



Compter les bienfaits de Dieu dans notre vie : Un moyen efficace pour sortir de notre déprime !

Ne prétendons-nous pas, nous chrétiens, louer le Seigneur avec joie et enthousiasme ? C'est là certainement notre désir. Mais pour être vraiment sincères, il nous faut cependant bien admettre que c'est souvent seulement au prix de grands efforts que nous y parvenons. En fait, admettons-le, bien souvent nous n'avons même pas envie de le faire ! Alors comment y parvenir ?

David nous en montre le chemin dans le psaume 143 où il exprime tout d'abord sa détresse, son découragement puis, il prend le temps de se souvenir de son passé, de méditer sur les œuvres du Seigneur dans sa vie. Il se souvient alors de la manifestation de sa bonté jour après jour à son égard, de sa fidélité, de la conduite de son esprit, de sa protection, de sa justice et de sa miséricorde. Au fil de la lecture de ce psaume nous voyons tout d'abord David dans l'abattement, le découragement et, au fur et à mesure qu'il se met à compter les bienfaits du Seigneur dans sa vie, son âme se fortifie, sa confiance retrouve ses racines, et David est puissamment renouvelé dans son esprit.

Il en est de même pour nous à partir du moment où nous commençons à compter et à repasser dans notre cœur tous les bienfaits que le Seigneur, dans sa grâce, nous a accordés durant les années écoulées. Notre âme et notre esprit retrouvent alors force et courage pour continuer d'aller de l'avant.

Un jour, je lisais le récit d'un chrétien qui, a un moment donné de sa vie, avait commencé à consigner les prières exaucées et les bénédictions spéciales dans un journal personnel qu'il s'était efforcé de tenir à jour, au fil des années. Par la suite, il avait malheureusement égaré son agenda mais l'avait retrouvé, plusieurs années après, à un moment où sa foi chancelait et où il se trouvait dans la déprime. Quelle ne fut pas sa surprise en constatant qu'il avait oublié la plupart des événements qu'il y avait inscrits !

Alors qu'il s'était remis à lire son précieux journal intime, il se produisit la chose suivante, selon ses propres termes : « Mon souvenir de la fidélité de Dieu s'est alors ranimé, ma foi chancelante a commencé à se fortifier, et ma confiance en Dieu a retrouvé ses racines. Le fait de me rappeler toutes les bénédictions que le Seigneur, dans sa grâce, m'avait accordées, a produit en moi quelque chose de merveilleux : ma confiance en Lui a été complètement rétablie. »

Depuis plusieurs années, le Seigneur m'a conduite à tenir à jour un livre de souvenirs, une sorte d'agenda des interventions et de la fidélité de Dieu au travers de ma vie et j'encourage chaque chrétien à le faire car, comme je l'ai déjà expérimenté à plusieurs reprises, est arrivé le jour où cela a fait la différence entre la victoire et la défaite dans ma propre vie.

Asaph, dans le Psaume 77, nous dépeint également une foi chancelante. Il dresse devant nous la liste des sérieux doutes qui sont les siens, lorsqu'il dit :

« Dieu a-t-il oublié d'avoir compassion ? A-t-il, dans sa colère, retiré sa miséricorde ? »

Et tout à coup il s'arrête, dans l'énumération de ses plaintes, en déclarant :

« Je rappellerai les œuvres de l'Éternel, car je me souviens de tes merveilles d'autrefois.... »

De toute évidence, ce passage nous montre que le fait de se rappeler les bienfaits et les merveilles que le Seigneur a accomplis dans notre vie, ravive notre foi. Et Asaph continue maintenant en disant :

« Je parlerai de toutes tes œuvres, je raconterai tes bienfaits. Tu es le Dieu qui fait des prodiges... et par ton bras, tu as délivré ton peuple. »

Il cite ensuite les grandes interventions du Seigneur dans la vie de son peuple et termine en disant :

« Tu as conduit ton peuple comme un troupeau ... »

Nous aussi, ne ferions-nous pas de même ? Pourquoi ne créerions nous pas notre propre livre de souvenirs en y consignant les interventions miraculeuses que le Seigneur a accomplies au fil de notre vie ? En relisant ces choses par la suite, combien notre foi et notre confiance en Dieu en seraient fortifiées. Notre cœur ne pourrait alors qu'éclater de louanges et d'adoration !

En résumé, rien n'est plus efficace pour sortir de notre déprime que de laisser le Seigneur remplir notre cœur de reconnaissance envers les nombreuses actions de sa main puissante au travers de notre existence. Notre esprit en sera renouvelé et notre amour pour Lui en sera comme tout à nouveau embrasé. Oui, compter les bienfaits de Dieu et louer le Seigneur pour son infinie patience et sa grande fidélité à notre égard est certes le meilleur médicament contre la déprime pour tout chrétien !

Ne nous lassons pas de louer le Seigneur et de témoigner à la génération future de notre reconnaissance envers notre Dieu ! Parlons-leur de sa puissance et des prodiges que nous l'avons vu opérer en nous et au travers de nous. Notre déprime s'envolera alors bien vite ; notre âme et notre esprit retrouveront certainement leur équilibre, la force et le courage de poursuivre notre route.

N'hésitons pas à blottir notre faible main dans Sa Forte main. Sa présence à nos côtés est et restera pour nous un sûr abri dans les circonstances les plus défavorables, et cela tout au long de notre pèlerinage terrestre. La cité céleste où Jésus nous a préparé une place, nous attend. Levons nos yeux, notre rédemption approche et notre espérance est si glorieuse.

Dorothee Hatzakortzian