

J'ai peur de devenir fou ! - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 28 décembre 2025 • Épreuves, Grâce • Psaume 94

DANS CE MESSAGE

Ce message répond à une peur profonde et souvent silencieuse que beaucoup peuvent ressentir : la peur de perdre la raison, de sombrer dans la folie, la dépression ou le burnout. Ivan Carluer partage une expérience personnelle où il a été confronté à une surcharge mentale intense, illustrée par l'image d'une table de ping-pong sur laquelle s'entrechoquent de nombreuses balles, symbolisant le tumulte de pensées envahissantes et désordonnées. Cette métaphore traduit la difficulté à gérer une vie professionnelle et spirituelle chargée, où les responsabilités s'accumulent sans que l'on sache poser des limites. La tension centrale du message est donc celle de la fragilité humaine face à la pression, même chez les croyants engagés, et la nécessité de reconnaître cette fragilité sans honte.

Ivan souligne que cette peur de devenir fou n'est pas un signe de folie mais au contraire un indice que la raison est encore présente, ce qui ouvre la porte à la prise en charge et à la guérison. Il met en lumière que les chrétiens peuvent traverser des épreuves psychiques lourdes, comme la dépression ou le burnout, et que cela ne remet pas en cause leur foi ni leur identité en Christ. La transparence est essentielle, tant dans la vie personnelle que communautaire, pour ne pas rester isolé dans la souffrance.

Le message insiste aussi sur l'importance de l'aide extérieure, qu'elle soit amicale, spirituelle ou médicale. La présence d'Azadé Gugin, médecin chrétienne ayant elle-même traversé la dépression, apporte un témoignage concret et rassurant : la guérison est possible, elle passe par un cheminement mêlant foi, soin du corps, de l'âme et de l'esprit, et l'acceptation de ses limites humaines. Le message déconstruit l'idée que la foi seule suffirait toujours à résoudre ces crises, en montrant que Dieu agit aussi par des moyens concrets et pratiques, y compris la médecine et le repos.

Le psaume 94 est utilisé comme fil conducteur pour exprimer la réalité du combat intérieur : la sensation d'être acculé, de lutter contre des forces qui semblent écraser, la tentation de l'isolement et du silence. Ivan Carluer met en garde contre l'autocentrisme et l'illusion de devoir tout porter seul, en rappelant que même le psalmiste exprime une tension entre le « je » de la souffrance et le « nous » de la restauration. Cette oscillation traduit la nécessité de s'appuyer sur Dieu et sur une communauté aimante.

Enfin, le message offre une perspective d'espérance fondée sur l'amour inconditionnel de Dieu, qui ne dépend pas des performances ou de la perfection. Cet amour est présenté comme la base solide qui soutient dans les moments de crise, qui console et redonne la joie. La reconnaissance de ce soutien divin, même dans les phases difficiles, est ce qui permet de traverser la vallée de l'ombre de la mort et d'en sortir transformé, avec une nouvelle capacité à accompagner d'autres personnes dans leurs épreuves. Ainsi, ce message parle à ceux qui se sentent submergés, isolés ou en danger psychique, en leur offrant une parole d'encouragement, de vérité et de consolation, ancrée dans la réalité vécue et la foi.

PLAN DÉTAILLÉ

01 — La réalité des épreuves mentales et la peur de perdre pied

Ivan Carluer commence par partager son expérience personnelle d'une surcharge mentale intense, illustrée par l'image d'un cerveau comme une table de ping-pong sur laquelle s'entrechoquent de nombreuses balles, symbolisant le tumulte de pensées désordonnées et envahissantes. Il décrit la difficulté à poser des limites dans son travail et à gérer plusieurs responsabilités simultanément, ce qui le conduit à un état proche du burnout. Cette phase est marquée par une peur réelle de perdre la raison, un sentiment d'être submergé par ses propres pensées, et une sensation de glisser vers un état de silence intérieur, voire de folie. Cette confession de vulnérabilité vise à briser le tabou autour des souffrances psychiques chez les chrétiens, en montrant que ces épreuves sont réelles et peuvent toucher chacun.

