

Conseils pratiques pour survivre à la pandémie

~ PROVERBES 3.1-35 ~

Sermons divers, Pascal Denault, 17 janvier 2021

INTRODUCTION

- Prédication habituelle : *théologique, Évangile, éternité et moins sur vie tous les jours...*
- Cette prédication : *pratico-pratique*
- L'idée m'est venue après avoir reçu ce message cette semaine :

Je t'écris car j'ai énormément besoin d'aide. Je souffre beaucoup mentalement en ce moment et je me laisse beaucoup emporter par mes émotions. Je ne prie peut-être pas de la bonne façon ou ma foi est brisée par la colère que j'ai en moi. Je me laisse emporter par les événements qui arrivent en ce moment partout dans le monde. J'aimerais pouvoir trouver la paix et pouvoir contrôler mes émotions. As-tu des conseils à me donner?

- Quelques conseils ordinaires... (*pour meilleure hygiène de vie*)
- Certains voudraient remède secret, inédit
- Rappelle Naaman chef syrien lépreux 2 Roi 5... Fâché du remède d'Élysee...

2 Rois 5.13-14 ¹³ Mais ses serviteurs s'approchèrent pour lui parler, et ils dirent: Mon père, si le prophète t'avait demandé quelque chose de difficile, ne l'aurais-tu pas fait? Combien plus dois-tu faire ce qu'il t'a dit: Lave-toi, et tu seras pur! ¹⁴ Il descendit alors et se plongea sept fois dans le Jourdain, selon la parole de l'homme de Dieu; et sa chair redevint comme la chair d'un jeune enfant, et il fut pur.

- Dieu utilise des moyens ordinaires de grâce et de grâce commune (*verrons grâce commune*)...

Martyn Lloyd-Jones (1899-1981) Avant d'aborder le traitement spécifique et biblique de ce problème selon l'Écriture, considérons certains principes de bon sens. Certains pensent à tort que le chrétien ne devrait pas utiliser son bon sens. La Bible, elle, ne présente pas une spiritualité dénuée d'intelligence. Le croyant peut agir de façon tout aussi intelligente que l'incroyant, davantage même. Il lui faut donc appliquer son bon sens à toutes les situations. (*La dépression spirituelle*, p. 71)

- Nous verrons 7 conseils généraux, tenterons appliquer situation présente...

LECTURE DU TEXTE ET PRIÈRE D'INTRODUCTION

Proverbes 3.1-35 Mon fils, n'oublie pas mes enseignements, et que ton cœur garde mes préceptes ; ² Car ils prolongeront les jours et les années de ta vie, et ils augmenteront ta paix. ³ Que la bonté et la fidélité ne t'abandonnent pas ; lie-les à ton cou, écris-les sur la table de ton cœur. ⁴ Tu acquerras ainsi de la grâce et une raison saine, aux yeux de Dieu et des hommes.
⁵ Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse ; ⁶ Reconnais-le dans toutes tes voies, et il aplanira tes sentiers. ⁷ Ne sois point sage à tes propres yeux, crains l'Éternel, et détourne-toi du mal : ⁸ ce sera la santé pour tes muscles, et un rafraîchissement pour tes os.
⁹ Honore l'Éternel avec tes biens, et avec les prémices de tout ton revenu : ¹⁰ alors tes greniers seront remplis d'abondance, et tes cuves regorgeront de moût. ¹¹ Mon fils, ne méprise pas la correction de l'Éternel, et ne t'effraie point de ses châtiments ; ¹² Car l'Éternel châtie celui qu'il aime, comme un père l'enfant qu'il chérit.
¹³ Heureux l'homme qui a trouvé la sagesse, et l'homme qui possède l'intelligence! ¹⁴ Car le gain qu'elle procure est préférable à celui de l'argent, et le profit qu'on en tire vaut mieux que l'or ; ¹⁵ elle est plus précieuse que les perles, elle a plus de valeur que tous les objets de prix. ¹⁶ Dans sa droite est une longue vie ; dans sa gauche, la richesse et la gloire. ¹⁷ Ses voies sont des voies agréables, et tous ses sentiers sont paisibles. ¹⁸ Elle est un arbre de vie pour ceux qui la saisissent, et ceux qui la possèdent sont heureux. ¹⁹ C'est par la sagesse que l'Éternel a fondé la terre, c'est par l'intelligence qu'il a affermi les cieux ; ²⁰ c'est par sa science que les abîmes se sont ouverts, et que les nuages distillent la rosée.
²¹ Mon fils, que ces enseignements ne s'éloignent pas de tes yeux, garde la sagesse et la réflexion : ²² elles seront la vie de ton âme, et l'ornement de ton cou. ²³ Alors tu marcheras avec assurance dans ton chemin, et ton pied ne heurtera pas. ²⁴ Si tu te couches, tu seras sans crainte ; et quand tu seras couché, ton sommeil sera doux.
²⁵ Ne redoute ni une terreur soudaine, ni une attaque de la part des méchants ; ²⁶ car l'Éternel sera ton

