Mes pensées, lieu de ma défaite ou de ma victoire

Message inspiré du livre de Joyce Meyer : *Des pensées puissantes à moi de choisir !*

Être fort dans sa tête est un commandement de Dieu

Josué 1 :

v 6 : "*Sois fort et courageux. Oui, c'est toi qui donneras en partage à ce peuple le pays que j'ai promis à ses ancêtres.*" PDV

V 7 : "*Sois fort et très courageux.*" PDV

V 9 : "*Je t'ai commandé d'être fort et courageux.*" PDV

Fort physiquement ? Fort dans ta tête ! Fort mentalement : tu vas en avoir besoin pour accomplir la mission que Dieu te confie ! "Le Seigneur me commande d'avoir un mental d'acier."

Ce que tu penses est ce que tu es.

Proverbes 23 v 7 : "*l'homme est tel que sont les arrière-pensées de son âme.*" *COL*

Si tu veux vraiment savoir la vérité sur quelqu'un, il te faut connaitre ce qu'il pense au plus profond de lui-même ! Attention ! Ce n'est pas ce qu'il te dit qui compte mais plutôt ce qu'il pense au fond de lui-même mais qu'il ne te dit pas forcément !

Ephésiens 4 v 17 : "*Les hommes marchent selon la vanité de leur intelligence* » COL Il est affirmé ici que l'être humain est guidé, piloté par ses pensées ! Mes pensées déterminent le cours de ma vie.

Notre intelligence doit être renouvelée.

Romains 12 v 2 : "L*aissez Dieu vous transformer en vous donnant une intelligence nouvelle.*" PDV

"*Soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence.*" COL, TOB

Le temps du verbe dans l'original montre qu'il s'agit là d'un processus constant !

On ne parle pas assez du besoin de repentance par rapport à nos pensées, du besoin de travailler à la sanctification, à la guérison de nos pensées ! On insiste sur le nécessaire reformatage du corps … mais qu'en est-il du reformatage de notre mental ?

Ephésiens 4 v 18 et 19 : "*(Les hommes) Leur intelligence est dans la nuit … ils sont ignorants … 19 Ils ne savent plus ce qui est bien et ce qui est mal, et ils se conduisent n'importe comment.*" PDV

v 18 : "*Ils ont la pensée obscurcie.*" COL

On n'est pas nés avec des pensées limpides ! Le monde de nos pensées est enténébré ! On a besoin d'y installer la lumière !

Ephésiens 4 v 23 : "*Comprenez les choses d'une façon nouvelle, selon l'Esprit de Dieu.*" PDV

v 24 : "C*omme si vous mettiez un vêtement neuf.*" PDV

Laisse Dieu envahir ton univers mental !

Le renouvellement de nos pensées est un combat à mener.

2 Corinthiens 10 v 4 et 5 : "*Dans notre combat, les armes que nous utilisons ne sont pas d'origine humaine : ce sont les armes puissantes de Dieu qui permettent de détruire des forteresses. Nous détruisons les faux raisonnements ... nous faisons prisonnière toute pensée pour l'amener à obéir au Christ.*" FC

Il ne faut pas laisser nos pensées vagabonder au gré de nos caprices météo mais les amener et les soumettre à l'obéissance de la foi !

"*Nous amenons toute pensée captive à l'obéissance au Christ.*" *COL*

"*Nous détruisons les faux raisonnements* ", "*Nous faisons prisonnière toute pensée*", "*Nous renversons toute forteresse*" c. à d. que c'est notre boulot ! Et ce boulot consiste à laisser Dieu transformer le monde de nos pensées pour l'amener sous sa Seigneurie !

Témoignage de Joyce Meyer

"*Petite j'ai toujours senti le besoin de prendre soin de moi car personne d'autre ne le faisait à ma place. Cela a contribué à installer au plus profond de mon âme ce mensonge : si je ne prenais pas soin des choses moi-même, rien ne se ferait ! Ce mensonge à contribuer à bâtir en ma personnalité*"

La forteresse de l'hyper responsabilité

C'est quand je me sens responsable de tout et de tout le monde, avec le mode de fonctionnement qui va avec, à savoir de chercher à tout vouloir solutionner, tout gérer ! Je n'arrive pas me détendre tant que je n'ai pas tout réglé et mis toutes choses sous contrôle !

