

«Je veux refléter le Christ dans mon caractère et dans ma vie»
Les disciplines spirituelles pour la piété dans la vie chrétienne

Leçon 12: La journalisation

Prêché mercredi le 21 août 2019
Église réformée baptiste de Nantes
Par: Marcel Longchamps
<https://nantespourchrist.org/>

Formation biblique pour disciples
sur la théologie systématique et sur l'histoire de l'Église
Disponible gratuitement en format PDF et en MP3
Voir le contenu détaillé sur le site Web
Série : Les disciplines spirituelles pour la piété dans la vie chrétienne
Leçon 12 : La journalisation
Église réformée baptiste de Nantes 1689
<https://nantespourchrist.org/>
Par : Marcel Longchamps

PROPOSITION :

- 1) La journalisation et notre relation avec le Seigneur
- 2) La valeur spirituelle de la journalisation
- 3) Suggestions pratiques pour pratiquer la journalisation

INTRODUCTION

Tenir un journal est souvent perçu comme une activité pour adolescentes. Cependant, il est bon de savoir que beaucoup de grands chrétiens les ont utilisé pour la gloire de Dieu avec grand profit. Citons-en quelques-uns : Andrew Bonar, Charles Spurgeon, Robert Murray McCheyne, David Brainerd, George Muller, George Whitefield, Jonathan Edwards, John Elliot et beaucoup d'autres.

Examinons avec plus de détails cette discipline spirituelle.

I) LA JOURNALISATION ET NOTRE RELATION AVEC LE SEIGNEUR

Tenir un journal quotidien (ou tout autre fréquence), c'est écrire dans un livre diverses émotions, choses vécues, ressenties, ou désirées ainsi que des idées personnelles. Pour un chrétien, un journal est un endroit où enregistrer par écrit les œuvres et les voies de Dieu dans votre vie.

Le journal peut inclure une description sommaire d'événements quotidiens, des relations inter-personnelles, des notes sur vos observations concernant vos lectures ou des Saintes Écritures, une liste de requêtes de prière, des actions de grâce au Seigneur et autres. Il peut aussi servir à surveiller vos progrès dans les différentes disciplines spirituelles ou dans des objectifs spirituels.

Le pasteur et auteur britannique Maurice Roberts (1938-xxxx) écrit la pensée suivante sur les bénéfices d'écrire un journal dans le but de ressembler davantage à Christ :

« La logique de cette pratique est inévitable une fois que les hommes ont ressenti le besoin dans leur cœur de vivre leur vie selon le modèle du Christ. Personne ne gardera trace de ses gémissements intérieurs, de ses peurs, de ses péchés, de ses expériences, de ses providences et de ses aspirations s'il n'est pas convaincu de la valeur de cette pratique pour son propre progrès spirituel. C'est cette conviction même qui en a fait une commune pratique dans le passé. Nous suggérons que cette pratique soit relancée et que quelque chose soit dit pour sa défense. »

Maurice Roberts, « Are we becoming Reformed Men ? » The Banner of Truth, issue 330, March 1991.

II) LA VALEUR SPIRITUELLE DE LA JOURNALISATION

L'utilisation d'un journal peut devenir une aide promouvoir la croissance spirituelle :

A) Une aide pour se comprendre soi-même et s'auto-évaluer spirituellement

Romains 12 : 3

3 Or, par la grâce qui m'a été donnée, je dis à chacun d'entre vous, de n'avoir pas de lui-même une plus haute opinion qu'il ne doit, mais d'avoir des sentiments modestes, selon la mesure de la foi que Dieu a départie à chacun.

La bible nous encourage à avoir une image de soi qui est équilibrée. La journalisation n'est pas une garantie pour conserver une image humble de soi. Cependant, la pratique disciplinée et quotidienne (ou autre) d'écrire les

événements de la journée et de noter nos réactions face à ceux-ci peut nous amener à s'examiner plus en profondeur et plus sérieusement que nous ne l'aurions fait surtout si nous le faisons à la lumière de la méditation et de l'étude des Saintes Écritures et la prière pour la direction et l'éclairage de Dieu dans nos vies.

