

pour remplir la place de Dieu dans nos cœurs. Nous chercherons des gens pour nous guérir, pour nous faire sentir que nous avons une valeur. Mais jusqu'à ce que nous laissions Jésus entrer et nous unissions à Lui, même si nous sommes en couple, tant que nous sommes avec des gens, nous serons toujours seuls.

Aucune personne, aucune drogue, aucune activité de recherche de plaisir ne peut combler le vide profond, le désir ardent de nos âmes, parce que nous avons été construits comme des temples vivants pour être remplis par la présence de notre Dieu vivant. Ce n'est qu'en union avec Lui que nous sommes complets.

Alors, si vous luttez contre la solitude, essayez ce qui suit:

1 Reconnaissez que la solitude ne consiste pas à être seul; la solitude consiste à être déconnecté de Dieu et à aspirer à la plénitude, à la validation,

à l'amour, au contentement et à la paix qui ne viennent que de l'union avec Lui.

2 Commencez chaque journée (pendant au moins 15 minutes) seul avec Dieu, méditez sur Sa Parole et invitez-Le dans votre cœur. Demandez à Jésus de marcher avec vous dans les endroits sombres de votre cœur – ces souvenirs enfouis, ces blessures, ces déceptions et ces échecs qui vous font vous sentir inadéquat, qui suscitent la peur de ce que les autres vont penser, qui alimentent la solitude. Demandez à Jésus ce qu'Il voit lorsque vous avez été victime d'intimidation, de moquerie, de viol, d'agression, de rejet, ou lorsque vous étiez si seul que vous regardiez de la pornographie ou que vous vous mettiez en couple pour une aventure d'un soir. Voyez les larmes dans Ses yeux lorsqu'Il ressent votre douleur, mais écoutez aussi Sa voix tendre vous disant que vous êtes son enfant, qu'Il vous aime, qu'Il guérira vos blessures si vous Le laissez faire. Écoutez-Le quand Il dit que vous êtes aimé pour qui vous êtes – Son enfant – et non pour tout ce que vous avez fait ou ce qui vous est arrivé. Laissez-Le vous remplir de Son amour et de Sa présence. Demandez-Lui de vous restaurer dans ce

pour quoi Il vous a créé: Son temple vivant, un lieu saint d'amour qui éclate envers les autres.

3 Puis, au fur et à mesure que votre journée se déroule, parlez à Jésus dans votre esprit, intégrez-Le aux activités de la journée. Partagez avec Lui vos joies, vos frustrations et vos préoccupations. Dans votre esprit, dites: "Jésus, merci pour le beau cardinal qui vient d'atterrir devant ma fenêtre" ou "Jésus, merci d'avoir été avec moi dans cet embouteillage et de m'avoir donné de la patience; s'il vous plaît, surveille ma journée. Je te fais confiance pour la tournure des choses. Merci de ne jamais me quitter ni m'abandonner."

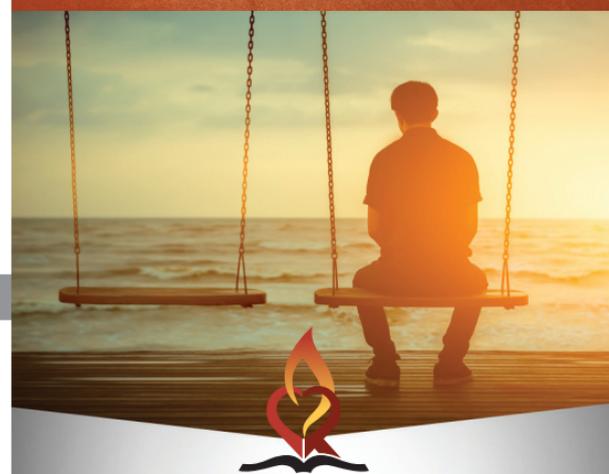
Écrit par Timothy R. Jennings, M. D.



