

# Comment surmonter le découragement

[Steps for Overcoming Discouragement]

## Une compilation

« Soyez forts et prenez courage, vous qui vous attendez à l'Éternel. » —*Psaume 31.25 SEM*

Le mot découragement vient de courage. Le préfixe *dé-* donne à un mot le sens opposé. Le *découragement*, c'est donc le contraire du courage ou de l'encouragement. Lorsque nous sommes découragés, nous avons perdu la motivation nécessaire pour aller de l'avant. La montagne nous paraît trop escarpée, la vallée trop sombre, la bataille trop féroce, et nous n'avons plus le courage de continuer.

A maintes reprises dans les Écritures, Dieu commande à son peuple d'être courageux ou de reprendre courage (Psaume 27.14 ; 31.25 ; 2 Chroniques 32.7 ; Deutéronome 31.6). Lorsque Dieu choisit Josué pour succéder à Moïse à la tête des Israélites, les premières paroles qu'Il a adressées à Josué étaient : « Prends courage et tiens bon, ne crains rien et ne te laisse pas effrayer, car moi, l'Éternel ton Dieu, je serai avec toi pour tout ce que tu entreprendras » (Josué 1.9 SEM). C'était l'ordre que le Seigneur lui a donné après sa promesse du verset 5 : « Je serai avec toi comme j'ai été avec Moïse, je ne te délaisserai pas et je ne t'abandonnerai pas. » Le Seigneur savait que Josué allait devoir livrer de grandes batailles, et Il ne voulait pas que son serviteur se décourage.

La clé pour surmonter le découragement est de se rappeler les promesses de Dieu et de les appliquer. Lorsqu'on connaît le Seigneur, on peut s'appuyer sur les promesses qu'Il a données à son peuple dans sa Parole. Que nous voyions ou non ses promesses se réaliser dans cette vie, elles s'accomplissent toujours (Hébreux 11.13-16). Cette assurance a permis à l'apôtre Paul d'aller de l'avant et de prêcher l'Évangile avant de se retrouver dans une prison romaine où il a trouvé la mort. De sa prison, il écrivait : « Je cours vers le but pour remporter le prix de l'appel céleste de Dieu en Jésus-Christ » (Philippiens 3.14 S21). S'Il a persévéré en dépit de la persécution, de l'opposition, des rejets, des coups et du découragement, c'était parce que son esprit était fixé sur le prix ultime, qui était d'entendre son Seigneur et Sauveur lui dire « C'est bien ! » (Cf. Matthieu 25.23; Apocalypse 22.12.)

Nous nous décourageons facilement lorsque nous recherchons l'encouragement ou l'approbation de notre entourage. Si notre service ou notre obéissance dépend d'une gratification immédiate, nous risquons fort de nous décourager. Jésus n'emprunte pas toujours le chemin le plus facile, et Il a averti ses disciples de bien réfléchir avant de s'y engager (Luc 14.25-33). Une fois que nous avons évalué le prix à payer pour être un disciple, nous sommes plus forts pour affronter les batailles futures. Nous ne nous décourageons pas aussi facilement quand les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons, parce que nous savons que l'issue de la bataille dépend du Seigneur (1 Samuel 17.47).

Le découragement peut être un signal d'alarme qui nous indique que nous avons perdu de vue nos priorités. Lorsque nous sommes découragés, il faut nous isoler avec le Seigneur pour Le laisser examiner notre cœur et nos motivations (Psaume 139.23). ... Lorsque le découragement nous rappelle que nous n'avons pas les bonnes priorités, l'impression de découragement peut devenir un outil d'affinage pour nous rendre davantage semblables à Jésus. (Cf. Romains 8.29.)

Le psalmiste n'était pas étranger au découragement, mais sa réaction était de se souvenir de Dieu et de faire confiance aux promesses de sa Parole : « Pourquoi donc, ô mon âme, es-tu si abattue et gémis-tu sur moi ? Mets ton espoir en Dieu ! je le louerai encore, car il est mon Sauveur. Mon Dieu, mon âme est abattue, Voilà pourquoi, je pense à toi » (Psaume 42.6–7 SEM).—*GotQuestions.org*<sup>1</sup>

**Reprenez courage !**

« Espère en l'Éternel ! Fortifie-toi et que ton cœur s'affermisse ! Espère en l'Éternel ! » —*Psaume 27.14 S21*

Les chrétiens ne sont pas à l'abri des épreuves ou de la souffrance, et nous ne sommes pas non plus à l'abri du découragement. Nous sommes faits de chair, dont Dieu nous dit qu'elle est comme l'herbe des champs, vulnérable aux bourrasques du vent, aux pluies torrentielles et à la chaleur brûlante du soleil. Nous sommes des personnes brisées et déchues, vivant dans un monde brisé parmi d'autres personnes brisées. Il est logique que nous fassions tous l'expérience de la lassitude et du découragement.

Dans le Nouveau Testament, nous voyons Jésus fortifier ses disciples en les encourageant. Tout d'abord, en Jean 10.10, Jésus met ses disciples en garde contre le voleur qui vient pour voler, tuer et détruire. Ensuite Il leur promet qu'Il est le bon berger qui vient pour que nous ayons la vie et que nous l'ayons en abondance. S'ils font confiance à Jésus, sa promesse leur donnera un plus grand courage qui les remplira de paix. Le Christ renouvelle leur espérance en leur garantissant la sécurité sur la route qui les attend.

