

Et il dit dans son cœur ...

Et David dit en son cœur : *Maintenant, je périrai un jour par la main de Saül ; il n'y a rien de bon pour moi que de me sauver en hâte dans le pays des Philistins, et Saül renoncera à me chercher encore dans tous les confins d'Israël, et j'échapperai à sa main.*

Et David se leva et passa, lui et six cents hommes qui étaient avec lui, vers Akish, fils de Maac, roi de Gath. 1Sam 27 v1-2

Quelques jours avant, il disait, plein d'assurance : *Que... mon âme* (càd ma vie) *soit précieuse aux yeux de l'Éternel, et qu'il me délivre de toute détresse ! (26v24).*

Là il a perdu courage et dit : *Je périrai un jour par la main de Saül.*

Il a peur, et pour sauver sa vie il se réfugie auprès des Philistins.

Dans la Bible, le cœur ne désigne pas seulement les émotions (comme aujourd'hui), mais le moi profond, l'intimité de la personne. Le cœur est le siège :

⇒ de nos pensées *Car du cœur viennent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, les fornications, les vols, les faux témoignages, les injures* Matt 15v19

⇒ de notre volonté, de nos décisions : *Et Daniel arrêta dans son cœur qu'il ne se souillerait point par les mets délicats du roi et par le vin* Dan 1v8

Impossible de réguler les flots des pensées qui montent sans cesse dans notre être intérieur. Le mode de naissance de nos pensées est un mystère pour les spécialistes du cerveau.

On peut simplement dire qu'elles ont des sources variées et peuvent :

⇒ être des échos de ce que nous sommes suite à la chute (comme en Matt 15v19)

⇒ venir de nos interactions avec les autres (critiques, moqueries, compliments ...)

⇒ suggérées par notre éducation, nos lectures, films, spectacles ...

Ce flot permanent de pensées est lié à notre humanité, il n'y a pas de problème en cela.

Mais dans ma vie quotidienne, je suis contraint d'y mettre de l'ordre.

Et le cœur est justement le lieu intérieur où je trie les pensées et décide de celles que je garde et mets en œuvre. C'est là que se trouve le « robinet » de mes pensées.

Dire dans son cœur c'est dire : *je choisis cette pensée, et pas une autre.*

David a choisi de penser : *je suis sûr qu'un jour Saül me tuera !*

Il aurait pu en choisir une autre, il l'a fait ailleurs en affirmant que Dieu est son refuge :

Dieu est mon rocher, je me confierai en lui, mon bouclier et la corne de mon salut, ma haute retraite et mon refuge. Mon Sauveur, tu me sauveras de la violence ! 2Sam 22v3

Conséquences de ce mauvais choix de pensées pour David :

- une émotion douloureuse : la peur panique
- des actes qui en découlent : la fuite

Nous choisissons donc en permanence les pensées que nous voulons cultiver.

Et celles-ci s'accompagnent d'émotions (agréables ou pénibles) et entraînent des actes.

Quelques exemples bibliques parlants :

⇒ Caïn (Gen 4v1-8)

Pensée : *Mon frère est préféré à moi... ce n'est pas juste !*

Émotion : abattement, jalousie, colère profonde

Acte : il tue son frère Abel

⇒ David avec Bath-Shéba (2Sam 11)

Pensée : *Je peux prendre ce que je veux car je suis roi*

Émotion : désir, convoitise

Actes : adultère, manipulation, meurtre d'Urie

⇒ Achab et la vigne de Naboth (1 Rois 21)

Pensée : *Je dois absolument avoir ce champ*

Émotion : frustration, tristesse, irritation, repli

Acte : il laisse faire un complot injuste pour l'obtenir

⇒ Judas Iscariote (Matt 26v15)

Pensée : *l'argent compte plus que tout*

Émotion : cœur dur, détachement émotionnel

Acte : trahison de Jésus

⇒ Saül (1Sam 19v10)

Pensée : *David est une menace pour moi*

Émotion : peur, jalousie, paranoïa

Actes : tentatives répétées de tuer David

⇒ Le méchant esclave (Luc 12v45)

Pensée : *Mon maître tarde à venir*

Émotion : manque d'empathie, méchanceté

Actes : violences envers les autres, excès alimentaires/boissons

On trouverait bien d'autres exemples dans la Bible ...