Apprenez-en davantage sur
l'établissement de meilleures
relations sur
comeandreason.com

LA SOLITUDE

Sa Cause Et Son Remède



comeandreason
MINISTRIES

Avez-vous déjà lutté contre de profonds sentiments de solitude ? Une telle émotion peut être si intense, si inconfortable, qu'elle devient intolérable, incitant les gens à prendre toutes sortes d'actions pour faire disparaître ces sentiments.

Une profonde solitude conduit à:

- Relations de codépendance : la volonté de tolérer les mauvais traitements pour éviter le rejet
- Relations en série : chercher personne après personne pour combler le vide intérieur
- Diverses formes de recherche de sensations fortes, de plaisir et de prise de risque pour se sentir connecté

Si vous souffrez de solitude, réfléchissez un instant à cette question : y a-t-il une différence entre la solitude et être seul?

QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE?

La solitude ne consiste pas à être seul; ceux qui luttent contre la solitude se sentiront toujours seuls lors des rendez-vous, en groupe et en famille, car la solitude concerne autre chose que d'être seul.

La solitude est un profond désir de quelque chose qui manque. C'est un désir d'amour, d'acceptation et de validation; c'est un désir d'être entier, d'être valorisé et d'être rempli de contentement et de paix.

Mais en fin de compte, la solitude est un désir ardent de Dieu, de Sa présence dans la vie, de Sa place dans notre temple spirituel qui a été conçue pour qu'Il la remplisse. Depuis que le péché est entré dans le monde, chaque être humain est aux prises avec des sentiments de peur, d'isolement et de solitude – et nous avons tous cherché à combler ce vide avec des personnes ou des choses autres que Dieu.

Dans Jean 4:4-26, nous voyons Jésus rencontrer une femme qui luttait contre une telle solitude.

Jésus lui offre une sorte d'eau qui, si seulement elle en buvait, n'aurait plus jamais soif. De quel type

d'eau s'agissait-il? Ce n'était pas H2O! C'était autre chose qui pouvait éteindre la soif profonde de son âme.

De quoi avait-elle soif? Au début, elle pense concrètement, uniquement à l'eau liquide. Elle demande à Jésus de lui en donner, mais Il la dirige vers le type d'eau dont elle a réellement besoin. Il lui montre le vide profond en elle, le réservoir vide de son cœur et qu'elle a essayé de remplir avec autre chose que cette eau de vie. Jésus lui dit d'aller chercher son mari, mais elle répond qu'elle n'en a pas. Jésus confirme sa réponse honnête en disant: "Tu as raison quand tu dis que tu n'as pas de mari. Le fait est que vous avez eu cinq maris, et l'homme que vous avez maintenant n'est pas votre mari" (Jean 4:17, 18).

Que faisait remarquer Jésus? Qu'elle avait passé toute sa vie à chercher à combler un profond désir dans son âme – un sentiment d'incapacité, de solitude – avec un homme après l'autre. Cela n'avait pas fonctionné. Elle n'était pas remplie ; elle était toujours vide. Elle avait toujours soif d'amour, d'être guérie, de voir le vide de son âme comblé. Elle aspirait à l'eau de la vie qui, si elle la buvait, si elle laissait Jésus entrer dans son cœur, Son

amour deviendrait en elle une source qui déborderait sur les autres.

Alors, plutôt que de chercher à utiliser les autres pour combler son vide, la valider, la faire se sentir bien dans sa peau, au lieu d'avoir constamment soif d'affection, elle deviendrait ce pour quoi Dieu a conçu chaque être humain: une source vivante, un geyser d'amour, qui éclate et déborde sur les autres!

LE DESIR DIVIN N'EST PAS LA SOLITUDE

Même avant le péché, Dieu avait dit qu'il n'était pas bon qu'Adam soit seul; Il a créé Ève pour qu'elle soit la partenaire de vie d'Adam. Nous sommes créés en tant qu'êtres relationnels: pour nous connecter, aimer et être aimés. Le désir d'avoir quelqu'un à aimer et avec qui partager la vie n'est pas la même chose que la solitude.

Mais si nous ne buvons pas d'abord l'eau de la vie, nous chercherons à ce que les autres nous fournissent quelque chose qu'ils ne pourront jamais obtenir; nous chercherons des personnes

