

JIM BERG

---

# CALMER L'ÂME BRUYANTE

---

*Surmonter la culpabilité,  
l'anxiété, la colère et le désespoir*



---

[www.calmerlamebruyante.com](http://www.calmerlamebruyante.com)

### Remerciements de l'édition originale

Un remerciement tout spécial à Ted Harris, docteur en médecine, Kurt Harding, docteur en médecine ostéopathique, Stephen Dersch, docteur en médecine, et à la doctoresse Kathleen Crispin (infirmière psychiatrique), qui ont fourni des retours utiles pour les portions de cette étude qui traitent de sujets médicaux.

### Remerciements de l'édition française

Relecture: Alexandre et Sandrine Leclerc  
Vidéo et studio d'enregistrement: Gaëtan Bussy  
Revue des vidéos: Céline et Nancy Bussy  
Graphisme: formidgraphic.ch  
Création et gestion du site Internet: Serge Berney

*Musiques d'accompagnement disponibles sur le site internet*

Versets en musique: musique de fond par Greg Howlett (musique libre de droits)

Enregistrement musical pour exercices de relaxation:  
fond musical utilisé avec l'aimable autorisation de Voice of Hope, Reichshof-Mittelagger, Allemagne.

Lecture des versets: Daniel Bubenzer

*Musique de générique des vidéos*

IMSLP Petrucci Music Library (Mein Jesu was Für Seelenweh BWV487)  
Bert Alink (musique libre de droits)

Les citations bibliques de la traduction française sont tirées de la version J.N. Darby de la Bible.

Traduction et transcription intégrale autorisée du séminaire  
« Quietening A Noisy Soul » publié aux éditions BJU PRESS, JourneyForth Books

### Distribution

The Bereans Publishing Ltd., Albert Cuypstraat 15, 7204 BP Zutphen, Pays-Bas

Distribué au Canada et dans l'Amérique francophone par:  
Le Messager Chrétien, 185 Avenue Gatineau, Québec, Canada

### Copyright de l'œuvre originale

© 2005 by BJU Press, Greenville, South Carolina 29614  
ISBN 978-1-59166-495-6 (program)  
978-1-59166-484-0 (book)

### Copyright de la traduction française

© 2023 Jean-Christophe Dufour, Rte du Stand 51, 1892 Lavey-Village, Suisse

Tous droits réservés.

ISBN 978-2-8399-3372-8



**Votre code d'accès au contenu vidéo et audio du séminaire**



# TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE .....	4
GUIDE D'UTILISATION .....	6
PREMIÈRE PARTIE : LE CHEMIN VERS LE BAS .....	9
1 Réaliser le bruit dans votre âme (Matthieu 11.28-30) .....	9
2 Démasquer la source du bruit .....	20
3 Comprendre la solution .....	32
4 Démasquer le « chemin vers le bas » - partie 1 .....	44
5 Démasquer le « chemin vers le bas » - partie 2 .....	57
DEUXIÈME PARTIE : LE CHEMIN DE RETOUR .....	65
6 Réaliser que Dieu est plus que suffisant .....	65
7 Contempler le Dieu d'amour .....	74
8 Contempler le Dieu de miséricorde .....	84
9 Contempler le Dieu de fidélité, le Dieu immuable .....	93
10 Contempler le Dieu tout-puissant .....	102
11 Contempler le Dieu de sagesse .....	112
TROISIÈME PARTIE : LE CHEMIN DE SORTIE .....	122
12 Identifiez votre principale source de bruit .....	122
13 Purifiez votre conscience devant Dieu .....	132
14 Traitez la faille de votre côté, votre part du problème .....	144
15 Traitez la faille de l'autre côté, l'autre part du problème .....	157
16 Conditions pour recevoir l'aide de Dieu .....	170
17 Surmontez votre anxiété et vos peurs - partie 1 .....	182
18 Surmontez votre anxiété et vos peurs - partie 2 .....	194
19 Surmontez votre anxiété et vos peurs - partie 3 .....	208
20 Surmontez votre colère et votre amertume .....	219
21 Surmontez votre désespoir et votre découragement - partie 1 ..	230
22 Surmontez votre désespoir et votre découragement - partie 2 ..	241
23 Surmontez vos convoitises et habitudes pécheresses .....	252
QUATRIÈME PARTIE : LE CHEMIN EN AVANT .....	262
24 Garder la tranquillité dans l'âme .....	262

