

Comment prier lorsque vous êtes anxieux ou déprimé

Psaume 77

Pasteur Chris Sicks

Sermon du 30 avril 2023

Cette semaine, nous examinons le Psaume 77, le deuxième psaume de notre série de sermons de six semaines:

“Comment les Psaumes nous enseignent à prier.”

Le Psaume 77 a été écrit par Asaph, un homme qui a vécu en même temps que le roi David.

David a nommé Asaph comme chef de la musique d'adoration à Jérusalem.

Le travail d'Asaph était similaire à celui d'Andrew dans notre église, dirigeant notre groupe de louanges.

Asaph était un compositeur et éditeur de psaumes.

Il a écrit 12 psaumes lui-même, et il a rassemblé et distribué les poèmes et les chansons du roi David.

Le nom d'Asaph signifie « collecter ».

Le roi a donné ses chants à Asaph pour qu'il les conserve, les interprète et les enseigne aux autres.

Asaph était également enseignant et ses enfants ont poursuivi son ministère après sa mort.

500 ans plus tard, “les fils d'Asaph” ont loué le Seigneur avec de la musique et des chants lors de la dédicace du temple de Jérusalem.

Le ministère d'Asaph a duré longtemps après sa mort.

Je partage tout cela avec vous car cela rendra le psaume plus significatif au fur et à mesure que nous l'étudierons.

Pour bien faire son travail, Asaph devait avoir une relation étroite avec le Seigneur.

Gardez cela à l'esprit pendant que je lis le Psaume 77 maintenant.

Pour le directeur de la musique; Pour Jeduthun; D'Asaph; Un psaume.

1 Ma voix s'élève à Dieu, et je crie;

Ma voix s'élève à Dieu, et il m'écouterà.

2 Au jour de ma détresse, je cherche le Seigneur;

La nuit, mes mains sont étendues sans se lasser; Mon âme refuse toute consolation.

3 Je me souviens de Dieu, et je gémiss;

Je médite, et mon esprit est abattu. -Pause.

4 Tu tiens mes paupières en éveil;

Et, dans mon trouble, je ne puis parler.

5 Je pense aux jours anciens, Aux années d'autrefois.

6 Je pense à mes cantiques pendant la nuit,

Je fais des réflexions au dedans de mon coeur, Et mon esprit médite.

7 Le Seigneur rejettera-t-il pour toujours?

Ne sera-t-il plus favorable?

8 Sa bonté est-elle à jamais épuisée?

Sa parole est-elle anéantie pour l'éternité?

9 Dieu a-t-il oublié d'avoir compassion?

A-t-il, dans sa colère, retiré sa miséricorde? -Pause.

10 Je dis: Ce qui fait ma souffrance,

C'est que la droite du Très Haut n'est plus la même...

11 Je rappellerai les oeuvres de l'Éternel,

Car je me souviens de tes merveilles d'autrefois;

12 Je parlerai de toutes tes oeuvres, Je raconterai tes hauts faits.

13 O Dieu! tes voies sont saintes;

Quel dieu est grand comme Dieu?

14 Tu es le Dieu qui fait des prodiges;

Tu as manifesté parmi les peuples ta puissance.

15 Par ton bras tu as délivré ton peuple, Les fils de Jacob et de Joseph. -Pause.

16 Les eaux t'ont vu, ô Dieu! Les eaux t'ont vu, elles ont tremblé;

Les abîmes se sont émus.

17 Les nuages versèrent de l'eau par torrents, Le tonnerre retentit dans les nues,

Et tes flèches volèrent de toutes parts.

18 Ton tonnerre éclata dans le tourbillon, Les éclairs illuminèrent le monde;

La terre s'émut et trembla.

19 Tu te frayas un chemin par la mer, Un sentier par les grandes eaux,

Et tes traces ne furent plus reconnues.

20 Tu as conduit ton peuple comme un troupeau, Par la main de Moïse et d'Aaron.

Ensemble, nous lisons Esaïe 40:8:

8. L'herbe sèche, la fleur tombe; Mais la parole de notre Dieu subsiste éternellement.

Veillez prier avec moi S'il-vous-plait

Père céleste, nous venons à toi car tu es la source de la vie et de la vérité.

