

Je voudrais être libéré(e) de mes pensées négatives - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 1 juin 2025 • Épreuves, Foi • 1 Samuel 30, 2 Corinthiens 10:5

DANS CE MESSAGE

Ce message traite de la lutte contre les pensées négatives et les troubles mentaux, en particulier l'anxiété et la dépression, en combinant une approche médicale et spirituelle.

Il répond à la difficulté que beaucoup rencontrent lorsqu'ils se sentent submergés par des émotions destructrices, des peurs envahissantes ou un mal-être profond, souvent accompagné d'un sentiment d'isolement ou de honte. Ivan Carluer, avec l'intervention d'un psychiatre, met en lumière la réalité universelle de la santé mentale, soulignant que personne n'est à l'abri des crises psychiques, même les personnes de foi ou les figures bibliques les plus solides. Le message insiste sur la nécessité d'accepter sa vulnérabilité sans culpabilité, de reconnaître ses troubles pour pouvoir chercher de l'aide adaptée, qu'elle soit médicale, psychologique ou spirituelle.

Il présente des clés concrètes pour reprendre le contrôle de ses pensées : d'abord, s'isoler dans un lieu calme pour apaiser le tumulte intérieur ; ensuite, apprendre à dévier les pensées négatives, à ne pas les laisser s'installer et envahir l'esprit ; puis, méditer et proclamer les paroles positives de Dieu, qui offrent un contrepoids aux discours destructeurs intérieurs ; enfin, sortir de l'auto-centrage en s'engageant pour aider les autres, ce qui redonne un sens et une force nouvelle. Le message illustre ces étapes par l'exemple de David, un homme fort mais qui a connu des moments de grande détresse, et par le témoignage d'une jeune femme ayant surmonté l'agoraphobie et la dépression grâce à un traitement adapté et une thérapie active. Il rappelle aussi que la foi n'exclut pas les difficultés mentales, mais qu'elle peut être un soutien puissant dans le combat intérieur.

En somme, ce message s'adresse à ceux qui cherchent à comprendre comment vaincre leurs pensées négatives, en leur montrant qu'il est possible de retrouver la paix intérieure en combinant des stratégies concrètes et la confiance en Dieu, tout en brisant le tabou autour des troubles mentaux.

01 — La réalité universelle de la santé mentale et des troubles psychiques

La prédication débute par une discussion avec un psychiatre qui définit la santé mentale comme un aspect essentiel de notre bien-être global, au même titre que la santé physique. Il explique que tout le monde peut être concerné, à différents degrés, par des troubles tels que l'anxiété pathologique, la dépression, les troubles alimentaires, les addictions ou les psychoses. Ces troubles sont fréquents, touchant des millions de personnes, et particulièrement les jeunes, chez qui l'anxiété a augmenté ces dernières années, notamment à cause des crises sanitaires, sociales et environnementales. Le psychiatre souligne l'importance de prendre soin de son cerveau et de sa santé mentale par des moyens concrets : entretenir des relations sociales de qualité, s'engager dans des passions, pratiquer une activité physique régulière, et intégrer la foi ou la spiritualité comme facteur de résilience. Il insiste aussi sur la nécessité de reconnaître ces troubles, de ne pas les garder pour soi, et de chercher de l'aide professionnelle adaptée, en expliquant les ressources disponibles en France, les coûts et les démarches pour consulter un psychiatre ou un psychologue. Ce premier développement pose ainsi un cadre réaliste et accessible, dédramatisant les troubles mentaux et invitant à la prise de conscience et à l'action.

02 — L'exemple de David : la fragilité même chez les plus forts

Ivan Carluer illustre la vulnérabilité mentale à travers la vie de David, personnage biblique réputé pour son courage et sa foi inébranlable. Malgré ses exploits contre le lion, l'ours et Goliath, David connaît un moment de grande détresse lorsqu'il découvre que sa ville de refuge a été pillée, incendiée, et que ses proches ont été enlevés. Ce moment de crise le fait craquer, il pleure, hurle et sombre dans une grande angoisse, au point de penser au suicide. Cette situation montre que même les plus solides peuvent être brisés lorsque leur sanctuaire, leur refuge intime, est attaqué. Ivan souligne que perdre son refuge matériel ou relationnel, comme la perte d'un être cher ou la trahison d'amis, peut faire basculer n'importe qui. Ce passage met en lumière la tension entre l'image de force que l'on peut avoir, notamment dans la foi, et la réalité des fragilités humaines. Il invite à accepter cette vulnérabilité sans honte ni culpabilité, car elle est universelle et ne remet pas en cause la valeur ou la foi d'une personne.

03 — Quatre étapes pour vaincre les pensées destructrices

Le cœur du message propose un processus concret pour sortir des pensées négatives, inspiré à la fois de la psychologie et de la foi. La première étape est de se mettre au calme, de trouver un lieu ou un moment de paix où l'on peut se recentrer, loin du tumulte extérieur et intérieur. Ivan partage son expérience personnelle de recherche d'un sanctuaire, d'un espace apaisé, même dans un environnement bruyant, et encourage chacun à créer ce moment de calme régulier. La deuxième étape consiste à reprendre le contrôle de ses pensées, en apprenant à ne pas laisser les pensées négatives s'installer. Il utilise l'image de l'aiguillage de train pour montrer qu'on peut choisir de dévier une pensée destructrice plutôt que de la laisser envahir l'esprit. Cette stratégie, appelée aussi défusion, consiste à reconnaître la pensée sans s'y identifier, et à la repousser activement. La troisième étape est la méditation des paroles positives de Dieu, qui permet de remplacer les discours négatifs par des affirmations d'espérance, de valeur et de confiance. Ivan cite le prophète Jérémie qui, malgré sa détresse, choisit de se rappeler les bontés renouvelées de l'Éternel chaque matin. Il encourage à proclamer des paroles de bénédiction et à s'appuyer sur les promesses divines pour nourrir l'esprit. Enfin, la quatrième étape est de sortir de l'auto-centrage en se levant pour aider quelqu'un de plus faible. Cette action redonne un sens, une force nouvelle et permet de transformer la souffrance en service. L'exemple de David qui, après sa crise, se lève pour récupérer ce qui a été volé illustre cette dynamique. Ces quatre étapes forment un chemin progressif et concret pour reprendre vie et espérance.

04 — La foi comme soutien dans la lutte contre les troubles mentaux

Tout au long du message, la foi est présentée non pas comme une garantie d'absence de difficultés, mais comme un soutien essentiel pour traverser les épreuves mentales. Ivan rappelle que Dieu n'a jamais promis une vie sans souffrance, mais qu'il est fidèle et stable, toujours présent même dans les moments de détresse. Il cite des versets bibliques qui affirment que rien ne peut séparer de l'amour de Dieu, et que sa fidélité se renouvelle chaque matin. La foi permet de déclarer des vérités positives face aux pensées négatives, de s'appuyer sur une identité en Christ qui donne valeur et espérance. Ivan partage aussi son témoignage personnel de lutte contre l'angoisse liée à un problème médical, montrant que même avec la foi, les vulnérabilités peuvent resurgir, mais que la confiance en Dieu et la méditation positive aident à les surmonter. La louange finale, collective et joyeuse, symbolise cette victoire sur les pensées destructrices, affirmant la fidélité de Dieu et la puissance de sa présence. La foi est ainsi intégrée comme une ressource vivante et active dans le combat mental.