# PRÉFACE

L'auteur, Jim Berg, a servi comme doyen, responsable de l'encadrement des étudiants de l'Université Bob Jones à Greenville, une Université chrétienne en Caroline du Sud, aux États-Unis. Durant plus de 30 ans, il a accompagné des jeunes durant leurs parcours étudiants et dans leurs cheminements spirituels.

Le séminaire CALMER L'ÂME BRUYANTE (CAB) constitue un résumé de ce long travail pastoral, ou Jim a appris à appliquer la Parole de Dieu à de très nombreuses situations difficiles. C'est donc une aide réelle et pratique tirée des pensées de Dieu, qui connaît mieux que quiconque le fonctionnement de nos âmes, puisqu'il en est le Créateur.

Issue d'une large expérience pastorale avec la jeunesse, c'est naturellement aux jeunes adultes élevés dans des familles chrétiennes que CAB s'adresse en priorité. Il reste ensuite un point de repère utile pour des chrétiens plus expérimentés.

Dans la lignée du «nouthetic counselling», CAB propose une aide affranchie de la psychologie humaniste. Plutôt généraliste, ce programme est adapté à beaucoup des difficultés courantes de la vie des chrétiens, mais se révèle limité devant les situations psychiatriques lourdes. Ce séminaire doit également être compris comme issue d'une culture chrétienne américaine, son discours est relativement direct et invite à une application des principes bibliques sans compromis.

Les enseignements principaux de CAB sont :

1. Identifier nos pensées ennemies, les bruits de nos âmes qui sont à la source de nos difficultés. Comprendre comment nos pensées, notre appréciation de nos situations, sont discordantes avec celles de Dieu, comprendre comment nous doutons de Lui - souvent même sans nous en apercevoir ! Et comment cela nous entraîne vers le bas.
2. (Ré-)apprendre à connaître Dieu dans ses attributs principaux, restaurer dans nos cœurs une perception correcte de qui Il est, afin de trouver en Lui celui qui est plus que suffisant pour tous nos besoins.
3. Retrouver concrètement une véritable paix intérieure en appliquant cette connaissance de Dieu à nos situations personnelles, en réajustant nos pensées sur Dieu et sur sa Parole.

À ce processus spirituel sont intégrés des conseils pratiques de gestion de notre santé au quotidien, fondés sur une compréhension médicale sérieuse du stress et de ses effets sur notre santé mentale.

De par leur essence, les soins pastoraux doivent être envisagés au cas par cas avec prières. Ainsi, du moment qu'une approche pastorale devient systématique, bien qu'elle regorge de conseils pratiques, bien qu'elle puisse aider à identifier la source d'un problème et à proposer des solutions fondées bibliquement, elle reste toujours limitée. Seule la Parole de Dieu est complète. Celui qui accompagne une personne souffrante devra donc se garder de suivre aveuglément un schéma, ou d'appliquer sans discernement spirituel une grille d'analyse. Il aura besoin de toute dépendance du Saint-Esprit pour être dirigé à appliquer la Parole de Dieu avec sagesse. Là où le traducteur l'a jugé utile, des lectures complémentaires sont indiquées en note de bas de page.

L'auteur de CAB se borne donc à tracer de grandes lignes, des principes généraux, et à rappeler des exemples concrets que la Parole de Dieu donne. Dieu seul est suffisant pour répondre véritablement à tous les besoins de l'âme. L'important est de conduire son frère ou sa sœur vers Celui qui est notre Sauveur dans toutes nos détresses. Car c'est Lui qui nous appelle avec une tendre autorité: «Venez à moi... apprenez de moi... et vous trouverez le repos de vos âmes» (Matthieu 11.28-30). C'est aussi Lui qui sympathise parfaitement avec nos limites et nos infirmités (Hébreux 4.15).

