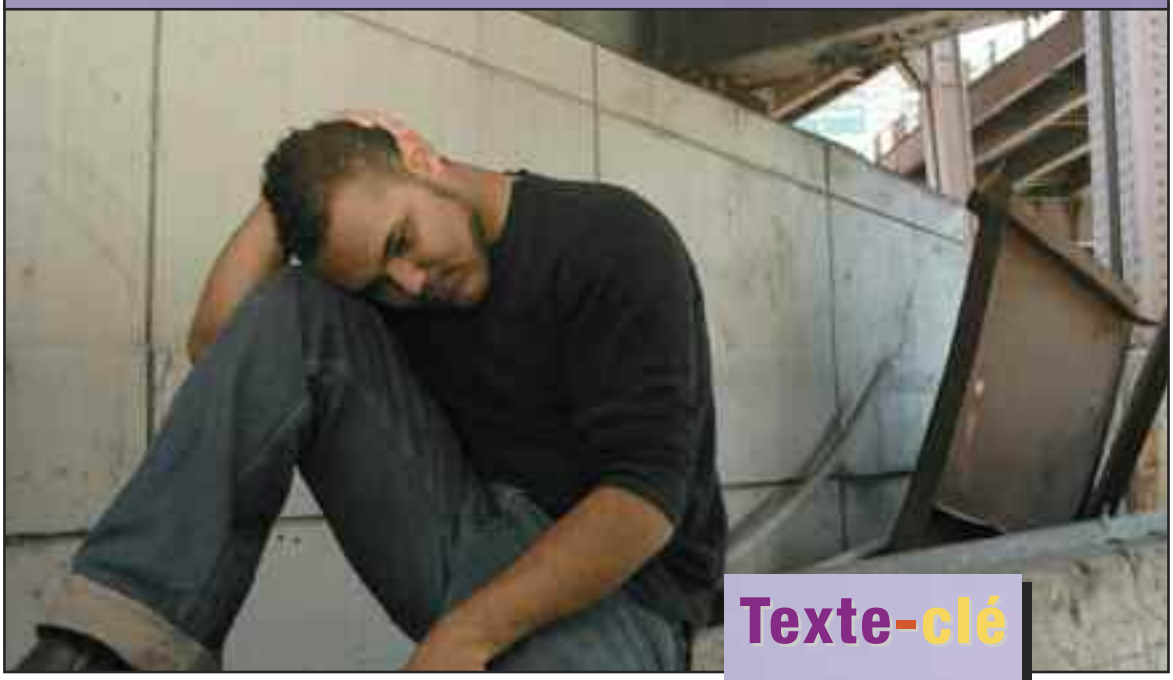
**Histoire biblique :** 1 Rois 18.41-46 ; 19.1-18
**Commentaire :** *Prophètes et Rois,* chapitres 12 et 13.

# Dans la vallée du doute



## Texte-clé

« Sors, lui dit le Seigneur ; tu te tiendras sur la montagne devant moi ; je vais passer. »

**(1 R 19.11)**

## Flash

« Il existe un remède infaillible pour ceux qui ont le cœur abattu : la foi, la prière, le travail. La foi et l'activité donnent une assurance et une satisfaction sans cesse accrues. Êtes-vous tentés de vous laisser aller à de sombres pressentiments ou à un profond découragement ? Aux jours les plus ténébreux, alors que les apparences semblent être contre vous, ne craignez rien. Ayez foi en Dieu ; il connaît vos besoins. Il est tout-puissant ; son amour et sa compassion infinis ne se lassent jamais […] Il ne rompra jamais le pacte contracté avec ceux qui l'aiment. » — *Prophètes et Rois,* p. 120.

# À toi la parole

**Lesquelles des actions suivantes te réconfortent le plus quand tu es déprimé ou découragé ?**

- ☐ Discuter avec un ami
- ☐ M'isoler
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Prier
- ☐ Regarder la télévision ou aller voir un film
- ☐ Parler à un proche, un conseiller, un pasteur ou un adulte
- ☐ Avoir une activité
- ☐ Aider quelqu'un
- ☐ Une autre action : _____

_____

# Le sais-tu?

Les creux spirituels succèdent souvent aux pics spirituels. Il n'y a qu'à observer l'excitation régnant lors d'une retraite spirituelle et le découragement qui succède quand on doit affronter à nouveau les problèmes quotidiens. Environné de chrétiens, il est facile d'être heureux, de chanter et de louer le Seigneur, on est stimulé et rempli du Saint-Esprit. Mais quelques semaines plus tard, confronté à la routine, aux difficultés et à la pression environnante, on peut sombrer dans le découragement.

La Bible n'a jamais promis d'épargner la tristesse et la dépression au peuple de Dieu. Après avoir obtenu une éclatante victoire contre les prêtres de Baal sur le mont Carmel, le prophète Élie a sombré dans le découragement et le désespoir. Mais Dieu ne l'a pas abandonné et il ne t'abandonnera pas non plus quand tu traverseras des moments difficiles.

