

Comment affronter le découragement ?

Demande de conseil:

Je suis spirituellement fatigué et je commence à déprimer...
Je n'ai plus la force psychologique et spirituelle pour faire face à tous les problèmes qui se présentent, cela se ressent dans le temps que je passe à méditer ou à prier. Je désire des conseils ou l'expérience de chrétiens ayant surmonté des périodes aussi longues de difficultés.

Réponse:

[Le découragement](#) est une réalité qui touche presque tous les chrétiens à un moment ou l'autre de leur cheminement. Il peut en effet arriver que le chrétien le plus fidèle se sente épuisé, découragé, affaibli.

Nous vivons dans un monde qui a rejeté Dieu et qui est manipulé par notre adversaire (1 Jean 5.19; Apocalypse 13 - ce chapitre nous décrit le diable à l'œuvre et tous ceux qui le suivent dans le monde spirituel). Nous pouvons être atteints par des épreuves et être usés par les luttes quotidiennes.

Deux aides nous seront précieuses dans de tels moments:

1) Notre Seigneur Jésus Lui-même

Nous pouvons nous souvenir de ce qu'Il a enduré, lorsqu'Il a donné Sa vie pour les pécheurs, pour que nous ne soyons plus condamnés, plus séparés de Dieu. Nous pouvons nous souvenir qu'à la croix, Il a accepté d'être abandonné du Père pour que nous ne soyons jamais abandonnés.

Lorsque le temps est nuageux, nous ne voyons plus le soleil et nous ne sentons pas forcément sa chaleur... et pourtant, le soleil est là, tout près, juste de l'autre côté des nuages et il continue d'envoyer sa chaleur sur la terre, même si nous la ressentons moins fortement. De la même manière, dans les temps d'épreuve, nous pouvons nous accrocher à la certitude que notre Sauveur et Seigneur nous accompagne, qu'Il est présent, Il l'a promis (Matthieu 28.20). Même les pires épreuves ne peuvent nous arracher à Son amour (Romains 8.35-39).

Lorsque l'épreuve se prolonge, nous persévérons un jour après l'autre en nous accrochant à Dieu, en Lui disant nos colères, nos frustrations, nos tristesses... N'ayons pas peur de dire à Dieu les sentiments qui nous habitent et à Lui confier nos craintes et nos découragements (selon 1 Pierre 5.7). Nous nous souviendrons aussi qu'Il est le Dieu Souverain à qui rien n'échappe, même si nous ne comprenons pas tout.

Les Psaumes sont précieux pour soutenir notre prière, avec des paroles de joie... mais aussi des paroles de tristesses, des larmes, des inquiétudes, des incompréhensions exprimées. Et très souvent, l'auteur du psaume finit par reconnaître la grandeur et la toute-puissance de Dieu.

2) Notre famille spirituelle

Nous avons aussi besoin d'être entourés par nos frères et sœurs dans la foi. Dieu a voulu l'Eglise pour que nous nous encourageons, et notamment lors des moments difficiles. Nous sommes appelés à «porter les fardeaux les uns des autres» (Galates 6.2). Les enfants de Dieu sont appelés à réconforter ceux qui sont abattus (1 Thessaloniens 5.14), à encourager (1 Thessaloniens 5.11), à consoler (1 Thessaloniens 4.18), à veiller les uns sur les autres (Hébreux 10.24).

Je ne peux que vous encourager à la fois à vous confier en Dieu, et aussi à ne pas rester seule et à trouver en des frères et sœurs spirituellement mûrs, des soutiens précieux que Dieu peut utiliser pour vous soutenir dans ces temps difficiles.

Avec toute ma compassion et mes prières pour que Dieu intervienne dans votre vie, selon la richesse de Sa grâce.

Olivier