Jésus, nous adorons parce que tu es plein de miséricorde et d'amour.

Saint-Esprit, s'il te plaît, ouvre nos cœurs et nos esprits pour qu'ils soient transformés par la parole de Dieu, amen.

C'est un de mes psaumes préférés.

Asaph nous fournit un beau modèle pour nos prières lorsque nos circonstances sont difficiles.

Écoutez les versets 1 et 2 :

1 « Ma voix s'élève à Dieu, et je crie;

Ma voix s'élève à Dieu, et il m'écouterà.

2 Au jour de ma détresse, je cherche le Seigneur;

La nuit, mes mains sont étendues sans se lasser; Mon âme refuse toute consolation.”

Nous ne savons pas pourquoi Asaph est “en détresse”.

Peut-être est-il anxieux à propos d’une maladie ou d’un enfant rebelle.

Peut-être qu’il a des problèmes financiers ou des conflits dans son mariage.

Les psaumes de notre bible communiquent les sentiments d’un auteur, sans tous les détails de sa vie.

Cela nous permet de prier les psaumes pour nous-mêmes, dans nos circonstances d’aujourd’hui.

Dans la prière d’Asaph, il a crié à l’aide de Dieu.

Il était tellement préoccupé par ses problèmes qu’il ne pouvait pas dormir.

Mais quand Asaph a crié à Dieu, son âme n’a pas trouvé de réconfort.

Écoutez les versets 3-6a :

3 « Je me souviens de Dieu, et je gémiss;

Je médite, et mon esprit est abattu. -Pause.

4 Tu tiens mes paupières en éveil;

Et, dans mon trouble, je ne puis parler.

5 Je pense aux jours anciens, Aux années d’autrefois.

6 a. Je pense à mes cantiques pendant la nuit”

Quand Asaph pense au Seigneur, cela ne sert à rien.

Il se souvient de Dieu et gémit de désespoir.

Allongé là, éveillé, Asaph se souvient de “ses chansons dans la nuit”.

Peut-être pense-t-il au temps où tout allait bien, où il chantait joyeusement le cœur léger.

Mais ce souvenir ne fait qu’empirer sa douleur actuelle.

Écoutez ce qu’il prie ensuite dans les versets 6b à 8 :

6 b « Je fais des réflexions au dedans de mon coeur, Et mon esprit médite.

7 Le Seigneur rejettera-t-il pour toujours?

Ne sera-t-il plus favorable?

8 Sa bonté est-elle à jamais épuisée?

Sa parole est-elle anéantie pour l'éternité?”

Je veux que vous ressentiez la douleur et la confusion dans le cœur d’Asaph.

La vie de cet homme est consacrée à chanter les louanges de Dieu chaque jour de sa vie.

La tête d’Asaph est pleine de la connaissance de Dieu.

Mais ses mauvaises circonstances font que son cœur se sent loin de Dieu.

C’est pourquoi Asaph demande : « Le Seigneur me rejettera-t-il pour toujours ?

Au verset 8a, vous pouvez voir le conflit interne bouillir au sein d’Asaph:

« Son amour indéfectible a-t-il disparu pour toujours ?

J’aime tellement cette ligne.

Asaph demande : « L’amour indéfectible de Dieu a-t-il échoué ?

L’esprit d’Asaph sait que l’amour de Dieu ne peut pas échouer, mais son cœur dit qu’il a échoué.

Asaph exprime la foi et le doute, le tout dans le même souffle.

Et Dieu a mis ces paroles de lutte honnête dans votre Bible.

Cela signifie que Dieu nous invite à prier avec la même honnêteté, mes amis.

Ensuite, au verset 9, Asaph commence à se blâmer et à douter du caractère de Dieu :

9 « 9 Dieu a-t-il oublié d'avoir compassion?

A-t-il, dans sa colère, retiré sa miséricorde?"

Asaph pense que Dieu était peut-être trop occupé et a oublié de l'aider.

Peut-être que Dieu n'a pas remarqué la souffrance d'Asaph et a ignoré ses prières.

