

# Des projets de paix pour votre vie



“

**"Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance."**

**Jérémie 29.11**

Pouvez-vous citer trois personnages de la Bible qui étaient tellement déprimés qu'ils demandèrent à Dieu de prendre leur vie ?

## “Quand Jonas a enfin compris le but de Dieu pour sa vie, sa dépression a disparu.”

Réponse : Moïse, Élie et Jonas. Chacun d'eux avait sombré dans la dépression, mais pour des raisons différentes ; la dépression est toujours le symptôme d'un problème plus profond.

Tel un voyant lumineux sur votre tableau de bord, la dépression doit attirer votre attention ; elle vous avertit que quelque chose ne va pas. Le véritable problème n'est pas ce que vous ressentez, mais pourquoi vous ressentez cela. Voici trois des causes les plus courantes de la dépression.

**1. L'épuisement (le problème de Moïse).** Lorsque vous tentez de maintenir un rythme de vie trépidant semaine après semaine, en dépit de votre fatigue physique et émotionnelle, la dépression vous guette. Il en va de même si vous essayez de vous mettre à la place de Dieu et de vouloir contrôler tout et tout le monde. Dans le cas de Moïse, la solution a été d'apprendre à déléguer ([Nombres 11.10-17](#)).

**2. La peur (le problème d'Élie).** Votre corps garde le compte de toutes les angoisses que vous ravalez. Au lieu de vous focaliser sur votre dépression, demandez-vous : "De quoi ai-je peur ? Qu'est-ce qui me fait souci ?" Réglez ce problème et votre déprime disparaîtra, s'il en est la cause. Pour Élie, l'antidote a consisté à croire que Dieu gérait ce qui échappait à son contrôle ([1 Rois 19.1-18](#)).

**3. La frustration (le problème de Jonas).** Lorsque vous ne voyez aucun but derrière les événements de votre vie, que tout vous semble arbitraire, sans espoir ou injuste, c'est la voie ouverte à la dépression. Une vie sans raison d'être et sans perspective est déprimante. C'est pourquoi Dieu a remédié à la dépression de Jonas en l'aidant à voir le tableau d'ensemble. La mise en perspective est un remède puissant. Quand Jonas a enfin compris le but de Dieu pour sa vie, sa dépression a disparu.

La vie vous apparaît-elle parfois comme une foire d'empoigne incessante ? Demandez à Dieu de vous ouvrir les yeux pour que vous puissiez discerner son dessein pour vous.

### **Un encouragement pour aujourd'hui**

Voici ce que Dieu, qui vous a créé, dit à votre sujet : "Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance" ([Jérémie 29.11](#)).

**Rick Warren** [S'ABONNER](#)

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



7 PARTAGES