Le découragement

Voici une maladie qui affectent tous les êtres humains : le découragement !

Chrétiens et serviteurs de Dieu compris !

Vous recherchez un emploi mais vous n’essuyez que des refus ; vous échouez à un examen que vous aviez pourtant bien bossé ; vous voulez vous débarrasser d’une mauvaise habitude mais à la moindre contrariété, vous craquez ; vous priez depuis des années pour la conversion d’un de vos proches mais il semble toujours aussi endurci ; vous suppliez Dieu qu’il vous fasse rencontrer le compagnon de votre vie mais le prince charmant se fait toujours attendre ; vous désirez fonder une famille mais votre épouse fait fausse couche sur fausse couche ; vous aspirez au réveil de la France mais rien ne semble vraiment bouger au niveau spirituel…

Alors, lorsque vous ne parvenez pas au résultat escompté, vous vous posez toutes sortes de questions concernant vos capacités mentales, physiques, relationnelles, l’amour de Dieu à votre égard, la foi... Vous ruminez toutes sortes de pensées : "Mais pourquoi ça ne marche ? Pourquoi ça marche pour les autres et pas pour moi ?..." Ce sentiment, que tout le monde ressent à un moment ou un autre s’appelle le découragement.

Le dictionnaire définit le découragement comme suit

"Perte passagère d'énergie devant un but difficile à atteindre ; Perte de toute confiance, espérance…"

Il peut être accompagné de diverses expériences émotives telles que tristesse, déception, lassitude, amertume, inquiétude, mais aussi de dérèglements physiques comme l’insomnie ou la perte d’appétit. Si vous restez dans cet état, le découragement peut virer à la dépression.

Il faut donc vous ressaisir. Si vous ne pouvez pas contrôler les circonstances, la manière dont vous allez réagir face à ces circonstances, reste de votre ressort.

Comment réagir ? Comment bien réagir ? Face au découragement

Quels sont les remèdes que la Parole de Dieu nous prescrit pour lutter contre ce virus ?

Pour traiter le découragement faut en traiter les causes naturelles

Lorsque vous êtes physiquement ou émotionnellement exténué, vous êtes un candidat tout désigné à la contamination. Vos défenses naturelles sont au plus bas et les choses semblent plus tristes qu'elles ne le sont en réalité. Souvent, c’est quand vous vous trouvez à mi-parcours d'un projet majeur dans lequel vous vous donnez à fond que vous ressentez de la lassitude et que le découragement vous guette. Si vous avez besoin de faire une pause, arrêtez-vous ! Vous serez bien plus efficace lorsque vous vous remettrez à l'ouvrage. Ce n'est pas en brûlant la chandelle par les deux bouts que vous éclairerez d'avantage ! Il vaut mieux se reposer avant un burn-out qu’après !!!

Jésus ne disait pas : "Marche ou crève !" Il se ménageait des temps de repos, des temps à l'écart et encourageait ses disciples à faire de même.

Jésus dit au Douze : "Venez à l'écart dans un endroit désert, et reposez-vous un peu." (Marc 6 v 31)

Attention ! L'inactivité peut être aussi une cause de lassitude. Dans ce cas-là, il vous faut bouger, vous fixer des projets, des défis.

Pour traiter le découragement faut parfois réorganisez votre vie

Revoyez vos engagements, votre emploi du temps ; prévoyez l'imprévisible !

Devant la multitude de choses à faire, de problèmes à gérer, on peut se sentir dépassés. On se bat, on donne tout et puis un jour, on craque. Parce que "trop, c'est trop !" et une goutte de trop fait déborder le vase ! Tout ce qu'on fait est certainement nécessaire mais il faut accepter le fait qu'une journée n'a que 24 heures. Gérer son temps avec sagesse est tout un art.

Personnellement, chaque soir j'établis ma liste de choses à faire pour le lendemain en mettant en avant les priorités, en laissant une marge à l'imprévisible et en m'accordant le droit de ne pas faire ce qui est secondaire.

Néhémie a su revoir sa stratégie de travail concernant le grand chantier qu'il avait entrepris. Il a pris le temps de s'arrêter pour faire le bilan et réajuster ses consignes.