Jean Calvin a écrit : « Sans la connaissance de soi, il n'y a pas de connaissance de Dieu ». Il exprimait que l'examen quotidien de soi et de sa condition spirituelle amenait le croyant à rechercher Dieu plus activement à cause de la conscientisation de notre misère, de nos manquements et de nos faiblesses et de vouloir de plus en plus dépendre de Dieu et de sa grâce.

Le journal, s'il est utilisé d'une manière appropriée, n'est pas un outil ou un moyen pour se centrer davantage sur soi. Il peut, au contraire, nous propulser dans l'action pour soulager la misère des autres.

Le journal peut devenir un miroir dans les mains du Saint-Esprit dans lequel IL révèle dans SA perspective, nos attitudes, nos pensées, nos paroles et nos actions. Comme la bible nous dit que nous devons rendre compte de celles-ci, prendre l'habitude de les évaluer régulièrement est très certainement sagesse.

B) Une aide pour la méditation

Josué 1 : 8

8 Que ce livre de la loi ne s'éloigne point de ta bouche, mais médite-le jour et nuit, afin que tu prennes garde à faire tout ce qui y est écrit; car c'est alors que tu réussiras dans tes entreprises, et c'est alors que tu prospéreras.

Psaumes 1 : 1-3

1 Heureux l'homme qui ne marche pas selon le conseil des méchants, et qui ne se tient pas dans la voie des pécheurs, et qui ne s'assied pas au banc des moqueurs; 2 Mais qui prend son plaisir dans la loi de l'Éternel, et médite sa loi jour et nuit. 3 Il sera comme un arbre planté près des eaux courantes, qui rend son fruit dans sa saison et dont le feuillage ne se flétrit point; et dans tout ce qu'il fait, il réussira.

Nous vivons dans une société qui n'incite pas à la méditation.

C) Une aide pour exprimer nos pensées et nos émotions au Seigneur

Psaumes 62 : 8

9 Peuples, confiez-vous en lui en tout temps; répandez votre coeur devant lui; Dieu est notre retraite. (Sélah.)

Peu importe notre proximité dans l'amitié ou notre intimité dans le mariage, nous ne pouvons pas toujours exprimer aux autres ce que nous pensons ou ce que nous ressentons. Parfois, nous ressentons très fortement le besoin de nous exprimer clairement et sans gêne. La tenue d'un journal permet cette expression.

Les émotions humaines sont souvent à l'une ou à l'autre extrémité : l'euphorie ou l'abattement le plus total. Prenons comme exemple ici une entrée dans le journal de David Brainerd (1718-1747). David Brainerd était un missionnaire américain auprès des Amérindiens, qui exerçait un ministère particulièrement fructueux parmi les Indiens du Delaware dans le New Jersey. Au cours de sa courte vie, il a connu de nombreuses difficultés. (Wikipedia) :

Un exemple de moment de découragement

«Le 16 décembre 1744, jour du Seigneur. J'ai été tellement bouleversé que je ne savais pas comment vivre. Je désirais ardemment la mort; mon âme était plongée dans les eaux profondes et les inondations étaient prêtes à me noyer. J'étais tellement opprimé que mon âme était dans une sorte d'horreur. Je ne pouvais pas garder mes pensées fixées dans la prière pendant une minute sans distraction. Cela me faisait extrêmement honte de ne pas vivre pour Dieu. J'aurais voulu me retrouver dans l'éternité. Alors que j'allais prêcher aux Indiens, mon âme était dans l'angoisse. Le découragement m'a tellement envahi que j'ai désespéré de faire quelque chose de bien et j'ai été poussé à bout. Je ne savais pas quoi dire, ni quelle voie prendre. »