Il est utile de rappeler ici que les difficultés et les épreuves arrivent à tous ceux que le Seigneur aime (Hébreux 12.4), même à Job, parfait et droit, craignant Dieu et se retirant du mal. La fin de tous nos maux est promise au-delà de notre vie terrestre, lorsque Dieu «essuiera toute larme de leurs yeux ; et la mort ne sera plus ; et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni peine, car les premières choses sont passées» (Apocalypse 21.4). Mais Dieu commence déjà à essuyer les larmes des siens, par l'exercice de la piété, qui amène une connaissance plus intime de Dieu de Lui-même et une conscience plus profonde de qui nous sommes. La piété est toujours ce que Dieu veut promouvoir dans nos vies. Elle contribuera toujours à nous apaiser, à nous consoler, en mettant la gloire de Dieu à la première place dans nos cœurs, et en nous rendant plus semblables à Jésus Christ. Et c'est là toute l'utilité de ce séminaire !

C'est notre prière en remettant ces enseignements entre les mains des lecteurs de langue française que le Seigneur continue à bénir ces enseignements de base, si riches en applications concrètes basées sur la Parole de Dieu. Elle est la seule source de sagesse et le seul fondement sûr et inébranlable sur lequel peut se reposer une âme bruyante.

# GUIDE D'UTILISATION

## À QUI CE SÉMINAIRE S'ADRESSE-T-IL ?

Ce séminaire s'adresse à tout croyant qui désire consolider des éléments de base de sa relation avec Dieu. Il consolide les liens entre la Parole de Dieu, l'état intérieur du croyant et sa marche pratique quotidienne. Il est une excellente préparation pour affronter les moments difficiles de la vie, en restant tout près du cœur de Dieu, en étant stable et bien ancré dans une connaissance pratique de celui qui a dit « Je ne te laisserai point, je ne t'abandonnerai point. » (Josué 1.5)

Mais il est d'abord spécialement conçu pour ceux qui ont des difficultés qui prennent le contrôle de leur vie. Relations difficiles avec autrui, addictions diverses, pensées obsessionnelles et comportements compulsifs, anxiété persistante, désespoir... Toutes ces difficultés trouvent de puissants baumes spirituels dans la Parole de Dieu. L'auteur les aborde avec compassion, mais sans faux fuyant. « Je sais que tu peux tout et qu'aucun dessein n'est trop difficile pour toi ». (Job 42.2)

Ce programme est porteur d'un espoir immense pour les croyants. Il permet de retrouver des ressources anciennes, bibliques, que l'Église de Christ a partiellement perdues sous la pression de la pensée psychologique mondaine. Il est donc aussi spécialement pertinent pour ceux qui « portent les charges les uns des autres » selon Galates 6.1, ceux auxquels le Seigneur confie une responsabilité pastorale sur son troupeau.

Il peut être réalisé seul, en couple, en groupe. Mais plus la difficulté vécue est profonde, plus il est sage d'être accompagné par au moins une personne de confiance ayant des aptitudes spirituelles et humaines sérieuses, piété et discrétion en particulier. Un soutien moins proche mais plus large par quelques frères et sœurs, ou même par une assemblée locale peut-être souhaitable, suivant les situations, les soins pastoraux étant l'affaire du corps de Christ et des dons que le Seigneur y place.

## LES DIVERS DOCUMENTS ET LEUR UTILISATION

Le principe général du séminaire est de remplacer les mauvaises manières de penser, qui amènent le chagrin et le désespoir, par des manières de penser empreintes des vérités stabilisantes et édifiantes de la connaissance de notre Dieu d'amour, de miséricorde, de fidélité, de

sagesse, de grâce. Il s'agit de saturer l'esprit de ces vérités, de manière structurée, en prenant un temps significatif d'étude, de réflexion, de préparation à l'application, de prière. Pour ce faire, le séminaire est composé :

