

Une pensée saine

SABBAT APRES-MIDI

Etude de la semaine : *Mc 7.21-23 ; Lc 6.45 ; Ac 14.2; 15.24; Ga 3.1 ; Ps 19.15 ; Col 3.1-17.*

Verset à mémoriser : *« Au reste, mes frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est digne, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est moralement bon et digne de louange soit l'objet de vos pensées. » (Ph 4.8)*

L'une des thérapies les plus utilisées aujourd'hui pour soigner la maladie mentale est la thérapie comportementale cognitive, fondée sur l'idée que la plupart des problèmes psychologiques sont au moins en partie résolus lorsqu'on identifie et change ses perceptions, pensées et comportements inadéquats et dysfonctionnels. Les personnes dépressives interprètent les faits de façon négative; les personnes angoissées envisagent l'avenir avec appréhension; et celles qui ont une mauvaise image d'elles-mêmes donnent trop d'importance à la réussite d'autrui et pas suffisamment à la leur. Cette thérapie forme les gens à identifier et à changer leurs mauvaises habitudes de pensée, de manière à favoriser un comportement adéquat et à éliminer les attitudes non souhaitables.

La Bible montre le lien existant entre la pensée et l'action (Lc 6.45). Une manière de penser positive est non seulement saine, mais aussi source d'intégrité : « Ne s'égarer-ils pas, ceux qui trament le mal? Fidélité et loyauté sont pour ceux qui trament le bien. » (*Pr 14.22*) Nous examinerons cette semaine des vérités bibliques qui nous aideront à maîtriser notre activité mentale en permettant au Christ de prendre en charge notre esprit.

** Etudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 5 février.*

DIMANCHE 30 janvier

Nos pensées, à l'origine de notre comportement

Lisez Mc 7.21-23 ; Lc 6.45. **Que disent ces textes concernant l'importance de maîtriser nos actions, notre attitude et nos paroles mais aussi nos pensées ?**

Les gens qui souffrent d'un manque de contrôle de l'impulsivité ne parviennent pas à résister à l'impulsion de voler, d'attaquer quelqu'un ou de jouer aux jeux de hasard. Les médecins spécialistes de la sante mentale savent que ces impulsions incontrôlées sont souvent précédées de certaines pensées ou chaînes de pensées provoquant ce comportement indésirable. Donc les patients sont entraînés à les identifier, à les chasser immédiatement et à occuper leur esprit autrement. Ainsi, ils parviennent à maîtriser leurs pensées et à éviter les actes répréhensibles auxquels celles-ci les conduisent généralement.

Evidemment, les actions pécheresses sont souvent précédées de certaines pensées bien précises. N'est-ce pas là tout le problème de la tentation? Le chrétien doit donc apprendre à identifier, avec l'aide de Dieu, les premières étapes de ce processus, car s'appesantir sur de mauvaises pensées conduit presque inévitablement à pécher.

Quelle alternative Paul propose-t-il de façon à éliminer les comportements immoraux ? *Rm 8.5-9.*

L'esprit et le comportement sont intimement liés, comme le montre Paul. Si l'esprit de l'être humain est inspiré par l'Esprit de Dieu, celui-ci cherchera à faire de bonnes œuvres, tandis que si son esprit est dominé par le péché, ses œuvres seront pécheresses. Il ne suffit pas de changer de comportement par convenance ou pour avoir l'air d'un juste aux yeux du monde. Le cœur (ou esprit) doit être transformé, sinon ses fruits dévoileront sa véritable nature.

Ne perdons jamais de vue le pouvoir ennoblissant des pensées pures et l'influence destructrice des pensées mauvaises. Dirigeons nos pensées vers ce qui est saint. Qu'elles soient pures et vraies; car seule une bonne manière de penser protégera l'âme. » - Ellen WHITE, *Signs of the Times*, 23 août 1895.

Imaginons que vous deviez exprimer verbalement aux autres vos pensées de ces vingt-quatre dernières heures. Que diriez-vous? Seriez-vous embarrassé? Qu'indique votre réponse sur les changements que vous devez faire ?