Point clé : le problème ne commence presque jamais par l'acte !

Il commence par la pensée qui est acceptée puis nourrie et entretenue dans le cœur.

Comprenons l'enchaînement : cœur - pensées – émotions – actes

Dieu dit à Gog : *Il arrivera en ce jour-là, que des choses monteront dans ton cœur et que tu concevras une mauvaise pensée ; et tu diras : Je monterai dans un pays de villes ouvertes, je viendrai vers ceux qui sont tranquilles, qui habitent en sécurité ... (méchanceté, haine, convoitise), pour emporter un butin et faire un pillage* Ez 38v10-12

Les Israélites infidèles parlent : *nous marcherons suivant nos pensées, et nous ferons chacun selon l'obstination de son mauvais cœur ... faisons des complots contre Jérémie (haine) ... Venez, et frappons-le de la langue, et ne soyons attentifs à aucune de ses paroles.* Jér 18v10

A ne pas dire dans son cœur !
(pas dans la pensée de Dieu)

Je ne veux rien

Je suis un échec

Tout va mal se passer

Si j'ai ça, je serais plus heureux

Je ne vais jamais m'en sortir

Je n'ai besoin de personne

Je suis au-dessus des autres

Il/elle est nul(le)

Elle ne changera jamais

Je ne lui pardonnerai jamais

Il mérite de souffrir

Si j'ai assez, je serai en sécurité

Je dois tout maîtriser

Lui est mieux que moi

Ce n'est pas juste qu'il ait ça

Je dois absolument avoir ça

Je le veux, peu importe le prix

Ce n'est pas si grave (qd ça l'est)

Personne ne verra

Rien ne changera jamais

Il n'y a plus d'espoir

...

... car du dedans, du cœur des hommes, sortent les mauvaises pensées, les adultères, les fornications, les meurtres, les vols, la cupidité, les méchancetés, la fraude, l'impudicité, l'œil méchant, les injures, l'orgueil, la folie. Marc 7v21-22

Et eux, tout effrayés et remplis de crainte, croyaient voir un esprit. Et il leur dit : Pourquoi êtes-vous troublés, et pourquoi monte-t-il des pensées dans vos cœurs ? Voyez mes mains et mes pieds ; — que c'est moi-même : touchez-moi, et voyez ...

Et comme, de joie, ils ne croyaient pas encore et s'étonnaient, il leur dit : Avez-vous ici quelque chose à manger ? Et ils lui donnèrent un morceau de poisson cuit et quelque peu d'un rayon de miel ; et l'ayant pris, il en mangea devant eux ...

Alors il leur ouvrit l'intelligence (du cœur) pour entendre (= comprendre) les écritures...

Et eux ... s'en retournèrent à Jérusalem avec une grande joie. Luc 24v37-38

Beau travail du Seigneur pour « planter » des pensées justes dans des cœurs encore obscurcis et produire des émotions agréables (la joie).

Frères, toutes les choses qui sont vraies, vénérables, justes, pures, aimables, de bonne renommée ... que ces choses occupent vos pensées ... faites ces choses, et le Dieu de paix sera avec vous. Phil 4v8-9

Diotrèphe, qui aime à être le premier parmi eux, ne nous reçoit pas ... des œuvres qu'il fait en débitant de méchantes paroles contre nous, ... il ne reçoit pas les frères et il empêche ceux qui veulent les recevoir, et les chasse de l'assemblée. 3Jean v9-10

Comment faire les bons choix de pensées ?

Le cœur est bien-sûr le lieu où habite le Saint-Esprit :

Gal 4v6 Et, parce que vous êtes fils, Dieu a envoyé l'Esprit de son Fils dans nos cœurs

L'Esprit illumine de la lumière divine tous ces domaines de notre vie intérieure.

Et nous conduit dans ces choix quotidiens de pensées.

Pour « tordre le coup » aux pensées qui ne sont pas selon Dieu.

