

LE DECOURAGEMENT

INTRODUCTION

En tant que serviteurs de Dieu, nous passons tous au découragement, à certains moments. Nous savons comment il nous donne cette impression d'être à bout de forces et vide de notre énergie, comme une ampoule électrique usée qui ne donne plus de lumière, ou encore un immeuble consumé par le feu qui n'est plus qu'un tas de poutres calcinées et de débris. On, peut décrire plus précisément comme un état de fatigue et de réception qui peut avoir plusieurs causes ; On s'est peut-être donné tout entier à une cause ou bien à un certain niveau une façon de vivre ou encore nos rapports avec d'autres n'ont pas répondu à notre attente et sont pour nous un échec.

D'après le psychologue Gary Collins, l'épuisement, ou le découragement, est une impression d'usure physique et émotionnelle qui se produit souvent après un temps d'engagement prolongé auprès des gens.

POURQUOI LES SERVITEURS DE DIEU PEUVENT-ILS ETRE EN PROIE AU DECOURAGEMENT ?

Il faut se demander : pourquoi arrive-t-il ? Pourquoi des serviteurs de Dieu consacrés sont-ils ont la merci de sentiments de découragement et d'épuisement ?

Il y a plusieurs raisons à cela :

- 1) Nous avons un sens très fort de notre mission. Nous sommes engagés envers Christ à accomplir le grand mandat dont il nous a chargés, et nous prenons ce mandat au sérieux.
- 2) Nous avons souvent des aspirations élevées et nous nous attendons à de grande chose. Nous proposons des buts exigeants à nous-mêmes et aux autres. Nous n'essayons pas de nous contenter de la médiocrité. Nous voulons faire de notre mieux et c'est ce qu'on attend aussi des autres.
- 3) Nous sommes souvent trop engagés dans diverses activités Nous ne savons dire non. Nous sommes actifs dans l'église, dans la famille, parmi le voisinage. Toute cette activité arrive parfois à épuiser nos forces.
- 4) Nous ne savons pas reconnaître nos limites quand il le faut. Les besoins sont si nombreux et il y a si peu de gens pour y pourvoir que nous. Prenons sur nous plus que nous ne pouvons et perdons de vue les limites de nos forces et de nos capacités.

LES SYMPTOMES DU DECOURAGEMENT

Les symptômes physiques : La fatigue, le manque d'énergie, une impression de lassitude, le surmenage, des maux de tête fréquents, le manque de sommeil.

Les symptômes émotionnels : Le moral à zéro, l'impatience, un sentiment de frustration, l'irritabilité, l'esprit critique, l'apathie, la dépression, l'ennui, le manque d'enthousiasme.

F141 La Vie de Victoire—Le Découragement

Par Le Rév. Kalema Balmpum Macaire, Ministères pour Chaque Enfant

Les symptômes dans nos vies sociales : La désillusion à l'égard des autres, le repli sur soi, le cynisme, le scepticisme, le manque de communication, une attitude distante.

Les symptômes d'ordre spirituel : Un sentiment de vide, de douleur spirituelle, l'impression d'être persécuté, de ne pas être apprécié suffisamment, d'être rejeté.

Tout ceci vous fait penser certainement cela vous ressemble, me ressemble et ressemble à beaucoup d'autres serviteurs de Dieu que nous connaissons.

Cela nous fait aussi beaucoup penser à l'un des grands hommes de la Bible : Le prophète ELIE. Examinons son cas de près et voyons quelles leçons nous pouvons en tirer pour remédier au découragement lorsqu'il nous atteindra.

ELIE, UN PROPHETE A BOUT DE FORCES

C'est pendant une grande période de crise en Israël qu'elle fut appelée à être prophète. Achab était alors roi des dix tribus du nord et sa femme Jézabel avait institué le culte de Baal comme religion nationale. Alors Dieu envoya Elie affronter Achab, et annoncer qu'une grande sécheresse allait s'abattre sur le pays comme jugement de Dieu sur son peuple rebelle et son roi sans autorité.

Ensuite le prophète disparut et le roi le fit rechercher pendant des mois. Enfin au bout de 3 ans, Dieu envoya de nouveau Elie vers Achab. Nous connaissons bien le récit de la grande victoire qu'il remporta sur les prophètes de Baal au mont Carmel.

A la fin de cette journée qui avait été riche en événement spectaculaire, Elie était complètement épuisé. Ses ressources spirituelles et humaines étaient épuisées. Le feu et la pluie étaient certes tombés du ciel, mais C'est Elie qui se sentait à présent consumé lessive ! Pourtant l'épreuve la plus difficile était encore devant lui. Lorsque la reine Jézabel apprit ce qui était arrivé à ses prêtres, elle envoya ce message à Elie ; «Que les dieux me traitent dans toute leur rigueur si demain, à cette heure, je ne fais de ta vie ce que tu as fait de la vie de chacun d'eux». En d'autres cela voulait dire : «Cette fois-ci ça y est, Elie tu es mort ! »

A un autre moment, Elie aurait envoyé la menace, mais pas cette fois. Pour la première fois il prit la peur et se sauva à toutes jambes. Il alla vers le sud, à Beersheba, où il laissa son serviteur, et fit encore une journée de voyage, seul dans le désert. Finalement il s'effondra sous un genévrier et demanda à Dieu de le laisser mourir. Quelle chute vertigineuse, depuis les cris de la victoire jusqu'à ceux de l'agonie dans la défaite ! A quelle vitesse elle passa du doute au découragement puis au désespoir ! Quel exemple classique d'épuisement total !