assurance, et il préservera ton pied de toute embûche. ²⁷ Ne refuse pas un bienfait à celui qui y a droit, quand tu as le pouvoir de l'accorder. ²⁸ Ne dis pas à ton prochain : Va et reviens, demain je donnerai! Quand tu as de quoi donner. ²⁹ Ne médite pas le mal contre ton prochain, lorsqu'il demeure tranquillement près de toi. ³⁰ Ne conteste pas sans motif avec quelqu'un, lorsqu'il ne t'a point fait de mal. ³¹ Ne porte pas envie à l'homme violent, et ne choisis aucune de ses voies. ³² Car l'Éternel a en horreur les hommes pervers, mais il est un ami pour les hommes droits ; ³³ La malédiction de l'Éternel est dans la maison du méchant, mais il bénit la demeure des justes ; ³⁴ il se moque des moqueurs, mais il fait grâce aux humbles ; ³⁵ les sages hériteront la gloire, mais les insensés ont la honte en partage.

Regroupé par thèmes... Inspirés d'autres passages Bible... Basé sur chap.10 Côté obscur...

1. GARDE LES COMMANDEMENTS DE DIEU

- Tj tentés transgresser loi... encore plus en confinement (*oisiveté = mère vices*)

v.1-2 Mon fils, n'oublie pas mes enseignements, et que ton cœur garde mes préceptes ; car ils prolongeront les jours et les années de ta vie, et ils augmenteront ta paix.

- Pierre applique ce principe aux chrétiens dans la tentation (*citation de Ps 34.13-17*)

1 Pierre 3.10-12 ¹⁰ Si quelqu'un, en effet, veut aimer la vie et voir des jours heureux, qu'il préserve sa langue du mal et ses lèvres des paroles trompeuses, ¹¹ qu'il s'éloigne du mal et fasse le bien, qu'il recherche la paix et la poursuite; ¹² car les yeux du Seigneur sont sur les justes et ses oreilles sont attentives à leur prière, mais la face du Seigneur est contre ceux qui font le mal.

- Ne pouvez être heureux en péchant...
 - Jouissance péché très brève (Hé 11.25)
 - Ensuite nous laisse dans l'amertume et la tristesse
- Pas d'assurance sans obéissance, pas de joie sans observer la loi

2. ÉVITE D'ÊTRE CENTRÉ SUR TOI-MÊME

- Différentes façons centré sur soi

→ *En étant sûr de soi :*

v.5-7 ⁵ Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse ; ⁶ reconnais-le dans toutes tes voies, et il aplanira tes sentiers. ⁷ Ne sois point sage à tes propres yeux, crains l'Éternel, et détourne-toi du mal.