"Je dis aux grands, aux magistrats et au reste du peuple: l'ouvrage est considérable et étendu, et nous sommes dispersés sur la muraille, éloignés les uns des autres. Au son de la trompette, rassemblez-vous auprès de nous, vers le lieu d'où vous l'entendrez ; notre Dieu combattra pour nous ». C'est ainsi que nous poursuivions l'ouvrage, la moitié d'entre nous la lance à la main depuis le lever de l'aurore jusqu'à l'apparition des étoiles." (Néhémie 4 v 14- 15)

Pour traiter le découragement faut savoir être réalistes

Se fixer la barre trop haute entraîne la frustration et le découragement. Il est donc capital d'avoir une juste valeur de ce que je suis, des dons qui sont les miens.

N'essayez pas de copier le voisin. Chacun est unique. Chacun a un territoire qui lui est propre. Connaissez-vous les limites de votre territoire ? Celles-ci varient en fonction des saisons de votre vie. Il vous faut discerner quand Dieu veut les élargir et quand il veut les rétrécir.

Le psalmiste a su protéger sa paix intérieure en ne se lançant pas dans des projets trop élevés pour lui : Psaume 131 v 1, 2

L'apôtre Paul nous met aussi en garde et nous encourage à avoir une sage appréciation de nous-mêmes : Romains 12 v 3

En cas d'échecs répétés que faire ?

Sachez qu'il est normal d'être découragé. Mais pour que cette situation ne perdure pas il est important de tirer les leçons qui s'imposent

- Ayez le "courage" de vous remettre en question : ai-je bien entendu la voix de Dieu quand je me suis lancé dans tel ou tel projet ? Ai-je été présomptueux ? Etait-ce au-delà de mes capacités ?

- Si Dieu vous confirme que ce projet est bien dans son plan pour votre vie, alors il vous demande de persévérer, d'aller jusqu'au bout, jusqu'à l'exaucement, quelqu'en soit le prix. Il vous demande de traverser la ligne d'arrivée même si c'est en boitant.

- Mais si vous prenez conscience, que vous avez pris vos pensées, pour celles du Seigneur, sachez le reconnaître et osez prendre des décisions qui s'imposent : ne vous entêtez pas dans une voie sans issue, dans une « vision » qui peut-être ne vient pas de Dieu. En fermant une porte, Dieu va en ouvrir d'autres. Ne vous braquez pas !

Actes 16 v 6-10

Pour traiter le découragement faut sélectionner soigneusement vos relations

Attention le découragement est contagieux

Si votre entourage n'est composé que de gens qui manquent de foi, vous cassent, ne croient pas en vous… vous êtes en bien mauvaise posture car le découragement est contagieux et risque de vous contaminer.

Moïse a envoyé douze espions en Canaan pour examiner le pays de la promesse. Ces douze hommes ont vu exactement les mêmes choses. Dix d'entre eux ont découragé le peuple en confessant la supériorité de l'adversaire. Alors, le peuple a pleuré, a murmuré, a regretté le chemin parcouru, a perdu foi dans les promesses de Dieu. Conséquence ? Ils ont tourné pendant 40 ans dans le désert et aucun d'entre eux n'a pu rentrer dans le pays de la promesse excepté Josué et Caleb qui avaient cru aux promesses de Dieu.

"Vous découragez les hommes justes par des mensonges quand je ne voulais pas qu'ils soient découragés !" Ezéchiel 13 v 22

Les bienfaits d'être bien entouré

Etre tout seul n'est pas non plus la solution. La Bible souligne la bénédiction d'avoir des frères et sœurs qui s'encouragent mutuellement, se soutiennent…

"Un homme seul est facilement maîtrisé par un adversaire, mais à deux ils pourront tenir tête à celui-ci. Et une corde à triple brin n'est pas vite rompue." Ecclésiaste 4 v 12

La puissance des visites

Paul arrive à Rome en tant que prisonniers. Des frères et sœurs viennent lui rendre visite. «"Quand Paul les a vus, il a remercié Dieu et a pris courage." Actes 28 v 15

La puissance du témoignage : "Vois ce que Dieu a fait !"

Néhémie 2 v 18 :"Je leur raconte comment la bonté de Dieu m'a protégé et ce que le roi m'a dit. Alors ils disent : 'Au travail ! Nous allons reconstruire la ville !' Et ils sont pleins de courage pour réaliser ce beau projet. "

La puissance de la parole dite à propos

"Des paroles justes dites au bon moment sont comme des abricots d'or avec des ciselures d'argent." Proverbes 25 v 11 C'est-à-dire quelque chose de très précieux et de très beau.