La forteresse du perfectionnisme

Témoignage de Mme B : sa maman, une perfectionniste aboutie allant jusqu'à repasser les chaussettes, lui a martelé depuis sa tendre enfance : " *Si tu veux que les choses soient bien faites dans la vie, faut les faire toi-même !*" Résultat Mme B fait tout elle-même à la maison : vaisselle, lessive, aspirateur, ménage, cuisine ... Incapable de déléguer quoi que ce soit qui lui tienne à cœur à son mari et encore moins à son fils ! Il a fallu une nouvelle situation professionnelle pour confronter cette forteresse! Mme B a dû se faire violence pour accepter de déléguer aspirateur, lessive ... et a constaté que son mari ne se débrouillait pas si mal que ça ! Elle a alors découvert qu'elle pouvait vivre et même mieux vivre sans cette forteresse du perfectionnisme et de l'hyper-responsabilité !!!

Aujourd'hui Mme B a abandonné ses anciens schémas de pensée. Elle a découvert une nouvelle liberté. Elle s'est débarrassée d'une pression inutile et s'en trouve grandement soulagée !

Ici-bas, rien n'est totalement blanc ni totalement noir : la vie comporte des entre-deux. Rien ne peut être toujours parfait et tout n'est pas horrible tout le temps ! Acceptons que nous ne soyons pas parfaits en permanence et que les personnes et choses qui nous entourent ne le soient pas non plus.

La forteresse de toujours vouloir avoir raison

Témoignage de M. X :"*C'est trop cher payé d'avoir toujours raison*" ! M. X s'est rendu compte que son obstination à toujours vouloir avoir raison n'en valait pas la peine !

La forteresse de l'apitoiement sur soi

Témoignage de JF : "*C'est trop cher payé de toujours vouloir faire payer aux autres le mal qu'ils nous ont fait en boudant et en s'apitoyant !*"

Nous avons vu là des exemples sur les façons dont nous pouvons être contrôlés et dirigés par nos pensées et la manière dont nous pouvons nous faciliter la vie en changeant notre façon de penser. Comme pour Joyce Meyer et Mme B, nos zones de faiblesse ont souvent laissé le champ libre au diable pour construire dans nos vies de véritables forteresses mentales. Ces forteresses sont des mécanismes et modes de fonctionnement établis sur des mensonges. Nos pensées, c'est souvent le lieu où tout se joue : soit nous devenons des victimes, soit des vainqueurs ! Le penser juste est un vrai combat !

Le penser juste une discipline à acquérir

La discipline du penser autrement repose sur ce postulat que je suis en mesure de choisir ma façon de penser ! Que faire ?

Fais comme Josué dans la Bible !

Josué 1 v 8 : "*Répète sans cesse les enseignements du livre de la loi .*" PDV

Répète sans cesse ce qui est écrit dans la Bible, "*redis-les dans ton cœur jour et nuit*". Comme les vagues ne cessent de déferler sur le rivage, veille à ce que ma Parole ne cesse de déferler dans tes pensées ! Se répéter sans cesse dans sa tête quelque chose de vrai, de bon, de juste, de biblique … fait partis du coaching mental prévu par Dieu pour être fort !

En effet, l'arme la plus puissante pour abattre nos forteresses mentales, c'est d'amener nos pensées à confesser la vérité de la Parole de Dieu jusqu'à ce que celle-ci prenne racine au plus profond de notre âme !

Notre cure à Aix-les-bains consistait à nous exposer sous toutes les formes possibles à son eau thermale bienfaisante jusqu'à ce que ses bénédictions s'accrochent à nos muqueuses ! Pour Josué être fort mentalement, c'était se discipliner à ne pas répéter dans sa tête à longueur de journée ce petit refrain : "N*ous étions à leurs yeux comme des sauterelles !* " *ou encore* Canaan est "*un pays qui dévore sers habitants*" !