LE COMPLEXE D'ELIE

L'autre Liod Ogilvie a mis en évidence ce type de découragement le «complexe d'Elie» :

- 1) Il commence par un épuisement complet, il y a effet un réel danger à atteindre les limites de nos forces même pour servir une bonne cause. Nous devons être constamment sur nos gardes et ne pas surcharger nos vies de fardeau trop lourd pour

F141 La Vie de Victoire—Le Découragement

Par Le Rév. Kalema Balmpum Macaire, Ministères pour Chaque Enfant

nous. Nous ne sommes jamais plus vulnérables qu'après une grande victoire qui a en quelque sorte brisé toutes nos ressources humaines et spirituelles.

- 2) La seconde caractéristique de ce complexe c'est le perfectionnisme ; ne pas savoir quand il est nécessaire de s'arrêter. Comme Elie, nous nous laissons prendre dans le filet de ce raisonnement qui nous fait croire qu'en accomplissant quelque chose pour le Seigneur, nous allons achever la bataille n'a pas été une victoire totale, nous valons donc absolument rien.

Le perfectionnisme conduit à s'isoler : C'est ce qui arrive à Elie. Ecoutez-le: «il ne reste que moi comme prophète du Seigneur». Même son fidèle serviteur a été laissé de côté. Sans personne avec qui partager son chagrin, ni personne à qui parler de son découragement. Elie fit un voyage solitaire dans ce gouffre sans fin du désespoir et de l'apitoiement sur son propre sort.

L'isolationnisme peut être une grande cause d'épuisement. Car les choses empirent lorsque nous pensons être seuls à les ressentir et seuls pour nous en sortir. Il est certain qu'à de tels moments nous avons besoins des autres. Quel soulagement formidable nous trouverons dans les paroles d'un ami qui pourra nous dire : «Je sais ce que tu ressens, j'y suis passé aussi».

POUR SORTIR DU DECOURAGEMENT

- 1) Rétablissement d'ordre physique

Pour commencer, Dieu fit dormir Elie en le réveillant seulement pour qu'il puisse se nourrir. Pour se sortir du découragement, il faut sans doute commencer par prendre un temps de suffisant, absorber une nourriture substantielle. Avoir des moments de loisirs vivifiants, prendre de l'exercice et en tout cas interrompre notre programme d'activités habituelles avec ses exigences. Le problème, c'est que, lorsque nous sommes découragés, nous croyons qu'un travail encore plus intense va nous faire sortir de notre marasme. Mais cela est rarement vrai. Combien il est bon de savoir que Dieu connaît mieux que nous-mêmes et qu'il pourvoit exactement à ce qu'il faut pour nous mettre sur la voie de notre rétablissement ?

- 2) Une nouvelle relation avec Dieu

Dans un deuxième temps, Dieu conduit Elie au mont Horeb pour qu'il renouvelle sa relation avec lui. Elle avait oublié combien Dieu est grand et que c'est lui qui contrôlait encore la situation Dieu lui montra donc imposant son pouvoir. Il se manifesta par le vent, par un tremblement de terre, par le feu et par un doux murmure.

Nous avons parfois besoins que le vent de Dieu chasse en nous la tension et le stress, ou qu'un tremblement de terre ébranle notre tendance au perfectionnisme et notre goût de l'isolement, ou bien que le feu de Dieu consume tout apitoiement sur nous même et tout désespoir. Mais nous avons besoins par-dessus tout que la voix de Saint Esprit, à l'intérieur de nous même, nous rappelle qu'il est Dieu qu'il sait ou nous en sommes et qu'il garde le contrôle de la situation.

F141 La Vie de Victoire—Le Découragement

Par Le Rév. Kalema Balmpum Macaire, Ministères pour Chaque Enfant

3) Une nouvelle mission

Pour finir, Dieu remit Elie au travail. Il le chargea d'oindre Hazael roi de Syrie et Jéhu roi d'Israël. Il lui demanda de désigner Elisée comme son successeur.

Autrement dit, Dieu voulait lui montrer qu'il n'avait pas encore du travail à faire et Elie devait y prendre part. Voilà quelque chose de réjouissant à savoir, n'est-ce pas ?

On peut résumer ainsi ces étapes vers le rétablissement :

- 1) Vérifiez si vous n'êtes pas en train de développer quelques symptômes révélateurs du découragement.
- 2) Apprenez à vous accepter tel que vous êtes, avec vos limitations.
- 3) Réexaminez quelques-unes de vos responsabilités et vos engagements.
- 4) Trouvez de nouveaux centres d'intérêt qui vous apporteront de la diversion. Cherchez aussi de nouvelles méthodes dans votre activité.
- 5) Prenez chaque jour du temps pour renouveler une étroite relation personnelle avec Dieu. Apprenez comment vous pouvez personnellement être fortifié lorsque vous le louez pour sa grandeur.
- 6) Apprenez à apprécier la valeur de l'amitié de quelques amis intimes et restez en contact avec les autres.
- 7) Fixez des objectifs essentiels et des priorités pour chaque jour et tenez-vous-y.
- 8) Demandez au Seigneur de vous aider à maintenir l'équilibre entre les nombreux aspects de votre vie dans le ministère.

Que Dieu vous bénisse !