

A la recherche d'inspiration

[Looking for Inspiration]

Par Peter Amsterdam

L'inspiration est une chose merveilleuse, créée par Dieu. Elle est intangible mais puissante. Certains synonymes d'inspiration sont encouragement, enthousiasme, génie, perspicacité, vision, éveil, créativité, étincelle, incitation, stimulation.

L'inspiration vous donne un nouvel élan dans la vie. Elle vous influence, vous motive, et vous pousse à l'action. Elle allume pour ainsi dire un feu dans votre âme. Nous avons tous des moments où notre inspiration patine ; quand non seulement nous manquons d'inspiration, mais quand nous doutons que nous nous sentirons à nouveau inspirés un jour.

Peut-être devez-vous faire face à un gros problème sur votre lieu de travail. Ou bien il se peut que l'un de vos enfants traverse une période difficile et vous êtes malade d'inquiétude. Si vous avez eu des dépenses inattendues et que vos finances sont au plus bas, cela peut vous causer beaucoup d'anxiété. Ou bien vous avez coupé les ponts avec un de vos proches ou quelqu'un que vous aimez et vous êtes rongé par la culpabilité et le chagrin. Ou alors, rien de « mauvais » n'est arrivé mais vous vous sentez simplement à plat. Sans inspiration.

Quand vous avez le sentiment de manquer d'inspiration, ou que vous avez perdu espoir, ou que vous vous sentez démoralisé, comme si vous n'aviez plus aucun ressort et que vous n'arrivez pas à rebondir, voici quelques conseils qui peuvent être utiles. Dieu, dans sa clairvoyance et son grand amour pour nous, a créé beaucoup de choses qui peuvent raviver notre sentiment de bonheur et de bien-être, et rallumer la flamme de notre inspiration.

Que vous essayiez de vous sortir d'une situation difficile ou que vous cherchiez une inspiration créative pour un projet, ces sources d'inspiration peuvent recharger votre esprit.

>**Lire la Parole de Dieu** est primordial. La Bible est une source directe d'inspiration divine. Jérémie disait de la Parole de Dieu : « J'ai trouvé tes paroles ... elles ont fait ma joie et mon bonheur. »¹ Communier avec Dieu devrait être votre priorité quand votre enthousiasme s'est estompé et que vous avez besoin de renouveau spirituel. L'inspiration la plus profonde vient de notre relation avec notre Créateur. C'est de là que vient la merveilleuse « joie de l'Eternel » dont la Bible fait mention, l'inspiration qui ne s'éteint jamais.²

Méditer et réfléchir sur la Parole de Dieu, ainsi que sur les écrits d'autres chrétiens inspirés, procure de la foi et de la détermination à votre esprit. Passer du temps en louange et en adoration peut aussi être un moyen puissant d'élever votre esprit.

>**L'amitié** ne doit pas être négligée. Une bonne compagnie et de la camaraderie sont essentielles pour une vie heureuse. Nous avons tous besoin du soutien des autres, et la plupart des meilleures expériences de l'existence se partagent avec ceux que nous aimons. Et quand nous nous sentons abattus ou que nous traversons des moments difficiles, les amis sont encore *plus* importants. Si vous vivez loin de vos amis et qu'il n'est pas facile de les rencontrer personnellement, pourquoi ne pas leur passer un coup de fil ou Skype pour rester en contact. Les vrais amis n'apportent pas seulement du soutien, ils nous inspirent aussi à donner le meilleur de nous-mêmes. Les amis nous encouragent à continuer. Ils nous

rappellent que le meilleur est encore à venir, et que si nous nous accrochons, nous allons nous en sortir, comme nous l'avons déjà souvent fait auparavant.

>**La nature** est une magnifique source d'inspiration. La création de Dieu est une preuve constante et étonnante de sa puissance et de son dessein. Non seulement la nature est, dans ses multiples formes, d'une prodigieuse beauté, elle révèle aussi la puissance de Dieu et son amour pour l'humanité. La majesté de la création est un rappel omniprésent que le Dieu qui a fait toutes choses est souverain et tout à fait capable de s'occuper de n'importe quel fardeau, n'importe quelle crainte, inquiétude, ou requête que nous Lui amenons. Quand nous sommes rassurés par cette extraordinaire vérité, nous pouvons plus facilement nous décharger de tous nos soucis sur Dieu³, ce qui produit une illumination de notre esprit et un sentiment d'inspiration et d'espoir pour le futur.

>**Recherchez les bonnes nouvelles.** C'est un moyen efficace d'élever votre esprit. Comme le dit le verset, « nourrissez vos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui mérite respect et louange. »⁴

Vous pouvez accorder plus d'attention aux bonnes nouvelles dans votre vie en faisant une pause le matin ou le soir pour réfléchir aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et en les notant dans votre journal de gratitude. La science a montré que les gens qui tiennent un journal de gratitude ou qui ont l'habitude de compter leurs bénédictions sont plus heureux et plus épanouis.

>**Appréciez l'art** : la musique, la peinture, la sculpture, la littérature, la danse, la photographie. Il existe d'innombrables et superbes expressions de la créativité humaine, et lorsque nous prenons le temps d'admirer ces choses, nous pouvons être inspirés et encouragés.