- Une chose certaine : On ne devrait pas être trop certain de soi
- Notre cœur et notre raison sont trompeurs... Danger s'enfermer ds propres idées
- Sans devenir irrésolu, se remettre en question devant Dieu ; *réfléchir, écouter, questionner*
- La confiance aveugle dans l'homme = piège (incluant soi-même)
- *En s'apitoyant sur soi et en s'écoutant soi-même*
- Certains sont malheureux pcq ils s'écoutent trop
- Comme le note le dr. MLJ : secret vie spirituelle = se parler plutôt que s'écouter

Martyn Lloyd-Jones (1899-1981) Nous devons parler à notre âme, au lieu de la laisser s'adresser à nous ! Saisissons-nous la distinction ? Dans la dépression spirituelle, nous laissons notre « moi » s'exprimer au lieu de lui parler. Là réside le problème essentiel. Je ne cherche nullement le paradoxe. Ce point constitue l'essence même de la sagesse dans ce domaine. Réfléchissons aux pensées qui nous assaillent le matin au réveil. Nous n'avons rien fait pour les susciter mais elles commencent à s'adresser à nous, à rappeler les problèmes de la veille, etc. Quelqu'un nous parle : c'est notre « moi ». Très souvent, la tristesse nous envahit pour une raison essentielle : nous nous écoutons au lieu de nous parler. Revenons au remède du psalmiste. Il s'interpelle au lieu de s'écouter. « Pourquoi t'abats-tu, mon âme? », demande-t-il. Son âme l'avait déprimé, dominé. C'est pourquoi il lui parle : « Mon âme, écoute un instant, je veux te parler. » Le secret de la vie spirituelle consiste à savoir se prendre en main: comment se parler, s'exhorter et s'interroger. Il nous faut dire à notre âme : « Pourquoi es-tu abattue ? D'où viennent tous ces gémissements? » Au lieu de nous morfondre dans la dépression, nous devons affronter ce « moi », le réprimander, le condamner et l'exhorter : « Espère en Dieu ! » (*La dépression spirituelle*, p. 17-18)

→ *En vivant pour soi et en cherchant son propre intérêt*

- Depuis la chute ceci est le mode de fonctionnement par défaut âme déchue

- Il n'y pas meilleure façon d'être plus insatisfait

Jonathan Edwards (1703-1758) Si tu es égoïste, et que tu fais de toi-même et de tes propres intérêts ton idole, Dieu te laissera à toi-même et te laissera rechercher ton propre intérêt autant que tu le peux. Mais si tu ne cherches pas égoïstement ce qui te plaît, et que tu cherches l'avantage de Jésus-Christ et l'avantage des êtres humains autour de toi, alors Dieu se chargera lui-même de ton intérêt et de ton bonheur, et il est infiniment plus apte que toi pour y pourvoir (...) Ainsi, ne pas vivre pour soi d'une manière égoïste est la meilleure façon de chercher son propre bonheur d'une meilleure manière. Il s'agit du chemin le plus direct que tu puisses prendre vers un bonheur assuré. (*Charity and Its Fruits*, p. 184.)

- Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir... Ac 20.35
- Façon concrète de se décentrer de soi = entretenir des relations saines

3. ENTRETIENS DES RELATIONS SAINES

- Une chose que pandémie montré : sommes êtres grégaires, besoin socialiser...
- Relations : - source joie (*si sont saines*)
- source tristesse (*relations = compliquées*)... Danger confiner loin des autres
- Tu ne peux pas changer les autres... Tu dois exercer un contrôle sur toi-même

Proverbes 3.29–31 ²⁹ Ne médite pas le mal contre ton prochain, lorsqu'il demeure tranquillement près de toi. ³⁰ Ne conteste pas sans motif avec quelqu'un, lorsqu'il ne t'a point fait de mal. ³¹ Ne porte pas envie à l'homme violent, et ne choisis aucune de ses voies.

- Souvent nous en voulons aux gens pour ce qu'ils ne font pas (v.29-30)
- Les gens ne m'appelle pas, ne me visite pas... Toi, que fais-tu?
- Pour entretenir des relations : nous avons qqch à faire (*Être proactif : appeler, inviter*)
- Église et confinement : *Nous avons tous une responsabilité... Vie Église pas seulement culte...*

4. MAÎTRISE TON CŒUR, TES PENSÉES ET TON CORPS

- Connexe avec les points précédents... *Parfois relations malsaines, parfois ce qu'on laisse entrer cœur et pensées*
- Es-tu rempli de colère? De quoi nourris-tu ta pensée?
- La maîtrise commence par contrôler la porte d'entrée... Ensuite porte sortie...