Un exemple de moment de joie intense

« Le jour du Seigneur, 17 février 1745. «Je pense que je n'ai jamais eu la possibilité d'offrir la grâce gratuite et souveraine de Dieu aux pécheurs qui périssent avec plus de liberté et de clarté dans ma vie. Par la suite, j'ai eu la possibilité d'inviter avec ferveur les enfants de Dieu à venir boire de cette source d'eau de la vie, dont ils ont jusqu'ici tiré une satisfaction ineffable. Ce fut un moment très réconfortant pour moi. Il y avait beaucoup de larmes dans l'assemblée et je ne doute pas que l'Esprit de Dieu était là, convaincant les pauvres pécheurs de leur besoin de Christ. Le soir, je me sentais calme et bien dans ma peau, bien que fatigué. J'avais un certain sens de l'excellence et de la gloire de Dieu; et mon âme s'est réjoui qu'il soit «Dieu pour tous béni à jamais»; mais j'étais trop encombré de compagnie et de conversation et aspirait à être plus seul avec Dieu. Oh, je pourrais toujours bénir Dieu pour la miséricorde de ce jour-là, qui «m'a répondu dans la joie de mon cœur».

Considérons une autre pensée du pasteur et auteur Maurice Robert :

«Un journal spirituel aura tendance à approfondir et à sanctifier la vie émotionnelle d'un enfant de Dieu. Il est très précieux pour nous de devenir plus profondément émotifs face aux grandes questions de notre foi. Notre époque n'est pas assez profonde en sentiments. Les hommes bibliques sont décrits comme répandant des larmes abondantes, des soupirs et des gémissements, parfois aussi des réjouissances d'extase. Ils ont été ravis par l'idée

même de Dieu. Ils avaient une passion pour Jésus-Christ - sa personne, ses fonctions, ses noms, ses titres, ses paroles et ses œuvres. C'est notre honte d'être si froid, insensible et si peu émotif en dépit de tout ce que Dieu nous a fait et pour nous en Christ... La tenue d'un journal intime pourrait également contribuer à nous redresser à cet égard ».

D) Une aide pour nous souvenir des œuvres de Dieu

Nous avons tendance à oublier les nombreuses réponses de Dieu à nos prières, à ses innombrables provisions pour notre bien-être physique et spirituel et accompli des choses merveilleuses dans nos vies. Un journal intime peut contribuer à collecter les mémoires de ces choses et prévenir notre tendance à l'oubli et à l'ingratitude. Soyons comme Asaph qui s'exprime :

Psaumes 77 : 11-12

11 Et j'ai dit: Voilà ce qui fait ma souffrance: C'est que la droite du Très-Haut a changé. 12 Je me rappellerai les exploits de l'Éternel, me souvenant de tes merveilles d'autrefois; 13 Je méditerai sur toutes tes œuvres, et je considérerai tes hauts faits.

Deutéronome 17 : 18-20

18 Et dès qu'il sera assis sur son trône royal, il écrira pour lui dans un livre, un double de cette loi, qu'il recevra des sacrificateurs de la race de Lévi. 19 Et ce livre sera avec lui, et il y lira tous les jours de sa vie, afin qu'il apprenne à craindre l'Éternel son Dieu, à prendre garde à toutes les paroles de cette loi et à ces statuts pour les pratiquer; 20 De peur que son cœur ne s'élève au-dessus de ses frères et qu'il ne se détourne de ce commandement, à droite ou à gauche; et afin qu'il prolonge ses jours dans son règne, lui et ses fils, au milieu d'Israël.

Le célèbre pasteur et prédicateur anglais Charles Spurgeon dit à ce sujet :

«J'ai parfois dit, quand je suis devenu la proie de mes doutes:« Eh bien, maintenant, je n'ose plus douter de l'existence d'un Dieu, car je peux regarder en arrière dans mon journal et dire, ce jour-là, dans les profondeurs de ma tristesse et de mon épreuve, j'ai plié mon genou devant Dieu et, souvent, Dieu m'avait donné une réponse avant même que je me relève de mon agenouillement de prière ».

E) Une aide pour créer et préserver un héritage spirituel

La journalisation est un moyen efficace pour enseigner les choses de Dieu à nos enfants et pour transmettre notre foi.

