

**LE RENOUELEMENT DE MES FORCES  
JE NE MANQUERAI DE RIEN  
DANIEL POTTIER**

**« L’Éternel est mon berger : je ne manquerai de rien. Il me fait reposer dans de verts pâturages, me dirige près des eaux paisibles et restaure mon âme. Il me conduit dans les sentiers de la justice, à cause de son nom. »**

- Psaume 23 v 1 et 2 -

La thématique d’aujourd’hui est *je ne manquerai de rien, et plus particulièrement, je ne manquerai pas de repos.*

La Bible dit non seulement que Dieu restaure notre âme, mais encore nous fait reposer dans de verts pâturages. Il me plaît de croire que le programme divin a été établi afin de nous faire vivre le renouvellement quotidien de nos forces dans le repos de Dieu.

**- « Il donne de la force à qui est las et augmente la vigueur de celui qui est fatigué. Les jeunes gens se lassent et s’épuisent. Même de robustes gaillards tombent, mais ceux qui comptent sur l’Éternel renouvellent leurs forces : ils prennent leur envol comme de jeunes aigles, sans se lasser, ils courent et marchent en avant sans s’épuiser.**

- Ésaïe ch. 40 v 29 à 31-

Dans ce texte, certains mots sont révélateurs d’une certaine réalité :

- **Fatigue** : Une notion d’accablement ou surmenage pouvant être d’ordre physique, moral ou spirituel.

- **Lassitude** : idée de saturation, coupe pleine ou accablement interne : « *même de robustes gaillards tombent* »

- **Épuisé** : adjectif tirant sa racine de *puits*.

L’évocation même de *puits* pourrait nous amener à penser à l’assèchement d’une source. Quand tout est tari en nous, nous

ignorons où et comment nous ressourcer. Nous le savons intelligemment, mais l’accablement dans lequel nous nous enlisons nous empêche parfois de nous rappeler l’automatisme de rechercher l’aide de Dieu.

Les croyants que nous sommes ne sont pas à l’abri d’épuisement, il nous faut sortir des phrases spontanées tels des slogans supposés véritables. Des formules nous faisant déclarer notre harcèlement tout en feignant une vaillance exemplaire. Celles-ci faisant référence à un autre contexte concernant Gédéon quand lui et ses hommes continuaient le combat malgré leur fatigue.

**- « Gédéon arriva au Jourdain et le passa, lui et les trois cents hommes qui étaient avec lui, fatigués, mais poursuivant toujours. »**

- Juges ch. 8 : 4 -

Au risque de heurter certains, laissez-moi vous dire que prendre ce texte hors de son contexte originel est une anomalie, surtout en n’écouter pas notre fatigue qui tente de nous alerter.

Quelqu’un a dit :

**- La dépression n’est pas un signe de faiblesse, mais plutôt celui d’avoir essayé d’être fort trop longtemps. »**

## I- LES QUATRE CAUSES DE NOS FATIGUES

Ne nous leurrions pas, un croyant peut aussi arriver à bout de forces, pour cela, nous n’avons qu’à nous tourner vers la Parole de Dieu et nous souvenir du prophète Élie quémendant sa mort après avoir été face à lui-même et l’harassement dont il faisait l’objet. Pourtant, il était l’exemple même de bravoure et de fidélité envers Dieu.

Peut-être allez-vous penser son cas singulier, mais ne nous cachons pas derrière de faux raisonnements, il y a certainement autour de nous des cas similaires et peut-être même pensent-ils comme Élie ; *vivre n’en vaut plus la peine...*

David lui-même vécut des temps douloureux et difficiles relatés au psaume 55 des versets 4 à 8.

- « *Je suis troublé par les paroles de l’ennemi et l’oppression des méchants. Ils m’accablent de leurs méfaits. Avec colère, ils me pourchassent. Mon cœur se serre dans ma poitrine, la terreur de la mort m’assaille. Des craintes et tremblements m’envahissent, je frissonne et suis saisi d’horreur. Je dis :*

- *Ah ! je voudrais avoir les ailes de la colombe, prendre mon vol vers un refuge sûr. Je m’enfuirai bien loin d’ici, pour demeurer dans le désert ».*

Pour parler sans fard, David dit en fait ici :

- *J’en ai marre, je veux tout quitter !*

La pression, le stress et la fatigue morale, physique et spirituelle lui sont insupportables. Il est si accablé qu’il ne trouve rien à penser pour se dégager de cet état paralysant ses forces que s’imaginer avec des ailes pour voler loin de ce poids. Pourtant, c’était David, le roi selon le cœur de Dieu...

