

Ce positionnement mental qui te fera réussir spirituellement - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 19 mai 2024 • Foi, Transformation • Ruth 1:8-18

DANS CE MESSAGE

Ce message s'adresse à ceux qui traversent des épreuves profondes, des pertes ou des moments où leurs projets et leurs rêves semblent s'effondrer. Ivan Carluer explore la réalité douloureuse de la fragilité émotionnelle face à la perte, qu'il illustre d'abord par une expérience personnelle très concrète et poignante : la mort de ses poules, des êtres auxquels il était profondément attaché. Cette perte, bien que modeste en apparence, révèle la difficulté à gérer la douleur et les émotions, surtout lorsqu'il faut aussi accompagner un proche dans ce deuil. Cette expérience sert de point de départ pour aborder une question plus large et universelle : comment tenir, comment réussir spirituellement malgré les épreuves, les pertes et les attentes longues et difficiles ?

Ivan Carluer met en lumière que la réussite spirituelle ne dépend pas seulement de la motivation initiale ou du désir de changement, mais d'un positionnement mental précis et fort. Il s'appuie sur l'histoire biblique de Naomi, Ruth et Orpa, trois femmes qui ont vécu la perte de leurs proches et qui doivent décider de leur avenir dans un contexte d'incertitude et de douleur. Ruth et Orpa partagent la même motivation au départ, mais seule Ruth persévère jusqu'au bout. Cette différence tient à leur capacité à gérer l'attente, à résister à la tentation de renoncer, et à maintenir un regard fixé sur l'avenir plutôt que sur la souffrance présente.

Le message insiste sur la nécessité de développer une endurance mentale et spirituelle, comparable à l'expérience psychologique du test du marshmallow de Stanford. Ce test révèle que la capacité à différer la gratification immédiate, à résister à la tentation et à gérer la frustration, est un facteur déterminant de réussite à long terme. Ivan Carluer transpose cette idée dans la vie spirituelle : il faut apprendre à ne pas céder à la tentation de l'immédiateté, à ne pas se laisser submerger par les émotions négatives ou les échecs passés, mais à garder une vision claire et positive de l'avenir que Dieu prépare.

Une autre dimension essentielle est la gestion des émotions. Le message souligne que la tentation s'insinue souvent par une petite faille mentale, un « 1 % » d'autorisation que l'on se donne inconsciemment pour céder. Reconnaître cette vulnérabilité et ne pas s'accorder la moindre excuse est crucial pour ne pas abandonner son projet de vie spirituelle. Ruth réussit à refermer cette fissure mentale en s'engageant pleinement, en s'attachant à Naomi, à son peuple et à son Dieu, malgré les difficultés et les rejets.

Enfin, Ivan Carluer met en avant la puissance de la gratitude et de la louange comme leviers pour renforcer cette résistance. Il cite une expérience où le simple fait d'écrire les moments heureux de sa vie augmente significativement la capacité à différer la gratification et à résister à la tentation. La louange devient ainsi un acte de foi qui crée un cercle vertueux de faveur et de bénédiction, même dans les circonstances difficiles. Ce positionnement mental de gratitude et de confiance en Dieu transforme la manière dont on vit les épreuves et permet de persévérer jusqu'à la réussite spirituelle.

Ce message peut concerner toute personne qui se sent fragilisée par les pertes, les échecs ou les longues attentes, qui lutte contre la tentation d'abandonner ou de céder à des comportements destructeurs. Il offre une perspective concrète et biblique pour comprendre que la clé de la réussite spirituelle réside dans un choix mental quotidien : fixer son regard sur l'avenir, gérer ses émotions, ne pas s'accorder d'excuses pour céder, et cultiver la gratitude. Ce positionnement mental est présenté non comme une simple volonté humaine, mais comme un chemin soutenu par la présence constante du Saint-Esprit, qui accompagne et fortifie dans les moments difficiles.

PLAN DÉTAILLÉ

01 — L'expérience personnelle de la perte et la fragilité émotionnelle

Ivan Carluer commence par partager une expérience personnelle forte : la perte de ses poules, des animaux auxquels il était profondément attaché. Cette perte, survenue dans des circonstances violentes et inattendues, provoque en lui une grande douleur et une difficulté à gérer ses émotions, notamment face à sa fille qui doit aussi faire le deuil. Cette anecdote illustre la fragilité humaine face à la mort et à la perte, même lorsqu'il s'agit d'êtres chers non humains. Ce vécu sert de tremplin pour aborder la question plus large de la gestion des émotions et de la persévérance dans les épreuves, en particulier spirituelles.

