

J'ai testé : "7 jours sans me plaindre" ! - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 15 juin 2025 • Foi, Transformation • Matthieu 5

DANS CE MESSAGE

Ce message s'adresse à ceux qui traversent des périodes difficiles, où la tentation de se plaindre, de s'apitoyer sur soi-même ou de céder à la colère est forte.

Ivan Carluer explore la réalité des frustrations quotidiennes, qu'elles viennent des relations familiales, du travail, ou des aléas de la vie, et montre comment ces moments peuvent devenir des occasions de croissance spirituelle et de témoignage. Il met en lumière une tension fondamentale : la facilité naturelle de se plaindre face aux épreuves, contre le choix volontaire et difficile de dépasser ces frustrations pour adopter une attitude de foi, de gratitude et de lumière. Ce choix n'est pas présenté comme une simple discipline morale, mais comme une clé qui déverrouille la bénédiction de Dieu, même lorsque les prières semblent rester sans réponse.

Ivan partage son expérience personnelle, notamment une soirée où il a dû surmonter son découragement et sa mauvaise humeur pour rester et briller comme lumière dans un contexte inattendu, illustrant ainsi concrètement ce dépassement des frustrations. Il insiste sur le fait que ce n'est pas la quantité de prières, de jeûnes ou de dons qui garantit la bénédiction, mais l'attitude du cœur, le fait de choisir de marcher positivement avec Dieu malgré les circonstances. Le message invite aussi à comprendre que la justice divine existe, que les épreuves ne sont pas sans fin, et que derrière le sommet des frustrations s'ouvre un horizon de possibilités et de récompenses célestes.

Enfin, Ivan encourage à ne pas rester caché sous le poids des plaintes, mais à monter sur le support qu'est Jésus, pour que sa lumière puisse briller à travers nous dans notre vie quotidienne, au travail, en famille, dans la société. Ce message peut résonner profondément pour toute personne qui se sent accablée par ses difficultés, qui lutte contre l'envie de se plaindre ou de céder au découragement, et qui cherche une voie pour transformer ses épreuves en témoignage vivant de foi et d'espérance.

01 — La réalité des frustrations et la tentation naturelle de se plaindre

Ivan Carluier commence par décrire des situations concrètes et universelles où la plainte surgit facilement : un SMS blessant, un pied écrasé dans le bus sans excuse, un enfant ingrat, un conjoint qui ne reconnaît pas les efforts. Ces exemples illustrent la difficulté de garder une attitude positive quand tout semble aller mal. Il souligne que se plaindre est un réflexe naturel, accessible à tous, croyants ou non, et que l'apitoiement sur soi-même est souvent le choix de facilité face à la douleur et à l'injustice. Cette partie met en place la tension centrale du message : comment réagir face aux épreuves quand la plainte semble la réaction la plus spontanée et compréhensible ?

02 — Le secret pour déverrouiller la bénédiction : dépasser le sommet des frustrations

Après avoir partagé son parcours personnel de 40 ans de vie chrétienne avec ses hauts et ses bas, Ivan révèle ce qu'il appelle son secret : ce n'est pas la quantité de prières, de jeûnes ou de dons qui garantit la bénédiction, mais l'attitude du cœur, le fait de dépasser le sommet de ses frustrations. Il illustre ce point par une expérience vécue lors d'une soirée à la mosquée, où malgré la fatigue, la mauvaise humeur et un accueil initial difficile, il choisit de rester et de briller comme lumière. Ce choix conscient de ne pas céder à la plainte, même quand tout pousse à partir, ouvre la porte à la faveur et à la bénédiction de Dieu. Cette partie insiste sur la puissance d'un changement d'attitude, qui transforme la difficulté en opportunité spirituelle.

03 — Les conséquences négatives de la plainte et l'importance de choisir la lumière

Ivan met en garde contre les effets destructeurs de la plainte répétée : elle ouvre une autoroute dans le cœur à la colère, au mal-être, et à des comportements destructeurs comme l'alcool, les addictions, la violence ou la trahison. Il explique que la plainte peut entraîner une chute spirituelle rapide, un retour en arrière qui annule les efforts précédents, et peut conduire à la perte de soi-même, au découragement profond, voire à des pensées suicidaires. Il décrit aussi la tentation de rejeter la faute sur les autres, ce qui ne résout rien. Cette partie souligne la gravité du choix entre se laisser submerger par la plainte ou choisir de marcher dans la lumière, malgré les difficultés.

04 — L'enseignement de Jésus dans le Sermon sur la Montagne : heureux ceux qui persévèrent dans l'épreuve

Ivan s'appuie sur le Sermon sur la Montagne (Matthieu 5) pour montrer que Jésus adresse un message d'espérance à ceux qui souffrent, pleurent, sont persécutés ou injustement traités. Il explique que le mot « heureux » dans le texte original araméen signifie aussi « en marche », ce qui invite à ne pas rester passif dans la douleur, mais à continuer à avancer. Cette marche au-delà du sommet des frustrations ouvre la voie à la consolation, à la justice divine et à l'héritage de la terre. Cette partie replace la souffrance dans une perspective biblique d'espérance et d'action, invitant à une foi active et persévérante.

05 — Le défi pratique : choisir chaque jour de ne pas se plaindre et de briller comme lumière

Pour aider à tenir ce choix difficile, Ivan propose un moyen simple et concret : faire une petite croix sur son doigt à chaque envie de se plaindre, pour se rappeler Jésus et le Sermon sur la Montagne. Il invite à renouveler ce geste plusieurs fois par jour, comme un rappel constant. Il insiste sur le fait que cette attitude positive attire les autres, transforme l'atmosphère autour de soi, et fait de chacun une lumière dans son environnement, que ce soit au travail, en famille ou dans la société. Il encourage à ne pas rester caché sous le poids des plaintes, mais à monter sur le support qu'est Jésus, pour que sa lumière éclaire le monde. Cette partie donne une application concrète et accessible du message.

06 — La justice divine, la fin des épreuves et la récompense céleste

Ivan rappelle que la justice existe, même si elle ne se manifeste pas toujours immédiatement sur terre. Il invite à confier la vengeance à Dieu, plutôt que de chercher à se faire justice soi-même, ce qui évite la colère et le mal-être. Il souligne aussi que les épreuves ont une fin, que derrière le sommet des frustrations s'ouvre un pays de possibilités et de bénédictions. Enfin, il rappelle que ceux qui persévèrent dans l'intégrité et la douceur hériteront de la terre, et que Dieu voit et récompense les efforts invisibles aux yeux des hommes. Cette partie donne une perspective d'espérance et de patience dans la foi.

07 — L'expérience personnelle d'Ivan : un témoignage de foi active et de bénédiction déverrouillée

Ivan partage en détail une expérience où, malgré une journée difficile, il choisit de rester à une soirée à la mosquée, d'être une lumière dans un environnement inattendu, et de garder une attitude positive. Ce choix conduit à des ouvertures concrètes : un responsable de mairie qui change d'attitude, des avancées pour son projet d'agrandissement, des rencontres positives. Il insiste sur le fait que ce n'est pas une augmentation de ses efforts spirituels habituels qui a provoqué ces miracles, mais ce pas de plus dans l'attitude. Ce témoignage illustre puissamment le message central et encourage à persévérer dans la foi active.