>**Appréciez les petits bienfaits de la vie.** Vous n'avez pas toujours besoin de quelque chose d'important ou d'extraordinaire pour vous remonter le moral. Une petite chose pleinement appréciée au bon moment peut avoir un effet appréciable. Comme par exemple, une bonne douche bien chaude. Un délicieux café crème. Le baiser d'un enfant ou d'un petit-enfant. Quelques tomates bien mûres en salade. Un verre d'eau glacé.

Tous les jours, Dieu et d'autres personnes nous envoient des petits cadeaux qui peuvent nous apporter beaucoup de joie et de bien-être si nous sommes attentifs et réceptifs.

>**Restez en forme en faisant de l'exercice.** La science a prouvé que l'exercice est bénéfique pour votre corps *ainsi que* pour votre santé émotionnelle et mentale. C'est excellent pour l'humeur. Alors quand votre inspiration est en berne, bougez physiquement. Je vous avouerai que ce n'est pas toujours quelque chose que j'aime faire, surtout quand je n'ai pas trop le moral ou que je me sens fatigué. Mais une fois que je me suis lancé, je me sens revigoré et généralement plus inspiré.

>**Essayez quelque chose de nouveau !** Un nouveau décor et une nouvelle activité apportent une inspiration fraîche, alors quand vous le pouvez, faites quelque chose de nouveau, explorez de nouveaux horizons. Cassez la routine. Un nouvel environnement peut apporter de nouveaux points de vue. Dieu a fait que chacun de nous soit créatif d'une certaine façon, et le fait d'activer votre processus d'innovation en apprenant quelque chose de nouveau peut à la fois être agréable et ouvrir la route vers une vision nouvelle. Faites quelque chose que vous n'avez encore jamais fait. Envisagez un nouveau loisir.

>**Ménagez-vous des moments de silence.** Dieu a créé en nous un besoin de quiétude. Nous avons besoin de parenthèses dans notre vie. Nous devons programmer du temps pour Dieu. Nous devons nous réserver du « temps pour soi. » Parfois il nous suffit d'éteindre nos appareils et de nous déconnecter, et de nous éloigner de l'agitation pour chercher le silence.

Vous pouvez acquérir un sentiment de plénitude et de joie à partir de moments de tranquillité, de méditation, de réflexion, de prière, et de communion avec Dieu. Parfois, nous avons besoin de nous pencher sur notre existence, pour voir quelle direction prend notre vie, et quels sont nos buts. Beaucoup de gens évitent de se retrouver seuls ou dans un endroit calme et silencieux. Si vous êtes comme ça, je vous assure qu'un lieu silencieux peut être la source de nouveaux espoirs, de priorités réajustées, de nouvelles perspectives, et d'inspiration divine.

Nous sommes tous différents. Et à différents moments de votre vie, différentes choses peuvent stimuler votre inspiration et rallumer la flamme, pour ainsi dire. Alors même si vous avez vos démarreurs d'inspiration favoris, ne restez pas embourbés dans votre routine. Essayez de nouvelles choses ! Restons ouverts aux nombreux moyens agréables de nous ressourcer.

Ne vous inquiétez et ne désespérez pas si vous traversez une période aride, ou si vous avez du mal à remonter la pente aussi rapidement que vous l'auriez espéré. Si vous en êtes là en ce moment, Dieu souhaite que vous vous tourniez vers Lui, que vous croyez en ses promesses, et que vous soyez patients, peu importe comment vous vous sentez et malgré votre manque d'inspiration. Parfois nous nous sentons inspirés et d'autres fois non, mais nous pouvons toujours compter sur la promesse d'Esaié 40.31 qui nous assure que nous *retrouverons* notre enthousiasme : « mais ceux qui comptent sur l'Eternel renouvellent leur force : ils prennent leur envol comme de jeunes aigles ; sans se lasser, ils courent, ils marchent en avant, et ne s'épuisent pas. »⁵

Je trouve que ces mots, « ils prennent leur envol comme de jeunes aigles », sont une belle illustration d'inspiration et de libération des soucis de ce monde qui nous démoralisent.

Nous pouvons compter sur les promesses de Dieu et sur son amour inconditionnel et infini pour nous.

Deutéronome 7.9 *Reconnais donc que l'Eternel ton Dieu est le seul vrai Dieu, un Dieu fidèle à son alliance en témoignant de l'amour pour mille générations envers ceux qui L'aiment et qui obéissent à ses commandements.* (BDS)

Jérémie 29.11 « Car Moi, le Seigneur, Je sais bien quels projets Je forme pour vous ; et Je vous l'affirme : ce ne sont pas des projets de malheur mais des projets de bonheur. Je veux vous donner un avenir à espérer. » (BFC)

N'est-ce pas merveilleux de savoir que vous êtes entre les mains de Dieu ? Et qu'Il veut vous remplir de bonheur et d'espoir ? Nous pouvons puiser beaucoup de grande paix et d'inspiration dans cette assurance que nous sommes entre ses mains puissantes, compétentes et aimantes.

Première publication: septembre 2014. Adapté et réédité le 19 juin 2017. Traduit de l'anglais par Jeff de Tahiti.

¹ Jérémie 15.16 BDS.

² Néhémie 8.10.

³ 1 Pierre 5.7.

⁴ Philippiens 4:8 BDS.

⁵ Esaïe 40.31 BDS.