

# LE RAGOÛTPOT

DES IDÉES PRATIQUES POUR VOUS AIDER À DEVENIR UN MEILLEURS ÉCONOMES

Juillet/Août 2026 • Volume 3 • Numéro 4

## Pourquoi mon temps de dévotion n'est plus facultatif

Par Janet Salazar

J'avais des problèmes de colère. Depuis mon plus jeune âge, l'un de mes plus grands combats était d'apprendre à maîtriser ma colère. Pas le genre de colère qui se manifeste seulement à l'occasion, mais celle qui demeure juste sous la surface, attendant l'occasion de surgir lorsque les choses ne se déroulent pas comme je le souhaite — lorsque j'étais fatiguée, stressée ou que j'avais l'impression de perdre le contrôle.

J'utilisais ma colère pour tenter de contrôler les situations et les personnes, espérant ainsi obtenir de meilleurs résultats ou me sentir plus en sécurité. Mais en réalité, elle me privait de paix et de contentement. Plus encore, elle affectait mon mariage ainsi que l'atmosphère de notre foyer avec nos enfants.

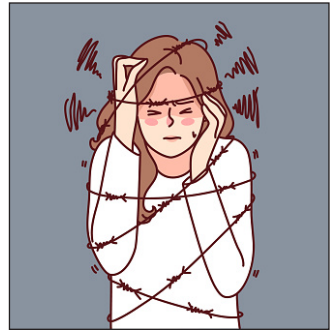
Nous avons tous des habitudes ou des traits de caractère que nous aimerions changer. Certains peuvent sembler mineurs — comme se ronger les ongles ou être un peu désorganisé — mais d'autres ont des conséquences beaucoup plus lourdes. Ils peuvent affecter nos relations, freiner notre croissance spirituelle et nous maintenir prisonniers de schémas malsains.

Cela peut être extrêmement frustrant, au point de se demander :

« Pourquoi n'arrive-je pas simplement à arrêter ? » ou « Je sais pourtant ce qui est juste, alors pourquoi est-ce que je retombe toujours dans le même piège ? »

### LA LONGUE ET VAINÉ LUTTE POUR LE CHANGEMENT

Le combat pour vaincre ce trait de caractère lié à la colère fut long et épuisant. J'ai supplié Dieu de l'enlever. J'ai suivi des consultations. J'ai lu des livres



**L'INTENDANCE. C'EST LA GÉNÉROSITÉ RÉVOLUTIONNAIRE. IL IMPLIQUE LES 7 T :  
LE TEMPS, LE TEMPLE, LE TALENT, LE TRÉSOR, LA CONFIANCE EN DIEU, LA  
THÉOLOGIE ET LE TÉMOIGNAGE.**

d'aide personnelle, chrétiens et séculiers. J'ai essayé des exercices de respiration, tenu un journal et même une liste de reconnaissance.

Ces outils m'ont aidée à mieux me connaître et à améliorer ma communication, mais ils n'ont pas produit la transformation profonde et durable que je désirais tant. J'étais frustrée — particulièrement envers Dieu. Pourquoi ne m'aidait-il pas davantage ?

Pourquoi ne l'enlevait-il pas simplement ?

Ne voyait-il pas tous mes efforts ? N'entendait-il pas mes prières ? Ne voyait-il pas tout ce que je faisais dans l'Église ? Je croyais en son pouvoir de transformer les cœurs, alors pourquoi ne transformait-il pas le mien ?

### **UNE VIE DÉVOTIONNELLE ORIENTÉE VERS LES ŒUVRES**

Depuis mon enfance, on m'avait enseigné que l'étude de la Bible et la prière étaient essentielles à la vie chrétienne. Pourtant, j'avais de la difficulté à les pratiquer régulièrement.

J'abordais la Bible davantage comme un manuel d'instructions que comme un moyen de développer une relation avec Dieu. Elle me paraissait souvent ennuyeuse, et parfois même pénible, surtout lorsque je lisais des livres comme le Lévitique.

De plus, avec toutes mes responsabilités à l'église et à la maison, il me semblait que mon énergie était mieux investie dans l'action que dans la prière. Au moins, lorsque je cochais des tâches sur ma liste, je pouvais voir des résultats. Lire ma Bible et prier ne semblait pas produire beaucoup de changements visibles.

Ainsi, ma vie dévotionnelle était très irrégulière. Après un sermon inspirant, une retraite spirituelle ou une crise, je me plongeais dans la Bible et la prière avec enthousiasme. Mais après quelques jours ou quelques semaines, cet enthousiasme disparaissait. Je manquais un jour, puis deux, puis une semaine. Un cycle continu de hauts et de bas.

### **UNE PRISE DE CONSCIENCE GRANDISSANTE : LA PAROLE DE DIEU NOUS TRANSFORME**

Mais lorsque j'ai cessé de considérer la prière et l'étude biblique comme un moyen de modifier mon comportement pour les voir comme une occasion de connaître Dieu tel qu'il est réellement, quelque chose a commencé à changer dans mon cœur.