1. De 24 prédications formant le corps de l'enseignement. Elles sont à accompagner absolument des autres éléments du programme, ceux-ci étant spécialement conçus pour une assimilation approfondie et un effet pratique concret dans la vie du croyant. Dans la version française, les sessions sont intégralement sous forme écrite pour ceux qui affectionnent la lecture. Pour ceux qui sont plus disposés à écouter, les vidéos et fichiers audio permettent une assimilation plus facile. L'utilisation de ces médias et conseillée conjointement à une prise de note, qui permet une écoute active, plus édifiante.
2. De 24 séries d'exercices. Le croyant y travaille les notions de base des prédications, les met en regard de sa vie personnelle, fait des bilans utiles sur des thèmes déterminants pour son progrès spirituel. La prière y est encouragée, systématisée en vue d'objectifs concrets dans la vie quotidienne. L'apprentissage par cœur de versets clés participe aussi à la croissance et à la consolidation des vérités bibliques énoncées dans les prédications.
3. De 24 annexes, dont une majeure partie traite de sujets médicaux connexes aux problématiques spirituelles abordées. Ces annexes sont d'une grande utilité pour approfondir la connaissance des composantes corporelles de notre être et leurs interactions avec notre être intérieur immatériel.
4. D'un CD de méditation, de lecture de versets bibliques clés, sur fond d'une musique spirituelle relaxante. C'est un ajout très utile pour aider à calmer l'âme bruyante.
5. D'une musique relaxante avec lecture de versets clés du séminaire d'une quinzaine de minutes, ainsi que d'une musique plus courte pour chaque session avec quelques versets clés de la session. C'est un ajout très utile pour aider à calmer l'âme bruyante.



Les vidéos et les fichiers audios sont accessibles en ligne à l'adresse [www.calmerlamebruyante.com](http://www.calmerlamebruyante.com), à l'aide du code d'accès personnel figurant à côté de la Table des Matières.

Le rythme idéal est d'avancer d'une session sur un intervalle d'une semaine, éventuellement deux semaines. Il est essentiel de dégager un temps significatif, quelques heures par session, réparties sur l'intervalle, quitte à sacrifier d'autres activités. La gestion du temps et des responsabilités que nous assumons fait également partie des sujets abordés, pour nous aider à fixer les bonnes priorités selon l'intention parfaite de notre Père céleste.



# PREMIÈRE PARTIE: LE CHEMIN VERS LE BAS

## RÉALISER LE BRUIT DANS VOTRE ÂME (MATTHIEU 11.28-30)



### INTRODUCTION.

Bienvenue à tous ceux qui commencent ce programme. Ma prière pour vous est que vous deveniez plus semblable à Jésus-Christ, et que, lorsque vous servirez d'autres personnes, vous les aidiez aussi à devenir semblables à Jésus-Christ. Je vous encourage à avoir la disposition de cœur de David, lorsqu'il pria au Psaume 139.23-24 :

*« Sonde-moi, ô \*Dieu! et connais mon cœur; éprouve-moi, et connais mes pensées. Et regarde s'il y a en moi quelque voie de chagrin, et conduis-moi dans la voie éternelle. »*

Il est très intéressant de noter qu'il demande « connais **mes pensées** ». Littéralement, le mot traduit par « pensées » signifie des pensées agitées, d'anxiété. Et David est en train de dire : « Mets en lumière ces pensées agitées, et les voies de chagrin qui les suivent. » Les « voies de chagrin », littéralement, c'est des voies de douleur, des manières de vivre qui vous amènent la souffrance. Et alors il peut dire : « Conduis-moi dans des chemins qui ont des valeurs éternelles en perspective. »

Au sujet des temps dans lesquels nous vivons, en 2 Timothée 3.1, Paul s'exprime ainsi :

*« Or sache ceci, que dans les derniers jours il surviendra des temps fâcheux. »*

