

# Apprenez à lâcher prise



## Sonder les Écritures

“

**Décharge-toi de ton souci sur le Seigneur.**

**Psaume 55.23**

Vous faites-vous du souci pour ceux que vous aimez ? Vos efforts pour les aider ont-ils échoué ? Lâchez prise et laissez Dieu s'en occuper dès aujourd'hui !

Lâcher prise ne veut pas dire devenir indifférent. C'est juste que vous ne pouvez rien faire pour eux à ce stade. Vous ne perdez pas le contact mais vous réalisez que vous n'êtes pas la source du problème, et que vous ne pouvez ni le résoudre ni le contrôler. Laissez-les tirer des leçons de leur situation. Vous vous avouez que pour une fois, la solution n'est pas de votre ressort.

Ne cherchez pas à les blâmer ou à les changer, mais ayez la sagesse de reconnaître que vous ne pouvez changer que vous-même. Soyez donc attentif(ve) mais non intrusif(ve).

Soutenez-les sans chercher à les réparer ou les juger, acceptez leur humanité. Lâcher prise, c'est ne plus vouloir contrôler la vie des autres et leur permettre de faire leurs propres expériences. C'est cesser d'être hyper protecteur et les laisser faire face à la réalité. C'est être dans la reconnaissance plutôt que dans le déni.

C'est ne plus harceler, réprimander et argumenter, mais se remettre soi-même en question. C'est ne plus chercher à tout ajuster à ses propres envies, mais prendre chaque jour comme il vient et apprécier pleinement chaque instant. C'est oublier les critiques et les règlements et se concentrer sur la volonté de Dieu pour sa propre existence. C'est éviter de regretter le passé et se concentrer sur la croissance future. Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer plus.

Aujourd'hui, choisissez de lâcher prise et laissez Dieu agir !

**Bob Gass** [S'ABONNER](#)

## **Ecouter la voix de Dieu**

Prenons le temps d'écouter ce que Dieu veut dire. Au vu de cette méditation, y a-t-il une personne dans votre entourage avec laquelle vous avez besoin de lâcher prise ?

Prier, c'est simple. Parlez à Dieu comme vous le feriez avec votre ami le plus proche. Dieu vous aime et il peut tout entendre. Voici un exemple de prière : "Seigneur, je ne veux pas porter sur moi des fardeaux que tu ne me demandes pas de prendre, y compris s'il s'agit de personnes que j'aime énormément. Je choisis de lâcher prise et de te laisser gérer leur vie. Amen."

# Louer Dieu

Louer Dieu, c'est lui manifester notre gratitude. Aujourd'hui, quels sont vos sujets de reconnaissance ? Prenez un temps pour remercier le Seigneur.

# Agir aujourd'hui

À présent, approfondissez ce que vous avez reçu. Que pouvez-vous mettre en place afin d'appliquer ce que Dieu vous a dit ? Notez les actions concrètes que vous pouvez réaliser.

# Honorer le Seigneur

Notre parcours du jour se termine. Prions ensemble afin d'honorer notre Dieu.

"Seigneur, merci pour ce texte qui me libère du poids que je portais inutilement sur mes épaules. À toi soient le règne, la puissance et la gloire, amen !"

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



1521 PARTAGES

---

Cette méditation de Bob et Debby Gass, publiée en français par l'association PHARE MEDIA est la propriété de UCB UK (charity).

L'autorisation de diffusion est accordée aux églises et aux œuvres chrétiennes à raison de 52 textes par an sous réserve de citer les auteurs, Bob et Debby Gass, la source - [www.paroledujour.com](http://www.paroledujour.com) - et la possibilité d'obtenir gratuitement la version papier sous forme de brochure auprès de : [contact@paroledujour.com](mailto:contact@paroledujour.com).