

Si tu veux retrouver ta paix en Dieu (en 23 minutes)... - Ivan Carluer et Dena Mwana

Ivan Carluer • 18 octobre 2026 • Foi, Épreuves • Psaume 23:1-6, Jérémie 29:11

DANS CE MESSAGE

Ivan Carluer s'adresse aux chrétiens qui vivent sous pression, se sentent épuisés ou ne parviennent plus à trouver la paix malgré leur foi. Il commence en demandant aux personnes présentes d'évaluer leur niveau de stress, puis affirme que Dieu ne veut pas que ses enfants restent prisonniers de cet état. Il se donne alors un défi : parcourir le Psaume 23 en 23 minutes pour montrer comment la paix de Dieu peut transformer notre manière de vivre les difficultés. À travers les six versets du psaume, il présente six attitudes spirituelles : se repositionner, se déconnecter, être restauré, se laisser protéger, lâcher prise et adorer.

La première étape consiste à remettre Dieu à sa véritable place. En déclarant « L'Éternel est mon berger », David reconnaît qu'il n'est pas lui-même responsable de tout diriger. Ivan explique que beaucoup de croyants s'épuisent parce qu'ils veulent être leur propre berger, prendre toutes les décisions et contrôler leur avenir. Il invite à retrouver une position de foi en reconnaissant Dieu comme celui qui conduit et pourvoit. Le deuxième verset appelle ensuite à se déconnecter des distractions et des comparaisons qui empêchent de trouver le repos. À travers l'exemple des réseaux sociaux, Ivan montre qu'il est difficile de recevoir la paix de Dieu lorsqu'on reste constamment absorbé par la vie des autres.

Le troisième verset introduit la restauration de l'âme. Ivan compare cette restauration au retour du souffle chez une personne épuisée. Dieu ne demande pas à ses enfants de produire eux-mêmes l'énergie qui leur manque, mais de se laisser restaurer. Il développe également l'image des sentiers de justice : même lorsqu'une personne a fait de mauvais choix, Dieu peut encore la ramener sur le bon chemin. Il raconte une décision difficile concernant les finances de la coopérative liée à MLK pour montrer que certains raccourcis peuvent sembler avantageux, mais qu'ils ne correspondent pas à la justice de Dieu. Il affirme que de nouvelles possibilités peuvent apparaître lorsqu'on renonce à des solutions injustes.

Le quatrième verset rappelle que marcher avec Dieu ne garantit pas une vie sans souffrance. Le bon berger n'empêche pas nécessairement ses brebis de traverser la vallée de l'ombre de la mort, mais il demeure avec elles. Ivan distingue la souffrance réelle de la peur supplémentaire que nous pouvons lui ajouter. Il utilise ensuite les images du bâton et de la houlette : le premier représente la protection de Dieu contre les dangers, tandis que la seconde illustre sa manière de ramener à lui les personnes qui s'éloignent sous l'effet de la panique.

Enfin, le cinquième verset invite à lâcher prise devant la bénédiction et la provision divines. Ivan explique que la table dressée devant les adversaires représente ce que Dieu peut préparer au-delà des épreuves, tandis que l'huile et la coupe débordante rappellent que sa bénédiction ne se mérite ni ne se maîtrise. Le dernier verset conduit à reconnaître que le bonheur et la grâce viennent de Dieu et doivent nourrir l'humilité. La prédication se prolonge alors par un temps d'adoration avec Dena Mwana, durant lequel Ivan invite chacun à déposer ses inquiétudes devant Jésus, à lui remettre le contrôle de sa vie et à retrouver la confiance dans sa présence.

PLAN DÉTAILLÉ

01 — Se repositionner : laisser Dieu reprendre sa place de berger

Ivan Carluer commence par interroger les croyants sur leur niveau de stress et rappelle que Dieu ne veut pas les laisser dans cet état. À partir du premier verset du Psaume 23, il montre que beaucoup de chrétiens vivent comme s'ils étaient leur propre berger : ils veulent diriger leur vie, prendre toutes les décisions et contrôler leur avenir, puis reprochent à Dieu de ne pas intervenir. Il explique que reconnaître l'Éternel comme son berger suppose de remettre chacun à sa juste place. Le nom de l'Éternel rappelle que Dieu était présent avant nos difficultés, qu'il demeure présent pendant celles-ci et qu'il le sera encore après. La déclaration « Je ne manquerai de rien » devient alors une position de foi envers El Shaddaï, le Dieu tout-puissant. Retrouver la paix commence par renoncer à être soi-même responsable de tout et par accepter de se laisser conduire.

