

# Psaume 131 – Faire taire son âme

## Introduction

Ce petit Psaume est bien instructif pour nous. Le Saint-Esprit nous y montre comment David a trouvé le calme intérieur. En apprenant de David, les eaux parfois tumultueuses de nos cœurs pourront se transformer en eaux calmes.

## Faire taire son âme

*N'ai-je pas soumis et fait taire mon âme, comme un enfant sevré auprès de sa mère ? Mon âme est en moi comme l'enfant sevré (v2).*

L'âme, c'est le mouvement intérieur de notre être, le lieu de nos réactions (colère, jalousie, envie...), de nos émotions (joie, colère, tristesse...), de nos états d'âme (amour, haine, plaisir...). En bref, de notre sensibilité et de nos ressentis.

Toutes choses normales et bonnes en elles-mêmes, si elles restent à leur place.

Les animaux ont aussi une âme (Gen 1v30), mais l'âme des hommes est spéciale. Car Dieu a soufflé en Adam une *respiration de vie* (Gen 2v7).

La parole de Dieu pénètre dans notre être intérieur *jusqu'à atteindre la limite entre l'âme et l'esprit Heb 4v12*

C'est l'esprit, résultat du souffle de Dieu, qui nous distingue des animaux.

A cause de la chute, l'esprit de l'homme est mort, sans relation avec Dieu.

Mais l'esprit du croyant, éclairé, conduit et fortifié par le Saint-Esprit qui vient habiter en lui, peut entrer dans les pensées de Dieu (Gal 4v6) et nous éclairer quant à nos ressentis.

**NB :** Ce que David ne dit pas :

1- *j'ai soumis et fait taire ma bouche...* ce qui pourrait être utilisé pour faire la promotion du « silence monastique ». Il s'agit d'une pratique spirituelle préconisée par la quasi-totalité des traditions religieuses pour faciliter une approche de la divinité ou pour atteindre des niveaux élevés de pureté spirituelle.

2- *j'ai l'âme calme et tranquille (selon bcp de versions), mais j'ai soumis, fait taire...*

David parle donc d'une action volontaire de sa part, d'un contrôle (par l'esprit !) des mouvements de son âme. Ce travail relève de notre responsabilité.

NB : le NT ne dit pas autre chose *si par l'Esprit vous faites mourir les actions du corps* (animé par les seuls mouvements de notre âme) *vous vivrez. Rom 8v13*

Dans l'original hébreu *faire taire* ou *imposer le calme* signifie niveler, égaliser, comme on égalise un terrain. Si David avait besoin de se calmer, c'est que son âme était parfois troublée. Il a nivelé ses émotions, calmé son cœur, contenu ses turbulences. Il a dû apprendre à le faire. Cela n'a pas été facile... mais le résultat est beau !

**Exemple 1 :** sa colère contre Nabal (1Sam 25) qui avait refusé de donner de la nourriture, à lui et à ses compagnons. Son *égo blessé* avait estimé l'affront intolérable. Submergé par le besoin irrésistible de prendre les choses en mains et de se faire justice lui-même, il

voulut tuer Nabal. Seule l'intervention providentielle d'Abigail a évité le drame. **David avait alors autour des 25 ans.**

**Exemple 2 :** sa rencontre avec Shimhi (2Sam 16). Absalom était entré dans Jérusalem avec ses troupes pour détrôner son père. David avait dû s'enfuir.

Sur la route, il a rencontré Shimhi qui s'est moqué de lui, a dit du mal de lui, l'a maudit et lui a lancé des pierres. **David avait entre 60 et 70 ans.**

Dans cette circonstance, David a su imposer le calme et le silence à son âme.

Il a appris à niveler ses émotions, à contrôler son ressenti, ses réactions d'orgueil.

Ce n'est plus son *égo blessé* qui était la force motrice de sa vie :

*Et Abishai, fils de Tseruïa, dit au roi : Pourquoi ce chien mort maudit-il le roi, mon seigneur ? Laisse-moi passer et lui ôter la tête. (2Sam 16v9)*

Réponse de David : *Et le roi dit : Oui, qu'il maudisse ; car l'Éternel lui a dit : Maudis David ! Et qui dira : Pourquoi fais-tu ainsi ? ... Peut-être l'Éternel regardera mon affliction, et l'Éternel me rendra le bien pour la malédiction qui tombe aujourd'hui sur moi. (v10-12)*

David ne comprend pas pourquoi Shimhi agit de la sorte aussi méchamment.

