

# Comment développer une solidité mentale et spirituelle ? - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 21 juin 2026 • Leadership, Épreuves • Nombres 11, Nombres 12

---

## DANS CE MESSAGE

---

Ce message répond à une question fondamentale que beaucoup se posent : comment développer une solidité mentale et spirituelle face aux épreuves, aux critiques, à l'ingratitude et aux pressions de la vie ?

Ivan Carluer s'appuie sur l'exemple de Moïse, un leader biblique qui, malgré son obéissance et ses miracles, a dû affronter de nombreuses difficultés, notamment des critiques venant de tous horizons, y compris de ses proches. La prédication explore en profondeur les tensions vécues par Moïse, notamment la gestion de la charge émotionnelle liée aux plaintes incessantes du peuple, la difficulté à déléguer, la confrontation à l'ingratitude, l'indiscipline, et même les critiques raciales de sa propre famille. Ivan montre que la clé pour tenir bon dans ces situations n'est pas d'éliminer les problèmes ou d'obtenir l'unanimité, mais de développer une stabilité intérieure qui permet de rester ferme et serein malgré les circonstances.

Il met en garde contre le piège de se laisser contaminer par l'esprit râleur ou de vouloir porter seul des fardeaux trop lourds, soulignant l'importance de déléguer et d'accepter que Dieu est le véritable maître de toute chose. Le message invite aussi à renoncer à l'obsession d'avoir toujours raison, surtout lorsque cela menace la mission ou la paix. Enfin, il insiste sur l'humilité, la capacité à laisser Dieu prendre sa défense, et la solidarité même avec ceux qui blessent.

Cette prédication peut parler à toute personne confrontée à des critiques injustes, à des responsabilités écrasantes, à des conflits familiaux ou professionnels, ou à la tentation de s'isoler ou de perdre courage. Elle offre un cadre pour comprendre que la solidité mentale et spirituelle se construit dans la fidélité, la délégation, l'humilité et la confiance en Dieu, même quand la situation semble insoutenable.

### **01 — Moïse face aux critiques et à l'ingratitude : apprendre à rester stable sous pression**

Ivan Carluier commence par décrire la situation difficile de Moïse dans le désert, confronté à un peuple ingrat qui se plaint constamment, regrettant même l'Égypte malgré la liberté obtenue. Cette ingratitude provoque une grande colère divine, mais aussi une profonde affectation chez Moïse, qui ressent le poids émotionnel des plaintes. La prédication souligne que cette pression extérieure peut affecter le moral et la stabilité mentale. Moïse doit donc apprendre à ne pas se laisser déstabiliser par les râleurs, qui sont inévitables et souvent impossibles à changer. Ivan met en garde contre le risque de se laisser contaminer par cet esprit de plainte, ce qui peut amener à adopter les mêmes mauvaises solutions que ceux qui échouent. Cette partie montre que la solidité mentale commence par une acceptation réaliste de la nature humaine et des critiques, et par la capacité à garder son équilibre malgré elles.

### **02 — La délégation comme clé pour ne pas porter seul un fardeau trop lourd**

Face à la charge immense de gérer tout un peuple, Moïse exprime son épuisement à Dieu, se sentant incapable de tout porter seul. Dieu propose alors une solution pratique : déléguer une partie de son autorité à 70 responsables choisis. Ivan illustre la difficulté humaine à déléguer, notamment par une anecdote personnelle sur le ménage, où la différence de standards rend la délégation compliquée. Il explique que déléguer implique d'accepter que les résultats soient parfois moins bons à court terme, mais que c'est un choix nécessaire pour réussir ensemble. Cette partie met en lumière la tension entre le désir de contrôle et la nécessité de partager les responsabilités pour préserver sa stabilité mentale et spirituelle.

### **03 — L'indiscipline et la gestion des critiques internes : Moïse face à Josué, Aaron et Myriam**

Ivan décrit un épisode où deux des 70 responsables ne respectent pas le processus établi, mais reçoivent néanmoins l'Esprit de Dieu et prophétisent. Josué, l'assistant de Moïse, veut les empêcher, craignant pour l'autorité de Moïse. Ce dernier répond avec humilité et ouverture, préférant que les gens agissent même imparfaitement plutôt que de rester inactifs. Cette attitude révèle une maturité spirituelle qui valorise la liberté et la mission plutôt que le contrôle rigide. Par ailleurs, Moïse est critiqué par son frère Aaron et sa sœur Myriam à cause de son épouse noire, ce qui introduit une tension familiale et raciale. Moïse choisit de ne pas réagir avec colère, mais d'intercéder pour eux, montrant une capacité à renoncer à avoir raison pour préserver la mission commune. Cette partie illustre la complexité des relations humaines dans le leadership et la nécessité d'humilité et de pardon.

## **04 — Reconnaître que Dieu est le véritable maître et laisser Dieu prendre sa défense**

Un enseignement central de la prédication est que Moïse, malgré son rôle de leader, n'est pas le maître ultime du peuple. Ivan insiste sur le fait que le vrai maître est Dieu, et que les leaders sont des intendants avec une délégation temporaire d'autorité. Cette reconnaissance libère de la tentation de vouloir tout contrôler ou de s'approprier la mission. Elle invite à une posture d'humilité où l'on laisse Dieu agir à sa manière, même si cela ne correspond pas à nos attentes (comme la viande demandée par le peuple qui est remplacée par des cailles, une solution divine inattendue). Ivan souligne aussi l'importance de laisser Dieu prendre sa défense face aux injustices et critiques, plutôt que de chercher à se justifier soi-même, ce qui est souvent motivé par l'orgueil. Cette partie appelle à une confiance profonde en Dieu comme source de stabilité spirituelle.

## **05 — La solidité mentale et spirituelle comme fruit d'une relation intime avec Dieu**

Enfin, Ivan suggère que la stabilité exceptionnelle de Moïse vient de ses moments passés en tête-à-tête avec Dieu, dans la tente de la rencontre. Cette intimité avec Dieu nourrit la capacité à gérer les pressions, les critiques et les conflits sans perdre son équilibre. La prédication se conclut par une invitation à cultiver cette relation personnelle avec Dieu, source de paix et de force intérieure. Cette dernière partie rappelle que la solidité mentale et spirituelle ne s'acquiert pas seulement par des stratégies humaines, mais par une vie spirituelle profonde et continue.