02 — L'histoire biblique de Naomi, Ruth et Orpa : deux réactions face à la perte

Ivan présente l'histoire de Naomi, une femme juive qui, après avoir perdu son mari et ses deux fils en pays étranger, revient dans son pays d'origine accompagnée de ses deux belles-filles, Ruth et Orpa. Ces deux jeunes femmes, bien que partageant la même motivation initiale de repartir à zéro, prennent des chemins différents : Orpa décide de retourner dans son pays, tandis que Ruth choisit de rester avec Naomi et de s'engager dans un avenir incertain. Cette opposition illustre la tension entre abandon et persévérance, et met en lumière l'importance d'un positionnement mental fort pour réussir spirituellement.

03 — Le combat mental : la clé de la réussite spirituelle

Le message insiste sur le fait que le véritable combat se joue dans la tête. Ivan Carluer explique que la différence entre ceux qui abandonnent et ceux qui persévèrent réside dans la capacité à gérer l'attente et à résister à la tentation. Il souligne que même si Orpa semblait plus persévérante de par son nom, elle a abandonné, ce qui montre que la motivation initiale ne suffit pas. Il met en garde contre la « fissure mentale », cette faille où l'on s'accorde inconsciemment une petite marge pour céder à la tentation, ce qui conduit souvent à l'échec.

04 — Le test du marshmallow : une métaphore de la maîtrise de soi et de l'endurance

Ivan Carluer utilise le célèbre test psychologique du marshmallow réalisé à Stanford pour illustrer la capacité à différer la gratification immédiate comme facteur déterminant de réussite. Il explique que les enfants capables d'attendre pour obtenir une récompense plus grande réussissent mieux dans la vie. Cette capacité à gérer la frustration et à ne pas céder à la tentation immédiate est transposée à la vie spirituelle : il faut apprendre à gérer l'attente, à ne pas céder aux émotions ou aux désirs immédiats, pour atteindre un but plus élevé et durable.

05 — La gestion des émotions et la tentation : ne pas s'accorder d'excuses

Le message met en garde contre la focalisation sur la tentation ou les émotions négatives, qui peut conduire à céder. Ivan Carluer explique que la tentation n'a besoin que d'un faible pourcentage d'autorisation mentale pour s'imposer. Il partage son propre combat et souligne que la clé est de ne jamais s'accorder la moindre excuse pour céder, car cela ouvre la porte à la chute. Cette vigilance mentale est essentielle pour refermer la fissure mentale et tenir jusqu'au bout.

06 — Le secret de Ruth : un engagement total et une vision tournée vers l'avenir

Ruth réussit là où Orpa abandonne parce qu'elle fait un choix radical : elle s'engage pleinement avec Naomi, son peuple et son Dieu, malgré les difficultés et les rejets. Ivan Carluer souligne que Ruth focalise son attention sur l'avenir, visualisant un nouveau départ, un nouveau peuple, un nouveau Dieu. Ce regard tourné vers l'avenir, plutôt que vers la souffrance présente, est un élément clé du positionnement mental qui permet de persévérer et de réussir spirituellement.

07 — Trois conseils pour aller jusqu'au bout de son projet spirituel

Ivan Carluer donne trois conseils pratiques issus de l'histoire de Ruth :

1. Focaliser son attention sur l'avenir et non sur le présent douloureux, en visualisant les bénédictions à venir.
2. Être prêt à payer le prix des rêves, en acceptant que le chemin soit difficile mais en s'appuyant sur la présence du Saint-Esprit qui guide et fortifie.
3. Activer la puissance de la gratitude et de la louange, qui crée un cercle vertueux de faveur et de bénédiction, renforçant la résistance à la tentation et aux émotions négatives.

08 — La puissance de la gratitude : une clé pour renforcer la résistance à la tentation

Ivan Carluer cite une expérience où des adultes, invités à écrire les trois meilleurs moments de leur vie avant de décider d'attendre une récompense plus grande, ont significativement augmenté leur capacité à différer la gratification. Cette pratique de gratitude, même simple, modifie la focalisation mentale, diminue l'impact des pulsions et augmente la résistance à la tentation. La louange devient ainsi un acte spirituel puissant qui transforme la manière de vivre les épreuves.

09 — L'exemple de Ruth dans la difficulté et la récompense de la faveur divine

Le message se conclut sur l'exemple concret de Ruth qui, malgré sa condition d'étrangère, travaille dur, fait preuve d'humilité et reçoit la faveur du propriétaire des champs, Boaz. Cette faveur est présentée comme une conséquence directe de son positionnement mental, de sa persévérance et de sa gratitude. Ivan Carluer invite à voir dans cette histoire un modèle pour transformer les difficultés en bénédictions, en cultivant une attitude de louange et de confiance en Dieu.