



# ÉTUDE BIBLIQUE

## Comment muscler sa foi

Eglise Vie Nouvelle Ploërmel

Janvier 2026

Julien Chenut

## 1. Préambule

---

Cette étude appartient à un triptyque consacré aux vertus théologiques. Chacune d'elles y est déployée au moyen d'une image parlante, dans la lignée des paraboles du Nouveau Testament. La foi y est évoquée à travers le sport et l'entraînement, l'espérance à travers la navigation maritime, et l'amour à travers la vigne.

Dans la doctrine protestante évangélique basé sur la parole de Dieu (Sola Scriptura), la foi, l'espérance et la charité (amour) sont les trois vertus fondamentales données par Dieu à tout croyant régénéré par le Saint-Esprit — elles ne sont pas méritées, mais reçues par grâce.

La foi est la confiance totale en Christ et en l'œuvre accomplie à la croix ; l'espérance est l'assurance ferme du retour de Christ et de la vie éternelle, ancrée dans les promesses bibliques ; la charité (agapè) est l'amour désintéressé qui découle naturellement de la relation avec Dieu et qui s'exprime envers le prochain.

Contrairement à la théologie catholique qui les présente comme des vertus infuses pouvant être perdues et restaurées par les sacrements, la bible prouve le fait qu'elles sont le fruit d'une relation personnelle et vivante avec Dieu, manifestation visible de la transformation intérieure opérée par le Saint-Esprit.

### ➤ **La foi : la confiance totale en Christ, reçue par grâce**

*«Car c'est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi. Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu.» (Ephésiens 2.8)*

*«Ainsi la foi vient de ce qu'on entend, et ce qu'on entend vient de la parole de Christ.  
» (Romains 10.17)*

### ➤ **L'ESPÉRANCE : assurance ferme ancrée dans les promesses bibliques**

*«Car c'est en espérance que nous sommes sauvés. Or, l'espérance qu'on voit n'est plus une espérance... mais si nous espérons ce que nous ne voyons pas, nous l'attendons avec persévérance.» (Romains 8.24-25)*

*«Or la foi est une ferme assurance des choses qu'on espère, une démonstration de celles qu'on ne voit pas.» (Hébreux 11.1)*

### ➤ **LA CHARITÉ : amour agapè, fruit du Saint-Esprit**

*«L'espérance ne trompe point, parce que l'amour de Dieu est répandu dans nos cœurs par le Saint-Esprit qui nous a été donné.» (Romains 5.5)*

*« Pour nous, nous l'aimons, parce qu'il nous a aimés le premier.» (1Jean 4.19)*

## 2. Bilan de la condition physique spirituelle

---

Définition du Larousse : Adhésion totale de l'homme à un idéal qui le dépasse, à une croyance religieuse. Toute adhésion ferme et fervente de l'esprit à quelque chose. Confiance absolue que l'on met en quelqu'un, quelque chose : J'ai une foi totale en lui, en ses capacités.

Définition de la Bible : Paul dans son épître aux Hébreux indique que

*«la foi est la ferme assurance des choses que l'on espère, la démonstration de celles qu'on ne voit pas» (Hébreux 11.1)*

Cela veut dire que nous avons la foi dans le seul et véritable Dieu mais pourtant, nous ne le voyons pas !

Donc avant de faire notre bilan et de vouloir muscler notre foi, il est important de bien comprendre ce qu'est la foi !

La foi chrétienne, loin d'être un état statique ou une simple adhésion intellectuelle, est présentée comme une force, un élément essentiel du chrétien qui peut fluctuer selon les événements et les personnes. La parole nous dit que la foi est si importante que sans elle, on ne peut avoir accès à Dieu et lui plaire

*«Or, sans la foi, il est impossible d'être agréable à Dieu, car il faut que celui qui s'approche de lui croie que Dieu existe et qu'il récompense ceux qui le cherchent.» (Hébreux 11.6)*

Question : quel sont les trois fondements selon Paul dans son épître aux Corinthiens ?

- 1) La foi
- 2) L'espérance
- 3) L'amour

### **D'où vient la foi ?**

Posons-nous la question : d'où vient notre foi ? Paul déclare que

*«Ainsi la foi vient de ce que l'on entend et ce que l'on entend vient de la parole de Dieu.» (Romains 10.17)*

Cela veut dire que la foi n'est pas quelque chose que nous pouvons obtenir nous-mêmes, ce n'est pas innée ni le résultat d'études supérieures ou d'une quête spirituelle. C'est un don de Dieu, immérité et totalement gratuit de Sa part comme la parole l'indique

*«En effet, c'est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi. Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu. Ce n'est pas par les œuvres, afin que personne ne puisse se vanter.» (Ephésiens 2.8-9)*

C'est Dieu, conscient de notre incapacité à avoir la foi par nos propres forces qui nous la donne avec sa grâce et sa miséricorde et par l'assistance du Saint Esprit. L'écoute de la parole est donc importante

parce que la foi ne peut venir que s'il y a un message à croire et si l'on croit dans le message, on croit forcément dans le messager car Jésus est la parole vivante.

Question : résumer le schéma de la foi en deux étapes ?

- 1) C'est un don de Dieu
- 2) Il vient de Sa parole

### **Pourquoi avoir la foi ?**

C'est un moyen très simple de distinguer, de séparer ceux qui lui appartiennent et les autres. Car nous pouvons avoir la foi en des idéaux, en une personne, en des valeurs mais ce n'est pas Dieu ! Paul nous le rappelle, sans la foi, impossible de plaire à Dieu ! C'est aussi une source de bénédiction de la part du Seigneur pour ceux qui le cherchent. Mais attention à ne pas rechercher la foi juste pour avoir des bénédictions en retour. Rappelons-nous que Dieu aime bénir ceux qui lui obéissent et lui sont fidèles.

Exemple dans la parole où Jésus s'adresse à une femme pécheresse et lui dit « *Ta foi t'a sauvée, va en paix !* » (Luc 7.50). Cet épisode se déroule pendant le repas de Jésus chez un pharisien, une femme pécheresse vient lui laver les pieds avec ses larmes puis répandre du parfum sur ses pieds. Tout en enseignant Simon sur l'amour, il donne un aperçu de la récompense de la foi. Elle a cru en Jésus-Christ et Dieu a récompensé sa foi.

La foi est aussi ce qui permet de tenir ferme dans l'épreuve et jusqu'à la fin. Car par la foi, nous savons que nous vivrons au ciel avec Dieu et pour toujours. Pierre nous le rappelle dans son épître

*«Vous l'aimez sans l'avoir vu, vous croyez en lui sans le voir encore et vous vous réjouissez d'une joie indescriptible et glorieuse parce que vous obtenez le salut de votre âme pour prix de votre foi.» (1Pierre 1.8-9)*

Comment pourrions croire une chose aussi incroyable et miraculeuse si ce n'est par la foi ?

Question : que nous enseigne la femme pécheresse ?

- 1) La foi de cette femme révèle une confiance totale et humble en Jésus, qui se manifeste par un amour sincère et une repentance profonde. Elle nous enseigne qu'une foi authentique ne reste pas théorique, mais s'exprime par des actes qui découlent d'une relation personnelle avec Christ.

### **Qui sont les héros de la foi ?**

Dans Hébreux 11, qui est souvent le chapitre des héros de la foi, on retrouve plusieurs figures de l'histoire de la bible qui ont fait preuve de foi.

- Abel, qui par la foi offre un sacrifice qui plaira à Dieu (v4).
- Noé, qui par la foi est averti par Dieu du déluge et suit les directives pour construire l'arche (v7).
- Abraham, qui par la foi, quitta sa maison pour partir sans savoir où. Puis accepta de sacrifier son fils (v8-17).
- Moïse, qui par la foi, refusa d'être appelé fils de la fille de pharaon. Puis, confiant dans la foi, il mena le peuple hébreu hors de l'esclavage d'Égypte (v24-27).

- Rahab, qui par la foi, fut sauvée lors de la prise de Jéricho car elle avait accueilli les espions avec bienveillance et confiante dans le dieu des juifs (v31).

Tout ce chapitre donne un aperçu des actes que la foi permet, souvent des actes héroïques tel que fermer la gueule des lions, résister à la fournaise, échappé à la persécution, récupéré miraculeusement etc. Mais plus proche de nous, ces héros de la foi sont aussi ces parents qui ont eu confiance dans la promesse de Dieu pour leur bébé mal en point, cette grand-mère qui n'a jamais abdiqué devant sa petite-fille qui avait un comportement d'autodestruction et l'a amené à connaître Jésus et changer, ce père qui ne s'est jamais plaint de son travail, trouvant la joie dans ce que l'Éternel pourvoyait aux besoins de sa famille.

Question : qui peut devenir un héros de la foi ?

- 1) Tout chrétien véritable peut devenir un héros de la foi, pas seulement les grandes figures de la Bible : Dieu se plaît à agir à travers des personnes ordinaires qui lui font confiance et lui obéissent aujourd'hui. Jésus nous le dit

*«Celui qui croit en moi fera aussi les œuvres que je fais, et il en fera de plus grandes. »  
(Jean 14.12)*

**La foi est-elle un des fondements de la vie du chrétien authentique ?**

Sans la foi en Jésus, nous ne pouvons avoir de part avec Dieu. Nous croyons en l'existence de Dieu par la foi ! Dans le monde, énormément de personnes ont une vague idée ou connaissance de Dieu, Paul nous rappelle bien la révélation de Dieu est connue de tous

*«car ce qu'on peut connaître de Dieu est évident pour eux, puisque Dieu le leur a fait connaître. 20En effet, les perfections invisibles de Dieu, sa puissance éternelle et sa divinité, se voient depuis la création du monde, elles se comprennent par ce qu'il a fait. Ils sont donc inexcusables, » (Romains 1.19-20)*

Mais en aucun cas, ils ne donnent la place d'honneur que Dieu mérite dans leurs vies. Sans la foi, il est impossible d'avoir une véritable relation avec Jésus qui

*«est le chemin, la vérité et la vie, nul ne vient au Père que par moi » (Jean 14.6)*

Jésus est l'objet de notre foi et nous permet donc l'accès à Dieu le Père.