Avez-vous déjà ressenti cela ?

“Bonjour, mon Dieu... Te souviens-tu de moi?

Je suis la personne qui continue de prier pour la même chose, et vous ne répondez pas.

Vous êtes toujours là?"

Le cœur d'Asaph pose une autre question au verset 9b:

« A-t-il, dans sa colère, retiré sa miséricorde?

Asaph se demande si Dieu le punit.

Peut-être que le pardon de Dieu a des limites, pense Asaph, ou peut-être a-t-il fait quelque chose d'impardonnable ?

Asaph se demande si ses problèmes sont entièrement de sa faute.

Vous êtes-vous déjà senti comme Asaph, mes amis ?

Je l'ai déjà fait.

Lorsque nous sommes anxieux et déprimés, il peut être difficile de prier.

Il peut être difficile d'entendre la voix du berger.

Nous paniquons, comme des brebis perdues qui ne savent pas où est notre berger.

Où cours-tu quand tu es submergé par l'anxiété ?

Dans mon travail de pasteur, j'ai parlé avec beaucoup de personnes aux prises avec des dépendances.

De nombreuses personnes sont dépendantes de l'alcool, de la drogue, des mauvaises relations, de la nourriture, de la pornographie ou du jeu.

Ils essaient d'arrêter, mais la déception et l'anxiété les ramènent souvent à leurs mauvaises habitudes.

Lorsque la vie devient difficile et que les choses ne vont pas bien, nous cherchons tous des réponses, du réconfort ou une évasion.

Où allez-vous quand vous êtes anxieux et déprimé ?

Quand les jours sombres arrivent, nous posons les mêmes questions qu'Asaph, et nous nous demandons :

7a “Le Seigneur rejettera-t-il pour toujours?"

Non, il ne le fera pas, mon ami.

Dans nos jours les plus sombres, les chrétiens peuvent savoir avec confiance que notre Père céleste ne nous rejettera jamais.

Parce qu'il était prêt à rejeter son propre Fils sur la croix.

Romains 8:32 nous rappelle :

32 “Lui, qui n'a point épargné son propre Fils, mais qui l'a livré pour nous tous,

comment ne nous donnera-t-il pas aussi toutes choses avec lui?"

La bonne nouvelle de l'évangile est devenue possible grâce à une journée très sombre pour Jésus.

Dieu le Père a regardé pendant que Jésus était pendu à la croix.

Un innocent était en train de mourir de la mort d'un criminel.

Le Père n'est pas intervenu pour sauver son Fils bien-aimé et innocent.

Parce que le Père, le Fils et le Saint-Esprit avaient conclu un accord.

Ils voulaient vous sauver, vous et moi, de notre culpabilité, de notre péché et de notre honte.

Tout a été répandu sur Jésus, et le Père n'a pas épargné son propre Fils.

Il l'a abandonné pour nous tous.

Jésus est mort la mort que nous méritons, afin que nous puissions recevoir les bénédictions qu'il mérite.

Parce que votre Père céleste vous a tant aimé, vous pouvez avoir confiance qu'il vous donnera tout ce dont vous avez besoin.

Comment pouvons-nous nous accrocher à ces vérités les jours sombres et difficiles ?

Asaph nous enseigne le pouvoir de se souvenir.

Asaph se sentait anxieux et déprimé par sa situation actuelle.

Il éprouvait des doutes et de la peur quant à son avenir.

C'est pourquoi Asaph regarde vers le passé et commence à se prêcher lui-même.

Regardez les versets 10-11:

10 "10 Je dis: Ce qui fait ma souffrance,

C'est que la droite du Très Haut n'est plus la même...

11 Je rappellerai les oeuvres de l'Éternel,

Car je me souviens de tes merveilles d'autrefois"

Asaph pointe son cœur vers « les années de la droite du Très-Haut».

Asaph pense à la puissance et à la sagesse de Dieu.

C'est la puissante main droite de Dieu qui a créé l'univers, façonné les êtres humains et séparé la mer Rouge.

Asaph se force à détourner l'attention de son cœur de ses besoins vers les actes de Dieu.

Dans les versets 1 à 9 du Psaume 77, les pronoms sont tous "je, moi et mon".