Colossiens 3.2 Attachez-vous aux choses d'en haut, et non à celles qui sont sur la terre.

- Actualité présente peut devenir toxique (*se nourrir informations, réseaux sociaux... Danger être englouti*)

Pasteur Vincent Lemieux, Rouyn Noranda – Dix signes qui démontrent que l'intérêt suprême d'un chrétien n'est plus le Christ, mais la politique :

1. Il mentionne plus régulièrement le nom des ministres que celui du Christ.
2. Il se sent justifié d'injurier publiquement les autorités supérieures que Dieu lui-même a mises en place.
3. Il croit que la meilleure chose qui pourrait arriver est un changement social et politique drastique.
4. Il essaie davantage de convaincre les gens de leurs positions politiques et médiatiques que de leur urgent besoin du Sauveur.
5. Il lit plus les nouvelles que la Bible.
6. Il s'offusque davantage de la privation de ses droits et libertés que du dénigrement de la gloire et des droits de Dieu.
7. Il se sent supérieur aux frères et soeurs qui ne comprennent et n'interprètent pas les événements comme lui.
8. Il a plus de points en commun dans ses discussions avec les gens de mêmes positions politiques qu'avec ses frères et soeurs en Jésus-Christ.
9. Il trouve plus de plaisir dans les discours politiques que dans les prédications de l'Évangile.
10. Il espère et travail davantage à la vérité médiatique qu'à la proclamation de Celui qui est le chemin, la vérité et la vie.

- Maîtrise c'est aussi garder passions en bride :
 - Mensonge du monde = Épanouissement : libre cours à nos désirs et passions

1 Pierre 2.11 Bien-aimés, je vous exhorte, comme étrangers et voyageurs sur la terre, à vous abstenir des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme.

- Maîtriser passions: *Sexualité... Manger/Boire... Argent... Temps... Pensées...*

5. CULTIVE TON ÂME

- Nous ne pouvons pas penser que l'âme sera bon état sans rien faire...

Proverbes 3.21 Mon fils, que ces enseignements ne s'éloignent pas de tes yeux, garde la sagesse et la réflexion.

- Un temps pour divertir l'âme, mais plus de temps pour l'édifier...
- Comme avec la nourriture... Plus on se raffine, moins on a envie de malbouffe...
- Comment ?
 - Lecture « *Une maison sans livre est comme un corps sans âme* » (Cicéron)
 - Écoute podcast, enseignement... *Surveiller l'âme de vos enfants...*
 - Formation, apprentissage, étude

6. RESTE EN BONNE SANTÉ

- Nous n'avons pas contrôle absolu... Mais pouvons faire certaines choses ...

Proverbes 3.8 Ce sera la santé pour tes muscles, et un rafraîchissement pour tes os.

- Médecin trois pilules pour gens dépressif :
 - Bonne alimentation... (*qualité et quantité*)
 - Sommeil réparateur (*moyens naturels pour stimuler*)
 - Activité physique (*Même la Bible le recommande*)

1 Timothée 4.8 L'exercice physique a son utilité, certes, mais celle-ci est limitée. L'attachement à Dieu, lui, est utile à tout puisqu'il possède la promesse de la vie pour le présent et pour l'avenir.

- Pas besoin de courir marathon... *simplement prendre marche, bouger, s'entraîner*

- Bémol : ne faisons pas de notre santé ou notre corps une idole, mais un temple pour Dieu

1 Corinthiens 6.13 Les aliments sont pour le ventre, et le ventre pour les aliments; et Dieu détruira l'un comme les autres. Mais le corps n'est pas pour la débauche. Il est pour le Seigneur, et le Seigneur pour le corps.