Mais il ne cherche plus à défendre son honneur, il met son ego de côté.

Et laisse tout cela dans les mains du Seigneur. En 40 ans (environ), il avait appris...

## Le sevrage

Nous aimons bien l'image du nourrisson repu qui repose, heureux, dans les bras de sa mère. Certaines traductions vont d'ailleurs dans ce sens :

*Je suis resté tranquille et dans le calme. Je me sentais comme un nourrisson rassasié dans les bras de sa mère, comme un nourrisson apaisé. (Semeur)*

David, pourtant, parle d'un enfant sevré et non d'un bébé repu.

Sevré = *gamal* cf Isaac (Gen 21v8), Samuel (1Sam 1v22), Lo-Rukhama (Os 1v8)

Le mot évoque un processus qui comporte des difficultés !

À l'époque, un enfant était habituellement sevré vers l'âge de trois ans. L'intérêt pour le bébé de se nourrir auprès de sa mère vient du lait qu'il reçoit, mais aussi du sentiment de sécurité que procure l'allaitement. Le sevrage touche ce sentiment de sécurité et, comme on peut s'y attendre, l'enfant réagit souvent avec une certaine frustration.

Le fait de changer de nourriture est parfois compliqué :

- le lait coule facilement, est toujours à la bonne température, a toujours (presque) le même goût, est suffisamment sucré mais pas trop...

- la nourriture solide a des goûts variés, parfois désagréables, parfois trop salée, parfois amère, parfois aigre...

**Mais pour que l'enfant grandisse, il faut qu'il change de nourriture !**

Alors la personne qui l'aime le plus (sa maman... image de Dieu pour nous) entame ce processus de sevrage, frustrant et difficile. Et une fois le sevrage terminé, l'enfant reste calme auprès de sa mère. Il est simplement content d'être à ses côtés.

Il sait qu'elle l'aime et qu'elle prend soin de lui, même s'il n'a plus son lait.

## Apprendre le contentement

Au fil des ans, David a appris à calmer son âme dans les tempêtes de la vie.

Entre Nabal et Shimhi, il y a eu des sevrages :

> il a été **sevré de son orgueil** :

*Éternel ! mon cœur n'est pas hautain, et mes yeux ne s'élèvent pas v1a*

David n'était pas arrogant. Pourtant, il aurait eu de quoi !

C'était un musicien talentueux, un poète accompli, un guerrier redoutable qui a remporté de grandes victoires, le roi d'Israël ! Il avait tout pour être enflé d'orgueil et avoir un égo surdimensionné. Par le travail de Dieu en lui, il a gardé un cœur humble.

> il a été **sevré de son désir de trouver des réponses** à toutes ses questions

*je n'ai pas marché en des choses trop grandes et trop merveilleuses pour moi v1b*

David méditait la Parole. Mais il y avait bien des choses que Dieu ne lui a pas révélées.

Pourquoi les persécutions de Saül ? la révolte d'Absalom ? la méchanceté de Shimhi ?...

Il a accepté humblement ses limites, sans chercher à comprendre les secrets de Dieu.

En acceptant la souveraineté de Dieu dans sa vie.

**NB : Ce ne sont que des exemples de sevrages... chacun vit les siens !**

Nous êtres humains, sommes invariablement attirés par le lait, les choses qui coulent naturellement, les choses douces et sucrées, les réussites, quand « tout baigne »...

Nous avons trop envie de téter aux mamelles de l'évangile de prospérité, qui nous promet bien-être, bonne santé, aisance financière, puissance... bénédictions factices !

Mais, comme une bonne mère, Dieu, dans sa sagesse, a le souci de faire grandir son enfant et lui donne à manger autre chose que du lait.

Des choses parfois *dures à avaler*, trop coriaces à notre goût, parfois amères, acides...