Mais du verset 10 à 20, Asaph détourne ses pensées de lui-même vers Dieu.

Asaph fait plus que se remémorer des événements passés, il fait mariner son cœur dans la bonté de Dieu.

Ecoutez le verset 12 :

12 "Je parlerai de toutes tes oeuvres, Je raconterai tes hauts faits."

Pour méditer, vous pensez sérieusement à quelque chose.

Vous contemplez profondément et continuellement.

Asaph réfléchissait sérieusement à ses problèmes dans les versets 1-9.

Mais il priait aussi beaucoup pour ses problèmes, et la prière change les choses.

Parfois, Dieu change notre situation lorsque nous prions.

Mais souvent, le but principal de Dieu est de nous changer par la prière.

Les problèmes d'Asaph n'ont pas disparu, mais l'orientation de son cœur a changé.

Écoutez comment Asaph commence à prêcher à son propre cœur au verset 13:

13 « O Dieu! tes voies sont saintes;

Quel dieu est grand comme Dieu?"

Asaph se défie ici.

Certains des faux dieux sont-ils vénérés dans le monde comme Yahweh?

Bien sûr que non.

Asaph continue de prier au sujet du caractère de Dieu dans les versets 14 et 15 :

14 « Tu es le Dieu qui fait des prodiges;

Tu as manifesté parmi les peuples ta puissance.

15 Par ton bras tu as délivré ton peuple, Les fils de Jacob et de Joseph.»

Le cœur d'Asaph était anxieux et déprimé alors qu'il ne pensait qu'à ses problèmes.

Pour changer son cœur, il changea d'orientation, se prêchant à lui-même le caractère et la fidélité de Dieu.

Ensuite, Asaph se répète l'histoire de l'Exode dans les versets 16-20.

Asaph n'était pas là lorsque Dieu a séparé la mer Rouge, mais il médite sur l'événement.

Il imagine en détail ce que c'était dans les versets 16-17:

16 « Les eaux t'ont vu, ô Dieu! Les eaux t'ont vu, elles ont tremblé;

Les abîmes se sont émus.

17 Les nuages versèrent de l'eau par torrents, Le tonnerre retentit dans les nues,

Et tes flèches volèrent de toutes parts.”

Avez-vous remarqué combien de fois la sortie d'Égypte est mentionnée dans la Bible ?

Jusqu'à la mort et la résurrection de Jésus, ce fut l'événement le plus monumental de l'histoire du peuple de Dieu.

Dieu ouvrit un chemin à travers la mer Rouge et engloutit l'armée de Pharaon.

Ensuite, Dieu a soutenu son peuple dans le désert du Sinaï, le nourrissant et voyageant avec lui pendant 40 ans !

Je suis allé dans le désert du Sinaï et il ne faut pas 40 ans pour marcher de la mer Rouge à Israël.

Pourquoi Dieu les a-t-il fait errer dans le désert pendant si longtemps ?

L'une des raisons, je pense, était de prouver sa capacité à prendre soin de son peuple dans des circonstances sombres et difficiles.

Dieu montrait à cette génération, et à nous aujourd'hui, qu'il est fidèle même quand nous sommes infidèles.

Asaph était anxieux et déprimé par sa situation actuelle.

Il ne sait pas ce qui se passera dans le futur.

Mais, en se souvenant de la fidélité passée de Dieu, Asaph peut avancer vers l'avenir avec espoir.

Parce que Dieu est un berger fidèle qui conduit son peuple dans l'amour.

Regardez les versets 19-20 :

19 “Tu te frayas un chemin par la mer, Un sentier par les grandes eaux,

Et tes traces ne furent plus reconnues.

20 Tu as conduit ton peuple comme un troupeau, Par la main de Moïse et d'Aaron.

Combien de temps pensez-vous qu'Asaph a lutté avec ses émotions avant de prier cette dernière ligne ?

Je ne pense pas que le Psaume 77 décrive un changement d'avis qui est arrivé à Asaph en un jour.

Je pense qu'il a lutté et prié pendant longtemps.

Peut-être avez-vous vécu cette expérience ?