Le découragement érode votre capacité à croire les promesses de Dieu. Il vous fait douter de la véracité des paroles d'assurance du Christ qu'Il prononce pour que vous puissiez croire et jouir de la vie et de la paix. Lorsque vous êtes trop faible et découragé pour croire que vous pourrez « reprendre courage » ou avoir « l'assurance de voir la bonté de l'Éternel au pays des vivants... » vous avez besoin qu'on vous mène par la main pour être encouragés, comme les saints d'autrefois.

Nous vivons à une époque minée par le découragement. Mais c'est l'Église qui est porteuse du message de guérison. Aujourd'hui, nous qui sommes chrétiens, vivons sous le régime d'une nouvelle et meilleure alliance, celle de la grâce du Christ ; nous bénéficions déjà d'une consolation extraordinaire lorsque nous sommes en proie au découragement. Nous avons plus d'espoir que les Israélites errants dans le désert ou que les disciples perplexes, car nous avons vu Dieu accomplir chacune de ses très bonnes et précieuses promesses dans la vie, la mort et la résurrection du Christ. L'assurance de notre salut nous donne une espérance éternelle ! Quel meilleur encouragement pouvons-nous recevoir que l'espoir d'être pardonnés, purifiés, transformés et de ressusciter un jour à une vie nouvelle avec le Christ dans la vie future ?

Lorsque l'apôtre Paul exhorte les croyants en disant « Encouragez-vous donc les uns les autres par ces paroles », il le fait pour que nous soyons pleinement affermis et fortifiés dans les jours à venir. Paul comprenait que le plus grand réconfort du chrétien dans l'affliction est l'espérance de l'éternité et le repos dans la paix que « nous serons pour toujours avec le Seigneur. » —*Lindsey Carlson*<sup>2</sup>

## **Gardons la foi**

« Prenez courage, tenez bon ! Ne craignez rien ... car l'Éternel votre Dieu marche lui-même avec vous, il ne vous délaissera pas et ne vous abandonnera pas. » —*Deutéronome 31.6 SEM*

Lorsque vous êtes en proie au découragement et que vous vous battez contre les difficultés, il est vital de protéger votre foi. La foi que le Seigneur maîtrise la situation. La foi en son amour indéfectible et omniscient, et la foi que vos intérêts Lui tiennent à cœur. La foi que, quoi qu'il ait pu se passer ou quoi qu'il se passe à l'avenir, vous pouvez faire vôtre la belle promesse de Romains 8.28 et avoir l'assurance qu'elle se réalisera. Vous pouvez fortifier votre foi en vous rappelant que le Seigneur a bien pris soin de vous dans le passé et vous aurez confiance qu'Il continuera de le faire. Vous pouvez vous appuyer sur votre foi que le Seigneur, votre berger céleste, vous guide et qu'Il restaurera votre âme. (Cf. le Psaume 23.)

Nous fortifions notre foi en passant du temps avec Jésus, en lisant sa Parole, en écoutant sa voix et en Lui ouvrant notre cœur dans la prière. Si nous sommes obnubilés par les difficultés, les problèmes et les défis au point de négliger notre nourriture spirituelle et notre renouvellement, nous n'aurons pas la foi dont nous avons besoin dans les périodes de stress.

Ainsi, si vous êtes découragé ou complètement démoralisé, votre priorité absolue devrait être de renforcer votre foi. Vous n'êtes peut pas très sûr de la voie à suivre. Mais quels que soient les problèmes auxquels vous faites face, choisissez délibérément de placer votre foi en Jésus et appuyez-vous de tout votre poids sur ces choses immuables que sont l'amour inconditionnel du Seigneur, sa sollicitude, ses promesses d'un avenir éternel en sa présence, sa grande commission et son désir que tout le monde en vienne à connaître son amour.

La foi est ce qui vous permettra de tenir bon. La foi est votre bouclier spirituel contre le découragement. La foi est l'élément vital de votre vie spirituelle. S'il y a bien une chose dont vous avez besoin pour vous garder dans les moments difficiles, c'est la foi dans les vérités immuables de la Parole de Dieu.

Assurez-vous que votre temps avec Jésus soit sacré. Quels que soient les défis auxquels vous faites face, ou le stress que vous subissez, et même si un changement imprévu survient dans votre vie, vous aurez toujours besoin de Jésus, cela ne changera jamais, pas plus que son désir de vous aimer, de vous fortifier, de vous encourager, de vous reconforter et de vous guider. Dans vos moments de communion personnelle avec Lui, Il renouvellera et reconstituera votre foi, et Il vous donnera la grâce et la force pour chaque jour qui passe.—*Maria Fontaine*

*Publié on Anchor le 13 juin 2023. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.*

---

<sup>1</sup> <https://www.gotquestions.org/overcoming-discouragement.html>. [surmonter le découragement]

<sup>2</sup> <https://www.crossway.org/articles/when-you-dont-even-realize-how-discouraged-you-are>. [Quand vous ne vous rendez même pas compte à quel point vous êtes découragé]