Peu à peu, j'ai commencé à attendre avec impatience mes moments dans la Parole, désireuse d'en apprendre davantage sur Dieu.



Au lieu de quitter mon temps de dévotion découragée et vaincue, je repartais encouragée et fortifiée. Parfois, j'avais l'impression que Dieu me parlait directement à travers sa Parole. Je n'avais jamais vécu une telle expérience auparavant. C'était à la fois humble et extraordinaire.

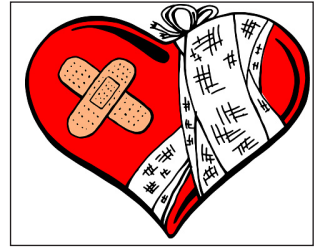
Avec le temps, alors que ma relation avec Dieu grandissait, j'ai commencé à remarquer un phénomène intéressant. Les jours où je passais du temps dans la Bible et dans la prière, j'étais visiblement plus patiente et plus aimable. J'étais une épouse et une mère plus compréhensive et plus aimante.

Il y avait même des moments où des paroles sortaient de ma bouche et je savais qu'elles ne venaient pas de moi, mais de Dieu. Je voyais apparaître dans ma vie les premiers fruits de l'Esprit.

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la tempérance. » (Galates 5:22-23, Louis Segond)

Pourtant, à ce moment-là, je ne faisais toujours pas le lien avec ma vie dévotionnelle. Je considérais encore la lecture de la Bible et la prière comme facultatives. Lorsque j'étais trop occupée, je me disais que Dieu comprendrait si je sautais une journée.

Après tout, j'étais l'épouse d'un pasteur et mère de famille. Comment pourrais-je trouver du temps chaque jour ? C'est du moins ce que je pensais.



[REGARDEZ  
UNE VIDÉO  
SUR LA LA  
CONFIANCE  
EN DIEU :](#)



## LE DÉCLIC



Un matin, le lien entre ma vie dévotionnelle et mon comportement est devenu douloureusement évident.

C'était un matin d'école. Non seulement je m'étais levée en retard, mais je m'étais aussi réveillée de mauvaise humeur. J'étais irritable, impatiente et désagréable. Ma frustration se déversait sur tous ceux qui m'entouraient.

Je grondais, critiquais et élevais la voix contre quiconque croisait mon chemin, essayant désespérément de faire sortir tout le monde de la maison à temps.

Finalement, après le petit-déjeuner et une course chaotique vers la porte, les garçons se précipitèrent vers la voiture, manifestement soulagés de quitter le champ de bataille que j'avais créé ce matin-là.



Mais juste avant de fermer la portière, mon mari se retourna vers moi et me demanda, avec douleur dans la voix :

« Qu'est-ce qui t'arrive ? »

Je restai là, bouche bée, le doigt encore pointé vers la voiture, lorsque le Saint-Esprit murmura :

« Cela fait trois semaines que tu n'as pas passé de temps à lire ta Bible et à prier. Que penses-tu du résultat ? »

La conviction me frappa de plein fouet.

Soudainement, le lien entre mon manque de constance dans mes dévotions et ma manière de traiter ma famille devint évident. Réel. Visible. Indéniable.

### UNE DÉCISION DÉTERMINANTE POUR LES MÉDITATIONS QUOTIDIENNES



Ce jour-là, j'ai pris une décision :

Peu importe les circonstances, je passerai chaque jour du temps dans la Parole de Dieu et dans la prière.

Non pas pour mériter la faveur de Dieu.

Non pas pour être une « bonne chrétienne ».

Mais parce que j'en avais besoin.

J'avais besoin d'être transformée, et je ne pouvais pas expérimenter un véritable changement en dehors d'une communion quotidienne avec Celui qui transforme.

Je savais que les jours où je passais du temps avec Jésus, j'étais différente.

Ainsi, mon temps de dévotion n'était plus facultatif.

Des années plus tard, j'ai compris pourquoi. Jésus l'explique clairement :

« Demeurez en moi, et je demeurerai en vous. Comme le sarment ne peut de lui-même porter du fruit, s'il ne demeure attaché au cep, ainsi vous ne le pouvez non plus, si vous ne demeurez en moi. » (Jean 15:4, Louis Segond)

J'essayais de produire la patience, la douceur et la maîtrise de soi sans demeurer attachée au Cep.

Pas étonnant que je continuais à lutter.

L'étude quotidienne de la Bible et la prière nous placent là où le Saint-Esprit peut silencieusement façonner nos cœurs et nos vies.



#### À propos de l'auteur

Janet F. Salazar est auteure et conférencière. Des extraits de cet article sont adaptés de son livre *Engaging with God : Journey from Pharisee to Disciple*. Pour en savoir plus, consultez [janetfsalazar.com](http://janetfsalazar.com).

PRODUIT ET  
DISTRIBUÉ PAR :  
MINISTÈRES DE  
L'INTENDANCE, DIVISION DE  
L'AMÉRIQUE DU NORD

TRADUIT PAR :  
BELIEVE AGBOLI