Et choisir, entretenir, cultiver des pensées justes !

NB1 : Tout cela n'a rien à voir avec la technique de la pensée positive.

Nos pensées ne doivent pas être positives, mais justes, càd selon Dieu, ancrées dans la Parole.

NB2 : La psychologie parle beaucoup des pensées automatiques.

Ce sont les pensées qui surgissent sans effort : rapides, spontanées, souvent inconscientes.

Exemple : « Je vais échouer » ou « Il/elle ne m'aime pas » ou « Je n'y arriverai jamais ».

Ces pensées ressemblent beaucoup à ce que la Bible appelle « dire dans son cœur » sans en être pleinement conscient. On subit sans décider/choisir vraiment.

Reconnaissons que c'est souvent ainsi que nous fonctionnons, hélas !

Salomon, qui n'a pas toujours été un modèle en ce qui concerne le choix de ses pensées, nous encourage néanmoins à nous occuper de notre cœur :

Garde ton cœur plus que tout ce que l'on garde, car de lui sont les issues (càd les résultats) de la vie. Prov 4v23

Qu'est-ce que cela signifie ? Garder notre esprit, notre intelligence, et veiller au choix de nos pensées. En cultivant les bonnes et selon Dieu, et en rejetant les fausses.

Car ce que nous entretenons intérieurement finit toujours par se manifester extérieurement.

Paul priait pour les Ephésiens : Je fléchis mes genoux devant le Père de notre seigneur Jésus Christ ... afin que, selon les richesses de sa gloire, il vous donne d'être fortifiés en puissance par son Esprit, quant à l'homme intérieur (càd le cœur) ; de sorte que le Christ habite, par la foi, dans vos cœurs Eph 3v14-17

Fortifiés en puissance : un cœur fort signifie un esprit ferme, un esprit courageux, un esprit convaincu et guidé par des principes et des vérités bibliques.

Dieu nous a équipés pour faire le tri dans nos pensées : il est venu habiter en nous dans la personne du Saint-Esprit.

Conclusion

Notre santé intérieure implique une vigilance responsable :

- faire attention à ce que l'on se dit intérieurement, dans notre cœur
- ne pas accepter automatiquement toutes les pensées qui surgissent en nous
- corriger ce qui est faux càd non biblique, et donc destructeur

N'oublions pas que nos paroles intérieures façonnent notre monde intérieur et entraîneront des répercussions sur nos émotions et sur nos actes.

Le voyant rouge de nos émotions, un cadeau de Dieu : face à des émotions pénibles (peur, frustration, colère, jalousie ...), demandons-nous quelle est la pensée sous-jacente. Elle existe forcément. Mais est-elle consciente ? Est-elle juste et selon Dieu, ou pas ?

⇒ les pensées que je cultive sont-elles compatibles avec la souveraineté de Dieu ? *Souverain sur toute chose, il agit selon son bon plaisir dans l'armée des cieus et parmi les habitants de la terre ; il n'y a personne qui puisse arrêter sa main et lui dire : Que fais-tu ? Dan 4v35*
Me plaindre dans les difficultés, c'est oublier que Dieu est souverain.

⇒ les pensées que je cultive sont-elles compatibles avec l'amour et les soins constants de Dieu pour moi ? *mais nous savons que toutes choses travaillent ensemble pour le bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son propos. Rom 8v28*
Être profondément persuadé de cela bloquera l'éclosion de bien des pensées fausses.

Les croyances fausses que nous choisissons de cultiver peuvent s'ancrez dans nos cœurs jusqu'à devenir des forteresses quasi indestructibles !

Lutter contre ces pensées qui ne sont pas selon Dieu est parfois un combat, une guerre :

... les armes de notre guerre ne sont pas charnelles, mais puissantes par Dieu pour la destruction des forteresses, détruisant les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et amenant toute pensée captive à l'obéissance du Christ 2Cor 10v4-5

Mais la connaissance de Dieu et de ses pensées exprimées dans sa Parole est puissante pour les détruire. Ainsi que l'Esprit, qui opère en nous, si nous lui laissons sa place.