Dieu qui nous aime a prévu des remèdes dont nous reparlerons plus loin.

a) Nous évoluons au sein d’une société fabricante de fatigue.

Un philosophe allemand d’origine coréenne Byung-chul Han ayant rédigé l’ouvrage : *La société de la fatigue* » a affirmé :

« *Par manque de repos, notre civilisation court à une nouvelle barbarie.* »

La barbarie est bien évidemment la fatigue réfutée par beaucoup. Dans son livre, il dénonce :

- Une société de la performance
- De la rentabilité économique
- D’un excès de positivité nous poussant à croire à notre liberté de travailler jusqu’à l’épuisement...
- D’un besoin de se réaliser soi-même, révélant ainsi le problème récurrent de l’identité.

L’auteur Charles E. Hummel dénonce :

« *La tyrannie de l’urgent* »

Il est triste de réaliser que nous vivons dans un monde de *l’urgent*. Il est de prime importance de ne pas confondre *l’urgent* et *l’important*. Il est surtout primordial de nous recentrer et discerner l’essentiel.

Nous sommes tyrannisés par l’urgence fabriquée par notre société.

b) Le travail

« *Nous nous épuisons à travailler de nos propres mains.* »

- 1 Cor ch. 4 v 12 -

Combien pourraient dire à quelle mesure le travail est fatigant ? Nous ne parlons pas ici uniquement de notre métier,

mais d’autres, non visibles, comme celui des mamans. Il n’y a jamais eu autant de mères épuisées par leurs nombreuses tâches qui semblent répétitives et donc peuvent laisser croire faciles.

- *Des nuits sans sommeil*
- *La fatigue des enfants malades*
- *L’entretien de la maison*
- *Le transport des enfants à l’école, aux activités extrascolaires, médicales ou de simples après-midi entre copains.*

Entre la maison, les enfants et toutes ces conduites, les mamans n’ont plus de temps pour elles et s’épuisent pour régenter la vie de leur foyer et celle de leurs enfants, toutes sphères confondues. *Le « métier » de maman est de plus en plus épuisant.*

Que dire des étudiants et leurs examens en perpétuels mouvements ? Le livre de l’Ecclésiaste au chapitre 12, du verset 12 dit :

- *« Beaucoup d’études sont une fatigue pour le corps. »*

Les étudiants n’en sont pas exempts et eux-mêmes sont très fatigués.

## c) Le service de Dieu

Quand nous sommes engagés dans le service de Dieu, tous corps associés, surtout celles et ceux que nous ne voyons pas sont épuisés. Observons maintenant l’exemple du Christ :

- *« Quelqu’un m’a touché, car une force est sortie de moi. »*

- Luc ch. 8 : 46-

Nous connaissons tous le contexte d’une telle phrase, puisqu’il s’agit de cette dame éprouvée par la perte de sang perdurant depuis une douzaine d’années. Elle se disait en effet :

- *« Si seulement je pouvais toucher Jésus, je recevrai ma guérison. »*

En écoutant le Seigneur répondre de cette façon, nous ne pouvons que comprendre que cette force sortie de lui est celle qui parfois nous sollicite en travaillant pour le corps de Christ. Elle est une force surnaturelle, mais aussi physique. De nous mettre au service des autres requiert beaucoup d’efforts et de dévouement. Il est alors tout à fait normal, si au bout d’un certain temps, la fatigue frappe à notre porte et entre sans avoir été invitée et s’installe au milieu de notre salon : *nos pensées, nos forces et notre intention.*

## d) Les problèmes

Psaume 6 v 7 ( version Semeur ) dit :

- *« Or, à force de gémir, je suis épuisé. Durant la nuit, sur mon lit, je pleure ; ma couche est trempée, inondée de larmes. »*

Que dire de Jonas qui à force de plaintes, fut avalé par un poisson tout comme il serait laissé ingérer par *son* problème.

- *« Quand mon âme était abattue (en défaillance) au-dedans de moi, je me suis souvenu de toi, Éternel et ma prière est parvenue jusqu’à toi, dans ton saint temple. »*

- Jonas ch. 2 v 8 -

Quand nous ne trouvons pas de solution en Dieu, nous nous laissons envahir par nos problèmes pharaoniques qui nous nous donnent l’impression de nous avaler. Dieu ne souhaite pas cela et veut nous aider parce qu’Il nous aime.

