

Confiance totale au Seigneur en tout temps et pour toutes choses.

1. Bon Père très aimant, merci de m'enseigner clairement par ta bonne Parole de vie qu'il y a un lien très étroit entre mon âme et mon corps: ce que je ressens émotionnellement peut affecter ce que je ressens physiquement (Proverbes 3:7-8 / 4:20-22). Merci de t'intéresser à ma santé émotionnelle aussi bien qu'à ma santé physique. Tu es merveilleux!

2. J'implore ton aide précieuse et vitale pour être en mesure de toujours bien gérer toutes mes émotions d'une façon telle qu'elles ne déclenchent aucune maladie ou problème de santé en moi (3 Jean 2).

3. Aide-moi à me défaire, selon ta Parole, de tout stress nocif, de toute émotion toxique. Aide-moi à bien gérer tous les tracassés de la vie. Je suis convaincu que tu es le grand Médecin des corps et des âmes (Marc 2:17) et le Guérisseur par excellence, car tu as dit: "Je suis l'Éternel qui te guérit" (Exode 15:26). La guérison se trouve dans tes rayons, sous tes ailes (Malachie 3:20). Merci Seigneur!

4. Je prends un temps d'arrêt au trône de ta grâce où tes bien-aimés obtiennent toujours miséricorde et trouvent grâce, en vue d'un secours opportun (Hébreux 4:16). **Je décharge** sur toi tout ce qui me pèse, comme tu m'invites à le faire: "Déchargez-vous sur Dieu de tous vos soucis, car il prend soin de vous" (1 Pierre 5:7). Merci de prendre soin de moi! Merci de ta magnifique promesse de prendre soin de tous ceux qui se réfugient auprès de toi, car tu es bon (Nahum 1:7). **Je me réfugie auprès de toi.**

5. **Je desserre les dents**, je relâche la mâchoire et te confesse mon désir pécheur de toujours vouloir que les choses se passent comme je le souhaite; je voudrais pouvoir tout contrôler. Pardon! Ce que tu aimes, c'est que j'apprenne à dire humblement, sans cesse et avec une entière confiance et un parfait abandon: "Que ta volonté soit faite!" (Matthieu 6:10) "Que ce ne soit pas ma volonté, mais la tienne, qui soit faite." (Luc 22:42) Ta volonté est bonne, agréable et parfaite (Romains 12:2). Tes voies sont parfaites (2 Samuel 22:31); **je me repose** en cette certitude.

6. **Je relâche les épaules**, et je t'abandonne le lourd fardeau, "ce fardeau qui est trop pesant pour moi" (Psaume 38:5), de la honte et de la culpabilité de ne jamais être à la hauteur de tes standards (Matthieu 5:48). J'accepte avec joie et reconnaissance le merveilleux cadeau de ton pardon gratuit (Romains 6:23) et généreux que tu m'offres en Jésus-Christ, ton Fils unique bien-aimé, mon très précieux Sauveur, qui a dit: "Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos... Je suis doux et humble de coeur, et vous trouverez du repos pour vos âmes." (Matthieu 11:28-29) Merci pour Jésus qui est venu pour moi, qui a vécu pour moi la vie que je devrais vivre mais que je ne suis pas capable de vivre. Merci qu'il ait satisfait toutes les exigences de la loi pour moi. Merci que j'ai part, par la foi, à la perfection qui est en Jésus. Gloire à toi Seigneur!

7. **Je respire profondément**, et je t'abandonne le boulet gigantesque de mon orgueil qui a des effets dévastateurs non seulement sur les autres, mais aussi sur moi (Proverbes 16:18 / Jacques 4:6). Merci de m'appeler à vivre dans l'humilité (Éphésiens 4:2). "Ne te souviens pas de mes révoltes; souviens-toi de moi selon ta bienveillance, à cause de ta bonté, Éternel!" (Psaume 25:7)

8. **Je me calme**, car tu as dit: "C'est dans le calme et la confiance que sera votre force" (Ésaïe 30:15). Je t'abandonne toute colère présente ou refoulée contre les personnes difficiles, irritantes ou injustes à mon égard, de même que celles qui refusent de comprendre le bon sens.