Or nous sommes arrivés dans ces temps dangereux, ces derniers jours périlleux. Ce sont des jours remplis d'incertitudes, de crises économiques, de scandales, de crise de l'emploi, d'insécurité sociale, de progression de la cause homosexuelle, de tensions raciales, de désintégration de la cellule familiale. Et nous, les enfants de Dieu, lorsque nous regardons cette culture, nous voyons toute cette incertitude, tout

ce qui est en train de s'écrouler. Il y a le terrorisme, le déclin moral qui s'accélère, la pornographie qui, comme une vague, déferle sur les hommes de notre pays, jeunes et âgés, en les privant de toutes leurs forces morales. Divorces, relations hors mariages, couples vivants en concubinage, tout cela devient très courant dans notre culture. Ce sont des jours d'incertitudes. Nous savons où tout cela va finir, mais nous ne savons pas quelles en seront les conséquences sur notre vie à nous. Le divertissement est envahi par la sensualité, la violence et le matérialisme. Ces temps sont dangereux.

Comment donc les gens gèrent-ils ces temps-là ? Certains se tournent vers le suicide, d'autres vers l'alcool, vers les médications psychiatriques ou vers les drogues illégales. D'autres se laissent aller à diverses formes de folie, d'autres encore passent tout leur temps à se divertir, ou pratiquent le sport, ou d'autres activités de manière frénétique. Nous appartenons à une culture, à un temps, où l'âme des gens est bruyante, agitée.

Au milieu de tout ce bruit se fait entendre l'appel de notre Sauveur, Jésus Christ. Et je désire que vous l'entendiez. Nous avons un Sauveur qui nous appelle. Cette première session s'appelle « réaliser le bruit dans votre âme ». Ce séminaire est structuré en différentes parties, et j'ai nommé la première d'entre elles « Le chemin vers le bas ». C'est-à-dire : « Comment descendons-nous dans ce lieu de l'âme bruyante ? » Et je désire que nous comprenions comment nos âmes s'autodétruisent. Cette première session a pour but de nous faire faire l'inventaire des bruits de nos âmes, pour que nous comprenions ce qui se passe en nous. Alors voici l'appel de notre Sauveur :

*« Venez à moi, vous tous qui vous fatiguez et qui êtes chargés, et moi, je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous, et apprenez de moi, car je suis débonnaire et humble de cœur ; et vous trouverez le repos de vos âmes. Car mon joug est aisé et mon fardeau est léger. » MATTHIEU 11.28*

Nous allons voir ce passage dans quelques-uns de ces détails. Mais considérons d'abord ce qu'est le bruit.

## A / À QUOI RESSEMBLE LE BRUIT DANS NOS ÂMES.

### **Dans le monde physique, le bruit se manifeste par des ondes.**

Lorsqu'un caillou tombe dans l'eau, on observe des vagues concentriques qui se déplacent vers l'extérieur. Si nous nous souvenons un peu de nos cours de physique, nous nous souvenons que le son se propage de la même manière, par des ondes.

### Dans l'âme, le bruit se manifeste par des pensées<sup>1</sup>.

Si nous désirons avoir l'âme tranquille, il nous faut examiner nos pensées. Ce n'est pas ce que les gens ont l'habitude de faire aujourd'hui. Si vous demandez aux gens comment ils vont, la plupart vous répondent s'ils se sentent bien ou non. Les gens sont très au fait de ce qu'ils ressentent. Ils sont très orientés vers leurs sentiments, leurs ressentis, mais très peu orientés vers leurs pensées. Le bruit dans nos âmes est constitué de **pensées**. Il nous faut devenir des gens qui examinent leurs pensées plutôt que leurs sentiments. Il nous faut connaître quelles sont nos pensées ennemies (ndt: la pensée de la chair). Il nous faut connaître comment les combattre de manière biblique. C'est le point clé de notre guerre.

Jésus nous donne une idée de ce à quoi ressemble le bruit dans l'âme dans ce verset de Matthieu 11.28. En fait, nous pourrions surnommer ce passage « un prototype de la paix ». Ce passage nous apprend comment être en paix avec Dieu. Nous ne le savons pas exactement, mais probablement que l'auditoire du Seigneur était composé de pharisiens et de chefs religieux qui venaient l'écouter. Mais surtout de gens qui avaient appris qu'ils devaient faire quelque chose pour être sauvés, de gens qui avaient l'âme bruyante en essayant de faire quelque chose pour être sauvés. Alors Jésus les appelle, premièrement concernant leur salut : « Venez à moi vous tous qui vous fatiguez, et qui êtes chargés ». Venez à moi avec toutes ces lois et ces choses que vous essayez de faire et moi je vous donnerai du repos. Mais certainement qu'il nous appelle nous aussi, ses disciples, avec le même message. J'aimerais que nous saisissons ce qu'il dit ici.