Ainsi la foi, si nous la comprenons bien nous donne la possibilité d'être authentique avec nous-même, conscient de notre imperfection et un cœur sincère tourné vers Dieu et les autres. Cela nous donne la liberté de parole pour annoncer la bonne nouvelle. La liberté d'accepter les périodes de doutes, de découragement et de les vivre sans culpabilité. Avec la foi, il est donc possible de douter tout en restant fermement attaché à Dieu.

*« La foi est une connaissance ferme et certaine de la bienveillante volonté de Dieu envers nous, fondée sur sa promesse gratuite en Jésus-Christ, révélée à notre entendement et affermie dans notre cœur par le Saint-Esprit. »*

Jean Calvin

La foi est donc l'un des fondements de la vie du chrétien authentique, car elle le relie à Dieu dans une relation vivante, même au cœur des épreuves et des difficultés. Paul nous disant que

*« le juste vivra par la foi » (Romains 10.17)*

Question : est-ce que la foi est un don ou une capacité ?

- 1) Les deux mon capitaine ! (clin d'œil à Louis de Funès). La bible nous montre que la foi est à la fois un don de Dieu et une capacité que le chrétien est appelé à exercer.
  - a. Un don : la foi vient de Dieu, qui prend l'initiative et rend possible la relation avec lui.
  - b. Une capacité à exercer : le chrétien est ensuite appelé à vivre, grandir et persévérer dans cette foi, même au milieu des épreuves.

Questions : est-ce que la foi peut se développer comme un muscle ?

- 1) Oui, la foi peut se développer comme un muscle : elle grandit à mesure que nous nous appuyons sur notre identité en Christ, en comprenant qui nous sommes en Lui. Elle se renforce lorsque nous apprenons à vaincre l'inquiétude et à marcher avec confiance malgré les circonstances. En l'exerçant par la Parole et en disciplinant nos paroles et nos pensées, elle devient plus solide et vivante. Enfin, la foi gagne en résistance lorsque nous persévérons dans l'épreuve, prouvant sa force et sa maturité dans la durée.

### **3. Anatomie du muscle – l'identité en Christ comme socle de puissance spirituelle :**

---

Avant de parler comment muscler notre foi, il nous faut prendre conscience de notre nature de chrétien.

Question : quelle est la nature du chrétien ?

*«Et vous n'avez point reçu un esprit de servitude, pour être encore dans la crainte; mais vous avez reçu un Esprit d'adoption, par lequel nous crions: Abba ! Père ! L'Esprit lui-même rend témoignage à notre esprit que nous sommes enfants de Dieu. Or, si nous sommes enfants, nous sommes aussi héritiers: héritiers de Dieu, et cohéritiers de Christ, si toutefois nous souffrons avec lui, afin d'être glorifiés avec lui.» (Romains 8.15-17)*

Le fait d'accepter Christ, d'avoir la nouvelle naissance n'est pas un simple changement de statut légal devant Dieu mais une accession à une « position royale ». Nous sommes appelés à régner avec Christ comme nous le rappelle ce passage de l'apôtre Jean

*«Heureux et saints ceux qui ont part à la première résurrection! La seconde mort n'a pas de pouvoir sur eux, mais ils seront prêtres de Dieu et de Christ et ils régneront avec lui pendant 1000 ans.» (Apocalypse 20.6)*

En tant qu'être humain, nous sommes naturellement faibles et misérables mais en tant que cohéritiers de Christ, nous pouvons et devons prendre l'autorité spirituelle pour refuser au diable de dominer sur nous. Nous ne sommes pas des mendiants spirituels, nous prenons conscience des privilèges et des responsabilités liés au rang de « Fils du Roi ». Cette perspective doit nous amener à muscler notre confiance et notre foi lors des confrontations avec l'adversité.

L'action du Saint-Esprit est le moteur invisible de cette croissance. C'est l'assistant spirituel indispensable qui permet une vie intérieure riche. On ne peut muscler sa foi uniquement par notre propre volonté mais en coopérant avec l'Esprit de Dieu qui habite dans notre cœur. L'Esprit Saint nous bénit continuellement et nous donne des outils pour développer notre foi :

- **L'assistance** car l'Esprit Saint viendra nous aider, nous accompagner tout au long de notre vie de chrétien, Jésus le rappelle à ses disciples qu'il

*«prierai le Père, et il vous donnera un autre consolateur, afin qu'il demeure éternellement avec vous.» (Jean 14.16)*

Luc nous le dit aussi, en citant Jésus dans ses écrits que

*«vous recevrez une puissance, le Saint-Esprit survenant sur vous, et vous serez mes témoins.» (Actes 1.8)*

Avoir le l'assistance du Saint-Esprit ne se limite pas à de l'exceptionnel, mais implique aussi le courage, l'audace, la confiance, la clairvoyance, l'aptitude et l'autorité. Le disciple de Christ à besoins de ces dons, de ces qualités pour travailler dans le mandat que Jésus nous a confié.

- **La vie spirituelle** avec l'Esprit Saint pour le chrétien est une vie accompagnée, guidée et fortifiée par l'esprit de Dieu, qui habite en lui et agit au quotidien tel que nous le présente Paul

*«Or nous, nous n'avons pas reçu l'esprit du monde, mais l'Esprit qui vient de Dieu, afin que nous connaissions les choses que Dieu nous a données par sa grâce.»  
(1Corinthiens 2.12)*

Par l'Esprit, nous apprenons à marcher selon la volonté de Dieu, à être transformé intérieurement et à persévérer malgré les épreuves. Le Saint-Esprit éclaire la Parole, produit du fruit dans le caractère et donne la force d'un témoignage fidèle comme le rapporte le prophète Zacharie

*«ce n'est ni par la puissance, ni par la force mais par mon Esprit, dit l'Eternel »  
(Zacharie 4.6)*

Il n'est pas une simple influence, mais une présence vivante et personnelle dans la relation avec Dieu.

- **L'union avec Dieu** par l'Esprit Saint est rendue possible et vivante par l'action du Saint-Esprit, qui nous unit à Christ et nous fait participer à la vie même de Dieu, Paul le souligne dans son épître

*«Pour vous, vous ne vivez pas selon la chair, mais selon l'esprit, si du moins l'Esprit de Dieu habite en vous. Si quelqu'un n'a pas l'Esprit de Christ, il ne lui appartient pas. Et*

*si Christ est en vous, le corps, il est vrai, est mort à cause du péché, mais l'esprit est vie à cause de la justice.» (Romains 8.9-10)*

Par l'Esprit, Dieu demeure en nous et nous demeurons en lui, établissant une relation profonde, personnelle et transformante. Cette communion ne repose pas sur nos efforts, mais sur l'œuvre intérieure de l'Esprit qui nous fait vivre comme des fils et des filles de Dieu. Ainsi, l'Esprit est le lien vivant de notre communion avec le Père et le Fils comme nous le rappelle Jésus

*«En ce jour-là, vous connaîtrez que je suis en mon Père, que vous êtes en moi, et que je suis en vous.» (Jean 14.20)*

- **L'enseignement** par l'Esprit Saint a été donné par Dieu pour nous enseigner et nous conduire dans la vérité, afin que notre foi soit éclairée et affermie. Il agit intérieurement pour nous faire comprendre la Parole, rappeler les enseignements de Jésus

*«Mais le consolateur, l'Esprit Saint, que le Père enverra en mon nom, vous enseignera toutes choses, et vous rappellera tout ce que je vous ai dit.» (Jean 14.26)*

et nous donner le discernement spirituel. Par lui, la connaissance de Dieu n'est pas seulement intellectuelle, mais vécue dans une relation personnelle. Ainsi, l'Esprit nous forme jour après jour, nous rendant capable de marcher selon la volonté de Dieu et c'est Jean qui nous en parle

*«Quand le consolateur sera venu, l'Esprit de vérité, il vous conduira dans toute la vérité; car il ne parlera pas de lui-même, mais il dira tout ce qu'il aura entendu, et il vous annoncera les choses à venir.» (Jean 6.13)*

- **La paix surnaturelle** par l'Esprit Saint est une paix surnaturelle, indépendante des circonstances, qui garde notre cœur et nos pensées même au milieu des épreuves, Paul nous l'explique

*«Et l'affection de la chair, c'est la mort, tandis que l'affection de l'esprit, c'est la vie et la paix; » (Romains 8.6)*

Elle ne vient pas de l'absence de problèmes, mais de la présence de Dieu qui agit intérieurement par son Esprit. Cette paix profonde est le fruit d'une relation vivante avec Dieu et d'une confiance renouvelée en lui. Par le Saint-Esprit, nous apprenons à demeurer dans le repos et l'assurance que Dieu est à l'œuvre tel que décrit dans la parole

*«Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus Christ.» (Philippiens 4.6-7)*

Ainsi, il est vital de comprendre que notre nature chrétienne, basé sur l'identité de Christ nous ouvre les portes à une autorité naturelle pour affronter et vaincre les obstacles sur notre chemin. Et nous le faisons « **au nom de Jésus !** » car c'est Lui, au travers de nous qui rend la victoire possible. Cette identité nouvelle n'est pas théorique, elle est rendue vivante et efficace par l'action du Saint-Esprit qui habite en nous. L'Esprit nous rappelle qui nous sommes en Christ, nous enseigne, nous fortifie et nous conduit dans la vérité. Par lui, nous marchons dans une relation profonde avec Dieu, même au cœur des combats et des épreuves. Ce n'est donc ni par nos propres forces ni par nos capacités, mais par la puissance de Dieu en nous que nous avançons avec assurance. Vivre pleinement notre identité

en Christ, c'est accepter de dépendre chaque jour du Saint-Esprit et de marcher dans la victoire qu'il nous donne.