9. **Je lâche prise**. Sois mon tranquillisant, Seigneur! Sois mon relaxant! Je te remets l'angoisse (Psaume 25:17) qui parfois monte en moi et qui me bouleverse face à des situations impossibles, des personnes désagréables, des décisions pénibles à prendre, des rencontres frustrantes, des défis colossaux, des responsabilités écrasantes, des rendez-vous stressants. Toi qui depuis toujours délivres ton peuple de ses angoisses (Psaume 107:6,13,19,28), sois mon calmant numéro un en tout temps. Merci d'être un secours qui se trouve TOUJOURS dans la détresse (Psaume 46:2-4). Merci de me rappeler que par ta puissance souveraine, je peux dire à toute adversité: "Qui es-tu, grande montagne? Tu seras aplanie." (Zacharie 4:7) Merci de donner des forces nouvelles à ceux qui espèrent en toi (Ésaïe 40:31). **J'espère en toi, Seigneur.**

10. Aide-moi à toujours vivre en mode décompression et détente. Toujours. Je t'abandonne toute anxiété, quelle qu'en soit la cause. Tu m'appelles à vivre dans ta paix. Que ta paix afflue en moi tel un fleuve de santé! (Ésaïe 48:18) Oh! Combien j'aime ta Parole qui dit: "Puisqu'il s'attache à moi, je le ferai échapper; je le protégerai, puisqu'il connaît mon nom. Il m'invoquera et je lui répondrai; je serai moi-même avec lui dans la détresse, je le délivrerai." (Psaume 91:14-15) Merci de me dire: "Invoque-moi au jour de la détresse, je te délivrerai et tu me glorifieras" (Psaume 50:15). Je veux espérer toujours en toi (Osée 12:7) car tu es le Dieu des délivrances. (Psaume 74:12)

11. Aide-moi à toujours faire attention aux tensions. La vie est courte, fragile et saturée d'agitation (Job 14:1). Délivre-moi de tout encombrement émotionnel. Apaise mes nombreuses pensées qui ont facilement tendance à s'éparpiller et virevolter de tous bords et de tous côtés. "Dis à mon âme: ton salut, c'est moi!" (Psaume 35:3) Aide-moi à imposer le calme et le silence à mon âme (Psaume 131:2).

12. J'avoue, Seigneur, qu'il y a des contrariétés et des événements de la vie quotidienne qui parfois me perturbent et créent en moi des émotions indésirables, douloureuses, désagréables et embarrassantes. Aide-moi à bien gérer chrétiennement toutes ces choses. S'il y a en moi de la colère réprimée, s'il y a en moi de l'anxiété refoulée, s'il y a

en moi du ressentiment ou de la peur enfouie, je t'en supplie, Éternel Dieu, toi qui délivres les captifs: délivre-moi! Ne laisse pas le syndrome de tension musculaire créer une diversion pour m'éviter de faire face à des facteurs de perturbation émotionnelle. Débloque tous mes blocages, je t'en supplie!

13. **Je relaxe.** Je t'abandonne non seulement le trop plein de soucis qui cherchent tout le temps à prendre le dessus en moi, mais TOUT souci, en célébrant ta bonté qui m'ordonne ceci: "Ne vous inquiétez de rien; mais en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître à Dieu vos demandes. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Christ-Jésus" (Philippiens 4:6-7). Quelles paroles bénies! Merci infiniment de m'appeler à vivre avec zéro inquiétude!

14. À toi qui peux guérir parfaitement toute blessure émotionnelle, j'abandonne toute rancoeur, tout ressentiment, toute amertume, toute aigreur, toute haine, tout désir de vengeance envers les personnes qui m'ont fait du mal. Je te remets toutes les expériences blessantes non cicatrisées, toutes les critiques non méritées, toutes les insultes et tous les souvenirs pénibles. Je lâche prise (Romains 12:17-21). Je m'en remets entièrement à toi qui juge justement. (1 Pierre 2:23 / 4:19)

15. J'abandonne toute émotion toxique liée au refus de pardonner qui pourrait se cacher dans mon coeur. Guéris-moi, je t'en supplie! Aide-moi à aller de l'avant dans la liberté et la puissance du pardon (Matthieu 18:21-35 / Colossiens 3:13).

16. Espérant vivre dans la vraie quiétude qui vient de toi seul, je rejette sans plus tarder toute animosité, agressivité, fureur, irritation, hostilité (Colossiens 3:8) découlant des contrariétés de la vie dans ce monde déchu qui est souvent une vallée de larmes. Près de toi je suis tranquille.