Il est fort probable que beaucoup vont se reconnaître en ressassant leurs nombreux soucis qui les empêchent de dormir, tant ils

gémissent d’épuisement. Quelques que soient les raisons de notre état de fatigue, rappelons-nous que nous avons le droit d’être fatigués.

Comment régler les ennuis liés à l’anéantissement ? S’il y a des solutions, elles se trouvent dans la Bible, car notre Dieu est très sensible aux diverses circonstances malheureuses croisant notre chemin. Loin de sa pensée de nous regarder de haut parce que nous n’en pouvons plus. Bien au contraire, il est plein de tendresse à notre égard. Son désir est de nous voir trouver des solutions, car Il est le seul à savoir combien certaines conséquences liées à la fatigue pourraient être graves.

## II-LES REMÈDES

### a) Dieu est sensible à nos fatigues

**« Voyant la foule, Jésus fut ému de compassion, car elle était languissante et abattue, comme des brebis sans berger. »**

- Évangile de Matthieu ch. 9 : 36

Littéralement, le Seigneur fut ému pour la foule jusque dans ses entrailles, car au milieu d’elle, beaucoup étaient abattus et étaient semblables à des brebis sans berger. L’abattement moral, spirituel et physique de toutes ces personnes n’était pas un secret pour Jésus, il savait combien elle avait besoin de lui.

**« L’Éternel jugera son peuple ; mais aura pitié de ses serviteurs en voyant leur force est épuisée »**

- Deutéronome ch. 9 v 36 -

Tâchons de ne pas oublier à quelle mesure Dieu nous aime et a pitié de nous. Le premier remède est donc la pitié de Dieu envers nous. À l’instar d’Élie qui reçut de son Créateur tout la prévenance divine pour le

relever, Dieu veut de même user de l’identique bienveillance à notre endroit.

### b) Porter un joug adapté

**- « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur. Vous trouverez alors du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. »**

- Évangile de Matthieu ch. 11 : 28 à 30

Au travers de tout cela, il nous est bon de nous laisser enseigner *le rythme de la grâce*.

Jésus ne déposera jamais un poids trop lourd ou mal agencé sur nos épaules. Ne soyons donc pas surpris de réaliser que certaines de nos responsabilités, charges ou décisions résultent d’un fardeau non adapté à nos silhouettes spirituelles et donc peut-être façonnées par nous-mêmes.

À moins que ce ne soit un fardeau venant de Dieu qui nous octroiera alors le don de gérer une telle charge, car c’est Lui qui nous qualifie. C’est la raison d’ailleurs qui poussa le roi David à dire :

**- « Je n’ai ni un cœur qui s’enfle, ni des regards hautains. Je ne m’occupe pas de choses trop grandes et trop élevées pour moi. Loin de là, j’ai l’âme calme et tranquille, comme un enfant sevré auprès de sa mère. J’ai l’âme comme un enfant sevré. »**

- Psaume 131 v 1 et 2 -

Si nous relisons ce verset, nous percevons la profondeur *du calme évoqué*, car un enfant ne peut être plus heureux et serein que sevré dans les bras de sa maman. En outre, notons de nouveau un fait important, *David a la prudence de ne pas s’occuper de choses trop grandes et élevées pour lui*,

autrement dit, de fardeau trop lourd, inutile pouvant l'alourdir.

[Il est important de rappeler que le fardeau proposé par Dieu est plus léger à porter que celui de notre choix]

### c) Jour de repos

Le repos est si important que la Genèse nous fournit un détail précieux au sujet du Créateur lui-même. Nous lisons :

- « *Au septième jour, Dieu acheva tout ce qu'il avait créé et se reposa ce jour-là de toutes les œuvres qu'Il avait accomplies.* »

- Genèse ch. 2 v 2 -

Non seulement, Dieu l'établit pour lui, mais allait aussi l'enseigner à l'homme à travers les *Dix Commandements* en demandant à son peuple par Moïse de respecter fidèlement le jour du *Sabbat*. Nous ne parlons pas ici d'un jour particulier, mais d'un jour hebdomadaire. Dieu sait très bien comment nous fonctionnons et connaît parfaitement nos besoins, c'est pourquoi il l'a instauré par une loi divine.

### *Un jour de repos hebdomadaire !*

Cela était un ordre, notons-le. L'épître aux Romains chapitre 14, du verset 5 nous rapporte :

- « *Tel fait une distinction entre les jours, un autre les estime égaux. Que chacun ait en son esprit une pleine conviction.* »

Arnold Stephen Jacobs, journaliste et écrivain américain s'étant fait remarquer dans son livre « *L'année où j'ai vécu selon la Bible* », constata que la pratique du *Sabbat* s'était révélée bouleversante et transformatrice pour lui.