LUNDI 31 janvier

Les pensées, source de détresse

Qu'est-ce qui vous effraye le plus? Comment placer votre confiance dans le Seigneur, malgré ces peurs ? Après tout, la puissance du Seigneur n'est-elle pas plus grande que les menaces auxquelles vous êtes confronté ?

Les pensées peuvent être source de souffrance. Le psychologue Philip Zimbardo, dans son livre *La psychologie et la vie*, évoque le cas d'une jeune femme emmenée à l'hôpital parce qu'elle avait une peur panique de mourir. Apparemment, elle n'avait rien, mais elle a été admise pour la nuit en observation. Quelques heures plus tard, elle est morte. Des recherches approfondies ont révélé que des années plus tôt, un spirite avait prédit qu'elle mourrait le jour de ses vingt-trois ans. Cette femme est morte, victime de sa propre panique, un jour avant son anniversaire. Il est certain qu'on souffre parfois de ses propres pensées négatives; d'où la nécessité d'un mode de pensée sain (voir la leçon de demain).

Il est également important de ne pas oublier qu'on peut influencer les autres en leur exprimant notre propre négativité. Les mots sont des outils puissants pour le bien ou pour le mal. Ils construisent ou détruisent. Les mots prononcés sont porteurs de vie ou de mort. Nous devons faire très attention aux pensées et aux sentiments exprimés verbalement.

Lisez Ac 14.2 ; 15.24; Ga 3.1. Que disent ces textes sur l'influence négative qu'on peut avoir sur les gens?

« Si vous êtes tristes, gardez pour vous vos impressions. Ne jetez pas une ombre sur la vie de vos semblables. Une religion morose n'attire pas les âmes; elle les éloigne au contraire jusque dans les filets que Satan dispose pour y faire tomber ceux qui s'égarerent. » - Ellen WHITE, *Le ministère de la guérison*, p. 422.

Rappelez-vous en quelles circonstances de « simples » paroles prononcées par d'autres vous ont fait du mal. Comment vous assurer que vous ne ferez jamais cela à personne ?

MARDI 1^{er} février

Une façon saine de penser

« Au reste, mes frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est digne, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est moralement bon et digne de louange soit l'objet de vos pensées » (Ph 4.8).

Quel est le message essentiel des paroles de Paul ici ? Quelle est la clef qui en permet la mise en pratique? Voir aussi 2 P 3.1, 2.

Se souvenir des paroles bibliques, les répéter, y réfléchir et les méditer, telle est l'une des plus grandes bénédictions spirituelles qui nous sont offertes, une façon sûre de cultiver ce que Pierre appelle « une claire intelligence » (2 P 3..1). De nombreux croyants ont reçu d'inestimables bénédictions en mémorisant leurs textes bibliques favoris. Quand ils étaient confrontés à l'inquiétude, au doute, à la peur, à la frustration ou à la tentation, ils se sont répété ces pensées dans leur esprit et ont trouvé réconfort et paix par la puissance du Saint-Esprit.

Avec tant de choses qui occupent notre temps (télévision, ordinateur, etc.), notre génération de croyants est tentée de mettre la Bible de côté. Il est donc nécessaire de prendre la décision ferme de lire et de méditer la Parole chaque jour. La Parole de Dieu est notre seule forteresse face aux flots de distractions profanes venant du monde.

Relisez le texte ci-dessus. Faites la liste de ce que vous pensez être vrai, pur, aimable, etc. De quoi se compose votre liste ? Qu'ont ces choses en commun ? Apportez votre liste en classe et faites-en part aux autres membres le jour du sabbat.

La prière est une autre façon de protéger notre esprit. Quand on s'adresse à Dieu, on ne peut guère accueillir des pensées lascives ou d'autres formes de pensées égoïstes. Prendre l'habitude de prier protège également contre les mauvaises pensées et donc les actes pécheurs.