02 — La nécessité de la transparence et de l'aide extérieure

Face à ces difficultés, Ivan souligne l'importance d'une transparence sincère, tant dans la vie personnelle que dans la communauté chrétienne. Il évoque un conseil d'administration où il a partagé ses fragilités et les tensions internes, ce qui a déclenché une prise de conscience. Il insiste sur le fait que reconnaître ses limites n'est pas un signe de faiblesse mais un pas vers la guérison. L'intervention d'Azadé Gugin, médecin chrétienne ayant vécu une dépression chronique, illustre ce point. Son témoignage montre que la foi ne supprime pas les épreuves psychiques, mais qu'elle peut s'accompagner d'un parcours thérapeutique, incluant la médecine, le repos, la maîtrise de soi, et la pratique spirituelle. Cette alliance entre foi et soin concret est essentielle pour sortir de la dépression ou du burnout.

03 — Le combat intérieur exprimé dans le psaume 94

Le psaume 94 sert de cadre pour exprimer la tension intérieure vécue par le psalmiste, qui reflète celle du prédicateur et de nombreux auditeurs. Ivan met en lumière le sentiment d'être acculé par des forces hostiles, la sensation que tout est contre soi, et la tentation de l'isolement. Il souligne la dualité entre le « je » centré sur la souffrance et le « nous » qui réapparaît dans la confiance en Dieu et la communauté. Cette oscillation traduit la lutte entre le découragement et l'espérance. Ivan rappelle que ce combat est normal et que le psalmiste lui-même ne cache pas ses doutes et ses cris, ce qui légitime la transparence dans nos propres combats.

04 — L'amour inconditionnel de Dieu comme fondement de la restauration

Au cœur du message, l'amour de Dieu est présenté comme la base solide qui soutient dans les moments de crise. Ivan explique que cet amour n'est pas conditionné par les performances, les réussites ou la perfection, mais qu'il est invariable, même dans le péché ou la faiblesse. Il décrit comment, après avoir cru que l'amour de Dieu dépendait de ses efforts, il a découvert la liberté et la paix dans la grâce inconditionnelle. Cette révélation est ce qui permet de ne pas sombrer dans le désespoir, de recevoir les consolations divines qui redonnent la joie et le goût de vivre. L'image de la vie comme une location temporaire, où Dieu prépare une maison éternelle, aide à relativiser les épreuves présentes.

05 — Le cheminement vers la guérison et la transformation

Le témoignage d'Azadé Gugin illustre un cheminement concret vers la guérison, mêlant foi, soin médical et discipline personnelle. Elle évoque la nécessité de cultiver la méditation de la parole de Dieu, l'empathie, le service aux autres, la maîtrise de soi, et le soin du corps par le sport. Ce processus progressif permet de réguler les humeurs, de transformer le caractère et de retrouver un équilibre. Ivan rappelle que ce chemin est parfois long, marqué par des rechutes, mais qu'il conduit à une nouvelle force et à une capacité à accompagner d'autres personnes dans leurs épreuves. La neuroplasticité cérébrale est mentionnée comme une réalité scientifique qui rejoint la transformation spirituelle.

06 — L'appel à ne pas rester seul et à s'appuyer sur Dieu et la communauté

Ivan met en garde contre le repli sur soi, qui est une réaction naturelle du cerveau en difficulté mais qui peut aggraver la souffrance. Il encourage à reconnaître ses limites, à demander de l'aide, et à s'appuyer sur un entourage aimant et compréhensif. Le message insiste sur le fait que personne ne peut porter seul tous les combats, et que la communauté chrétienne est un lieu de soutien. La confiance en Dieu, qui est toujours fidèle et présent, est le socle qui permet de traverser les moments sombres. Le message se conclut sur une invitation à laisser Dieu intervenir, à recevoir ses consolations, et à s'abandonner à son amour qui ne faillit jamais.