La confession, un bon remède pour la santé !

Rick Warren

"Tant que je ne reconnaissais pas ma faute, mes dernières forces s'épuisaient en plaintes quotidiennes."

Psaumes 32.3

Confesser mon péché est bon pour ma santé. N’importe quel psychologue vous le dira : il faut libérer sa conscience et se décharger.

> **“Demandez à Dieu de vous aider à pardonner, afin que vous puissiez retrouver une meilleure santé.”**

Votre corps n’est pas fait pour tout contenir. Une culpabilité non extériorisée est comme une canette de limonade fermée que l’on secoue. Elle finira par exploser.

David l’a exprimé ainsi : "Tant que je ne reconnaissais pas ma faute, mes dernières forces s'épuisaient en plaintes quotidiennes. [...] J'étais épuisé, comme une plante au plus chaud de l'été. Mais je t'ai avoué ma faute, je ne t'ai pas caché mes torts. [...] Et toi, tu m'as déchargé de ma faute." (Psaumes 32.3-5).

David avait refoulé sa culpabilité et il en avait souffert physiquement. Si vous ne vous déchargez pas de vos problèmes, de votre culpabilité ou de votre amertume à Dieu, votre corps en subira les conséquences.

Cela me rappelle un ancien épisode du feuilleton "Columbo", où Johnny Carson incarnait le méchant. Quand le policier l’appréhenda enfin, il reconnut : "Vous savez, je suis vraiment content d’avoir été arrêté, parce que la culpabilité était en train de me tuer."

Les médecins estiment que beaucoup de malades pourraient quitter l’hôpital s’ils savaient comment se libérer de la culpabilité ou du ressentiment qu’ils éprouvent pour des torts infligés ou subis. En tant que chrétien, vous pouvez faire cela : ne vous en privez pas.

Apporter à Dieu toute rancune ou amertume que l'on peut nourrir à l’égard de ceux qui vous ont fait du tort a un effet sur notre santé physique.

Une action pour aujourd'hui

Passez quelques instants dans la prière et demandez à Dieu de vous pardonner le mal que vous avez fait à autrui. Dites lui sincèrement votre rancœur et demandez à Dieu de vous aider à pardonner, afin que vous puissiez retrouver une meilleure santé.

Rick Warren

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

26 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com