Deutéronome 6 : 4-7

4 Écoute, Israël! l'Éternel notre Dieu est le seul Éternel. 5 Tu aimeras donc l'Éternel ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, et de toute ta force; 6 Et ces commandements que je te prescris aujourd'hui, seront dans ton cœur; 7 Tu les inculqueras à tes enfants, et tu en parleras quand tu te tiendras dans ta maison, quand tu marcheras en chemin, quand tu te coucheras, et quand tu te lèveras;

2 Timothée 1 : 5

5 Et gardant le souvenir de la foi sincère qui est en toi, et qui a été d'abord dans ton aïeule Loïs, puis dans ta mère Eunice, et qui, j'en suis persuadé, est aussi en toi.

Illustration du père de Donald S. Whitney dont le père lui fit don de sa guitare à son décès. Il trouva une pile de lettres dans le boîtier de transport de la guitare dans lesquels son père exprimait sa joie et sa reconnaissance au Seigneur d'avoir permis la naissance de Donald malgré l'accouchement extrêmement difficile de son épouse. Son père avait été un animateur de radio et avait partagé ces choses avec le public.

Imaginons l'impact qu'aurait eu un journal dans lequel le père de Donald aurait mis par écrit sa vie de foi avec le Seigneur Jésus-Christ.

Psaumes 102 : 17-19

17 Quand l'Éternel aura rebâti Sion, qu'il aura paru dans sa gloire, 18 Qu'il aura écouté la requête des désolés, et n'aura pas dédaigné leur supplication. 19 Cela sera écrit pour la génération à venir; et le peuple qui sera créé, louera l'Éternel.

F) Une aide pour clarifier et articuler ses perceptions (« insights ») et ses impressions

Le grand champion de la prière et de la foi, George Muller, utilisait son journal intime pour décrire ses découvertes (« insights ») dans les Saintes Écritures et ses impressions spirituelles :

22 juillet 1938. *«Ce soir, je me promenais dans notre petit jardin en méditant sur Hébreux 13: 8. « Jésus-Christ est le même hier, aujourd'hui et éternellement. » Tout en méditant sur son amour immuable, son pouvoir et sa sagesse, et en tournant tout ce que je passais dans la prière pour moi-même; et tout en appliquant également ses circonstances immuables, tout à la fois, le besoin actuel des maisons des orphelins a été évoqué. J'ai tout de suite été amené à me dire: «Jésus dans son amour et son pouvoir m'a jusqu'ici fourni ce dont j'avais besoin pour les orphelins et, dans le même amour et pouvoir immuable, il me fournira ce*

dont j'ai peut-être besoin pour l'avenir» . Un flot de joie est entré dans mon âme tout en réalisant ainsi le caractère immuable de notre adorable Seigneur. Environ une minute après, une lettre m'a été envoyée avec un chèque de vingt livres. Dans celui-ci était écrit: «Appliquez-vous le montant du chèque ci-joint aux objets de votre société Scriptural Knowledge Society, ou de votre établissement pour les orphelins, ou à l'œuvre et à la cause de notre maître de quelque manière que ce soit. Ce n'est pas une grosse somme, mais c'est une provision suffisante pour l'exigence d'aujourd'hui; et c'est pour les exigences d'aujourd'hui que le Seigneur pourvoit ordinairement. Demain, apportera ses exigences, et le Seigneur y pourra ».

G) Une aide dans la surveillance des objectifs et des priorités

Un journal intime est un bon outil pour garder sous les yeux ce que nous voulons faire et les choses sur lesquelles nous désirons mettre une emphase particulière. Plusieurs personnes conservent une liste de leurs priorités et de leurs objectifs dans leur journal. Cela permet de les réviser et d'en évaluer l'efficacité et l'avancement.

Philippiens 3 : 12-16

12 Non que j'aie déjà atteint le but, ou que je sois déjà parvenu à la perfection, mais je cours avec ardeur pour saisir le prix; c'est pour cela aussi que j'ai été saisi par Jésus-Christ. 13 Frères, pour moi, je ne me persuade pas d'avoir saisi le prix; 14 Mais je fais une chose: oubliant ce qui est derrière moi, et m'avançant vers ce qui est devant, je cours avec ardeur vers le but, pour le prix de la vocation céleste de Dieu en Jésus-Christ.