Vous avez peut-être entendu parler de la missionnaire anglaise, Gladys Aylward. Sa vie est relatée dans le film *L'auberge du sixième bonheur*. Pendant plus de 50 ans, elle a été missionnaire en Chine. Pendant la guerre avec le Japon, elle a recueilli une centaine d'enfants chez elle mais sa tête ayant été mise à prix, elle a dû s'enfuir avec toute sa marmaille, aidée par une seule assistante. Ils sont partis à pied, à travers les montagnes et ont marché quelques 150 km. Le voyage allait durer 27 jours. Le long du chemin, ils ont rencontré toutes sortes de difficultés. Gladys est tombée gravement malade. Une nuit, elle fut prise d'angoisse ; le découragement avait vaincu cette femme pourtant obstinée. Au matin, elle se dit qu'elle et les enfants ne pourraient jamais atteindre le but sains et saufs. Alors une jeune fille de 13 ans lui rappela l'histoire de Moïse et la traversée de la mer rouge. "Mais je ne suis pas Moïse, répondit-elle en pleurs." "Bien sûr que vous n'êtes pas Moïse mais l'Eternel est toujours Dieu !" Dieu s'était servi de cette enfant pour encourager sa servante à persévérer. Et Gladys réussit sa mission.

Soyons des "Barnabas" les uns pour les autres, des "hommes qui encouragent".

Ne vous laissez pas intimider par Satan

Attention à l'intox du diable et de ses acolytes. Dans Esaie 36 v 12ss, nous voyons l'aide du camp assyrien qui s'adresse au peuple de Jérusalem en hébreu et qui l'inonde de mensonges pour le faire craquer. Pour moi, cet homme représente bien la façon dont Satan s'y prend pour nous immobiliser, nous paralyser, nous neutraliser en minant notre confiance en Dieu.

Son projet est de nous empêcher à tout prix de faire avancer le Royaume de la Lumière sur terre et nous forcer à poser les armes. En effet, l'ennemi sait que le découragement entraîne toutes sortes de désordres : on commence à douter de Dieu ; on cultive de l'amertume envers les autres ; on patauge dans la pitié de soi… Croyez-le ou non, mais votre cerveau est constamment en train de se parler à lui-même. Vos pensées sont un champ de bataille. Qu'allez-vous donner à manger à vos pensées ?

1 Pierre 5 v 6-11 (à lire) ; nous avons ici toute une série d'impératifs : "Déchargez-vous", "Ne vous laissez pas distraire, soyez vigilants", "Résistez au diable". C'est un appel à réagir, à ne pas rester passifs, à mobiliser notre volonté pour chercher la force de vaincre avec l'aide du Seigneur.

Josué était aux portes de la terre promise. C'est à lui qu'il incombait la tache de faire entrer le peuple d'Israël en Canaan et de mener les combats de l'Eternel. C'est lui que Dieu avait choisi pour succéder au grand Moïse, l'homme qui parlait avec Dieu comme à un ami. Il avait de quoi se sentir quelque peu insécurisé. Alors le Seigneur lui dit et redit dans Josué 1, "Prends courage et tiens bon !" (3 fois)… "Car moi, l'Eternel ton Dieu, je serai avec toi dans tout ce que tu entreprendras."

David était dans une situation très angoissante ; ses propres soldats cherchaient à le faire mourir. Les Amalécites avaient kidnappé les femmes et les enfants de la ville de Tsiqlag. Mais il est dit que David reprit courage en s'appuyant sur l'Éternel, son Dieu. 1 Samuel 30 v 6

Le découragement est un choix !

Si vous êtes découragé, c'est parce-que vous avez fait ce choix. Personne ne vous contraint de rester dans l'abattement. Accrochez-vous ! Faites ce qui est bien en dépit de vos sentiments ! Retournez au combat !

Quelqu'un a dit : "Il est de toute importance de discerner avec soin les motivations qui vous poussent à arrêter de travailler pour Royaume. Avez-vous été inspiré par le découragement ou conduit par le Saint-Esprit ? N'abandonnez jamais à cause de votre frustration ou de votre découragement. Vous feriez le jeu de Satan qui ne cherche qu'à neutraliser tous vos efforts pour faire avancer le Royaume. Rappelez-vous toujours que Dieu vous donne l'ordre de persévérer et de finir la course. Vous ne pouvez pas abandonner et en même temps vivre une vie chrétienne victorieuse."

"Rien de ce qui vaut vraiment la peine n'arrive facilement !