La Bible est claire: Dieu se soucie de nos pensées, parce que celles-ci influencent nos paroles, nos actes et notre bien-être. Dieu désire que nous ayons de saines pensées, parce que celles-ci sont bonnes pour nous physiquement et psychiquement. La bonne nouvelle, c'est qu'en méditant la Bible, en priant et en faisant des choix inspirés par l'Esprit, nous garderons l'esprit et le cœur fixés sur des choses qui nous élève font et élèveront aussi les autres.

MERCREDI 2 février

Les pensées du cœur

Lisez 1 R 8.39; Ps 19.15; 1 Ch 28.9; 1 S 16.7. Quel point crucial ces textes soulignent-ils ? De plus, quel devrait être l'effet de cette vérité sur nous-mêmes et sur notre façon de penser ? Vous rend-elle nerveux et effraye ou vous donne-t-elle de l'espérance ? Ou les deux Justifiez votre réponse.

« Car toi seul connais le cœur de tous les humains. » (1 R 8.39). Le mot *cœur* est souvent utilisé dans la Bible pour indiquer le siège des pensées et des émotions (voir Mt 9.4). Seul Dieu a accès à notre activité mentale, à nos véritables intentions, à nos aspirations secrètes. Rien, même une pensée rapide, n'est caché au Créateur.

La connaissance que Dieu à de notre cœur est un bienfait pour nous. Quand nous sommes trop découragés pour prononcer un seul mot de prière, Dieu connaît nos besoins. Les êtres humains ne voient que les apparences et le comportement extérieur, puis essayent d'imaginer ce que l'autre pense; Dieu connaît nos pensées d'une manière qu'autrui ne pourra jamais connaître.

De même, Satan et ses anges ne peuvent qu'observer, écouter et imaginer ce qui se passe dans notre esprit. « Satan ne peut lire nos pensées, mais il voit nos actes, il entend nos paroles; avec la grande connaissance qu'il possède de la famille humaine, il façonne ses tentations de façon à prendre avantage de nos points faibles. » - Ellen WHITE, *Review and Herald*, 19 mai 1891.

En prenant vos décisions quotidiennes (dans votre vie privée et au travail) ou en pensant à autrui, faites une pause et adressez une prière silencieuse à Dieu. Appréciez ce moment de dialogue intime entre vous-même et Dieu seul. Personne d'autre, dans l'univers, n'y assiste. Inviter le Christ à intervenir dans le déroulement de vos pensées vous protégera de la tentation et vous apportera des bénédictions spirituelles. Nul doute qu'ainsi vous serez plus proche du Seigneur.

La leçon d'aujourd'hui ne vous aide-t-elle pas à mieux comprendre l'exhortation biblique à ne pas juger autrui ? Combien de fois vos motivations ont-elles été mal comprises par ceux qui ne connaissaient pas votre cœur ?

JEUDI 3 février

La paix du Christ dans notre cœur

Lisez Co13.1-17. Quelles démarches précises sommes-nous appelés à faire afin de mener la vie en Christ qui nous a été promise?

Ce passage nous amène à la source des comportements moraux et immoraux, le cœur et l'esprit. Il dirige également l'attention vers le seul Être qui peut mettre la bonté en nous en gouvernant nos pensées, Jésus-Christ. « Que la paix du Christ, à laquelle vous avez été appelés en un seul corps, règne dans votre cœur. » (Co 1 3.15) Notez les expressions: « Pensez à... » (verset 2), « Revêtez-vous de l'amour » (verset 14), « Que la paix du Christ... » (verset 15), « Que la parole du Christ... » (verset [6]). Elles indiquent qu'éviter le péché et acquérir de saintes qualités est une question de choix et de préparation et ne s'improvise pas. On ne peut surmonter le péché qu'en dirigeant ses pensées et son cœur vers les choses d'en haut. Le Christ est la source même de la vertu et de la bonté. Si nous le lui permettons, lui seul est capable de nous donner une paix véritable. C'est pourquoi notre esprit, centre de notre existence, doit être confié à Jésus. C'est là que se développe le caractère, on ne peut le laisser à la merci des circonstances. Les tendances pécheresses et les ambiances corrompues s'opposent à la pureté des pensées. Cependant, le Seigneur ne nous abandonne pas; il accorde son aide et sa protection à tous ceux qui le désirent. « Si elles demeurent en Dieu, nos pensées seront dirigées par son amour et par sa puissance. » *C'est pourquoi nous devons vivre en nous « inspirant des paroles qui émanent des lèvres du Christ ».* - Ellen WHITE, *Pour un bon équilibre mental et spirituel*, p. 694.