#### 4. Cardio-training – vaincre l'inquiétude :

---

Nous avons défini ce qu'était notre muscle, qui n'est rien d'autre que la connaissance de notre identité et de son moyen d'action via l'Esprit Saint. Mais comme tout muscle, il peut y avoir des contrariétés, des blessures et de la paresse musculaire. Nous avons vu que le muscle de la foi peut varier, en progressant ou en régressant selon comment nous recevons l'action du Saint-Esprit, les circonstances et les épreuves. Mais comme tout muscle, il faut pouvoir le solliciter, l'entraîner pour qu'il soit plus endurant.

Nous passons maintenant au cardio-training : il ne s'agit pas seulement d'être fort sur un effort court, mais d'être stable dans la durée, dans la respiration chrétienne, dans le rythme spirituel comme Paul nous encourageait

*« je cours vers le but, pour remporter le prix de la vocation céleste de Dieu en Jésus-Christ. » (Philippiens 3.14)*

Dans la vie chrétienne, l'un des ennemis majeurs de cette endurance, c'est l'inquiétude. Elle essouffle l'âme, coupe le souffle de la prière, détourne le regard de Christ, et finit par fatiguer le « cœur » intérieur.

##### **Qu'est-ce que l'inquiétude ?**

Définition du Larousse : État affectif pénible causé par la crainte, l'appréhension, l'incertitude : Être rempli d'inquiétude.

L'inquiétude est une forme de surcharge : elle ajoute du poids mental et émotionnel à ce que nous portons déjà. Or, si la foi est un muscle, l'endurance spirituelle dépend fortement de la manière dont nous gérons cette charge. Hors nous avons défini ce qu'est la foi et cette définition est en totale contradiction avec l'inquiétude. Nous savons que malgré l'absence tangible de preuves, Dieu est aux commandes et agit en notre faveur. L'inquiétude vient saper cette ferme assurance comme les vagues usent les falaises de manière insidieuse. Quand le doute prend le dessus, la crainte s'empare de nos émotions et nous pousse à surréagir, à prendre de mauvaises décisions, à dire de mauvaises paroles, les proverbes nous enseignent que

*« L'homme peut rabattre l'inquiétude qui est dans son cœur, mais une bonne parole la fera tourner en joie. » (Proverbes 12.25)*

et le prophète Esaïe cite l'Éternel en disant

*« N'aie pas peur, car je suis moi-même avec toi. Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu. Je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens par ma main droite, la main de la justice. » (Esaïe 41.10)*

Question : l'inquiétude peut-elle m'aider à améliorer ma vie et mon quotidien ?

- 1) Non : l'inquiétude peut parfois nous pousser à être plus vigilant, mais elle n'ajoute rien de bon par elle-même et finit surtout par nous épuiser. Jésus le rappelle :

*«Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie?»  
(Matthieu 6.27)*

Dans notre cardio-training de la foi, la bonne voie consiste à remplacer l'inquiétude par la prière :

*«Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu...»  
(Philippiens 4.6)*

C'est ainsi que notre cœur gagne en endurance spirituelle et reçoit une paix qui garde nos pensées.

Comprenons que l'inquiétude est similaire à l'essoufflement de notre cœur. Elle va nous opprimer, nous empêcher de respirer et de donner le meilleur de nos capacités. Notre meilleur coach qui soit, Jésus lui-même a posé le diagnostic mais nous a donné aussi la solution. Dans le Sermon sur la montagne, Jésus s'adresse à des disciples, à une foule qui vivait dans un monde incertain (domination romaine, pauvreté importante, oppression du pouvoir religieux, incertitude sur le messie etc.). Il ne donne pas un simple conseil de bien-être, il pose le diagnostic et propose la thérapie de foi

*«C'est pourquoi je vous dis: Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ?» (Matthieu 6.25)*

En disant que nous devons ne pas nous inquiéter, Jésus n'est pas dans le déni de la réalité ou de l'angélisme béat mais il expose une réalité concrète. Il n'occulte pas les besoins ni les problèmes qui sont bien réels mais il expose une confusion : lorsque l'inquiétude gouverne, les besoins deviennent maîtres et Dieu devient secondaire. On se laisse diriger par l'inquiétude de manquer. Cela ressemble à une respiration courte et saccadée: on ne prend plus de large et profonde respiration. Tout se rétrécit au présent immédiat, et surtout à un futur anticipé et redouté.

A noter que l'inquiétude, comme le souligne le pasteur Edward T. Welch, n'est pas un péché si elle découle simplement de notre humanité ou de préoccupations légitimes (même pour un chrétien aguerri) mais si elle provient d'un manque de confiance volontaire (endurcissement du cœur), de notre irresponsabilité (rouler sous l'emprise de l'alcool) ou de la culpabilité (peur de se prendre dans un adultère), cela devient une forme de péché.

Alors comme Jésus, posons-nous cette question

*«Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie?»  
(Matthieu 6.27)*

Est-ce que l'inquiétude va changer mon problème en solution, mes questions en réponses ? Autrement dit, l'inquiétude promet le contrôle d'une situation (de la mauvaise manière) mais elle ne produit pas de résultat. Elle consomme notre énergie sans générer de solution.

Notre exercice de cardio-training spirituel commence par reconnaître que l'inquiétude est un effort coûteux mais stérile. Une dépense émotionnelle sans rendement. Jésus enfonce le clou en nous montrant que l'inquiétude n'est pas seulement un problème de pensées mais révèle une lutte de confiance.

En lisant ce verset :

*«Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et qui demain sera jetée au four, ne vous revêtira-t-il pas à bien plus forte raison, gens de peu de foi ?»  
(Matthieu 6.30)*

On voit bien ce que veut dire le Seigneur, la différence entre l'inquiétude et l'authentique préoccupation.

Question : quelle est la différence entre l'inquiétude et l'authentique préoccupation ?

- 1) L'inquiétude est une agitation intérieure qui immobilise et paralyse par l'action de la peur de ce que nous ne pouvons contrôler. Tandis que l'authentique préoccupation est une attention responsable qui mobilise et pousse à l'action avec sagesse et confiance pour prévenir et anticiper. Se préoccuper de manière saine, c'est reconnaître une situation réelle, chercher des solutions en remettant les moyens et la solution entre les mains de Dieu. Le psalmiste nous encourage à cette attitude équilibrée

*«Recommande ton sort à l'Éternel, mets en lui ta confiance, et il agira» (Psaumes 37.5)*

Ainsi, l'authentique préoccupation conduit à l'action et à la paix, alors que l'inquiétude nourrit la peur et l'impuissance.

L'expression « *gens de peu de foi* » n'est pas une insulte mais une invitation à grandir. Jésus ne dit jamais « *gens sans foi* » mais « *gens de peu de foi* » car il s'adresse à des disciples qui croient mais dont la foi est encore fragile ou immature, des débutants. L'expression apparaît toujours dans un contexte d'inquiétude, de peur ou de manque de confiance.

<i>Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs... ne vous vêtira-t-il pas bien plus, gens de peu de foi ! (Matthieu 6.30)</i>	Jésus enseigne sur l'inquiétude et la confiance en Dieu pour les besoins matériels (pain, vêtements).	Il montre que la foi doit nous amener à faire confiance à la providence de Dieu, plutôt que de nous inquiéter inutilement.
<i>Pourquoi avez-vous peur, gens de peu de foi ? (Matthieu 8.26)</i>	Jésus calme la tempête sur le lac de Galilée ; les disciples sont effrayés par le vent et les vagues.	Il reproche aux disciples leur peur excessive et leur manque de confiance, soulignant que la foi les protège de la panique face aux dangers.
<i>Aussitôt Jésus étendit la main... et lui dit : Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté ? (Matthieu 14.31)</i>	Pierre marche sur l'eau vers Jésus mais commence à couler quand il doute.	Jésus attire l'attention de Pierre sur son doute et son manque de foi actif, montrant que la foi permet de réaliser l'impossible quand on garde les yeux sur Lui.

<p><i>Pourquoi raisonnez-vous en vous-mêmes, gens de peu de foi, parce que vous n'avez pas pris de pains ? (Matthieu 16.8)</i></p>	<p>Après que les disciples s'inquiètent de ne pas avoir de pain, Jésus les reprend pour leur raisonnement centré sur le problème.</p>	<p>Il leur rappelle que la foi consiste à ne pas se laisser dominer par l'inquiétude, mais à se souvenir de la puissance et de la provision de Dieu.</p>
--	---	--

Jésus met le doigt sur la réalité spirituelle : l'inquiétude est souvent le symptôme d'une foi qui manque d'endurance. Pas forcément d'une foi inexistante : d'une foi courte, qui s'épuise vite, qui a du mal à tenir la distance. Voilà pourquoi l'image du cardio est pertinente : une foi « musclée » doit aussi être une foi « endurente ».

Question : comment vaincre l'inquiétude ?

- 1) Vaincre l'inquiétude, c'est entraîner notre cœur à déplacer la charge vers Dieu au lieu de la ruminer, comme un cardio spirituel régulier (prière ciblée + reconnaissance).

*«Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces» (Philippiens 4.6)*

Puis, de poser concrètement ce qui nous oppresse :

*«déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous» (1Pierre 5.7)*

En répétant ce transfert chaque jour, la paix de Dieu devient comme un souffle stable qui garde notre cœur et nos pensées.

Jésus ne nous dit pas de plus penser à rien mais de penser à autre chose en priorité

*«Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine.» (Matthieu 6.33-34)*

L'inquiétude fonctionne comme un aimant, elle attire constamment l'attention vers « toutes ces choses ». En aucun cas, Jésus nous dit que ces choses sont inutiles mais qu'elles ne doivent pas être à la première place dans notre pensée. L'ordre est vital, notre cardio-training spirituel, c'est d'apprendre à remettre dans l'ordre la justice du royaume de Dieu par rapport à nos pensées. Et pas juste une fois mais chaque jour, régulièrement !

