

# Comment se débarrasser du fardeau de l'inquiétude ?



“

"[...] que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées." [Philippiens 4.8](#)

Qui contrôle vos pensées ?

“Si quelqu'un décide de ne pas être heureux, ce n'est pas votre problème.”

Chaque fois qu'un de mes enfants avait un problème, je passais mon temps à essayer de trouver une solution, oubliant complètement que Dieu était maître de la situation. Satan était ravi. Je le laissais contrôler mes pensées, et mon attitude négative faisait plus de mal que de bien.

Je ne dis pas que nous ne devons pas nous soucier des personnes en difficulté, mais nous ne pouvons pas laisser les circonstances négatives contrôler nos pensées ou nos émotions. Nous devons apprendre à faire confiance à Dieu.

Si nous perdons notre relation de confiance envers Dieu, nous sommes impuissants à secourir autrui. Notre inquiétude et nos émotions dictées par la peur n'ont jamais aidé qui que ce soit.

Autrefois, je laissais les problèmes des autres affecter mon bonheur. S'ils n'étaient pas heureux, je ne l'étais pas non plus. L'inverse était également vrai : si ne j'étais pas heureuse, je voulais que personne d'autre ne le soit.

J'ai fini par comprendre que chacun est responsable de sa propre attitude.

Si quelqu'un décide de ne pas être heureux, ce n'est pas votre problème. Vous n'avez pas à consacrer votre temps et votre énergie à essayer d'égayer quelqu'un qui a décidé de rester de mauvaise humeur. Croyez-le ou pas, vous pouvez faire du mal aux autres en entrant dans leur jeu.

Ayez une attitude positive face à chaque situation. Décidez de rester positif quoi qu'il arrive. Mettez en pratique ce que la Bible dit dans [Philippiens 4.8](#) !

Je ne serai peut-être jamais le genre de personne à être positive en toutes circonstances, mais je sais que je peux choisir mes pensées et mes attitudes – de même que vous. Adopter une mentalité positive, c'est semer une graine qui grandira et portera du fruit grâce à la fidélité de Dieu.

Les pensées négatives limitent à la fois Dieu et votre potentiel de croissance en Christ. Mais lorsque vous ouvrez votre esprit à une attitude positive, optimiste, vous dites en fait à Dieu qu'il peut commencer à agir dans votre vie.

### **Une action pour aujourd'hui**

Ne laissez pas les pensées négatives faire obstacle à votre foi. Croyez que Dieu vous aidera à surmonter toutes les difficultés que le diable mettra sur votre chemin. Votre attitude de confiance fortifiera votre relation avec Dieu et vous aidera à avancer dans ses projets pour vous.

Joyce Meyer [S'ABONNER](#)

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



71 PARTAGES