7. SOIS ACTIF ET PRODUCTIF

- N'avoir pas de but, pas d'activité = déprimant...
- But = glorifier Dieu (#1 WSC)... Comment ?
 - Glorifions Dieu par notre activité, travail, adoration
 - Rien n'est plus gratifiant

Charles Spurgeon (1834-1892) Avoir quelque chose à faire pour Jésus et aller de l'avant avec cela est une des meilleures façons de surmonter le sens du vide, ou une dépression mentale sévère. Si vous pouvez poursuivre un objectif important, vous ne sentirez pas que vous vivez pour rien.

- Pas besoin d'une grande vocation ou mission... **Simplement accomplir responsabilités**

Matt Perman (2014) Lorsque vous ne savez pas quels sont vos buts ou quelle est votre vision dans la vie, la dernière chose qu'il faut faire est de ne rien faire. Comme Spurgeon a dit : « Si tu arrêtes et ne fais rien jusqu'à ce que tu puisses tout faire, tu demeureras inutile. » Au lieu de cela, faites ce qui est devant vous et faites-le avec excellence. Il s'agit souvent du chemin à suivre pour identifier ce que vous devriez faire, ou au moins pour vous offrir des opportunités qui vous aideront à trouver plus de clarté. (*What's Best Next*, p. 175.)

CONCLUSION

- Ces préceptes nécessaires équilibre physique et psychologique (corps et âme)
- Ordinaires, mais effet extraordinaire...
- Salomon décrit ces effets :

Proverbes 3.2,13,17,18,23,24 ² Ils prolongeront les jours et les années de ta vie, et ils augmenteront ta paix. (...) ¹³ Heureux l'homme qui a trouvé la sagesse (...) ¹⁷ Ses voies sont des voies agréables, et tous ses sentiers sont paisibles. ¹⁸ Elle est un arbre de vie pour ceux qui la saisissent, et ceux qui la possèdent sont heureux. (...) ²³ Alors tu marcheras avec assurance dans ton chemin, et ton pied ne heurtera pas. ²⁴ Si tu te couches, tu seras sans crainte; et quand tu seras couché, ton sommeil sera doux.

1 Thessaloniens 4.1-12

QUESTIONS ET NOTES DE COMPRÉHENSION

Conseils pratiques pour survivre à la pandémie – Pr 3.1-35

Voici quelques questions de compréhension pour aider votre réflexion et prise de notes. Notez les idées, les versets et les vérités qui vous touchent et vous aident à comprendre en suivant les principaux points du message.