Jésus ajoute une notion de temps qui peut s'apparenter à nos exercices de respiration. Souvent, on dit « *prend le temps de respirer* » ou « *prend une grand inspiration et lance toi* » et c'est exactement cela. Prenons le temps de vivre aujourd'hui en communion avec Dieu au lieu de vivre dans une anxiété angoissante, d'imaginer un lendemain inquiet. Le souci du lendemain est une forme de prophétie sans révélation : on annonce un futur noir sans parole de Dieu. Le Seigneur nous ramène à une foi quotidienne : la manne tombe jour après jour.

On l'a vu plus haut avec Paul et son exhortation dans la lettre aux Philippiens, il donne un schéma très concret pour augmenter notre cardio de la foi.

Ce verset est une salle de sport spirituelle en une phrase. Il contient une dynamique en trois temps :

1. Refuser l'inquiétude comme mode de vie (« ne vous inquiétez de rien »).
2. Transformer l'inquiétude en dialogue avec Dieu (« faites connaître vos besoins à Dieu »).
3. Ajouter la reconnaissance (« avec des actions de grâces »).

La reconnaissance est souvent oubliée. La reconnaissance n'est pas un "plus" optionnel dans la vie de foi : c'est un régulateur intérieur. Quand l'inquiétude monte, le cœur spirituel s'emballe comme un souffle court : les pensées tournent en boucle, l'imaginaire scénarise le pire, et la prière se réduit à une réaction de panique. La reconnaissance, elle, agit comme une respiration profonde : elle ralentit le rythme, redonne de l'espace à l'âme, et remet Dieu au centre avant même de traiter le problème.

Ensuite, la reconnaissance empêche la prière de devenir une simple "liste d'urgence". Paul ne dit pas seulement

*« faites connaître vos besoins à Dieu » (Philippiens 4.6)*

mais il ajoute

*« avec des actions de grâces » (Philippiens 4.6)*

Cette précision est décisive : remercier ne nie pas le besoin, mais il change la posture. Au lieu d'arriver devant Dieu comme si tout dépendait de notre contrôle, on vient comme des enfants qui se souviennent que le Père a déjà pourvu, déjà guidé, déjà soutenu. La prière devient relationnelle, pas seulement fonctionnelle. Paul nous le rappelle

*« Persévérez dans la prière, veillez-y dans une attitude de reconnaissance. »  
(Colossiens 4.2)*

La reconnaissance est aussi une discipline de mémoire spirituelle. Elle rappelle ce que Dieu a déjà fait, et cela nourrit l'espérance : si Dieu a été fidèle hier, il n'a pas changé aujourd'hui. C'est exactement le mécanisme biblique du "souvenir" : Israël est constamment appelé à se rappeler les délivrances passées pour faire face aux peurs présentes. Dans nos vies, remercier revient à dire : *"Seigneur, je ne comprends pas encore la suite, mais je n'oublie pas ton caractère de Père aimant."*

Enfin, la reconnaissance prépare le terrain à la paix. Paul enchaîne aussitôt :

*« Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus Christ » (Philippiens 4.7)*

Autrement dit, la reconnaissance ne sert pas seulement à être "plus positif" : elle aligne le cœur sur Dieu, et cet alignement ouvre la porte à une paix qui protège l'intérieur quand l'extérieur reste incertain. La foi s'entraîne ainsi : non en niant l'épreuve, mais en replaçant, par gratitude, la fidélité de Dieu au premier plan.

Ainsi nous pourrions être comme nous encourage Paul

«Soyez toujours joyeux. Priez sans cesse, exprimez votre reconnaissance en toute circonstance, car c'est la volonté de Dieu pour vous en Jésus-Christ. »  
(1Thessalonicien 5.16-18)

« Je te louerai, Eternel, de tout mon cœur, je raconterai toutes tes merveilles. »  
(Psaumes 9.2)

Un dernier axe pour vaincre l'inquiétude est donné par Pierre dans son épître, lui qui pendant le ministère avec Jésus voulait faire les choses par lui-même et avec fougue et sans connaître l'inquiétude.

<i>Pierre lui répondit : Seigneur, si c'est toi, ordonne que j'aille vers toi sur les eaux. (Mathieu 14.28-31)</i>	Pierre demande à marcher sur l'eau vers Jésus au milieu de la tempête.	Audace et courage spontané, mais foi encore instable ; il agit sans crainte, puis doute.
<i>Pierre, l'ayant pris à part, se mit à reprendre Jésus, et dit : À Dieu ne plaise, Seigneur ! cela ne t'arrivera pas. (Matthieu 16.21-23)</i>	Jésus annonce sa souffrance et sa mort ; Pierre s'y oppose vivement.	Ferveur et assurance mal orientées ; Pierre parle avec autorité sans discerner le plan de Dieu.
<i>Pierre prit la parole et lui dit : Quand tous trouveraient en toi une occasion de chute, ce ne sera jamais mon cas. (Matthieu 26.33-35)</i>	Jésus annonce que tous l'abandonneront.	Confiance excessive en lui-même ; il affirme sa fidélité sans mesurer sa faiblesse.
<i>Seigneur, lui dit Pierre, je suis prêt à aller avec toi et en prison et à la mort. (Luc 22.33)</i>	Jésus avertit Pierre de l'épreuve à venir.	Zèle et bravoure déclarée ; Pierre se croit prêt à tout, sans conscience de son futur reniement.
<i>Simon Pierre, qui avait une épée, la tira, frappa le serviteur du souverain sacrificateur, et lui coupa l'oreille droite. Ce serviteur s'appelait Malchus. (Jean 18.10)</i>	Arrestation de Jésus au jardin de Gethsémané.	Impulsivité et courage charnel ; Pierre agit sans inquiétude ni discernement spirituel.

Pierre, après la Pentecôte et l'action du Saint-Esprit changera complètement et pourra dire

«déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous» (1Pierre 5.7)

Ce qui était loin d'être gagné auparavant avec Pierre. Le verbe « se décharger » décrit une action concrète : il ne s'agit pas de "penser autrement" seulement, mais de déplacer un poids. C'est l'image d'un fardeau porté sur les épaules qui finit par courber le dos, ralentir la marche et couper le souffle. Spirituellement, l'inquiétude agit pareil : elle surcharge l'âme, épuise l'attention, et finit par transformer la prière en simple soupape émotionnelle. Pierre nous appelle donc à un effort volontaire : retirer le poids de l'intérieur et le remettre à Christ. Le psalmiste nous le rappelle aussi

«Remets ton sort à l'Éternel, et il te soutiendra; il ne laissera jamais chanceler le juste.  
» (Psaumes 55.23)

Ce transfert implique une distinction essentielle : prier n'est pas automatiquement se décharger. Beaucoup prient "avec" leur fardeau, en tournant autour, en le décrivant, parfois même en l'alimentant par la crainte; puis ils se relèvent et continuent à le porter comme si rien n'avait changé. Se décharger, au contraire, consiste à dire : "*Seigneur, ceci n'est plus à moi à porter; je te le confie.*" C'est un acte de foi, parce qu'il faut accepter une perte de contrôle : tant qu'on garde le souci, on a l'impression de maîtriser; quand on le dépose, on choisit la dépendance, c'est

«Recommande ton sort à l'Éternel, Mets en lui ta confiance, et il agira. » (Psaumes 37.5)

La raison donnée par Pierre est la clé théologique : « *car lui-même prend soin de vous* ». Le transfert n'est donc pas une irresponsabilité, mais une confiance relationnelle. Dieu ne nous demande pas de jeter nos soucis dans le vide : il nous demande de les poser sur une Personne qui a la capacité, la sagesse et l'amour pour porter. On abandonne un poids non parce qu'on nie la réalité, mais parce qu'on affirme une réalité supérieure : Dieu est Père, et il prend soin de ses enfants, nous ne devons pas oublier ce que dit Pierre

«Humiliez-vous donc sous la puissante main de Dieu... afin qu'il vous élève au temps convenable » (1Pierre 5.6)

Dans l'analogie du cardio-training, ce geste est comme une respiration maîtrisée au milieu de l'effort : inspirer profondément (*reconnaître ce qui pèse*), expirer longuement (*le remettre à Dieu*). Plus ce geste est répété, plus il devient "automatique" : au lieu de ruminer dès qu'une inquiétude apparaît, nous apprenons à transférer. C'est ainsi que l'endurance spirituelle se construit : non par l'accumulation d'efforts intérieurs, mais par l'habitude de remettre le poids au bon endroit, jusqu'à ce que cela devienne un réflexe de foi.

Ce n'est pas un "coup" unique, mais un entraînement : certains soucis / problèmes reviennent comme un point de côté douloureux revient dans l'effort physique. À chaque retour, on ne s'accuse pas; on répète le mouvement. C'est précisément cela, muscler sa foi face à l'inquiétude : apprendre, encore et encore, à se décharger au lieu de s'épuiser, parce que Dieu prend soin de nous.

Question : comment agir concrètement ?

- 1) Nommer le souci en une phrase courte (sans discours interminable) ↓
  - a. « *Et quand vous priez, n'usez pas de vaines redites, comme ceux des nations, car ils s'imaginent qu'ils seront exaucés en parlant beaucoup - Matthieu 6.7* ».
- 2) L'offrir à Dieu dans une prière de remise ("Je te le confie, je le dépose sur toi") ↓
  - a. « *Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous - 1Pierre 5.7* »
- 3) Revenir ensuite à une obéissance du jour, en laissant le reste au Seigneur ↓
  - a. « *Vous devriez dire, au contraire: Si Dieu le veut, nous vivrons, et nous ferons ceci ou cela - Jacques 4.15* »

## 5. Renforcement par la Parole – la discipline de la langue :

Après avoir entraîné notre « cardio spirituel » par la gestion de l'inquiétude, nous devons apprendre à nous renforcer. Si l'inquiétude essouffle notre âme, les paroles mal contrôlées la blessent et la sapent de l'intérieur. La langue est l'instrument par lequel la foi s'exprime, se confesse, se proclame, mais aussi par lequel elle peut être détruite. Notre muscle de foi ne peut pas se renforcer si nous ne disciplinons pas ce qui sort de notre bouche.