# AU CŒUR DU RÉCIT

« Le roi Achab raconta à Jézabel, sa femme, tout ce qu'Élie avait fait, et comment il avait mis à mort tous les prophètes de Baal. Jézabel envoya alors un messager pour avertir Élie en ces termes : "Si demain à pareille heure je ne t'ai pas traité comme tu as traité ces prophètes, que les dieux m'infligent la plus terrible des punitions !"

Élie prit peur et s'enfuit pour sauver sa vie. Il se rendit à Berchéba dans le pays de Juda ; là, il laissa son serviteur, puis il marcha pendant une journée dans le désert, et alla s'asseoir sous un arbuste, un genêt. Il souhaitait mourir et dit : "Maintenant, Seigneur, j'en ai assez ! Reprends ma vie, car je ne vaux pas mieux que mes ancêtres". Puis il se coucha et s'endormit sous le genêt ; mais un ange vint le toucher et lui dit : "Lève-toi et mange". Et il vit en effet près de lui une de ces galettes, que l'on cuit sur des pierres chauffées, et un pot d'eau. Après avoir mangé et bu, il se recoucha ; mais l'ange du Seigneur revint le toucher et lui dit : "Lève-toi et mange, car tu devras faire un très long voyage". Élie se leva donc pour manger et boire, puis avec les forces trouvées dans ce repas, il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à l'Horeb, la montagne de Dieu. [...]

Alors le Seigneur lui adressa la parole : "Pourquoi es-tu ici, Élie ?"

Il répondit : "Seigneur, Dieu de l'univers, je t'aime tellement que je ne peux plus supporter la façon d'agir des Israélites. En effet, ils ont rompu ton alliance, ils ont démoli tes autels, ils ont tué tes prophètes ; je suis resté moi seul et ils cherchent à m'ôter la vie." »

"Sors, lui dit le Seigneur ; tu te tiendras sur la montagne, devant moi ; je vais passer". Aussitôt un grand vent souffla, avec une violence telle qu'il fendait les montagnes et brisait les rochers devant le Seigneur ; mais le Seigneur n'était pas présent dans ce vent. Après le vent, il y eut le tremblement de terre. Après le tremblement de terre, il y eut un feu ; mais le Seigneur n'était pas présent dans le feu. Après le feu, il y eut le bruit d'un léger souffle. Dès qu'Élie l'entendit, il se couvrit le visage avec son manteau, il sortit de la caverne et se tint devant l'entrée. »

**1 Rois 19.1-13**

# EN DEHORS DU RÉCIT

Élie vient de remporter une éclatante victoire pour Dieu. Que s'est-il passé juste après pour qu'il se décourage ?

_____
_____
_____
_____

Penses-tu qu'Élie désirait sincèrement mourir ? Explique pourquoi.

_____
_____
_____
_____

Quel conseil l'ange a-t-il donné à Élie après que ce dernier lui ait confié qu'il souhaitait mourir ? Pourquoi était-ce un bon conseil ?

_____
_____
_____
_____

Relis attentivement ce qu'Élie répond à Dieu quand il lui demande : « Que fais-tu ici ? ». Que nous indiquent ces paroles sur ce qu'il éprouvait ?

_____
_____
_____
_____

Pourquoi Élie n'a-t-il pas entendu la voix de Dieu à travers la tempête, le tremblement de terre ou le feu ? Pourquoi Dieu fit-il entendre sa voix par « un souffle léger » ? Que voulait-il faire comprendre à Élie à ce moment précis de sa vie ?

_____
_____
_____
_____
_____

# Points d'impact

« Vous aurez à souffrir dans le monde. Mais courage ! J'ai vaincu le monde ! »
**(Jn 16.33)**

« Aimez le Seigneur, vous tous ses fidèles, car le Seigneur veille sur ceux qui croient en lui. »
**(Ps 31.24)**

« Les jeunes eux-mêmes connaissent la défaillance ; même les champions trébuchent parfois. Mais ceux qui comptent sur le Seigneur reçoivent des forces nouvelles : comme des aigles ils s'élancent. Ils courent, mais sans se lasser, ils avancent, mais sans faiblir. »
**(És 40.30-31)**

« N'aie pas peur, je t'ai libéré, je t'ai engagé personnellement, tu m'appartiens. Quand tu traverseras l'eau, je serai avec toi ; quand tu franchiras les fleuves, tu ne t'y noieras pas. »
**(És 43.1-2)**

« Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. »
**(Mt 11.28)**

# Un autre regard

**« Vous serez surpris d'apprendre que pour préserver nos âmes Dieu s'appuie sur nos doutes plus que sur nos certitudes. Certains de ses plus fidèles serviteurs ont traversé des moments de profonde et longue dépression… Dieu désire leur apprendre à marcher et doit, pour cela, lâcher leur main ; ce n'est que lorsqu'il constate leur bonne volonté qu'il excuse leurs faux pas »** — *C. S. LEWIS, écrivain anglais du XX^e^ siècle, extrait de The Screwtape Letters.*

