

Charge mentale 1: la conscience des autres | Ivan Carluer

Ivan Carluer • 11 février 2018 • Foi, Épreuves • Exode 3:5, Exode 3:7-10

DANS CE MESSAGE

Ce message traite de la charge mentale qui découle d'une conscience accrue des autres, une sensibilité qui peut devenir à la fois une source de souffrance et une force.

Ivan Carluer s'appuie sur la vie de Moïse pour illustrer comment cette hypersensibilité, loin d'être un simple fardeau, est un don divin qui demande à être géré avec sagesse et confiance en Dieu. La prédication répond à la difficulté réelle de porter le poids des émotions et des souffrances d'autrui, un poids qui peut mener à des réactions extrêmes comme la colère ou l'isolement si on ne sait pas le gérer. Elle montre que cette charge mentale n'est pas seulement un problème individuel mais un enjeu spirituel, car elle implique une conscience de Dieu qui doit équilibrer la conscience des autres.

Moïse, hypersensible à la souffrance de son peuple, est confronté à des épreuves, des rejets et des responsabilités écrasantes, mais il apprend progressivement à s'appuyer sur la présence et la puissance de Dieu pour transformer cette vulnérabilité en une force au service des autres. La prédication met en garde contre les mauvaises solutions face à cette charge mentale, comme la violence ou le repli sur soi, et invite à développer une relation profonde avec Dieu, fondée sur la connaissance de qui Il est et la confiance en sa conduite, même lorsque les résultats tardent à se manifester. Elle insiste sur le fait que la sensibilité n'est pas un poids à porter seul, mais un appel à collaborer avec Dieu, qui prend en charge la défense et la délivrance.

Enfin, le message souligne la réalité de la souffrance liée à cette conscience accrue, mais aussi la promesse de repos et de soutien divins, illustrée par l'exemple de Moïse qui, malgré les difficultés, choisit d'intercéder pour son peuple plutôt que de céder à la colère ou au découragement. Ce message concerne toute personne qui se sent submergée par la charge mentale liée à sa sensibilité aux autres, en particulier ceux qui, comme Moïse, ont un cœur profondément attentif aux souffrances autour d'eux et cherchent comment vivre cette réalité sans s'effondrer.

01 — La charge mentale liée à une conscience accrue des autres

Ivan Carluer introduit la notion de charge mentale comme la conséquence directe d'une sensibilité exacerbée aux émotions et aux souffrances d'autrui. Il explique que cette conscience augmentée est une source de souffrance accrue, car plus on perçoit les douleurs des autres, plus on en est imprégné. Cette hypersensibilité peut se manifester dans différents domaines : la conscience des autres, la conscience de soi et de ses limites, et la conscience des responsabilités à gérer. Cette réalité est illustrée par l'exemple personnel de ses enfants, dont l'un est très sensible aux émotions des autres, ce qui génère pour lui une charge mentale importante. Cette sensibilité, si elle n'est pas bien gérée, peut conduire à deux extrêmes : la colère violente ou le repli et l'isolement. La prédication souligne que cette charge mentale est une vulnérabilité qu'il faut apprendre à gérer, car elle peut devenir écrasante.

02 — Les mauvaises solutions face à la charge mentale : violence et isolement

À travers la vie de Moïse, Ivan Carluer illustre les réactions humaines face à une charge mentale trop lourde. Moïse, sensible à la souffrance de son peuple, agit d'abord par violence en tuant un Égyptien qui maltraitait un Hébreu, ce qui le conduit à la fuite et à l'exil. Cette réaction violente est une mauvaise gestion de sa sensibilité. Ensuite, Moïse choisit l'isolement en devenant berger dans le désert, un métier solitaire qui lui permet d'échapper à la pression sociale et à la souffrance collective. Ces deux attitudes, la violence et l'isolement, sont présentées comme des tentations naturelles mais inefficaces pour gérer la charge mentale. Elles ne résolvent pas le problème et peuvent même l'aggraver.

03 — La conscience de Dieu comme contrepoids à la conscience des autres

La prédication met en avant que pour supporter la charge mentale liée à la sensibilité aux autres, il est indispensable d'avoir une conscience accrue de Dieu. Moïse, après quarante ans d'exil, rencontre Dieu au buisson ardent et découvre une nouvelle dimension de sa relation avec Lui. Dieu se révèle comme le Dieu de son père, un Dieu personnel et proche, ce qui donne à Moïse un contrepoids à sa charge mentale. Cette conscience de Dieu permet de ne pas s'effondrer sous le poids des souffrances des autres, car elle rappelle que Dieu est en charge et qu'Il voit, entend et agit. Cette révélation est essentielle pour transformer la vulnérabilité en force.

04 — La confiance en Dieu face aux épreuves et aux résistances

Moïse doit affronter le Pharaon, symbole des résistances et des obstacles, ce qui génère en lui peur et découragement. Dieu lui annonce que la délivrance ne sera pas immédiate, mais progressive, à travers une série de prodiges et d'interventions puissantes. La confiance en Dieu devient alors un apprentissage long et difficile, qui demande de persévérer malgré les échecs apparents et les oppositions. Ivan Carluer souligne que cette confiance ne se construit pas sur des résultats instantanés, mais sur la certitude que Dieu est souverain et qu'Il agit selon son temps. Cette confiance permet de porter la charge mentale sans s'effondrer.

05 — La mise en pratique : collaborer avec Dieu malgré la charge mentale

Moïse met en pratique sa conscience et sa confiance en Dieu en allant voir le Pharaon et en faisant face aux critiques et aux rejets de son propre peuple. Malgré l'aggravation temporaire de la situation, il choisit de déposer ses soucis devant Dieu, d'intercéder pour son peuple et de continuer à avancer. Ivan Carluer insiste sur le fait que la charge mentale liée à la sensibilité ne doit pas être portée seul, mais en collaboration avec Dieu, qui prend en charge la défense et la délivrance. Cette posture d'intercession et de confiance est un choix quotidien, souvent difficile, mais qui permet de transformer la vulnérabilité en un ministère de bénédiction pour les autres.

06 — La persévérance dans la sensibilité : l'exemple de Moïse face aux critiques et aux attaques

La prédication évoque les moments où Moïse est rejeté non seulement par le Pharaon et les chefs des Hébreux, mais aussi par son propre entourage, notamment sa sœur qui critique sa capacité à diriger. Malgré ces attaques, Moïse ne cède ni à la colère ni au découragement. Il reste dans la présence de Dieu, qui le défend et le soutient. Cette attitude illustre la force que peut donner une relation intime avec Dieu face à la charge mentale et aux épreuves. Moïse est décrit comme un homme doux et rempli de l'Esprit, capable d'aimer même ceux qui ne sont pas aimables, ce qui est la clé pour vivre sa sensibilité sans s'effondrer.

07 — La promesse de repos et de soutien divins pour ceux qui portent une charge mentale

Le message s'appuie sur la parole de Jésus invitant ceux qui sont fatigués et chargés à venir à Lui pour trouver du repos. Ivan Carluer souligne que ce repos n'est pas l'absence de charge, mais un joug léger, car c'est Jésus lui-même qui porte la charge avec nous. Cette promesse est un encouragement pour ceux qui vivent une charge mentale élevée à ne pas se décourager, mais à s'appuyer sur la présence et la puissance de Dieu. La prédication se termine en rappelant que cette sensibilité est un don qui, bien que source de souffrance, est aussi une source de bénédiction quand elle est vécue en communion avec Dieu.