Ceci n'est pas le refrain de la foi mais le refrain de la peur ! Ce petit refrain semblait vrai et inoffensif ! Pourtant les 10 espions et tous ceux qui ont pensé et chanté ce refrain n'ont pas vécu la vie que Dieu voulait pour eux ! C'est pourquoi Dieu commande à Josué d'être fort et de faire tourner en boucle, de jour comme de nuit, les paroles que Lui prononce et d'en remplir son mental.

Fais comme David de la Bible !

Psaumes 42 : "*À quoi bon me désoler ... Mieux vaut espérer en Dieu ... Je veux laisser revenir les souvenirs émouvants ...* " des hauts faits de Dieu et y puiser courage et espoir!

Quand des pensées négatives viennent, il suffit de penser à autre chose ! Quelque chose de positif ! Philippiens 4 v 8 : "*Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées.*" *COL*

Romains 12 v 21 : "*Ne te laisse pas vaincre par le mal. Sois au contraire vainqueur du mal par le bien.*" FC

Colossiens 3 v 2 : "*Préoccupez-vous de ce qui est la haut et non de ce qui est sur la terre.*"

Joyce Meyer a dit :"*J'ai découvert que plus j'accorde d'importance à ce qui est bon et médite dessus, plus mes problèmes rétrécissent !*"

Quelqu'un a écrit : "*Il ne faut pas attendre qu'une chose favorable nous arrive pour nous mettre de bonne humeur mais plutôt travailler sur nos pensées !*" Cela a été la tactique de David.

Fais appel au paraclet, à l'Esprit-Saint !

Galates 5 v 22 : "V*oici ce que l'Esprit Saint produit : amour, joie, paix, patience, bonté, service, confiance dans les autres, 23 douceur, maîtrise de soi.*" PDV

v 25 : "*Puisque l'Esprit Saint nous fait vivre, laissons-nous conduire par cet Esprit.*" PDV

Nous sommes invités à pratiquer la pensée maîtrisée, la pensée dirigée ! Grâce à l'assistance du St Esprit, il nous est possible d'exercer une censure par rapport à tout ce qui nous vient à l'esprit ! Ainsi nous ne sommes plus esclaves de nos pensées : "Je ne peux pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de ma tête mais je peux avec l'aide de Dieu les empêcher de nicher dans mes cheveux !"

Souvent le choix est possible entre entretenir des pensées "génératrices de puissance" ou "appauvrissantes" !

Joyce Meyer a dit : "*Je peux toujours choisir d'être malheureux si j'en ai envie mais je n'y suis pas obligée ! »* Comment faire quand on se sent incapables d'empêcher "les oiseaux de nicher dans ses cheveux"? Nous avons besoin de faire appel à Jésus car "l'*Esprit du Seigneur est sur lui, Dieu l'a envoyé pour libérer les captifs !*"

"*Laisser mes pensées me contrôler ou contrôler avec l'aide de Dieu mes pensées, c'est à moi de choisir !* "

Apprends à voir les choses sous un autre angle

Voici 3 illustrations rigolotes pour montrer qu'on peut voir les choses autrement :

1) Question aux 10 espions de la terre promise :

Les géants étaient-ils trop grands pour être tués ou trop grand pour être manqués ?

2) L'histoire des lions

Deux chasseurs de lions à qui on a promis une très forte prime s'ils ramenaient des peaux de lions s'endorment

bredouilles ! Au milieu de la nuit, ils se réveillent et découvrent qu'ils sont encerclés par des lions.

- Le 1er dit : "*Jeff ! On est mort* ! "

- Le 2ème dit : " *Ben ! On est riche !* "

Deux façons de voir les choses !!!