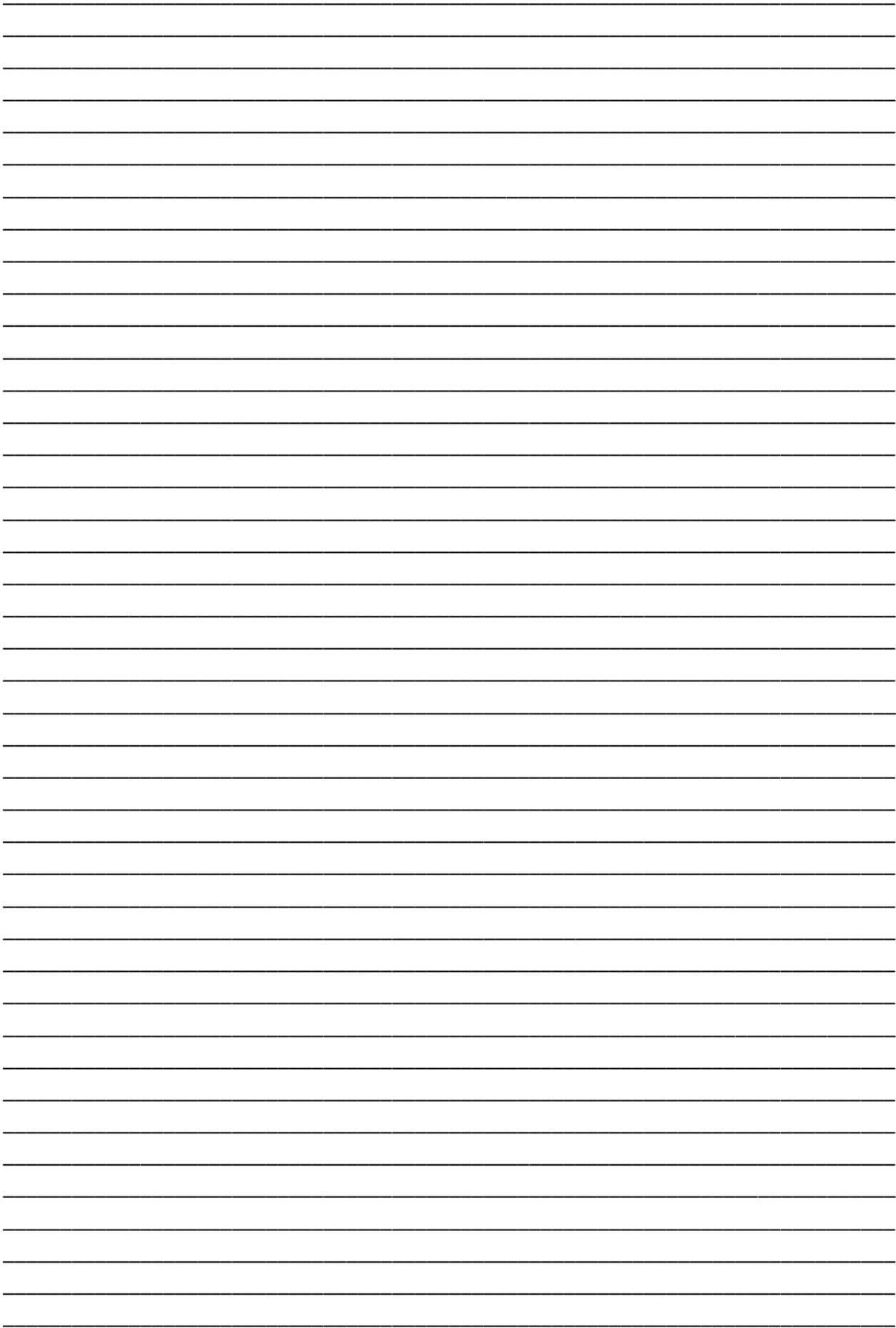
1. Qu'est-ce qu'un moyen ordinaire de grâce?

2. Quel est le lien entre l'obéissance et la joie?

3. Quelles sont les différentes façons d'être centré sur soi?

4. Quelles sont les trois pilules pour les gens dépressifs?

5. Que faire si j'ignore quelle est ma vocation?



Notes d'étude et de lecture

RÉSUMÉ

DIFFUSION INTERNET

YouTube: <https://youtu.be/AjAk3pIWrdE>

Héraut: <https://www.unherautdansle.net/sermon-2021-01-17/>

TITRE : Conseils pratiques pour survivre à la pandémie – Proverbes 3.1-35

DESCRIPTION : Avec le reconfinement de l'Église, le désagrément lié à la pandémie est exacerbé et plusieurs commencent à se décourager. Dans ce message, nous verrons plusieurs conseils pratiques pour éviter de sombrer en cette période difficile. Ces principes de grâce commune visent notre bien-être général : psychique, physique, relationnel et émotionnel. La clé, cependant, ne consiste pas à connaître ces principes, mais à les mettre en pratique (Jc 1.22).

PLAN

1. Garde les commandements de Dieu
2. Évite d'être centré sur toi-même
3. Entretiens des relations saines
4. Maîtrise ton cœur, tes pensées et ton corps
5. Cultive ton âme
6. Reste en bonne santé
7. Sois actif et productif

QUESTIONS

1. Qu'est-ce qu'un moyen ordinaire de grâce?
2. Quel est le lien entre l'obéissance et la joie?
3. Quelles sont les différentes façons d'être centré sur soi?
4. Quelles sont les trois pilules pour les gens dépressifs?
5. Que faire si j'ignore quelle est ma vocation?