Jésus nous enseigne que

*«ce qui entre dans la bouche va dans le ventre et s'élimine ; mais ce qui sort de la bouche vient du cœur, et c'est cela qui rend l'homme impur » (Matthieu 15.17-18)*

Notre langue révèle l'état de notre foi. Elle peut être une arme puissante pour proclamer la victoire en Christ, ou une arme de destruction contre nous-mêmes et contre les autres. Le renforcement par la Parole passe donc nécessairement par une discipline de la langue, car c'est par elle que nous confessons notre identité en Christ, que nous affirmons notre foi, que nous bénissons ou maudissons.

Jacques, le frère de Jésus, consacre un passage entier au pouvoir de la langue. Il écrit :

*«Ainsi la langue aussi est un petit membre et elle en tire grand orgueil. Voyez, un petit feu embrase une grande forêt. La langue aussi est un feu ; c'est le monde d'iniquité que la langue. La langue est placée parmi nos membres, elle souille tout le corps et embrase le cours de la vie, et elle est embrasée par l'enfer » (Jacques 3.5-7)*

Cette image n'est pas une exagération poétique : elle décrit une réalité spirituelle. Une parole négative, une plainte habituelle, une insulte prononcée, une calomnie murmurée — ces choses semblent anodines au moment, mais elles s'accumulent, se répandent, et finissent par détruire notre propre foi et celle des autres.

Jésus le rappelle clairement :

*« car c'est du cœur que procèdent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, les fornications, les vols, les faux témoignages, les blasphèmes » (Matthieu 15.19)*

Autrement dit, nos paroles ne font pas que révéler ce qui est en nous ; elles renforcent ce qui est en nous. Si notre cœur est rempli de doute, nos paroles de doute vont alimenter ce doute.

Question : pourquoi la langue est-elle si puissante ?

- 3) Parce que la langue exprime ce que croit le cœur. Si notre cœur croit au mensonge, à la faiblesse, à l'abandon de Dieu, notre bouche le proclamera, et cette proclamation renforcera la croyance erronée. Inversement, si notre langue confesse la vérité de Dieu, elle alimente une foi plus forte comme nous l'enseigne Salomon « *La mort et la vie sont au pouvoir de la langue ; et celui qui l'aime en mangera les fruits – Proverbes 18.21* »

**Trois manières de muscler sa foi – la confession de foi :**

Paul écrit :

« Si tu confesses de ta bouche le Seigneur Jésus et si tu crois dans ton cœur que Dieu l'a ressuscité, tu seras sauvé. Car c'est en croyant du cœur qu'on parvient à la justice, et c'est en confessant de la bouche qu'on parvient au salut » (Romains 10.9-10)

Remarquons l'ordre : le cœur croit d'abord, puis la bouche confesse. Mais une fois la confession exprimée, elle renforce la croyance du cœur. C'est un cycle vertueux : plus nous confessons la vérité, plus notre foi grandit.

À l'inverse, plus nous confessons le doute, la peur, le manque, et plus notre foi s'affaiblit. C'est pourquoi Salomon dit :

« La mort et la vie sont au pouvoir de la langue ; quiconque l'aime en mangera les fruits » (Proverbes 18.21)

Les paroles de mort sont celles qui tuent la foi : « Je n'y arriverai jamais », « Dieu m'a abandonné », « Je suis trop faible », « C'est impossible ». Les paroles de vie sont celles qui affirment la réalité de Dieu : « Jésus m'a sauvé », « Dieu est avec moi », « En Christ, je suis capable », « Rien n'est impossible à Dieu ».

Question : qu'est-ce qui donne du pouvoir à la parole ?

- 1) Ce qui donne du pouvoir à la parole, c'est la croyance du cœur. Une parole vide est sans effet. Mais une parole accompagnée d'une foi sincère, même simple, crée une réalité. Jésus dit à ses disciples : « *C'est pourquoi je vous dis: Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir* – Marc 11.24 ». C'est la combinaison de la foi du cœur et de la parole exprimée qui crée le changement.

Donc c'est une confession positive que nous déclarons et Jésus attend cela de notre part

« Jésus lui dit : Si tu peux ! Tout est possible à celui qui croit » (Marc 9.23)

C'est la prise en compte de ce que Dieu a dit sur nous. Pas une pensée positive creuse, mais une affirmation de la vérité biblique appliquée à notre situation réelle. Pourquoi la confession ? Parce que Paul nous montre un principe : la confiance du cœur couplée à la parole de la bouche produit le salut. Cela signifie que nos paroles extérieures renforcent nos convictions intérieures. Plus nous confessons la vérité de Dieu, plus notre cœur s'en imprègne.

<b>Je suis faible</b>	<i>Au reste, fortifiez-vous dans le Seigneur, et par sa force toute-puissante (Ephésiens 6.10)</i>
<b>Dieu m'a oublié</b>	<i>L'Éternel affermit les pas de l'homme, Et il prend plaisir à sa voie; S'il tombe, il n'est pas terrassé, Car l'Éternel lui prend la main. (Psaumes 37.23-24)</i>
<b>C'est impossible</b>	<i>Tout est possible à celui qui croit (Marc 9.23)</i>
<b>Je suis rejeté</b>	<i>et, depuis toujours, il a voulu que nous devenions ses fils par Jésus-Christ. Il a voulu cela dans sa bonté. Alors chantons la gloire de Dieu pour la grandeur de ses bienfaits ! Il nous les donne généreusement par son Fils très aimé. (Ephésiens 1.5-6 –PdV)</i>

Cette discipline ne consiste pas à nier la réalité des difficultés, mais à mettre la réalité de Dieu au-dessus des circonstances. David le faisait constamment dans les Psaumes. Traqué par Saül, poursuivi, seul, il crie :

*«L'Éternel est ma lumière et mon salut. De qui aurais-je crainte ? L'Éternel est la soutien de ma vie. De qui aurais-je peur ?» (Psaumes 27.1)*

En prononçant ces paroles, David ne changeait pas immédiatement ses circonstances, mais il affermissait sa foi et sa confiance. Sa langue devenait un outil de victoire intérieure.

### Trois manières de muscler sa foi – le silence stratégique :

Les proverbes sont une source d'enseignements intéressants car on y trouve des perles de sagesse.

#### Question : le silence est d'or et la parole d'argent est un proverbe de la bible ?

- 1) Non, l'expression « Le silence est d'or et la parole est d'argent » n'est pas un proverbe biblique, c'est un adage populaire qui valorise la prudence dans la parole. Cependant, la Bible souligne elle aussi la sagesse du silence et l'importance de bien parler : « *Celui qui retient ses paroles connaît la science, Et celui qui a l'esprit calme est un homme intelligent. Même un insensé, quand il se tait, passe pour sage ; celui qui ferme ses lèvres est un homme intelligent – Proverbes 17.28* » Ce verset montre que le silence peut protéger, éviter les erreurs et refléter la sagesse, tout comme la Bible insiste sur le pouvoir de la langue lorsqu'elle proclame la vérité. Ainsi, bien parler et savoir se taire sont tous deux des attitudes que Dieu valorise.

Si la parole positive renforce la foi, le silence au mauvais moment la détruit. Il y a un temps pour parler et un temps pour se taire. Le silence stratégique signifie :

- **Ne pas proclamer le doute** : quand vous êtes dans l'incertitude, le doute ou la peur, fermez votre bouche. Attendez d'avoir reçu une parole claire de Dieu avant de la proclamer. David comprenait cela :

*«Je disais: Je veillerai sur mes voies, De peur de pécher par ma langue; Je mettrai un frein à ma bouche, Tant que le méchant sera devant moi. Je suis resté muet, dans le silence; Je me suis tu, » (Psaumes 39.1-2)*

De même, Job, au cœur de sa souffrance extrême, a reproché à ses amis de trop parler et d'annoncer le doute. Il a dit :

*«Quant à vous, mes amis, vous forgez des mensonges, vous êtes tous des médecins incompetents. Ah ! si vous gardiez le silence ! Alors vous seriez sages. » (Job 13.4-5)*

Mais avant cela, il a attendu, écouté, cherché à comprendre la sagesse de Dieu plutôt que de répandre son incertitude autour de lui.

- **Ne pas donner voix au problème** : Quand vous énumérez sans fin vos difficultés, quand vous répétez votre peur à quiconque veut l'entendre, vous renforcez intérieurement ce sentiment d'impuissance. La parole a du pouvoir : elle crée une réalité mentale et spirituelle. Proverbes nous avertit :

*«L'insensé met en dehors toute sa passion, Mais le sage la contient. » (Proverbes 29.11)*

Autrement dit, verbaliser chaque peur, chaque doute, chaque problème, c'est les rendre plus réels et plus puissants. La sagesse consiste à retenir ses paroles, à les filtrer, à ne pas transformer chaque pensée en proclamation publique.

- **Ne pas contredire la Parole** : Parfois, vous recevez une parole de Dieu — une promesse, une direction, un encouragement — et immédiatement, vous la contredisez par vos paroles : « *Ça ne marchera jamais* », « *C'est trop beau pour être vrai* », « *Je ne suis pas digne* ». Ces paroles sont comme des épées qui tuent la graine que Dieu a semée en vous. Jésus l'enseigne par la parabole du semeur :

*«Celui qui a reçu la semence dans les pierres, c'est celui qui entend la parole et la reçoit aussitôt avec joie ; seulement il n'a pas de racine en lui-même, il est l'homme d'un moment, et dès que l'affliction ou la persécution survient à cause de la parole, il y trouve une occasion de chute » (Matthieu 13.20-21)*

La parole de Dieu a besoin de silence pour germer. Elle a besoin que vous ne la contredisiez pas immédiatement. Si Dieu a parlé, taisez-vous et laissez sa parole faire son œuvre. Comme le dit Paul :

*«Ma parole et ma prédication ne reposaient pas sur les discours persuasifs de la sagesse, mais sur une démonstration d'Esprit et de puissance » (1Corinthiens 2.4)*

Alors quand faut-il se taire ? Quand nous sommes dans une émotion forte (colère, peur, découragement), attendons avant de parler d'une décision ou d'une critique. Quand nous ne savons pas si Dieu nous a vraiment parlé, taisons-nous jusqu'à avoir la confirmation. Quand notre cœur est rempli de doute, ne proclamons pas notre doute; gardons le silence ou cherchons une parole de confiance à dire.