3) L'histoire des représentants en chaussures

2 espions dans l'industrie de la chaussure sont envoyés dans une région sous-développée dans le but d'y implanter éventuellement une usine :

- Le 1er : " *Aucun marché envisageable ici car pas un habitant ne porte de chaussures !*"

- Le 2ème : "*Potentiel énorme vu que personne ne porte encore de chaussures !*"

Comprends-tu le message que Dieu veut te faire passer ?

Notre intelligence peut travailler soit pour nous, soit contre nous, selon la façon dont on l'éduque. Si je choisis de garder la bonne attitude, alors le défi, l'épreuve, la difficulté peuvent se transformer en opportunités ! La preuve en est tous ces chefs d'œuvre composés en prison comme par exemple le livre le voyage du pèlerin de John Bunyan

Fais attention à ton régime mental !

Nous, les humains, sommes des ruminants : sans cesse nous ruminons c.-à-d. que nous tournons et retournons sans cesse une ou des pensées dans notre tête ! Le plus souvent, nous méditons sur nos problèmes, nos frustrations ou nos blessures.

Histoire de belle-mère

Ma femme et moi étions inscrits pour faire une cure thermale en amoureux jusqu'au moment où ma belle-mère se propose de nous rejoindre !

Tout au long de cette cure, j'avais le choix entre :

- ruminer mes frustrations

- ou essayer de voir le bon côté des choses !

Grâce au livre de Joyce Meyer, j'ai choisi de "méditer" sur les bonnes choses liées à présence de ma belle-mère :

- Elle fait la cuisine et la vaisselle.

- Elle est une compagnie pour Cathy, ma femme, quand moi j'ai besoin de m'isoler.

- Elle me donne l'occasion de pratiquer le commandement " *honore ton père et ta mère*".

- Une manière pour moi d'aimer Cathy, c'est aussi d'aimer sa maman !

- Elle nous fait des petits plaisirs !

- C'est elle qui m'a offert ce super bon bouquin de Joyce Meyer.

Ruminer ainsi a changé le cours de ma cure !!!

Réalisons-nous que par le choix de nos pensées, nous avons la faculté de nous rendre heureux ou malheureux, joyeux ou triste, satisfait ou mécontent ?

Attention aux pensées toxiques !

Elles nous manipulent par l'anxiété, le mensonge, la dépression, la colère, la peur, nos traumas et blessures, le péché. Nous pouvons nous rendre littéralement malades … par nos pensées !

Il est aussi prouvé que des pensées négatives déclenchent l'émission de substances chimiques nocives pour notre organisme. Il existe un lien entre notre chimie intérieure et notre état mental.

Les négatifs, pessimistes, défaitistes, anxieux ... ont non seulement une qualité de vie diminuée mais encore une durée de vie diminuée !

Attention le « négativisme » est très contagieux !

Pensée et qualité de vie sont intimement liées ! De même qu'il n'y a pas de perte de poids sans régime alimentaire, de même nous ne noterons pas de changement dans notre vie sans un changement de pensée.

Joyce Meyer : "*Mon attitude va déterminer mon altitude !*"

Réalisons-nous que l'inquiétude, les faux raisonnements ... sont des péchés ?

Romains 14 v 23 : "Q*uand on n'est pas en accord avec la foi, on commet un péché.*" PDV

1 Pierre 1 v 13 nous invite "*à ceindre les reins de notre entendement*" c.-à-d. à écarter toute pensée susceptible de nous entraver et de nous faire chuter.

Attention aux exigences irréalistes !

N'imposons pas cette pression insupportable à nos proches ! Pourquoi ne pas arrêter d'exiger des autres ce qu'ils ne sont pas en mesure de nous donner ? Laissons-les respirer !

Nous sommes tous formatés dans nos pensées !

Comme les anglais conduisent naturellement à gauche et nous, à droite, nous conduisons mentalement en mode automatique. Le mode mental automatique nous guide sur des rails empruntées depuis des années et qui se sont construites au fur et à mesure de notre vie.

Si je ne fais rien, les choses resteront à l'identique. Le défi est donc bien de changer de façon de penser ! **Mais le voulons-nous vraiment ?**