# Passe à l'action

## Sabbat

Lis 1 Rois 19.1-13. Que dit Élie après s'être assis sous le genêt ? Comment devait-il se sentir à ce moment-là, selon toi ? T'est-il déjà arrivé d'être profondément découragé ? L'as-tu été autant qu'Élie ? Énumère ce que fait ou dit Dieu pour aider Élie à traverser cette épreuve :

_____
_____
_____

Reviens à la rubrique *À toi la parole*. Qu'est-ce qui t'encourage le plus quand tu es déprimé ? Que te dirait Dieu à un tel moment ?

_____
_____
_____

## Dimanche

Pense à ce que tu as répondu dans la rubrique *En dehors du récit*. Élie vient de remporter une grande victoire pour le Seigneur. Toutefois, lorsque la reine Jézabel le menace de mort, il ne désire qu'une chose : mourir. Les creux spirituels succèdent souvent aux pics spirituels. Nous avons autant besoin de hauts que de bas, de sommets que de vallées pour grandir spirituellement. À travers cette expérience, Élie a appris que Dieu ne l'abandonnerait pas et qu'il continuerait à lui parler, même dans un murmure.

## Lundi

Dieu a demandé à Élie de se tenir au sommet d'une montagne pour manifester sa présence. Élie avait déjà été témoin du merveilleux miracle du mont Carmel. Pourtant quelques semaines plus tard, il s'est à nouveau tenu sur le sommet d'une montagne pour rencontrer Dieu et régénérer sa foi. Lorsque nous traversons des périodes de « déprime », de quelle manière pouvons-nous nous tenir en présence de Dieu ? Énumère certaines choses qui t'aident à entendre le « murmure » de Dieu.

_____
_____
_____
_____

## Mardi

Dans la rubrique *Flash,* Ellen White recommande la foi, la prière et le travail aux chrétiens découragés.

La foi implique une confiance en Dieu et l'assurance qu'il est constamment à nos côtés même si nous ne le devinons pas. Notre foi n'est pas basée sur nos émotions mais sur les promesses bibliques ; Dieu est fidèle et prend soin de nous quoi qu'il advienne.

La prière est l'élément qui nous lie à Dieu. Tout comme Dieu a parlé à Élie d'une voix douce, il nous parle également quand nous prions. La prière ne se limite pas à parler à Dieu mais aussi à l'écouter.

Le travail nous force à nous détacher de nos problèmes quotidiens et à nous focaliser sur les besoins d'autrui. Faire du bien à quelqu'un nous remonte le moral quand on est découragé. Tu peux, toi aussi, faire quelque chose pour quelqu'un afin de te sentir mieux.

## Mercredi

Les promesses de Dieu sont d'un grand réconfort quand on est découragé. Relis les passages bibliques de la rubrique *Points d'impact* et choisis celui qui te fait le plus de bien. Recopie-le sur une feuille de papier et mets cette feuille dans un lieu bien en vue pour que tu puisses relire ce verset quand tu es déprimé.

## Jeudi

Rassemble les points que nous avons découverts cette semaine pour que tu puisses t'y référer comme d'une « ordonnance médicale » quand tu es déprimé. Remplis les lignes ci-après pour y rédiger ton ordonnance personnelle :

La prochaine fois que je me sentirai découragé, je parlerai à : _____

J'écouterai _____
_____

Je me souviendrai de ce verset biblique :
_____
_____

Je prierai et demanderai à Dieu de : _____
_____

Je ferai trois choses que j'aime et qui me font du bien : _____
_____
_____

Je ferai : _____
_____
_____ pour quelqu'un.

## Vendredi

Il est naturel d'avoir des hauts et des bas dans la vie chrétienne. On peut deviner ce qui suscite ces moments de déprime et demander à Dieu de nous réconforter avant de sombrer dans la dépression.

C'est la peur de la reine Jézabel et ses menaces de mort qui entraînèrent le découragement d'Élie. La peur est un sentiment qui peut nous aspirer dans une spirale infernale de sentiments négatifs comme la colère, la jalousie, la solitude ou la rancœur. Quels sentiments ou types de situations peuvent susciter la mélancolie chez toi ? Reviens sur la liste que tu as dressée jeudi et tente d'appliquer certains de ces remèdes lorsque tu n'as plus la pêche. Dieu peut te faire émerger de ta dépression et te ramener au « pic » de ta foi !

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Lecture de cette semaine***

*Prophètes et Rois,* chapitres 12 et 13.

*En suivant ce programme de lecture, tu liras chaque année au moins un livre de la série *Destination éternité* d'Ellen G. White.