### **Trois manières de muscler sa foi – Les paroles de bénédiction intentionnelle :**

Le troisième exercice de musculation est la bénédiction intentionnelle. Cela ne signifie pas simplement vous retenir de paroles mauvaises : cela signifie passer à l'offensive spirituelle en bénissant activement ce qui vous entoure

*«Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent. » (Ephésiens 4.29)*

Pourquoi bénir ? Parce que les paroles de bénédiction transforment celui qui les prononce. Elles le réconcilient avec lui-même, elles le libèrent de la rancune, elles le reconnectent avec l'amour de Dieu. Jésus n'enseigne pas la bénédiction des ennemis pour leur bien uniquement, mais pour notre libération :

*«Mais moi, je vous dis : Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent, » (Matthieu 5.44)*

La suite des versets nous explique pourquoi, c'est-à-dire être parfait comme notre Père Céleste.

<b>Bénir ceux qui nous ont fait du mal</b>	<b>Bénir soi-même</b>	<b>Bénir les circonstances difficiles</b>
Dire du bien d'une personne qui vous a blessé. Prier pour le bien de quelqu'un qui vous a nuï. C'est l'application la plus difficile et la plus puissante de cette discipline. Jésus l'a fait à la croix : « <i>Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font – Luc 23.34</i> ». Cette bénédiction n'est pas une faiblesse ; c'est une force. Elle vous libère du poids de la rancune. Elle affirme que vous n'êtes pas défini par ce qu'on vous a fait, mais par ce que Dieu dit de vous.	Affirmer à voix haute : « <i>Je suis béni du Seigneur. Je suis une bénédiction pour les autres. Ma vie porte du fruit. Dieu agit en ma faveur</i> ». Ces paroles ne sont pas de l'orgueil ; ce sont des affirmations bibliques. Paul dit : « <i>Béni soit le Dieu et Père de notre Seigneur Jésus-Christ, qui nous a bénis de toute bénédiction spirituelle en Christ ! – Ephésiens 1.3</i> ». Vous êtes béni en Christ. Le dire à voix haute ancre cette vérité dans votre cœur et affermit votre confiance en qui vous êtes.	« <i>Même dans cette épreuve, Dieu bénira cette situation pour mon bien. Je crois que le Seigneur agit pour produire du bien de cette difficulté</i> ». Cette bénédiction ne nie pas la douleur ; elle affirme la confiance que Dieu œuvre au-delà de la souffrance. Paul l'exprime ainsi : « <i>Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein – Romains 8.28</i> ». Bénir une circonstance difficile, c'est affirmer cette foi que Dieu l'utilise pour notre bien.

La bénédiction est l'antidote à la malédiction — à la fois celle que nous aurions pu prononcer contre d'autres ou contre nous-mêmes. Jacques le rappelle :

*« De la même bouche sortent la bénédiction et la malédiction. Il ne faut pas, mes frères, qu'il en soit ainsi » (Jacques 3.10)*

Chaque parole que vous prononcez crée une réalité interne. La bénédiction crée la paix, la gratitude, la confiance. La malédiction crée l'amertume, la rancune, le doute. En choisissant de bénir, vous choisissez de construire votre environnement sur la paix et l'espérance. Paul conclut sur cette note :

*« Réjouissez-vous toujours. Priez sans cesse. Rendez grâce en toutes circonstances, car c'est la volonté de Dieu en Jésus-Christ à votre égard » (1Thessaloniens 5.16-18)*

### **Obstacles et vigilance : les pièges de la langue mal disciplinée**

- Le piège de la complaisance (les “petites paroles” qui abîment)

Beaucoup pensent que des paroles négatives dites “pour rire” ne comptent pas. Pourtant Jésus avertit :

*« Je vous le dis : au jour du jugement, les hommes rendront compte de toute parole vaine qu'ils auront proférée » (Matthieu 12.36)*

Ce type de paroles finit par banaliser la moquerie et le mensonge, installer une atmosphère de mépris ou de défaitisme, et affaiblir la foi au lieu de l'édifier. On finit par croire en ces paroles même si on se dit que c'est pour « rigoler ».

- Le piège de la plainte perpétuelle (le murmure comme mode de vie)

Il existe une différence entre exprimer une souffrance devant Dieu (ce que font les Psaumes) et s'installer dans le murmure. Paul ordonne :

*« Faites toutes choses sans murmures ni hésitations » (Philippiens 2.14)*

La plainte continue et habituelle devient un cancer spirituel qui se répand lentement et contamine celui qui l'énonce mais aussi ceux qui vont l'écouter pour finalement enterrer la foi sous le poids du défaitisme et de la morosité. Cela devient un fardeau bien trop lourd à porter. David peut dire :

*« Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et gémis-tu au dedans de moi ? Espère en Dieu... »  
(Psaumes 42.12)*

Il ne nie pas la peine, mais il la redresse en ramenant son cœur à l'espérance. C'est ainsi que l'on doit agir, toujours terminer par l'espérance que Dieu est notre forteresse, nous reconnaissons notre peine, nous la confions à Dieu et nous devenons confiant.

- Le piège des paroles impulsives (parler sous l'émotion)

L'impulsivité révèle souvent un cœur non maîtrisé. La Parole dit

*« Que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère »  
(Jacques 1.19)*

Pierre illustre bien ce danger : au moment de l'arrestation de Jésus, il frappe avec l'épée, mais Jésus le reprend :

*« Remets ton épée à sa place » (Matthieu 26.52)*

Après la Pentecôte, Pierre a appris à maîtriser sa langue, et elle est devenue un instrument puissant. Ses paroles ont converti des milliers de personnes. La discipline ne l'a pas rendu muet ou faible : elle l'a rendu puissant. La maturité spirituelle apprend à laisser l'Esprit Saint gouverner la réaction, afin que la langue devienne un instrument de paix et non de dégâts.

Question : est-ce que discipliner sa langue est une contrainte ?

- 1) La discipline de la langue n'est pas une contrainte ou une répression : c'est une libération. Un athlète n'est pas libre parce qu'il peut faire n'importe quoi ; il est libre parce qu'il a maîtrisé chaque muscle. De même, nous sommes libres quand nous avons maîtrisé nos paroles, parce que la langue devient un instrument de grâce, non de destruction.

Le renforcement par la Parole passe donc par le contrôle de notre langue. Car c'est par elle que nous confessons notre foi, que nous affirmons notre identité en Christ, que nous bénissons ou maudissons. Plus nous disciplinons notre langue, plus notre muscle de foi se renforce.

## **6. Résistance – Persévérer dans l'épreuve :**

Nous avons entraîné notre cardio spirituel, nous avons discipliné notre langue, nous sommes maintenant face à l'épreuve. C'est ici que la véritable foi se manifeste. Car il est relativement facile de

croire quand tout va bien, quand les circonstances nous favorisent, quand les réponses arrivent rapidement. La vraie foi, celle qui a de la résistance, de l'endurance, c'est celle qui tient bon quand les circonstances s'opposent, quand les réponses tardent, quand la souffrance s'installe.

L'épreuve n'est pas une exception dans la vie chrétienne ; elle est partie intégrante. Jésus l'a dit clairement :

*« Dans ce monde vous aurez des tribulations ; mais ayez confiance, j'ai vaincu le monde » (Jean 16.33)*

Pierre le rappelle :

*« Amis très chers, vous êtes dans le feu de la souffrance. Ne soyez pas surpris, ce n'est pas étonnant ! Ce feu va montrer ce que vous valez » (1Pierre 4.13 PdV)*

Mais si l'épreuve est inévitable, la manière dont nous la vivons dépend de nous. C'est là que la résistance spirituelle entre en jeu. C'est la capacité à tenir bon non pas quelques jours ou quelques semaines, mais sur la durée, malgré la douleur, le doute, la fatigue. C'est le dernier entraînement du muscle de foi : celui qui le forge dans la chaleur, qui le met à l'épreuve, qui le rend inébranlable.

### **Comprendre l'épreuve : un outil, non une punition**

#### La distinction biblique : la tentation vs la tribulation

Le mot grec « *peirasmos* » signifie à la fois « *tentation* » (incitation au péché) et « *épreuve* » (test de la foi). Jacques les distingue avec clarté : « Que personne, quand il est tenté, ne dise :

*« C'est Dieu qui me tente; car Dieu ne peut être tenté par le mal et ne tente lui-même personne Mais chacun est tenté quand il est entraîné et amorcé par sa propre convoitise. Puis la convoitise conçoit et enfante le péché; et le péché, quand il est consommé, enfante la mort » (Jacques 1.13)*

Autrement dit, la tentation au péché vient de notre convoitise intérieure, pas de Dieu. Mais l'épreuve — le test, la tribulation — est très différente. C'est un outil que Dieu permet, parfois même qu'il envoie, non pour nous détruire, mais pour nous former. Jacques continue :

*« Mes frères, regardez comme une grande joie d'être exposés à diverses épreuves, sachant que l'épreuve de votre foi produit la fermeté » (Jacques 1.2-3)*

Et Paul enchaîne :

*« Nous nous glorifions même dans les tribulations, sachant que la tribulation produit la persévérance, la persévérance produit la maturité, et la maturité produit l'espérance » (Romains 5.3-4)*

#### Question : pourquoi Dieu permet-il les épreuves ?

1) Parce que l'épreuve est l'outil par lequel la foi grandit et se fortifie. Sans épreuve, la foi reste théorique et fragile. C'est comme un muscle : sans résistance, sans effort, il ne se développe pas. Un chrétien qui n'a jamais affronté d'épreuve est comme un athlète qui n'a jamais

entraîné : quand la vraie difficulté arrive, il s'effondre. Ainsi, nous pourrions dire comme le psalmiste « *En effet, tu nous as mis à l'épreuve, ô Dieu, tu nous as purifiés au creuset comme l'argent – Psaumes 66.10* ».