15 Nous tous donc qui sommes parfaits, ayons ce sentiment; et si vous pensez autrement en quelque chose, Dieu vous le révélera aussi. 16 Cependant, au point où nous sommes parvenus, marchons suivant la même règle, et ayons les mêmes sentiments.

Le grand évangéliste George Whitefield avait l'habitude d'évaluer chacune de ses journées à la lumière des questions suivantes :

1. Ai-je été fervent en prière aujourd'hui?
2. Me suis-je réservé des temps réguliers de prière dans cette journée?
3. Ai-je cherché à garder le contact conscient avec Dieu?
4. Ai-je agi constamment pour la gloire de Dieu?
5. Ai-je remercié le Seigneur et fais monter des actions de grâce?
6. Ai-je planifié ma journée pour la gloire de Dieu?
7. Me suis-je souvenu des bontés et des miséricordes de Dieu?
8. Ai-je été zélé dans mon travail et dans les bonnes actions pour le Seigneur?

9. Ai-je été doux, joyeux, aimable dans tout ce que j'ai dit et fait au cours de la journée?

10. Ai-je été orgueilleux, envieux, jaloux, querelleur, impudique. Dans mes pensées ou dans mes actions?

11. Ai-je manqué de tempérance dans le boire et le manger et le sommeil?

12. Ai-je pris du temps pour rendre grâce selon les règles de William Law?

Note sur les règles de William Law : En tant que jeune adulte préparant des études universitaires, Law avait écrit une liste de 18 règles pour guider sa vie. Ils incluaient l'engagement envers la volonté de Dieu, la primauté des Écritures, la valeur du temps, la méfiance du monde, la tempérance en toutes choses, l'humilité et la charité, la prière et un examen de soi constant.

13. Ai-je été diligent dans mes études de la bible?

14. Ai-je eu des pensées ou des paroles manquant de charité envers quelqu'un?

15. Ai-je confessé tous les péchés?

George Whitefield écrivait chaque entrée quotidienne de son journal intime sur deux pages : sur la première, il listait les activités spécifiques de sa journée et ensuite il les évaluait sur la base de ces 15 questions. Sur la deuxième, il écrivait les activités inattendues de sa journée et examinait ses motifs d'action, se reprochait sévèrement ses manquements et exprimait sans gêne ses louanges au Seigneur.

H) Une aide pour le maintien des autres disciplines spirituelles

Un journal intime peut être un endroit pour enregistrer ses progrès avec toutes les disciplines spirituelles. Par exemple, l'on peut vite oublier nos devoirs de mémoriser les Saintes Écritures. Le journal permet de s'en rendre compte et d'ajuster notre comportement.

Psaumes 119 : 11

11 J'ai serré ta parole dans mon coeur, afin de ne pas pécher contre toi.

Romains 8 : 13 (notre devoir de pratiquer la mortification du péché)

13 En effet, si vous vivez selon la chair, vous mourrez; mais si, par l'Esprit, vous faites mourir les œuvres du corps, vous vivrez.

Le chrétien puritain américain Thomas Shepherd (1605-1649) qui fut le fondateur de l'Université Harvard dans le Massachusetts a écrit dans son journal intime :

« Il m'arrive que je préférerais mourir que de prier ».

Nous ne devons jamais oublier que nous avons tous une tendance naturelle à la paresse spirituelle. Nous devons donc nous exercer à la piété.

1 Timothée 4 : 7

7 Mais rejette les fables profanes et extravagantes, et exerce-toi à la piété.

III) SUGGESTIONS PRATIQUES POUR PRATIQUER LA JOURNALISATION

Il n'y a pas de règles pour la pratique de tenir un journal intime. Chacun doit trouver ce qui lui convient car les méthodes et outils peuvent grandement varier.

