

Comment empêcher le stress de prendre le contrôle sur ma vie ? - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 11 avril 2021 • Foi, Épreuves • Josué 1:1-9, Nombres 13

DANS CE MESSAGE

Ce message répond à une tension profonde que beaucoup vivent : comment ne pas laisser le stress envahir et contrôler notre vie, surtout face à des étapes nouvelles, des défis ou des transitions importantes.

Ivan Carluer s'appuie sur l'expérience concrète d'Audrey, qui a dû surmonter la peur intense avant un saut en parachute, pour illustrer ce combat intérieur entre la peur paralysante et la confiance qui permet de franchir le pas. Il montre que le stress, bien qu'inévitable et même nécessaire comme signal d'alerte, ne doit pas devenir un frein qui paralyse ou gâche la vie. La prédication explore comment, à l'image de Josué, nous sommes appelés à avancer malgré l'inconnu, en nous appuyant sur une préparation divine, une préparation personnelle et surtout sur la présence constante de Dieu qui accompagne et soutient dans toutes les circonstances.

Le message distingue clairement trois niveaux de sécurité : d'abord, Dieu a préparé le terrain et les circonstances autour de nous ; ensuite, nous-mêmes sommes préparés, formés et équipés pour relever les défis ; enfin, même si tout semble dysfonctionner, Dieu est là, prêt à intervenir et à nous soutenir. Cette triple assurance est essentielle pour ne pas céder au stress. Ivan Carluer met aussi en garde contre la tentation du « rétropédalage », ce moment où, face à l'épreuve, on voudrait faire marche arrière, renoncer au saut, à la prise de risque nécessaire pour entrer dans ce que Dieu a prévu.

Il invite à fortifier sa foi par la parole de Dieu, à organiser son esprit en s'appuyant sur les Écritures comme un manuel de vie qui réduit la charge mentale et le stress. Enfin, il rappelle que le combat contre le stress est aussi une gestion de l'imprévu, une bataille où il faut tenir bon, car Dieu promet d'être avec nous dans les moments difficiles, même quand on ne comprend pas ce qui se passe. Le message s'adresse à ceux qui se sentent déstabilisés par les transitions, les responsabilités nouvelles, les peurs intérieures ou les pressions extérieures, en leur offrant une perspective d'espérance et de confiance fondée sur la fidélité de Dieu et l'exemple de Josué.

PLAN DÉTAILLÉ

01 — Le stress comme signal d'alerte et le défi du saut dans l'inconnu

Ivan Carluer introduit le message avec le témoignage d'Audrey, qui raconte son expérience de saut en parachute. Ce récit illustre la montée du stress, la peur qui envahit au moment crucial, et la tentation de reculer. Audrey détaille les trois sécurités qui l'ont aidée à dépasser sa peur : la qualité du matériel, la préparation personnelle et la présence rassurante de l'instructeur prêt à intervenir. Cette image concrète sert de métaphore pour la vie spirituelle et les défis que chacun doit affronter. Le stress est reconnu comme nécessaire, un avertisseur qui signale un changement ou un danger, mais il ne doit pas devenir paralysant. La tension centrale est donc celle du passage du rêve à la réalité, du désir à l'action, où le stress peut soit être un frein, soit un moteur. Ivan souligne que beaucoup rêvent mais n'osent pas sauter, et que ce saut est indispensable pour entrer dans ce que Dieu a prévu.

02 — Josué : un exemple de leadership face au stress et à l'inconnu

Le message s'appuie ensuite sur le livre de Josué pour approfondir la réflexion. Josué, qui n'était pas destiné à diriger mais à soutenir Moïse, se retrouve face à la responsabilité de conduire le peuple d'Israël dans la Terre promise. Cette transition est une source majeure de stress, comparable au saut d'Audrey. Josué doit affronter plusieurs pressions : la peur des ennemis, la défiance du peuple, la comparaison avec son prédécesseur, et surtout la pression intérieure liée à ses propres doutes et à son âge avancé. Ivan Carluer montre que Josué est appelé à fortifier son cœur, à répéter sans cesse la parole de Dieu comme un manuel de vie, et à tenir bon malgré les incertitudes. La répétition insistante de Dieu « Fortifie-toi et prends courage » souligne la nécessité d'une force intérieure renouvelée face au stress. Josué incarne la tension entre la peur naturelle et la confiance en la promesse divine, illustrant que le stress ne disparaît pas mais peut être maîtrisé par la foi et la discipline spirituelle.

03 — La préparation divine, personnelle et la présence constante de Dieu

Ivan Carluer développe une triple assurance pour ne pas se laisser submerger par le stress. Premièrement, Dieu a préparé le terrain : le pays promis est prêt, les projets sont formés, et tout est organisé selon Sa volonté. Deuxièmement, la personne elle-même est préparée : Dieu a choisi, équipé et formé chacun pour la mission ou l'étape à venir. Troisièmement, même si tout semble mal fonctionner, Dieu est présent, prêt à intervenir comme l'instructeur de parachute qui saute pour sauver si le parachute ne s'ouvre pas. Cette présence constante est incarnée par la promesse divine « Je serai avec toi tous les jours jusqu'à la fin du monde ». Cette assurance permet de gérer l'imprévu, les échecs, les difficultés inattendues. Ivan rappelle que le stress est inévitable, mais qu'il ne doit pas prendre le contrôle car Dieu est plus grand que toutes les situations. Il illustre cela par l'exemple d'Hélène Ward, devenue aveugle et abandonnée, qui a trouvé dans la foi une nouvelle mission et une source d'inspiration mondiale.

04 — L'organisation de l'esprit par la parole de Dieu pour réduire le stress

Un point clé du message est l'importance de la parole de Dieu comme outil pour organiser l'esprit et réduire la charge mentale liée au stress. Ivan Carluer compare la parole à un manuel ou une notice d'utilisation indispensable, comme pour un parachute ou un nouvel appareil. Il insiste sur le fait qu'avoir une Bible ne suffit pas, il faut l'ouvrir, la lire, la méditer, et activer ses paroles dans sa vie. Cette discipline spirituelle permet de ranger ses pensées, de combattre les pensées stressantes et envahissantes, et de fortifier sa foi. La parole devient un repère stable dans un monde incertain, un moyen de garder le focus sur ce que Dieu a prévu plutôt que sur les inquiétudes. Cette organisation mentale est présentée comme une méthode concrète pour ne pas laisser le stress prendre le dessus.

05 — Le combat contre le stress : tenir bon malgré les imprévus et les épreuves

Enfin, Ivan Carluer souligne que la vie est une bataille où l'imprévu est constant. Même avec toute la préparation, il y aura des moments où le stress sera fort, où les choses ne se passeront pas comme prévu. Il rappelle que Dieu ne promet pas une vie sans combat, mais Sa présence fidèle dans chaque épreuve. Josué est averti que la bataille sera réelle, mais qu'il doit tenir bon et avancer. Le message invite à ne pas reculer face aux difficultés, à faire confiance à Dieu même quand on ne comprend pas les événements, et à se souvenir des victoires passées comme source de courage. Cette perspective réaliste et encourageante aide à relativiser le stress et à le gérer en s'appuyant sur la foi. Le message se conclut par une invitation à reconnaître son identité d'enfant de Dieu, libéré de l'esclavage de la peur, et à avancer avec confiance dans les projets que Dieu a préparés.