### **L'épreuve comme révélateur # conséquence :**

L'épreuve révèle l'état de notre foi. Elle ne la crée pas, elle la met à jour. Jésus l'explique par la parabole du semeur :

*« Mais celui qui a reçu la semence dans les pierres, c'est celui qui entend la parole et la reçoit aussitôt avec joie ; seulement il n'a pas de racine en lui-même, il est l'homme d'un moment, et dès que l'affliction ou la persécution survient à cause de la parole, il y trouve une occasion de chute » (Matthieu 13.20-21)*

L'affliction et la persécution n'ont pas créé le manque de foi ; elles l'ont révélé. Le sol était superficiel dès le départ. L'épreuve a simplement montré où était le problème. Pour ceux dont la foi a des racines profondes, l'épreuve a un effet inverse : elle l'approfondit. C'est pourquoi les plus grands saints, souvent, ont traversé les plus grandes épreuves. Leur foi n'a pas été détruite ; elle a été testée, et elle a émergé plus forte.

Toutes les difficultés ne sont pas des épreuves envoyées par Dieu pour faire grandir notre foi. Certaines sont simplement le fruit de nos choix, de notre désobéissance ou de notre manque de sagesse. La Bible est claire : « *Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi – Galates 6.7* ». Une maladie liée à une conduite pécheresse, une peine de prison résultant d'un vol, d'une agression ou une dépendance à la drogue liée à de mauvaises fréquentations ne sont pas des tests spirituels, mais les conséquences naturelles du péché. Jacques le rappelle avec force : « *Que personne, lorsqu'il est tenté, ne dise : C'est Dieu qui me tente... chacun est tenté quand il est attiré et amorcé par sa propre convoitise – Jacques 1.13-14* ». Dieu peut bien sûr user de ces situations *pour reprendre, corriger et restaurer, comme un Père aimant*<sup>1</sup>, mais il est essentiel de ne pas confondre discipline divine et épreuve de la foi. Reconnaître cette différence permet une repentance sincère et ouvre la voie à une restauration authentique, là où l'épreuve envoyée par Dieu appelle à la persévérance et à la confiance.

### **Les types d'épreuves et comment les affronter :**

#### L'épreuve de la souffrance physique :

Job était riche, heureux, fidèle à Dieu. Puis tout s'est effondré : sa richesse disparaît, ses enfants meurent, son corps est couvert de plaies. Ses amis arrivent et lui disent qu'il doit avoir péché. Mais au cœur de sa souffrance, Job confesse :

*« Mais je sais que mon Rédempteur est vivant, Et qu'il se lèvera le dernier sur la terre. Quand ma peau sera détruite, il se lèvera; Quand je n'aurai plus de chair, je verrai Dieu » (Job 19.25-26)*

La souffrance physique est peut-être l'épreuve la plus difficile, parce qu'elle est réelle, constante, et souvent sans explication claire. La réaction biblique n'est pas la négation (« *Ce n'est rien* »), ni de jouer

---

<sup>1</sup> Voir le chapitre 12 de l'épître aux Hébreux, du verset 1 à 13 qui traite de la correction.

au héros (« *t'inquiètes, je gère* »), ni la rébellion (« *Dieu m'a abandonné* »), mais l'affirmation de la confiance en Dieu malgré la souffrance.

Paul, qui a connu la souffrance profonde, écrit :

*«C'est pourquoi nous ne perdons pas courage. Et tandis que notre homme extérieur se détruit, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour. Car nos légères afflictions du moment présent produisent pour nous, au-delà de toute mesure, un poids éternel de gloire » (2Corinthiens 4.16-17)*

Remarquons que Paul ne dit pas que la souffrance n'est pas réelle (« *légères afflictions* » ici désigne simplement la perspective à court terme). Il dit que la souffrance produit quelque chose : une gloire éternelle. L'épreuve physique, bien que terrible, peut servir à un développement éternel.

Question : comment réagir à la souffrance physique ?

- 1) Reconnaître que la souffrance est réelle et douleur. Ne pas faire semblant que « tout va bien ».
- 2) Ensuite, demander à Dieu non seulement la guérison, mais aussi la sagesse pour en tirer du sens.
- 3) Prier pour que cette souffrance soit utile à quelque chose : purifier votre foi, vous rapprocher de Dieu, vous permettre de compatir avec d'autres etc.
- 4) Enfin, chercher l'aide médicale si nécessaire. Dieu ne condamne pas les soins ; au contraire, il les encourage.

L'épreuve du doute prolongé :

Dieu promet à Abram

*«je ferais de toi une grande nation » (Genèse 12.2)*

Abraham vieillit, sa femme Sara est stérile. Dieu répète la promesse. Et Abraham... attend. 25 ans d'attente. Abraham a douté. Il a pris Agar. Mais Dieu n'a pas abandonné sa promesse. Le doute prolongé est frustrant parce qu'il n'y a pas de crise claire, pas d'événement dramatique (ex. retrouver un travail correct). C'est simplement que la promesse tarde, que les questions restent sans réponse, que la direction n'est pas claire. Beaucoup de croyants perdent leur foi dans le doute prolongé, parce qu'ils pensent qu'un vrai chrétien ne douterait pas.

Mais les héros de la Bible sont remplis de doute. David doute :

*«Jusques à quand, Éternel ! m'oublieras-tu sans cesse? Jusques à quand me cacheras-tu ta face ? » (Psaumes 13.2)*

Jérémie doute au point de maudire le jour de sa naissance

*«Maudit sois le jour où je suis né! Que le jour où ma mère m'a enfanté Ne soit pas béni ! » (Jérémie 20.14)*

Même Jésus à la croix a dit :

*« Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » (Matthieu 27.46)*

Le doute n'est pas un péché ; c'est une question. Et les questions peuvent approfondir la foi si elles sont posées avec une disposition à écouter Dieu. Paul dit :

*« Afin que Christ habite dans vos cœurs par la foi, étant enracinés et fondés dans l'amour, afin que vous soyez capables de comprendre avec tous les saints quelle est la largeur, la longueur, la profondeur et la hauteur et de connaître l'amour de Christ, qui surpasse toute connaissance » (Ephésiens 3.17-21)*

La connaissance de Dieu croît dans le doute, pas en l'absence de doute. Pendant que vous posez des questions, Dieu vous forme.

Question : comment réagir au doute prolongé ?

- 1) Poser vos questions à Dieu, pas aux autres (du moins pas en premier). Dire : « Seigneur, pourquoi ? Comment ? Quand ? » comme le faisait le prophète Habacuc « *Jusques à quand, ô Eternel, appellerai-je à l'aide sans que tu ne m'entendes ? – Habacuc 1.2* »
- 2) Ensuite, chercher sa réponse dans la prière, dans la Parole, dans le conseil sage. Et surtout, continuer à obéir pendant que vous attendez la réponse. Abraham n'a pas attendu passivement ; il a continué à vivre en justice, à adorer Dieu, même si la promesse tardait. C'est cette obéissance dans le doute qui forge la vraie foi.

L'épreuve de l'injustice et de la persécution :

Étienne a reçu la grâce de Dieu, il a fait des miracles, il a prêché avec autorité. Et pourtant, il a été traîné devant le Sanhédrin, accusé faussement, et finalement lapidé. Pendant qu'on le lapidait, Étienne a dit :

*« Je vois les cieux ouverts et le Fils de l'homme assis à la droite de Dieu » (Actes 7.56)*

Sa foi n'a pas plié sous la persécution ; elle s'est envolée vers le ciel. L'injustice est peut-être l'une des épreuves les plus corrosives, parce qu'elle blesse non seulement notre corps, mais aussi notre sens de la justice. « *Ce n'est pas juste !* » crie notre cœur. Et c'est vrai. Ce n'est pas juste. Mais la foi ne repose pas sur la justice du monde ; elle repose sur la justice de Dieu.

Jésus le sait. Il a connu l'injustice ultime : arrêté sans preuve, jugé par des hypocrites, crucifié entre des criminels. Et pourtant, il a dit :

*« Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font » (Luc 23.34)*

De même, Paul qui a connu la persécution et l'injustice à cause du nom de Jésus dira

*« Mais dans toutes ces choses nous sommes plus que vainqueurs par celui qui nous a aimés » (Romains 8.37)*

Question : comment réagir à l'injustice et la persécution ?

- 1) Prier d'abord pour vos persécuteurs (difficile, mais c'est ce que Jésus a fait à la croix).

- 2) Ensuite, refuser la vengeance. Laisser la justice à Dieu. Paul dit : « *Ne vous vengez pas vous-mêmes, bien-aimés, mais laissez la place à la colère; car il est écrit : C'est à moi qu'appartient la vengeance, dit le Seigneur, c'est moi qui paierai – Romains 12.29* ».
- 3) Enfin, chercher des témoins et du soutien. L'injustice est plus facile à porter en communauté que seul.