#### A – VOUS QUI VOUS FATIGUEZ...

Le mot original comporte l'idée d'un travail intense, de l'épuisement, d'être « au bout du rouleau ». Peut-être que c'est ce que vous ressentez actuellement. C'est là que l'invitation du Seigneur se fait entendre : « Venez à moi, je suis celui qui peut aider des personnes comme vous ».

#### B – ... ET QUI ÊTES CHARGÉS.

Ici, c'est l'idée d'un fardeau qui nous pèse excessivement, comme un bateau qui est trop chargé et qui s'enfonce dans les eaux ! Nous pouvons avoir de tels ressentis. Nous n'en pouvons tout simplement plus. Jésus nous dit ; c'est justement à vous que je parle. Venez à moi vous tous qui **vous fatiguez et qui êtes chargés**, et je vous donnerai du repos. Quelle promesse merveilleuse ! Avoir une telle invitation, d'un tel Dieu ! De venir à lui !

<sup>1</sup> Ndt : dans l'Écriture, l'influence fondamentale que nos pensées ont sur notre marche chrétienne et sur notre bien-être intérieur est soulignée en Romains 8.5-8 : « Car ceux qui sont selon la chair ont leurs pensées aux choses de la chair ; mais ceux qui sont selon l'Esprit, aux choses de l'Esprit ; car la pensée de la chair est la mort ; mais la pensée de l'Esprit, vie et paix ; parce que la pensée de la chair est inimitié contre Dieu, car elle ne se soumet pas à la loi de Dieu, car aussi elle ne le peut pas. Et ceux qui sont dans la chair ne peuvent plaire à Dieu. »

Nous allons maintenant faire l'inventaire des bruits qui perturbent nos âmes, qui leur dérobent le repos et la paix. Mais avant d'en faire la liste, il nous faut considérer ce verset du psalmiste, de David :

*« J'ai attendu patiemment l'Éternel; et il s'est penché vers moi, et a entendu mon cri. Il m'a fait monter hors du puits de la destruction, hors d'un borbier fangeux; et il a mis mes pieds sur un roc, il a établi mes pas. Et il a mis dans ma bouche un cantique nouveau, la louange de notre Dieu. Plusieurs le verront, et craindront, et se confieront en l'Éternel. » PSAUME 40.1-3*

Saviez-vous que la disposition de Dieu est de vous écouter ? Dites-vous : « J'ai trop de problèmes, Dieu ne veut pas m'écouter ? » Non, non, non ! Si vous avez beaucoup de problèmes, Dieu veut vous écouter ! David dit : « et il s'est penché vers moi, et a entendu mon cri. » Il entendra aussi le vôtre.

Le puits de la destruction est aussi un mot très intéressant. Cela veut dire, littéralement, « un puits de bruit ». C'est comme si David disait : « tout se passe beaucoup trop vite autour de moi, je suis dans un puits de bruit ». Mais il continue et dit : « Il a mis mes pieds sur un roc, il a établi mes pas. [...] Plusieurs le verront, et craindront, et se confieront en l'Éternel. »

Quelques-uns d'entre nous ont des âmes très bruyantes et sont comme pris dans ce puits de bruit. Dieu veut mettre nos pieds sur le roc ! Il veut établir nos pas, il veut diriger nos chemins, et que d'autres le voient, craignent le Seigneur, et désirent ce que nous avons ! Notre Dieu veut le faire pour nous, parce que cela le glorifie lorsque ses enfants marchent dans la joie et la paix.