02 — Se déconnecter pour retrouver le repos de Dieu

À partir du deuxième verset, Ivan présente les verts pâturages et les eaux paisibles comme l'image du repos que Dieu veut donner à ses enfants. Il raconte avoir récemment téléchargé TikTok après plusieurs années de résistance et utilise cet exemple pour dénoncer les comparaisons entretenues par les réseaux sociaux. Lorsqu'une personne passe son temps à regarder les pâturages des autres, elle finit par négliger ceux que Dieu a préparés pour elle. Ivan souligne que certaines distractions et dépendances empêchent de recevoir le repos proposé par le berger. Une brebis qui refuse de suivre la direction du berger ne peut pas ensuite lui reprocher de ne pas trouver la paix. Le message invite donc à identifier ce qui nous maintient dans l'agitation et à accepter de nous déconnecter pour nous reconnecter à Dieu.

03 — Être restauré et retrouver les sentiers de justice

Le troisième verset annonce que Dieu restaure l'âme. Ivan rapproche cette restauration du retour du souffle chez une personne épuisée et raconte son expérience de l'apnée du sommeil pour illustrer ce besoin vital de respirer. Il s'adresse à ceux qui se sentent à bout de forces et explique que Dieu ne leur demande pas de produire eux-mêmes l'énergie qui leur manque : c'est le berger qui conduit, donne du repos et restaure. Il développe ensuite l'image des sentiers de justice pour répondre à ceux qui pensent avoir définitivement manqué le plan de Dieu à cause d'une mauvaise décision. Le berger connaît plusieurs chemins et peut ramener une brebis égarée. Ivan raconte alors les difficultés financières de la coopérative liée à MLK et une proposition qui aurait permis d'effacer les dettes au détriment des créanciers. Il explique avoir refusé ce raccourci injuste avant d'entrevoir une autre solution. Il en tire un principe : certains sentiers de justice ne deviennent visibles que lorsqu'on renonce aux sentiers d'injustice.

04 — Se laisser protéger dans la vallée de l'ombre de la mort

Ivan souligne que le quatrième verset vient contredire l'idée selon laquelle suivre Dieu garantirait une vie sans épreuves. David peut marcher dans les sentiers de justice et traverser malgré tout la vallée de l'ombre de la mort. La promesse du berger n'est pas d'éviter systématiquement la souffrance, mais de rester présent au milieu de celle-ci. Ivan distingue le mal que nous traversons de la crainte que nous ajoutons parfois à cette situation en paniquant. Il développe ensuite les deux instruments du berger : le bâton, destiné à défendre les brebis contre les prédateurs, et la houlette, qui permet de ramener une brebis lorsqu'elle s'éloigne sous l'effet de la peur. Il explique que Dieu ne cherche pas à frapper ses enfants, mais à les protéger lorsqu'ils sont vulnérables et à les ramener près de lui lorsqu'ils perdent confiance. Le message invite à cesser de lutter seul et à reconnaître la présence protectrice du berger dans les moments les plus difficiles.

05 — Lâcher prise devant la provision et la bénédiction de Dieu

À partir du cinquième verset, Ivan attire l'attention sur le contraste entre la vallée de l'ombre de la mort et la table que Dieu prépare devant les adversaires. Il explique que, lorsque nous traversons une épreuve, nous ne voyons pas toujours ce que Dieu prépare au-delà de notre situation présente. La table représente la provision divine, tandis que l'huile versée sur la tête et la coupe débordante évoquent une bénédiction qui dépasse nos attentes. Ivan insiste sur le fait que cette bénédiction ne se mérite pas et ne se maîtrise pas : elle est à la hauteur de celui qui la donne, et non de celui qui la reçoit. Il montre que le véritable lâcher-prise ne concerne pas uniquement les périodes de souffrance, lorsque nous n'avons plus d'autre choix que de nous abandonner à Dieu. Il consiste aussi à accepter de ne pas tout contrôler lorsque Dieu nous bénit, à reconnaître son action et à recevoir ses bienfaits avec humilité.

06 — Adorer et demeurer dans le bonheur, la grâce et la présence de Dieu

Ivan conclut avec le dernier verset du Psaume 23, dans lequel David affirme que le bonheur et la grâce l'accompagneront tous les jours de sa vie. Il explique que la bénédiction ne doit jamais conduire le croyant à l'orgueil ou lui faire oublier les moments où il dépendait entièrement de Dieu. La grâce rappelle que les bienfaits reçus ne sont pas le résultat de nos seuls mérites. Ivan développe également la promesse d'habiter dans la maison de l'Éternel : le but de la vie spirituelle n'est pas de s'élever pour devenir semblable à Dieu, mais de grandir dans sa proximité. Il récapitule les différentes révélations du caractère de Dieu présentes dans le psaume, puis invite l'assemblée à répondre par l'adoration. Avec Dena Mwana et MLK Music, la prédication se prolonge par les chants El Shaddaï et Yeshua. Ivan appelle ceux qui traversent une période difficile à déposer leurs inquiétudes devant Jésus, à lui remettre leur vie et à retrouver la paix en reconnaissant sa présence.