### Les trois principes de la résistance dans l'épreuve

L'affermissement progressif	L'ancrage dans la Parole	La communion dans la souffrance
Il est rare que l'épreuve nous brise d'un seul coup. Elle nous courbe graduellement, comme une tige qu'on plie. La résistance consiste à ne pas céder à cette courbure progressive. Pierre dit : « <i>Après que vous aurez souffert un peu de temps, le Dieu de toute grâce, qui vous a appelés en Jésus-Christ à sa gloire éternelle, vous perfectionnera lui-même, vous affermira, vous fortifiera, vous rendant inébranlables – 1Pierre 5.10</i> ».	Plus l'épreuve est grande, plus nous avons besoin de nous ancrer dans quelque chose de stable. Et la seule chose qui ne change jamais, c'est la Parole de Dieu. Jésus a résisté à Satan dans le désert avec trois paroles : « <i>Il est écrit... – Matthieu 4.4-10</i> » Trois fois, il a répliqué aux tentations de Satan avec la Parole.	La dernière erreur est d'affronter l'épreuve seul. Beaucoup de croyants, par fierté ou par honte, isolent leur souffrance. Ils prient seul, pleurent seul, doutent seul. Et ils s'effondrent sous le poids. Paul dit : « <i>Portez les fardeaux les uns des autres, et accomplissez ainsi la loi du Christ – Galates 6.2</i> ».
Ce n'est pas instantané. C'est un processus. Et ce processus prend du temps. C'est pourquoi beaucoup échouent : ils s'attendent à une guérison rapide ou à une délivrance immédiate. Quand elle tarde, ils abandonnent. Mais les vrais héros de la foi sont ceux qui tiennent bon « <i>un peu de temps</i> » supplémentaire. Abraham a attendu 25 ans avant de voir la promesse se réaliser. Job a attendu à travers des années de souffrance. Jésus a attendu 30 ans avant de commencer son ministère.	Moïse, avant de mourir, a dit au peuple : « <i>Ce ne sera pas un vain discours pour vous, car c'est votre vie, et par ce discours vous prolongerez vos jours dans le pays – Deutéronome 32.46-47</i> ». La Parole est votre vie. Dans l'épreuve, votre vie dépend de votre connexion à la Parole. David confesse : « <i>Combien j'aime ta loi ! Elle est tout le jour l'objet de ma méditation – Psaumes 119.97</i> ». Pendant ses années d'exil, poursuivi par Saül, trahi par ses amis, David n'avait que la Parole. Et elle l'a soutenu.	Votre épreuve n'est pas une honte. C'est une opportunité pour que d'autres vous portent et pour que vous portiez d'autres. Paul le dit clairement : « <i>Je me réjouis de ce que je souffre pour vous... – Colossiens 1.24</i> ». Sa souffrance avait du sens parce qu'elle était partagée, intégrée à la vie de l'Église.

Dans l'épreuve, le jeûne et le service deviennent deux "exercices de résistance" très concrets : ils recentrent le cœur sur Dieu et empêchent la souffrance de nous replier sur nous-mêmes. Le jeûne est une manière d'humilier volontairement son âme devant Dieu et de lui redire : « *Tu es ma vraie force, pas mes ressources* ». Le service, lui, nous garde dans l'obéissance active : Paul dit clairement

«*Ne nous lassons pas de faire le bien ; car nous moissonnerons au temps convenable, si nous ne nous relâchons pas* » (Galates 6.9)

Pierre va dans le même sens quand il relie souffrance et persévérance pratique :

*«Ainsi, que ceux qui souffrent selon la volonté de Dieu remettent leurs âmes au fidèle Créateur, en faisant ce qui est bien » (1Pierre 4.19)*

Autrement dit, la résistance ne consiste pas seulement à « tenir intérieurement », mais à continuer à faire le bien malgré la fatigue, en s'en remettant à Dieu, car l'épreuve de la foi produit la patience et mûrit le croyant.

### **Obstacles et fausses routes dans l'épreuve :**

#### Le piège de la rationalisation :

Face à l'épreuve, nous cherchons souvent à tout expliquer : « *Ai-je péché ? Est-ce une leçon ? Dieu prépare-t-il quelque chose ?* » Ces questions peuvent être légitimes, mais elles deviennent parfois une manière d'éviter d'affronter la souffrance elle-même. Job en a fait l'expérience : ses amis ont cherché une cause morale à son malheur —

*«Souviens-toi : quel innocent a jamais péri ? » (Job 4.7)*

— alors que Dieu déclare plus tard qu'ils n'ont pas parlé droitement de Lui (Job 42.7). Job, lui, maintient son intégrité, sans comprendre ce qui lui arrive. Lorsque Dieu lui répond enfin, Il ne donne pas d'explication, mais révèle sa présence et sa souveraineté. L'épreuve ne reçoit pas toujours une raison ; elle pose parfois une seule question essentielle : « *Me fais-tu confiance, même sans comprendre ?* ». Les proverbes nous rappellent

*«Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse. »  
(Proverbes 3.5)*

#### Le piège du silence de Dieu :

L'une des épreuves les plus difficiles est quand Dieu semble silencieux. Vous priez, mais pas de réponse. Vous lisez la Parole, mais elle semble vide. Vous cherchez un signe, mais il n'y a que le silence. Habacuc le confesse :

*«Je crie et tu ne m'entends point ; je crie encore à cause de la violence, et tu ne viens point à mon secours » (Habacuc 1.2)*

Mais Habacuc ne renonce pas. Il continue :

*«Et bien que le figuier ne fleurisse pas, que la vigne ne produise rien... moi, je me réjouirai au Seigneur, je triompherai en Dieu mon salut » (Habacuc 3.17-18)*

Le silence de Dieu n'est pas son absence. C'est souvent sa façon de nous forcer à croire en lui, non en ses bienfaits.

#### Le piège de l'amertume :

L'épreuve prolongée peut créer de l'amertume. « *Pourquoi moi ? Pourquoi pas un autre ? Dieu est injuste.* » Cette amertume se plante dans le cœur et empoisonne non seulement votre foi, mais aussi vos relations. L'antidote à l'amertume est la gratitude volontaire. Non pas gratitude pour la souffrance (« *Merci pour cette maladie*»), mais gratitude malgré la souffrance (« *Merci Seigneur, tu es bon, même ici* »). Paul dit :

«Rendez grâces en toutes circonstances, car c'est la volonté de Dieu en Jésus-Christ »  
(1Thessaloniens 5.18)

Question : Comment tenir bon dans nos faiblesses et avec Dieu ?

- 1) La résistance n'est pas l'absence de faiblesse ; c'est la capacité à tenir bon malgré la faiblesse. C'est marcher avec Dieu, même quand ses empreintes de pas semblent invisibles. C'est croire qu'il y a du fruit au-delà de la souffrance, même quand nous ne le voyons pas. Jésus a dit : « *En ce monde vous aurez des tribulations ; mais ayez confiance, j'ai vaincu le monde – Jean 16.33* ». Il ne nous promet pas une vie sans épreuves. Il nous promet la victoire à travers les épreuves. C'est la dernière phase de la musculation de la foi : celle qui la forge dans le feu, qui la rend inébranlable, qui lui donne une profondeur éternelle. Muscler sa foi, c'est donc apprendre à résister. Et la résistance se construit, jour après jour, dans les épreuves, avec le Saint-Esprit qui nous soutient et la communauté qui nous porte.

## **7. Résistance – Persévérer dans l'épreuve :**

Au terme de notre étude, une chose ressort clairement : la foi n'est ni un sentiment passager, ni une simple idée religieuse, mais une confiance vivante en Dieu, fondée sur sa Parole et donnée par sa grâce. Nous avons vu que la foi vient d'abord de Dieu (elle est un don) et qu'elle grandit ensuite à mesure qu'elle est exercée, comme un muscle qui se développe par l'entraînement.

Le « **bilan spirituel** » nous a rappelé que sans la foi il est impossible de plaire à Dieu et que cette foi naît de l'écoute de la Parole. L'« **anatomie du muscle** » a remis au centre notre identité en Christ : enfants de Dieu, héritiers, porteurs d'une vie nouvelle, et rendus capables par l'action du Saint-Esprit qui habite en nous, nous enseigne, nous console et nous fortifie. Le « **cardio-training** » a ensuite montré que l'inquiétude épuise l'âme, mais qu'elle peut être remplacée par une discipline de prière et de reconnaissance, en apprenant à remettre nos fardeaux au Seigneur.

Puis, le « **renforcement par la Parole** » nous a confrontés à un point très concret : la foi se manifeste aussi par notre bouche. La langue peut devenir un instrument de destruction (par le murmure, les paroles impulsives ou la parole vaine), mais aussi un outil d'édification quand elle confesse la vérité, choisit le silence sage, et bénit au lieu de maudire. Enfin, la « **résistance** » nous a enseigné que l'épreuve n'est pas une anomalie dans la vie chrétienne : elle est un lieu où la foi est éprouvée, purifiée, et rendue persévérante, à condition de s'ancrer dans la Parole, de marcher avec l'Église, et de continuer à faire le bien même quand le combat dure.

Ainsi, **muscler sa foi** ne signifie pas devenir autosuffisant, mais apprendre à dépendre davantage de Dieu, jour après jour, par la puissance du Saint-Esprit. La progression spirituelle que nous avons décrite

n'est pas une performance, mais une marche de disciple : reconnaître ses faiblesses, revenir à Christ, recevoir la grâce, et persévérer avec une obéissance simple, jusqu'à ce que l'endurance devienne une seconde nature.

**A méditer :**

- Quel domaine a le plus besoin d'entraînement aujourd'hui : l'identité en Christ, la gestion de l'inquiétude, la discipline de la langue, ou la persévérance dans l'épreuve ?
- Quel pas concret vais-je poser cette semaine pour "m'entraîner" : prière ciblée, méditation biblique régulière, bénédiction intentionnelle, ou service fidèle malgré la fatigue ?
- Avec qui vais-je marcher pour ne pas combattre seul (un frère/une sœur, un responsable, un groupe de maison) ?

Etude réalisé et partagé à l'église Vie Nouvelle de Ploërmel en février 2026, librement inspiré et rédigé d'après le livre de **Guy Bergamini** « *Musclez donc votre foi* », collection aux éditions Viens et Vois