



N'écoutez pas vos émotions, parlez à votre cœur ! – Choisissez ce que vous voyez et ressentez.

Psaume 42 :3-6 : Mes larmes sont le pain de mes jours comme de mes nuits. Sans cesse, on me répète : « Ton Dieu, où est-Il donc ? » Alors que j'épanche mon âme, je me souviens des temps passés Pourquoi être

abattue, mon âme, et gémir en moi? Espère en Dieu, car je Le louerai encore! Il est mon Sauveur et mon Dieu.

Les larmes du psalmiste montrent à quel point son chagrin est profond et accablant. La situation est aggravée par les railleries des incrédules qui veulent le décourager et lui faire sentir qu'à ce moment précis, Dieu est introuvable.

De nos jours, beaucoup de gens éprouvent également de la détresse et du désespoir, leur âme est abattue et ils sont découragés. Le psalmiste nous donne trois conseils à suivre si nous sommes dans le même cas.

1. Epanchez votre âme. Le verset dit : "*J'épanche mon âme.*" Il dit au Seigneur tout ce qu'il a sur le cœur, tous ses problèmes, ses doutes, ses peurs, son chagrin, son désespoir, il lui vide son cœur, il ne cache rien, c'est juste entre Dieu et son âme.
2. Dialoguez avec vous-même, parlez avec sagesse à votre âme. "*Pourquoi être abattue, mon âme, et gémir en moi ?*" Son esprit cherche à encourager et à élever son âme. Il ne prie pas Dieu, il ne parle pas aux lecteurs, il parle à son âme. Il faut se ressaisir, s'adresser à soi-même, se prêcher : "Mon âme, pour quelle raison est-ce que tu t'inquiètes ?"

Le psalmiste ne cède pas à la dépression spirituelle ni au découragement. Au contraire, il les défie. Il ne dit pas : "Mon âme est abattue et c'est comme ça. Je ne peux rien y faire". Il défie son âme, son cœur. Beaucoup de choses le dérangent, entre autres la lenteur de Dieu à répondre. Pourtant, sa réaction est la suivante: "Quand je pense à la grandeur de Dieu et à Son amour pour moi, je n'ai aucune raison de me sentir abattu."

Nos émotions nous poussent souvent à paniquer : "Oh mon Dieu ! Les choses ne s'amélioreront jamais, ceci ou cela pourrait arriver..." Répondez de cette façon : "Cœur ! Écoute un instant. Je connais Dieu et Ses promesses pour moi." **C'est la clé qui vous permettra de faire face à toute situation.**

3. Redirigez votre espoir. "*Espère en Dieu, car je Le louerai encore.*" Comme lui, toute personne assaillie par le découragement doit garder l'espoir. Ayez confiance en Dieu car vous Le louerez encore.

Comptez vos bénédictions, tournez vos regards vers l'avenir, dans ce monde et dans le prochain, avec espoir. Venez à Dieu, et déchargez-vous de vos soucis sur Lui. Rappelez-vous qui est Dieu, ce qu'Il a fait dans votre vie, comment Il vous a sorti de situations difficiles dans le passé et

combien Il a toujours été bon envers vous. Consolez-vous en vous rappelant qu'Il a vos meilleurs intérêts à cœur.

"Car je Le louerai encore, Lui, mon Sauveur et mon Dieu." Il a la ferme assurance que ces problèmes ne dureront pas toujours mais qu'ils auront une fin, il exprime sa conviction que Dieu interviendra. Et lorsque cette confiance est là, l'âme n'a aucune raison d'être déprimée ou abattue.

Vous devez apprendre à contrôler votre cœur et vos émotions, à leur parler au lieu de les laisser vous parler. Ne vivez pas au niveau de vos émotions! Choisissez ce que vous voyez et ressentez. Choisissez de voir que Dieu est pour vous et non contre vous, que c'est un Dieu qui prend vos intérêts à cœur. Dites non aux craintes, aux doutes et au découragement, et proclamez : *"Je Le louerai encore car Il est mon Sauveur et mon Dieu."*

Epanchez votre âme, parlez à votre cœur, redirigez vos espoirs.