17. À toi qui as dit: "Que votre coeur ne se trouble pas et ne s'alarme pas" (Jean 14:27), **j'abandonne toute peur, y compris la peur d'avoir peur**, car tu as dit: "Sois sans crainte, crois seulement" (Marc 5:36). Aide-moi à vivre dans le présent, et non pas dans le passé, ni dans l'avenir. Pacifie mon âme, je t'en supplie! (Psaume 85:9) Merci beaucoup d'avoir dit: "Ne vous inquiétez pas du lendemain car le lendemain s'inquiétera de lui-même. À chaque jour suffit sa peine" (Matthieu 6:34). "Je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde." (Matthieu 28:20) Loué sois-tu que celui qui t'écoute a la sécurité dans sa demeure, il vit tranquille sans craindre le malheur. (Proverbes 1:33) Merci que ta grâce me suffise aujourd'hui, maintenant (2 Corinthiens 12:9). "Aussitôt couché, je m'endors en paix, car toi seul, ô Éternel! tu me fais habiter en sécurité." (Psaume 4:9)

18. Je veux me rappeler que tu règues sur toutes choses en tout temps (Psaume 93:1). Tu peux "faire INFINIMENT au-delà de tout ce que nous demandons ou pensons, par ta puissance qui agit en nous" (Éphésiens 3:20). Rien ne t'est impossible (Luc 1:37). Tout est

possible pour toi (Matthieu 19:26). Tu m'as prédestiné à être semblable à l'image de ton Fils Jésus (Romains 8:29). Tu as des desseins bienveillants (2 Thessaloniens 1:11) pour tes bien-aimés, des desseins de paix et d'espérance (Jérémie 29:11). Tu m'aimes d'un amour éternel. (Jérémie 31:3)

19. Je t'abandonne tout chagrin, tout ce qui me déprime, me porte à m'apitoyer sur mon sort et à bouder. Aide-moi à changer mes attitudes incorrectes. Éloigne de moi tout stress invalidant. Aide-moi à désapprendre les mauvaises réactions que j'ai apprises et qui ne font qu'aggraver mon cas; ce sont des comportements autodestructeurs qui ne m'aident pas et ne t'honorent pas (1 Corinthiens 10:31). "Guéris-moi, Éternel, et je serai guéri; sauve-moi, et je serai sauvé." (Jérémie 17:14)

20. Je te prie de m'aider à avoir conscience de mon propre état émotionnel. Aide-moi à trouver les causes exactes de ce qui me bouleverse et produit en moi des ennuis physiques. Aide-moi à bien résoudre chaque problème pour que tout tourne toujours à ta gloire. Aide-moi à aller à la source et à désherber la racine de tout stress (Aggée 1:7). Corrige toutes mes façons fautives de penser. Indique-moi le chemin de la prompte guérison, je t'en supplie! "Hâte-toi de me secourir!" (Psaume 31:3) "Mon Dieu, ne tarde pas!" (Psaume 40:18)

21. Puisque s'écarter du mal est toujours salutaire pour mon corps aussi bien que pour mon âme (Proverbes 3:7-8), je t'en supplie: donne-moi la grâce de toujours m'écarter du mal sous toutes ses formes (Job 28:28 / 1 Thessaloniens 5:22). Merci qu'il y a beaucoup de paix pour ceux qui aiment ta loi (Psaume 119:165), un fleuve de paix pour ceux qui sont attentifs à tes commandements! (Ésaïe 48:18)

22. Puisqu'un coeur joyeux est un bon remède (Proverbes 17:22), fais que ta joie habite généreusement en moi. Aide-moi à toujours vivre dans la bonne humeur. Aide-moi à toujours avoir un bon effet sur les gens qui me côtoient. Je veux être pour eux non pas un poison, mais un remède en tout temps (Proverbes 16:24). Tu me bénis pour que je bénisse les autres (Romains 12:14 / Éphésiens 4:29).

23. Tu es mon Bon Berger, je ne manquerai de rien (Psaume 23:1). Tu mènes tout à bonne fin pour moi (Psaume 57:3 / Psaume 138:8 / Romains 8:28). Je te remets mon sort; soutiens-moi, selon ta promesse (Psaume 55:23). Je me confie en toi (Psaume 37:5). "Mes destinées sont dans ta main" (Psaume 31:16) Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi, tu m'accompagnes (Psaume 23:4). Je m'abandonne à toi totalement, ici, maintenant, pour toutes choses. "Je remets mon esprit entre tes mains." (Psaume 31:6) "Je suis à toi: sauve-moi!" (Psaume 119:94)

Amen!