Les gens extraordinaires ne sont en réalité que des gens ordinaires dotés d'une détermination extraordinaire. Les grands hommes n'abandonnent pas la partie.

Si vous êtes découragé, ne renoncez pas sans vous battre. Tout ce qui est bon et qui a de la valeur demande de l'endurance et de l'énergie. Persévérez ! »

Criez à Dieu, rappelez-vous de ses promesses, rappelez-Lui ses promesses !

Les pèlerins d'Emmaüs étaient découragés parce qu'ils avaient oublié ce que Jésus leur avait dit, qu'il ressusciterait…

Lamentations 3 v 21 – 24 : l'espérance est l'antidote du découragement

"Dieu lui-même a dit: Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point. C'est donc avec assurance que nous pouvons dire: Le Seigneur est mon aide, je ne craindrai rien; Que peut me faire un homme ?" Hébreux 13 v 5

Relisez votre journal, repassez en mémoire toutes les délivrances que le Seigneur vous a apportées, les miracles qu'il a accomplis dans le passé. Rappelez-vous de sa fidélité et LOUEZ LE SEIGNEUR

Relativisez ; Mettez vos difficultés en perspective

Pensez à

Jésus : "Considérez, en effet, celui qui a supporté contre sa personne une telle opposition de la part des pécheurs, afin que vous ne vous lassiez point, l'âme découragée." Hébreux 12 v 3

aux frères et sœurs en la foi qui souffrent également dans le monde

la récompense que vous recevrez dès ici-bas : à long terme, il y a une récompense, un salaire, une moisson. Ne vous focalisez pas sur la douleur momentanée, mais pensez au gain que vous en retirerez plus tard…

"Ne nous lassons pas de faire le bien ; car nous moissonnerons au temps convenable, si nous ne nous relâchons

pas." Galates 6 v 9

l’éternité : "C’est pourquoi nous ne perdons pas courage… nous regardons, non point aux choses visibles, mais à celles qui sont invisibles ; car les choses visibles sont momentanées, et les invisibles sont éternelles." (2 Corinthiens 4 v16-18)

Demandez éventuellement un signe au Seigneur

Juges 6 et suivants nous relate l’histoire de Gédéon. C’était un homme complètement abattu, découragé, intimidé devant les forces ennemies qui ravageaient son pays, quand le Seigneur l’appelle au ministère. Mais Gédéon a besoin d’être sûr que Dieu est bien avec lui avant de se lancer. Alors il lui demande à Dieu des signes de confirmation. Et Dieu agrée sa requête.

Personnellement, il m’est arrivé plus d’une fois, dans les jours de grand découragement, de demander un clin d’œil au Seigneur, un signe de sa part, comme une bonne nouvelle pour me remonter le moral et restaurer ma confiance en Dieu. Le faire sans cesse serait manquer de foi mais à l’occasion, Dieu sait que nous en avons besoin. D’ailleurs, Gédéon est cité dans Hébreux 11 parmi les géants de la foi !

Que dire quand le découragement se transforme en dépression ?

Une personne en proie à la dépression n’est plus en mesure de réagir. On a beau lui dire "bouge-toi", ça ne prend plus.

Tel était le cas d’Elie, ce grand prophète a connu après ses heures les plus glorieuses une période de dépression profonde. Il voyait tout en noir. Il avait oublié tous les miracles du passé, il aggravait même les faits par son pessimisme. Il prend la fuite, s’isole et aspire à mourir. C’est alors que Dieu prend l’initiative. Il envoie des oiseaux le nourrir, il lui parle et lui redonne un ordre de mission, un sens de destinée. Dieu a encore besoin de son prophète. 1 Rois 19 v 1-8

Oui Dieu ne nous abandonne pas. Quand on n’en peut plus, quand on pense que même Dieu nous a déçus (attention à l’enseignement d’une vie chrétienne triomphaliste – alors qu’elle doit être triomphante ! - qui ne repose pas sur une saine théologie !), quand on pense avoir touché le fond du désespoir, quand on n’a même plus la force de crier « au secours », alors Dieu se lève et attrape notre main pour nous tirer du fossé.

Méditation de Catherine Gotte Avdjian. Vous pouvez retrouver les écrits et livres de Cathy sur ce site à la page Editions .

Si vous souhaiteriez recevoir les nouveaux messages vidéo que je publie chaque vendredi il vous faut vous abonner à Jean-François Gotte soit sur ma page Facebook soit sur ma chaine Youtube