Si Dieu a donné des lois incluant le sabbat pour l'homme, il y en va de même pour la terre devant se reposer une année tous les sept ans pour être productive.

- « *Sur le mont Sinäi, le Seigneur dit à Moïse de communiquer aux Israélites les prescriptions suivantes :*

- *Quand vous serez entrés dans le pays que je vous donne, vous laisserez régulièrement le sol se reposer en mon honneur. Pendant six ans vous pourrez ensemer vos champs, tailler vos vignes et récolter les produits, mais la septième année me sera consacrée, ce sera une année de repos complet pour le sol : vous ne devrez pas ensemer vos champs, ni tailler vos vignes. Vous ne devrez même pas moissonner ce qui aura poussé naturellement depuis l'année précédente ou vendanger les grappes mûries dans les vignes non soignées, ce sera une année de repos complet pour le sol »*

- Lévitique ch. 25, v 1 à 6 -

Il n'y a ici que du bon sens. Si, donc nous respectons les lois de Dieu, cela ne peut que bien se passer pour nous.

### d) Une vie équilibrée

Si dans chaque domaine de notre vie, nous n'avons pas d'équilibre, nous allons nous épuiser et probablement être une proie facile pour l'adversaire de nos âmes. La Bible nous dit dans l'épître de Pierre, au chapitre 5, du verset 8 :

- « *Soyez sobres, (modéré, équilibré) veillez. Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui il dévorera.* »

Si nous ne parvenons pas à nous équilibrer, à rester sobres ou modérés, en Dieu, nous risquons d'aller au-devant de

beaucoup de difficultés concernant le plan spirituel, physique ou moral. Allons à la Bible et voyons ce qu’elle a à nous apprendre.

Élie :

- « *Élie marcha toute une journée dans le désert, puis s’assit sous un genêt et demanda la mort :*

- *C’est assez, maintenant !Éternel, prends-moi la vie, je ne suis pas meilleur que mes ancêtres.*

*Il se coucha et s’endormit et voici un ange le toucha et lui dit :*

- *Lève-toi et mange !*

*Élie regarda et vit à son chevet un gâteau cuit sur des pierres chauffées et une cruche d’eau. Il mangea et but, puis se recoucha. L’ange de l’Éternel vint une seconde fois, le toucha et dit :*

- *Lève-toi et mange, car le chemin est trop long pour toi.*

*Il se leva, mangea et but. Puis, avec la force que lui donna cette nourriture, il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu’à la montagne.*

Les seules choses dont Élie avait besoin, c’était boire, manger et dormir et ce malgré la manifestation angélique prodigieuse. Il fit cela, parce qu’il en avait tout simplement besoin. N’oublions pas que le bon sens se trouve dans la Parole de Dieu.

e) Autre remède et qui n’est pas des moindres : **Jésus**.

Selon les dires, il y a un certain calme dans l’œil des cyclones. Quoiqu’il arrive dans nos vies, quelques peuvent être les tempêtes et les cyclones pour certains, notre calme et restauration se trouveront toujours en Jésus, *l’œil des cyclones*. Cela ne peut avoir lieu qu’avec une relation journalière avec lui. Quand nous demeurons à ses côtés, sous divers aspects, lecture de la Bible, prières et

autres, il nous restaure. Il l’affirme lui-même :

- « *Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, je vous donnerai du repos.* »

- Évangile de Mathieu 11 v 28 –

- « *Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles. Il restaure mon âme* »

- Psaumes 23, v 1 à 3 -

f) Le Saint-Esprit - (l’onction d’huile)

« *Quelqu’un parmi vous est-il malade ? Qu’il appelle les anciens de l’Église et que ces derniers prient pour lui en l’oignant d’huile au nom du Seigneur* »

- Jacques ch. 5 v 14 -

L’adjectif *malade* tirant sa racine du grec « *Astheneo* » donne « *Asthénie* » et traduit une personne à bout de forces. En réalité quand Jacques demande s’il y a une personne malade, il interroge ainsi :

- *Y a-t-il une personne qui asthénique ?*

Si la personne est épuisée, il y a la solution évoquée par Jacques proposant la symbolique onction d’huile, élément bien sans pouvoir particulier, et le Saint-Esprit. Quand cet acte est fait dans la foi en Jésus, la guérison est en marche.

Nous pouvons tous vivre la restauration de nos forces par la puissance du Saint-Esprit. Allons donc à Jésus et vivons pleinement le processus de la foi.