## **B / QUELS BRUITS PERTURBENT VOTRE ÂME, LUI ÔTANT SON REPOS, SA PAIX ?**

### **A — Y A-T-IL DES BRUITS D'ANXIÉTÉ ET DE PEUR, D'INCERTITUDE DANS VOTRE ÂME ?**

Ces pensées d'anxiété s'expriment par : que va-t-il se passer ? Et si ceci ? Et si cela ? Ce sont aussi des pensées de vulnérabilité : je ne dois pas perdre le contrôle de ceci ou cela, ça ne doit pas se passer comme ça, je dois être sûr de ce qui va se produire, etc. Cela fait beaucoup de bruit dans nos âmes.

### **B — DES BRUITS DE DÉCOURAGEMENT ET DE DÉSESPOIR ?**

Ce sont des pensées telles que : « à quoi bon », « j'abandonne », « c'est sans espoir », « ça ne s'améliorera jamais ». Ce sont aussi des pensées de défaite : « je n'y arriverais pas », « je retombe toujours... ». Des pensées d'apitoiement du genre : « ce n'est qu'à moi que ça arrive ». Tous ces bruits de découragement et de désespoir sont des bruits que Dieu ne désire pas pour nos âmes.

### C – DES BRUITS DE COLÈRE ET DE FRUSTRATION ?

Celles-ci arrivent lorsque nous sommes blessés. Nous parlerons plus en détail de la colère. Elle est généralement nourrie par la frustration et la peur. La frustration: «je n'y crois pas, c'est encore une fois comme cela! Ce devrait être différent!» Cela nous agite beaucoup. Ou encore des pensées contre les gens qui nous ont fait ceci ou cela, et qui tournent dans notre esprit encore et encore: «Comment cette personne a-t-elle pu mettre tant de désordre dans ma vie!» Ces pensées s'entretiennent aussi à cause d'exigences trop élevées envers autrui, d'objectifs placés trop haut ou vers un mauvais but.

### D – DES BRUITS D'AMERTUME ET DE HAINE ?

Des pensées d'injustice, de se sentir victime: «nous avons été maltraités, nous avons fait tout juste, et les gens ont mal agi à notre égard!» Des pensées de mépris, de revanche...

### E – DES BRUITS DE CONVOITISE ET D'AVIDITÉ<sup>2</sup> ?

Les stratégies de recherche de plaisirs illicites occupent notre esprit. «Comment puis-je entrer en relation avec telle ou telle personne, comment puis-je cacher tel aspect obscur de ma vie, comment puis-je accéder discrètement à Internet pour y voir de la pornographie?» Toute cette recherche mobilise très fortement l'esprit, même avant d'avoir obtenu ce qu'on recherche. Cela se rattache au besoin de posséder, où même des choses légitimes sont désirées d'une manière inappropriée: nous convoitons parce que nous n'avons pas. On peut avoir une âme bruyante simplement en passant beaucoup de temps dans les centres commerciaux! Ou en regardant la télévision, parce que le but même de la publicité est de vous rendre mécontents, insatisfaits, de remplir votre âme du bruit de la convoitise. Il faut plutôt aller faire ses achats comme un homme qui part à la chasse: allez-y, prenez ce dont vous avez besoin et allez-vous-en! Le chasseur ne perd pas son temps à parler aux arbres!

### F – DES BRUITS DE CULPABILITÉ ET DE HONTE ?

Nous allons en parler longuement dans la suite, parce que c'est le bruit le plus assourdissant, le plus désagréable qui soit. Savez-vous que c'est un bruit voulu de Dieu? Lorsque nous avons transgressé sa volonté, agi à l'encontre de sa sainteté (notamment par les choses que nous avons déjà mentionnées avant), nous brisons notre communion avec lui, et c'est le plus grand désastre où l'on puisse être. Alors, pour nous ramener près de lui, Dieu agit dans notre conscience en produisant ces bruits d'embarras, de culpabilité.

<sup>2</sup> Ndt: Le désir de paraître appartient aussi à cette catégorie et se décline sous diverses formes suivant notre situation: désirer une beauté physique selon certains standards, désirer être plus éloquent, etc.