Nous devons avoir de la patience avec nous-mêmes, et aussi avec les autres quand ils sont en difficulté.

Voici quelque chose à essayer la prochaine fois que vous vous sentirez comme Asaph.

Lisez-vous le début du Psaume 77 au présent.

« Je crie à l'aide de Dieu ;

Je crie à Dieu de m'entendre.

je suis dans la détresse et je te cherche, Seigneur;

la nuit je tends des mains infatigables mais mon âme refuse d'être consolée.

Racontez à Dieu votre tristesse et votre désarroi, car il vous invite à lui prier pour votre douleur.

Lorsque vous êtes prêt, déplacez votre attention vers les versets 10-11 et faites-en votre propre prière :

10 "Je dis: Ce qui fait ma souffrance,

C'est que la droite du Très Haut n'est plus la même...

11 Je rappellerai les oeuvres de l'Éternel,

Car je me souviens de tes merveilles d'autrefois;"

Après le sermon, nous allons nous parler de certaines actions du Seigneur.

Nous allons nous souvenir, ensemble, de la fidélité de Dieu dans le passé.

Nous sommes plus bénis qu'Asaph à certains égards, lorsque nous regardons vers le passé.

Nous avons une Bible pleine de témoignages et d'histoires que nous pouvons lire et relire.

Et nous pouvons nous souvenir de la plus grande action du Seigneur : la mort et la résurrection de notre Sauveur.

L'Exode est le principal événement rédempteur de l'Ancien Testament.

Et la croix est le principal événement rédempteur dans le Nouveau Testament.

Dans l'Exode, Dieu a fait sortir son peuple de l'esclavage en Égypte, dans la terre promise.

Par la croix, Dieu a sorti son peuple de l'esclavage du péché, il nous a fait passer de la mort à la vie.

Notre frère Asaph a vécu il y a 3 000 ans.

Mais sa prière nous apprend à prier dans les moments difficiles.

Lorsque vous êtes éveillé dans votre lit, incapable de dormir comme Asaph, criez à Dieu.

Dites-lui ce que vous ressentez.

Soyez honnête avec vous-même et avec Dieu.

Vous pouvez lui dire que vous vous sentez abandonné, en colère et confus.

Priez ces sentiments à Dieu.

Et quand vous êtes prêt, commencez à vous prêcher la vérité.

Qu'est-ce que Dieu a fait dans votre vie ?

Rappelez-vous la bonté de Dieu, dans l'histoire lointaine et récente.

Et passez du temps dans la Parole de Dieu.

Votre bible est pleine d'histoires vraies sur la miséricorde et l'amour de Dieu à travers l'histoire.

Verset 12:

12 "Je méditerai sur toutes tes œuvres et je considérerai toutes tes actions puissantes."

La chose la plus utile à méditer est la mort et la résurrection de Jésus-Christ.

Sa souffrance et sa mort ont prouvé la profondeur de l'amour de Dieu pour vous, vous libérant de la culpabilité et de la honte.

Et la résurrection du Christ a prouvé que la vie éternelle est disponible et réelle.

Ces vérités nous donnent de la lumière, de la vie et de l'espoir dans nos jours les plus sombres.

C'est pourquoi nous chantons, prêchons et prions à leur sujet chaque semaine.

Prions ensemble maintenant à propos de ces choses.

Père céleste, nous luttons contre le doute et l'anxiété dans nos vies, tout comme frère Asaph.

Merci pour les milliers d'années de votre fidélité décrites dans nos Bibles.

Merci pour les témoignages que nous pouvons partager entre nous aujourd'hui.

Mais nous vous remercions et vous félicitons vivement pour la meilleure chose que vous ayez jamais faite.

Tu as permis à ton Fils bien-aimé Jésus de mourir sur une croix de péché et de honte, pour nous.

Tu as rejeté Jésus sur la croix, pour nous donner la sécurité éternelle.

Par conséquent, nous pouvons faire face à des moments difficiles en sachant que vous ne nous rejeterez jamais.

Pour cela, nous prions avec confiance et espérance, au nom de notre Seigneur et Sauveur Jésus-Christ, amen.