Au milieu d'un combat spirituel, on est parfois tenté et on trouve très difficile de chasser certaines pensées contraires. En de tels moments, il est conseillé de se distraire en changeant de lieu ou d'activité ou en recherchant la compagnie de personnes positives. Un tel changement facilitera la prière et la confiance.

La pensée est un processus humain très mystérieux. Nous ne savons pas vraiment ce qu'elle est ni comment elle fonctionne. Dans la plupart des cas, cependant, dans les recoins cachés de notre conscience, nous seuls faisons le choix de nos pensées. Celles-ci peuvent être changées en un instant. Il suffit que nous en fassions le choix. (Dans certains cas, cependant, la maladie mentale affecte l'aptitude de la personne à changer facilement ses pensées, c'est pourquoi des soins professionnels, dans la mesure du possible, seront extrêmement bénéfiques.) Qu'en est-il de vos pensées ? La prochaine fois que vous en aurez des négatives, que ferez-vous ?

VENDREDI 4 février

Pour aller plus loin: « *L'aptitude à penser correctement est plus précieuse que l'or d'Ophir. La maîtrise des pensées doit recevoir la plus grande des considérations [...] Toute pensée impure souille l'âme, affaiblit le sens moral et tend à éliminer les incitations du Saint-Esprit. Elle voile la vision spirituelle, de sorte que les hommes ne peuvent contempler Dieu. Le Seigneur pardonne au pécheur repentant; cependant, même si elle reçoit le pardon, l'âme est souillée. Toute impureté de langage et de pensée doit être écartée par celui qui désire clairement discerner les vérités spirituelles [...] Nous devons utiliser tous les moyens mis à notre disposition par Dieu pour parvenir à diriger et cultiver nos pensées. Nous devons mettre notre esprit en harmonie avec celui du Christ. Sa vérité nous sanctifiera, corps, âme et esprit, et nous deviendrons capables de résister à la tentation.* » - Ellen WHITE, *Signs of the Times*, 23 août 1905.

A méditer

- **Revoyez en classe la liste rédigée mardi et comparez-la avec celle des autres membres. Qu'apprenez-vous les uns des autres ?**
- **Que signifie : « Nous nous emparons de toute pensée pour l'amener captive à l'obéissance du Christ (2 Co 10.5) Comment y parvient-on ?**
- **Quels sont les effets d'internet, des programmes télévisés, de vos lectures, de la publicité, etc. sur votre esprit ? Dans quelle mesure votre façon de penser et de faire en est-elle affectée ? Pourquoi nous illusionnons-nous en croyant que ce que nous lisons ou regardons n'influence nullement notre façon de penser ?**
- **Comment nos actes, même inconsciemment, révèlent-ils nos pensées ? En quoi le langage du corps indique-t-il ce qui se passe dans l'esprit ?**
- **Quels conseils donneriez-vous à une personne qui lutte contre un tempérament impulsif ? Quelles promesses bibliques allez-vous lui présenter ? Pourquoi est-il important de lui présenter sans cesse toutes les promesses de pardon et d'accueil offerts par Jésus ? Comment l'empêcher d'abandonner, par désespoir, en croyant que puisqu'elle n'a pas obtenu la victoire désirée, sa relation avec Dieu est défailante ? Comment l'aider à ne jamais renoncer aux promesses de pardon, aussi indignes qu'elle puisse se sentir ?**
- **Faites-vous attention à vos paroles, reflet de vos pensées ? Comment vous assurer qu'elles agissent pour le bien et non pour le mal ?**