

JIM BERG

CALMER L'ÂME BRUYANTE

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



Guide d'étude interactif

www.calmerlamebruyante.com

Remerciements de l'édition originale

Un remerciement tout spécial à Ted Harris, docteur en médecine, Kurt Harding, docteur en médecine ostéopathe, 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
« Quieting 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



Voir impressum volume 1

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE: LE CHEMIN VERS LE BAS	5
1 Réaliser le bruit dans votre âme - Matthieu 11.28-30	5
2 Démasquer la source du bruit - 2 Pierre 1.2-3.	14
3 Comprendre la solution	21
4 Démasquer le « chemin descendant » - partie 1	29
5 Démasquer le « chemin descendant » - partie 2	37
DEUXIÈME PARTIE: LE CHEMIN DE RETOUR	44
6 Découvrir que Dieu est plus que suffisant	44
7 Contempler le Dieu d'amour	50
8 Contempler le Dieu de miséricorde	55
9 Contempler le Dieu de fidélité	62
10 Contempler le Dieu tout-puissant	71
11 Contempler le Dieu de sagesse	79
TROISIÈME PARTIE: LE CHEMIN DE SORTIE	87
12 Identifiez votre principale source de bruit	87
13 Purifiez votre conscience devant Dieu.	95
14 Traitez la faille de votre côté — votre part du problème	101
15 Traitez la faille de l'autre côté — l'autre part du problème	111
16 Recevez l'aide de Dieu.	117
17 Surmontez votre anxiété et vos peurs — partie 1.	124
18 Surmontez votre anxiété et vos peurs — partie 2.	133
19 Surmontez votre anxiété et vos peurs — partie 3	143
20 Surmontez votre colère et votre amertume	152
21 Surmontez votre désespoir et votre découragement — partie 1.	163
22 Surmontez votre désespoir et votre découragement — partie 2	170
23 Surmontez vos convoitises et vos habitudes pécheresses	177
QUATRIÈME PARTIE: LE CHEMIN EN AVANT	184
24 Gardez la tranquillité dans l'âme	184

PREMIÈRE PARTIE: LE CHEMIN VERS LE BAS



RÉALISER LE BRUIT DANS VOTRE ÂME - MATTHIEU 11.28-30

Être surchargé par le stress est l'expérience commune de nombreuses personnes aujourd'hui. Des découverts à la fin du mois, des problèmes de santé, des relations humaines difficiles, des pressions au travail amènent du bruit dans nos âmes. Des âmes bruyantes sont souvent la cause de dysfonctionnements corporels et de maladies. Comment traitons-nous le problème? Comment recherchons-nous le bien-être et la paix pour nos âmes?

Le Seigneur Jésus a la réponse, si nous prenons le temps de découvrir ce qu'Il entend quand Il dit: « Venez à moi, vous tous qui vous fatiguez et qui êtes chargés, et moi je vous donnerais du repos » (Matthieu 11.28). C'est le sujet de tout ce programme. Il nous faut d'abord faire l'inventaire des bruits dans nos âmes.

Prenez le temps de considérer les objectifs « connaissance » et « application » avant de passer à la suite.

OBJECTIFS CONNAISSANCE

À la fin de cette session, vous devriez être capable de :

1. Reconnaître les principales sources de bruit dans l'âme.
2. Comprendre les deux dangers principaux qui résultent du bruit dans vos âmes.
3. Comprendre la vue générale du remède de Dieu pour les bruits de l'âme.

OBJECTIFS APPLICATION

À la fin de cette session, vous devriez pouvoir :

1. Identifier les sources de bruit spécifique dans votre âme.
2. Vous repentir du fait que l'orgueil est la source des sources du bruit dans votre âme.
3. Demander à Dieu de vous sonder, de vous examiner pour voir s'il y a en vous quelques pensées, quelques voies de chagrin [pensées d'anxiété, de trouble], qui seraient à la racine du bruit dans votre âme (Psaume 139.23-24).

EXERCICE POUR LA SESSION 1

Mettez un dans les lorsque vous avez effectué la partie concernée.

1 – PRENEZ LE TEMPS D'ÉCOUTER OU DE LIRE LA SESSION 1.

2 – PRENEZ UN MOMENT JOURNALIER POUR RENOUVELER VOTRE ENTENDEMENT.

Cette semaine, mémorisez Matthieu 11.28-30¹ et revoyez-le chaque jour.

« 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. »

3 – PRENEZ UN MOMENT JOURNALIER DE RÉPONSE À DIEU.

Pour construire une relation avec Dieu, vous devrez lui répondre au sujet des choses que vous avez apprises de Lui chaque jour. Fortifiez vos moments de prière avec quelques sujets pré-réfléchis :

Louange et action de grâce :

Qu'avez-vous appris de Dieu aujourd'hui, qui apaise votre âme ?