Certains utilisent les journaux intimes vendus dans le commerce ou en ligne. D'autres utilisent un logiciel spécialisé (par exemple RedNotebook, gratuit, disponible en français et pouvant être opéré sous Windows, Apple et Linux <https://rednotebook.sourceforge.io/>).

Certains sites web offrent un service de garder son journal intime en ligne et pouvant fonctionner avec l'ordinateur personnel, le téléphone ou la tablette, qui offre de la sécurité et de très nombreuses fonctions. Voici un exemple de ce type de site Web : <https://dayoneapp.com/>

Voici un article intéressant sur les bienfaits de tenir un journal intime : <https://productivyou.com/bienfaits-tenir-journal-pvy105/>

Certains chrétiens ont développé des journaux intimes de type livre ou cahier avec des divisions comprenant des endroits pour enregistrer ses actions de grâce, ses objectifs, ses louanges, ses expériences, etc. Vous pourrez en trouver au Canada sur le site suivant :

https://www.amazon.ca/s?k=christian+journal&language=fr_CA&adgrpid=67033590379&gclid=EA1aIQobChMIq6i-fKR5AIVAxgMCh0kHgXJEAAAYAiAAEgJYPPD_BwE&hvadid=338566941526&hvdev=c&hvlocphy=9000313&hvnetw=g&hvpos=1t2&hvqmt=e&hvrnd=5333478061513058754&hvtargid=kwd-41009611&hydadcr=9895_11339675&tag=googlefrenchd-20&ref=pd_sl_7xid21eqms_e

L'auteur Donald S. Whitney utilise personnellement seulement un relieur à anneaux qu'il alimente avec des feuilles de cartable lignées ou non. Il trouve cette méthode très économique et pratique car il peut insérer ou enlever des feuilles à sa guise.

APPLICATIONS

1) La journalisation peut être très utile peut importe votre degré d'implication dans sa pratique. Vous n'avez pas besoin de savoir bien écrire (peur de faire des fautes), d'écrire beaucoup, ou de vous sentir inspiré. Beaucoup de très grands chrétiens ont utilisé ce moyen et beaucoup continuent de l'utiliser pour un outil de croissance et de rapprochement du Seigneur.

2) La journalisation va demander de la persévérance. L'aspect « nouveauté » va vite s'épuiser. Le chrétien doit voir et comprendre les bénéfices qu'on peut en retirer.

3) Avant de juger de son efficacité et de sa pertinence pour vous, vous devez d'abord l'expérimenter. Le pasteur Irlandais Thomas Houston (1803-1882) a pratiqué la journalisation pendant 54 ans et il exprime ce qui l'a amené à la pratiquer. Son journal s'intitulait : « Un journal pour enregistrer les actions du Seigneur à mon égard et ses providences avec le plus misérable pécheur ».

«Pendant longtemps, j'ai décidé de garder un registre des transactions et des providences de mon Père céleste envers moi, mais, faute de ce que je considérais comme une opportunité convenable et qui était, je craignais une cause plus grande, la paresse spirituelle, je l'ai jusqu'ici négligée. Lorsque j'ai commencé à réfléchir à ce sujet, diverses objections m'ont paru complètement s'opposer à l'écriture de journaux intimes. Cela donnerait de la fierté spirituelle; il a amené des personnes à se mesurer à elles-mêmes; et comme il n'est pas facile de déterminer entre les mouvements de l'esprit et les efforts naturels de la conscience non régénérée ou les artifices du Séducteur et Trompeur Satan, il existe un risque de formation de jugements incorrects. Celles-ci et d'autres raisons m'ont empêché de prendre beaucoup de temps. Ces derniers temps, j'ai entièrement surmonté ces objections et j'estime maintenant qu'un tel procès-verbal pourrait être très utile à un individu pour lui fournir de la matière pour la prière et l'examen de lui-même, et pour être un monument à la fidélité de Dieu».

Edward Donnelly, ed., « The diary of Thomas Houston of Knockbracken », The Banner of Truth, August-September 1989, pages 11-12

**QUE NOTRE GRAND DIEU SOIT BÉNI POUR SES
PROVIDENCES ENVERS NOUS!**

A M E N



