

Charge mentale 3 : La conscience des choses stressantes | Ivan Carluer

Ivan Carluer • 25 février 2018 • Foi, Épreuves • Exode 3, Exode 14

DANS CE MESSAGE

Ce message s'adresse à ceux qui se sentent submergés par la charge mentale liée aux multiples préoccupations de la vie quotidienne, notamment le stress causé par la peur de perdre ce qu'ils ont ou la peur de manquer de ce dont ils ont besoin. Ivan Carluer explore comment cette conscience accrue des choses stressantes peut devenir un fardeau, en particulier pour les personnes sensibles ou perfectionnistes, qui ont tendance à s'inquiéter intensément des détails matériels, financiers, familiaux ou personnels. Il met en lumière la tension entre deux types de tempéraments : ceux qui sont hyper vigilants et anxieux, comparés à des serpents sensibles aux moindres vibrations, et ceux qui sont plus insoucians, comme des colombes, parfois tête en l'air, qui vivent avec moins de stress apparent. Cette opposition illustre la difficulté à gérer la charge mentale selon sa nature propre, et la nécessité d'un équilibre entre vigilance et confiance.

Ivan Carluer développe ensuite la manière dont Dieu répond à cette charge mentale par une alliance de protection et de provision. Il s'appuie sur l'exemple de Moïse et du peuple d'Israël, confrontés à l'incertitude et au stress d'un long voyage vers une terre promise, sans ressources ni sécurité apparente. Dieu promet à Moïse une protection symbolisée par le bâton, qui sert à défendre et à rassurer, ainsi qu'une provision quotidienne incarnée par la manne, qui doit être recueillie chaque jour sans possibilité de stocker pour le lendemain. Cette double promesse divine répond directement aux peurs humaines : la peur de perdre ce que l'on a et la peur de manquer de ce dont on a besoin. La prédication insiste sur le fait que cette alliance divine est une source de soulagement quotidien, mais aussi un appel à lâcher prise, car la sécurité et la provision ne dépendent pas de nos efforts ou de nos accumulations, mais de la fidélité de Dieu.

Enfin, Ivan Carluer aborde la dimension du lâcher prise, qui est souvent la plus difficile à accepter. Il souligne que même les croyants, y compris lui-même, ont du mal à abandonner leurs inquiétudes et à faire confiance pleinement à Dieu. Il illustre cette difficulté par des exemples concrets, comme la gestion du temps, des objets du quotidien, ou la peur de perdre le contrôle. Pourtant, il rappelle que le lâcher prise est essentiel pour retrouver la paix intérieure et que Dieu invite à remettre entre ses mains la charge mentale, en s'appuyant sur la protection et la provision qu'il offre. La prédication se conclut sur la transmission de cette foi et de cette alliance aux générations futures, symbolisée par le passage du bâton de Moïse à Josué et la présence des tables de l'alliance dans l'arche, rappelant que la protection et la provision divine accompagnent le croyant tout au long de sa vie, jusqu'à la croix du Christ qui en est l'accomplissement ultime.

PLAN DÉTAILLÉ

01 — La charge mentale liée à la conscience des choses stressantes et la tension entre vigilance et insouciance

Ivan Carluer commence par décrire la charge mentale comme une conscience accrue des choses stressantes qui pèsent sur l'esprit. Il distingue trois domaines d'inquiétude : s'inquiéter pour les autres, pour soi-même, et pour les choses matérielles ou pratiques. Il illustre cette dernière catégorie en opposant deux types de tempéraments : les "serpents", hyper vigilants et sensibles aux moindres vibrations, et les "colombes", plus insouciantes et parfois tête en l'air. Cette opposition est illustrée par des anecdotes personnelles, notamment sur la difficulté à retrouver ses clés ou à organiser la maison, et la manière dont ces différences peuvent créer des tensions dans le couple. Moïse est présenté comme un exemple de personne plutôt "serpent", conscient des dangers et perfectionniste, ce qui génère en lui un stress important. La prédication souligne que pour ces personnes, ne pas savoir où elles vont ni comment elles vont y aller est une source majeure d'angoisse. Cette partie met en lumière la difficulté de gérer la charge mentale selon sa nature propre, et la nécessité de trouver un équilibre entre prudence et confiance.

02 — La réponse divine à la charge mentale : l'alliance de protection et de provision

Face à cette charge mentale, Dieu intervient en établissant une alliance avec Moïse et le peuple d'Israël, promettant protection et provision. Ivan Carluer explique que les zones de stress liées à la peur de perdre ou de manquer sont au cœur des inquiétudes humaines. Dieu rassure Moïse en lui donnant un bâton, symbole de protection, qui le protège du pharaon et des dangers du désert. Ce bâton est un signe tangible de la présence et de la puissance divine, même dans les moments d'insécurité extrême, comme lors du passage de la mer Rouge. Parallèlement, Dieu promet la manne, une provision quotidienne qui répond au besoin de nourriture sans possibilité de stockage, ce qui oblige à une confiance renouvelée chaque jour. Cette double promesse divine est une réponse concrète aux peurs humaines, offrant un soulagement quotidien et une invitation à ne pas s'appuyer sur ses propres ressources mais sur la fidélité de Dieu. Ivan met en garde contre l'usage abusif de la protection divine pour régler des problèmes personnels avec colère ou peur, rappelant que l'autorité donnée par Dieu doit être exercée avec sagesse et non pour des réactions émotionnelles.

03 — Le lâcher prise : un défi pour la foi et la gestion de la charge mentale

La dernière partie du message aborde la difficulté du lâcher prise, qui consiste à abandonner ses inquiétudes et à faire confiance à Dieu pour la protection et la provision. Ivan Carluer reconnaît que même les croyants, y compris lui-même, ont du mal à lâcher prise face aux stress quotidiens, aux peurs de manquer ou de perdre, et à la gestion du temps. Il illustre cette difficulté par des exemples concrets, comme la gestion des objets du quotidien ou la peur de perdre le contrôle. Pourtant, il insiste sur l'importance de relativiser ces préoccupations, en rappelant que les choses matérielles ne durent pas et qu'il faut apprendre à ne pas être oppressé par le perfectionnisme ou l'angoisse. Le lâcher prise est présenté comme une nécessité pour retrouver la paix intérieure et vivre dans la confiance de l'alliance divine. La prédication se termine en soulignant la transmission de cette foi et de cette alliance aux générations futures, symbolisée par le passage du bâton de Moïse à Josué et la présence des tables de l'alliance dans l'arche, rappelant que la protection et la provision divine accompagnent le croyant tout au long de sa vie, jusqu'à la croix du Christ qui en est l'accomplissement ultime.