Des frustrations qui ressemblent à celles de l'enfant en sevrage naissent alors dans le cœur des chrétiens qui grandissent :

*Où est Dieu quand la vie me blesse ? Pourquoi ne m'entoure-t-il pas de ses soins ? Est-ce que Dieu m'aime vraiment ? Il sait bien que ce qu'il me fait vivre me fait mal...*

*Comme un enfant sevré auprès de sa mère...* c'est l'expression d'une paix intérieure, d'un abandon plein de confiance et de soumission entre les mains de Dieu.

David, avec lucidité, a accepté le sevrage dans lequel Dieu le conduisait.

Il a appris à se nourrir d'une meilleure nourriture, celle de la confiance et de l'espérance en Dieu : *Israël, attends-toi à l'Éternel, dès maintenant et à toujours ! v3*

Quand les échardes et les épines nous transpercent, soyons persuadés que Dieu a un but plein d'amour : nous faire grandir !

Dans les difficultés, Jésus nous dit : *Ma grâce te suffit 2Cor 12v9*

Le contentement ne vient pas tout seul, cela s'apprend.

Nous avons tous besoin de sevrages. Pour apprendre à faire taire notre âme.

## D'autres exemples

**Paul**, en prison à cause de sa foi, a écrit : *moi, j'ai appris à être content en moi-même dans les circonstances où je me trouve. Je sais être abaissé, je sais aussi être dans l'abondance Phi 4v11-12*

Paul a été sevré pour être capable de se reposer calmement en Dieu, en toutes circonstances, même quand il était en prison à cause de sa foi.

**Jésus** a parfaitement accompli le Psaume 131. Il a dit: *Je suis doux et humble de cœur. Venez à moi (...) et vous trouverez du repos pour vos âmes Matt 11v28-29.*

Le Fils éternel de Dieu, le Tout-Puissant plein de majesté, sans aucun péché, s'est laissé faire, s'est humilié jusqu'à mourir sur la croix.

*... il s'est anéanti lui-même... il s'est abaissé lui-même Phi 2v6.*

Il a imposé le calme et le silence à son âme quand il a été bafoué, quand il a été méprisé, quand on s'est moqué de lui, quand on l'a accusé faussement.

Oui, Jésus a vécu des émotions fortes à Gethsémani. Des angoisses profondes l'ont troublé devant la coupe de la colère de Dieu qu'il devait boire à notre place.

Au moment de mourir pour nos péchés, Jésus a imposé le calme à son âme :

*... non pas ce que je veux, moi, mais ce que tu veux, toi ! Marc 14v36*

Puis à la croix : *Père, je remets mon esprit entre tes mains Luc 23v46.*

Il n'a jamais cherché à prendre en main sa réputation, son honneur. Il s'est confié en son Père et dans Ses promesses : la résurrection, le règne, l'épouse qu'il allait recevoir.

## En conclusion

Le secret du contentement, de notre calme intérieur, de notre sérénité, ne se trouve pas dans ce qui nous arrive, mais plutôt dans ce que nous faisons avec nos circonstances.

**Sommes-nous menés par nos émotions ? des « victimes consentantes » de notre ressenti, parfois tyrannique ? Si au moins j'avais un autre emploi, là je serais content. Si j'avais un mari, une épouse, des enfants, si je possédais une autre maison, si j'avais plus d'argent, si j'avais d'autres talents, si mon Eglise était différente, là je serais content, satisfait, repu. Comment Dieu peut-il permettre que telle épreuve m'arrive ?**

Apprenons plutôt à vivre et dire, par l'Esprit, comme David : *J'ai imposé le calme et le silence à mon âme, comme un enfant sevré auprès de sa mère.*

Ok ! je ressens de la frustration parce qu'on ne tient pas compte de mon avis, de la colère devant ce que je ressens comme injuste, de la tristesse dans ce que je vis dans ma famille, avec mes relations ou dans l'église, de l'amertume face à ma maladie/handicap... Mais je ne veux pas me laisser conduire par ces émotions. Je fais taire mon âme.

Je veux me contenter de la grâce de Dieu, de son amour pour moi, de sa présence bénie, de sa faveur. Auprès de Dieu, je veux être pleinement satisfait de ce qu'il me donne.

GH > [H&C 116](#) ([musique](#)) un poète qui, par l'Esprit, fait taire les craintes de son âme...