

Les bienfaits du silence



Sonder les Écritures

“

Vous serez sauvés seulement en vous tournant vers moi et en restant calmes. Votre seule force, c'est de rester tranquilles et de mettre votre confiance en

moi. Mais vous ne voulez pas.

Ésaïe 30.15

Dans ce verset, Dieu accuse son peuple, car il ne veut pas obéir au commandement de "rester tranquilles" et de mettre sa "confiance" en lui.

En fait, le peuple plaçait sa confiance en l'homme, sa force, ses chevaux, si bien que Dieu lui répond sur le ton de la moquerie : "Vous dites : « Nos chevaux sont rapides. » Oui, mais vos poursuivants seront plus rapides encore !" ([Ésaïe 30.16, Bible en Français Courant](#)).

Nous sommes à une autre époque, mais Dieu n'a pas changé. Il est présent pendant nos temps de silence, dans le calme et la tranquillité. Il s'attend à notre confiance totale en lui et que nous le laissions combattre nos ennemis et résoudre nos problèmes.

Ce monde est bruyant et agité. Observer des temps de silence peut être très bénéfique pour notre santé spirituelle, mentale et physique. En voici quelques avantages :

- il nous rapproche du cœur de Dieu et le laisse combattre nos ennemis à notre place.
- il peut réduire notre stress et notre anxiété en permettant à notre cerveau de se détendre et de se reposer.
- il peut nous aider à mieux nous concentrer et améliorer notre mémoire à court terme.
- il peut nous permettre de mieux dormir en réduisant les distractions et en créant une atmosphère plus calme.
- il peut aussi nous aider à mieux entendre la voix de Dieu et à mieux comprendre sa volonté pour nous, ainsi que les besoins et les sentiments d'autrui.

Il est important de prendre du temps pour soi et de goûter au silence régulièrement afin de profiter de tous ses bienfaits.

David Nolent

Directeur du TopChrétien

[S'ABONNER](#)

Ecouter la voix de Dieu

Le silence est-il un ami recherché ou un ennemi redouté ? Prenons le temps d'écouter ce que Dieu veut dire.

Prier, c'est simple. Confiez sans crainte à Dieu vos besoins. Voici un exemple de prière : "J'ai besoin de me recentrer sur moi-même pour y voir clair et entendre ce que tu voudrais me dire, Seigneur. Aide-moi à faire taire les voix et les bruits qui parasitent ma relation avec toi. Apprends-moi à écouter ton conseil dans le silence de mon cœur ou dans ta Sainte Parole."

Louer Dieu

Louez Dieu, car vous avez sûrement expérimenté un jour sa paix surnaturelle au milieu des circonstances les plus tragiques. Le calme au milieu de la tempête ! La joie au sein de la détresse ! Remerciez le Seigneur pour tous les moments de grâce que vous avez vécus dans votre passé et bénissez-le pour tout le chemin qui est encore devant vous !

Agir aujourd'hui

À présent, approfondissez ce que vous avez reçu. Vous pouvez trouver un endroit calme pour vous asseoir quelques minutes chaque jour, avec votre Bible et un support pour écrire ce que Dieu dit à votre cœur. Parfois, agir, c'est ne rien faire et laisser au Saint Esprit un espace et du temps pour se manifester !

Honorer le Seigneur

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

"Merci Seigneur pour ton invitation à me rencontrer dans le secret, dans le silence. À toi soient le règne, la puissance et la gloire, amen !"

TopChrétien est une plate-forme diffuseur de contenu de partenaires de qualité sélectionnés. Toutefois, si vous veniez à trouver un contenu vidéo illicite ou avec un problème technique, merci de nous le signaler en [cliquant sur ce lien](#).

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



1049 PARTAGES

