voulez vous concentrer sur ce que le Seigneur attend de vous aujourd'hui, il faut mettre de côté les pensées liées au passé.

Il faut prier, bien sûr, et demander au Seigneur de vous aider, mais il est tout aussi important de ne pas accepter ni d'encourager les pensées négatives ; et quand vous vous rendez compte qu'une pensée de ce type survient, faites l'effort de la chasser de votre esprit. Avec l'aide du Seigneur vous pouvez rejeter ces pensées négatives. Tout ce que vous faites régulièrement, que ce soit bon ou mauvais, finit par devenir une habitude. C'est comme louer le Seigneur : si vous le faites constamment, cela devient une habitude.

La Bible nous enjoint d'oublier le passé. On ne peut pas en même temps vivre dans le passé et vivre au présent, sous peine d'être constamment indécis et instable. « Son cœur est partagé, il est inconstant dans toutes ses entreprises » ([Jacques 1.8](#)). « Je déteste les hommes indécis mais j'aime ta loi » ([Psaumes 119.113](#)). Certains des 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](#)). Vous devez faire prisonnières vos pensées et les garder soumises à votre volonté. C'est un sacré défi, mais cela en vaut la peine. Et si vous demandez au Seigneur de vous aider, Il le fera ! On peut toujours compter sur Lui !—*Maria Fontaine*

\*

J'ai grandi à l'époque de la télévision en noir et blanc (dans les années 50) où le western était le genre de film d'action le plus populaire. Il n'y avait ni image générée par ordinateur ni effets spéciaux sophistiqués ni scènes de courses-poursuites en voiture. Au lieu de cela, l'action atteignait son paroxysme lorsqu'une diligence ou un train étaient attaqués par des bandits.

Une lourde diligence tirée par des chevaux n'avait aucune chance d'échapper aux bandits, contrairement aux trains qui pouvaient les distancer. A mesure que la musique allait crescendo, la tension montait et les scènes alternaient entre le héros qui tenait les méchants à distance, le mécanicien du train qui serrait les dents et le chauffeur qui alimentait frénétiquement la chaudière en charbon pour fournir l'énergie à la locomotive à vapeur. Plus le chauffeur ajoutait du charbon, plus le feu était intense et plus le train avançait rapidement. Tant qu'il y avait du charbon pour alimenter le feu dans la chaudière, il y avait de l'espoir.

Notre santé spirituelle et mentale ressemble un peu à cela. Quand des difficultés surviennent, les pensées et les émotions négatives surgissent et menacent de nous déstabiliser. Tous seuls, nos chances de résister à toute cette négativité sont aussi minces que celles de la diligence face aux bandits. Mais la foi en Dieu est comme une machine à vapeur, bien plus puissante que notre simple volonté.

Nous alimentons la chaudière en proclamant la bonté et la puissance de Dieu, en Le remerciant avant qu’Il intervienne parce que nous savons qu’Il va nous venir en aide. Plus nous agissons ainsi, plus vite nous prenons nos distances et nous nous éloignons de tout ce qui est négatif. La prochaine fois que vous faites face à une situation difficile et que des pensées négatives vous assaillent, mettez votre foi en pratique en vous concentrant sur Dieu et sur son amour indéfectible. Alimenter la chaudière. Fuyez les pensées négatives comme si c’étaient des bandits.—*Keith Phillips*

\*

Quand les préoccupations de ce monde pèsent sur ton esprit, prends le temps de méditer en ma Présence. Repose-toi en Moi, mon bien-aimé. Laisse-Moi t’envelopper dans la paix de mes *bras éternels*. Prends du recul par rapport à tes inquiétudes et *recentre tes pensées sur Moi*. Alterne des moments de calme et de silence avec la lecture des Ecritures et des chants de louanges à ma gloire. Tu peux aussi inclure des versets de la Bible dans tes prières. Lorsque tes pensées et tes prières sont imprégnées de la Parole de Dieu, cela renforce ta confiance en elles.

Je veux que tu *sois transformé par le renouvellement de tes pensées...* Demande-Moi de transformer ta façon de penser. Au fur et à mesure que Je renouvellerai ton esprit, tes idéaux et tes valeurs *Me* reflèteront de plus en plus.—*Jésus*<sup>2</sup>

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

---

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

<sup>2</sup> Sarah Young, *Jésus Toujours* (Thomas Nelson, 2017).