¹ Si Matthieu 11.28-30 vous est déjà connu ou que vous souhaitez apprendre des passages supplémentaires, vous pouvez mémoriser Ésaïe 55.1-2 ou Proverbes 3.1-2.

Repentance :

Ce que Dieu vous a montré qu'il s'agit de confesser et d'abandonner.

Demandes :

Relisez les objectifs applications au début de cette leçon, et faites-en un sujet de prière pour que Dieu vous aide à les rendre réels dans votre vie.

À abandonner :

Ce dont il s'agit de s'humilier devant Dieu et d'abandonner, quelque chose à quoi l'on s'accroche avec entêtement.

4 – PRENEZ UN MOMENT JOURNALIER POUR VOUS RELAXER ET MÉDITER.

Respiration profonde, détente musculaire, écoute de musique spirituelle calme (playlist à disposition sur le site www.calmerlamebruyante.com), etc.

5 – PRENEZ LE TEMPS DE REVOIR LA SESSION.

Prenez le temps, cette semaine, de lire et d'écouter plusieurs fois la session 1 « Réaliser le bruit dans votre âme ». Revoir les notions abordées plusieurs fois, cela vous aidera à consolider ces notions dans votre âme. Soulignez, notez vos réflexions en cours de lecture, faite une lecture active. Cochez une case à chaque nouvelle lecture.

1^{re} fois 2^e fois 3^e fois 4^e fois 5^e fois

6 – PRENEZ UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR À LA VÉRITÉ.

Dans Matthieu 11.28, Jésus dit : « Venez à moi, vous tous qui vous fatiguez (ou vous épuisez) et qui êtes chargés (ou qui pliez sous un fardeau trop lourd), et je vous donnerai du repos ». Prenez un moment pour réfléchir à votre vie. À quoi pensez-vous en relation avec ces deux qualificatifs ? Comment décrivent-ils votre situation récente ou actuelle ?

1. Épuisé, au bout du rouleau, profondément lassé.

2. Chargé d'un fardeau trop pesant.

3. Êtes-vous qualifié pour recevoir l'appel du Seigneur Jésus lorsqu'il dit « Venez à moi, vous tous qui vous fatiguez et qui êtes chargés » ?

4. Qu'est-ce que cet appel du Seigneur vous dit au sujet de l'inclination de son cœur pour vous ?

5. Aviez-vous déjà dans votre perspective cette inclination du Seigneur pour votre situation ? Si ce n'est pas le cas, quelle différence y a-t-il entre votre précédente manière de voir le cœur du Seigneur et ce qu'il vous révèle maintenant ?

À quoi ressemblent les bruits de votre âme ? Prenez le temps de noter quels sont les bruits qui vous correspondent le plus, quels sont les bruits, les pensées qui envahissent votre âme. Plus vous serez spécifique au sujet de ces pensées, plus vous retirerez de bénéfice des sessions suivantes. La plupart des gens examinent leurs sentiments et non leurs pensées. Il s'agit ici d'analyser vos pensées, et c'est une bonne pratique d'une vérité que vous entendrez de manière répétée dans les sessions suivantes : examinez vos pensées, pas vos émotions.

6. Bruits d'anxiété et de peur.

7. Bruits de découragement et de désespoir.

8. Bruits de colère et de frustration.

9. Bruits d'amertume et de haine.

10. Bruits de convoitise et de gourmandise.

11. Bruits de culpabilité et de honte.

12. Bruits de possession et de position sociale.

13. Bruits d'obsessions et de dépendances.

14. Bruits d'amusements et de loisirs.

15. Quels sont les bruits les plus assourdissants pour vous ?

1^{er} bruit le plus fort : _____

2^e bruit le plus fort : _____

3^e bruit le plus fort : _____

16. Quels effets ces bruits ont-ils sur votre santé physique ? Certaines maladies surviennent-elles, ou sont-elles aggravées par ces bruits ?

17. Vous avez appris dans la session 1 (D2a) que le l'orgueil est à l'origine des autres bruits de l'âme. Dans la liste ci-dessous, soulignez les points qui vous correspondent, qui sont vrais dans votre vie, et notez les situations où ils se produisent :

L'orgueilleux :

- Ne se soumet pas, n'accepte pas les limites.

- Crie, débat, convoite, manipule, complot, menace.

- S'évalue constamment, se protège, se met en valeur.

- Crie: «je ne veux pas, je dois avoir, je ne suis pas obligé de, je n'aime pas...

18. Y a-t-il une distance entre vous et le Seigneur Jésus, qui soit une source de bruit? Si c'est le cas, êtes-vous prêt à vous tourner vers Lui dans la repentance et à chercher à être dépendant de Lui? Il s'agit de venir à Christ pour Lui ressembler et trouver ainsi en Lui le repos de votre âme.

7 — PRENEZ UN MOMENT POUR LIRE.

Lisez l'article 1 des annexes: « Le stress et votre corps ».