

Il restaure mon âme



Sonder les Écritures

“

L'Éternel est mon berger. [...] Il restaure mon âme.

Psaume 23.1 et 3

Ce verset du [Psaume 23](#) prouve combien Dieu satisfait les besoins émotionnels de ses enfants. Le mot "*âme*" comprend l'esprit et les émotions.

Vous êtes-vous déjà trouvé(e) dans des situations où votre esprit et vos émotions déraillent lorsque vous n'arrivez pas à dormir ou à vous reposer à cause de la pression ou des soucis ? Il n'est pas nécessaire d'en arriver là ! Suivez le "bon berger" et il vous conduira dans la quiétude et la paix.

Lorsque le psalmiste écrit "*Il restaure mon âme*", il veut dire que le "bon berger" veut vous aider à devenir fort(e), paisible, calme, et vous accorder une bonne santé émotionnelle. Il vous amène là où vous étiez avant de vous sentir mal.

Vous avez peut-être dû faire face à un événement qui a perturbé votre esprit et vos émotions. Au lieu de rester dans la bénédiction qui apporte paix et repos, peut-être avez-vous commencé à vous agiter, à ressentir de la crainte et de l'anxiété ? Ne

continuez pas dans cette voie, recommencez plutôt à vous reposer dans le Seigneur. Il vous conduira à nouveau dans l'état où vous pourrez expérimenter pleinement la paix, le repos et l'assurance que procure sa présence. Que le "bon berger" restaure votre âme.

Keith Butler [S'ABONNER](#)

Écouter la voix de Dieu

Prenons le temps d'écouter ce que Dieu veut dire. L'Éternel est votre berger. Laissez-le vous conduire dans les verts pâturages qu'il a prévus pour vous.

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, apprend-moi à me reposer en toi. Viens restaurer mon âme maintenant.*"

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, je te remercie parce que toi seul sais parfaitement apaiser et restaurer mon âme. À toi soient le règne, la puissance et la gloire, amen !*"

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



2242 PARTAGES