Comment se réjouir toujours dans le Seigneur, même dans l'épreuve ?

Se réjouir « toujours », même quand rien ne va, même quand les factures s'accumulent et que les mauvaises nouvelles tombent les unes après les autres : est-ce seulement possible, ou est-ce une formule pieuse qu'on répète sans y croire ? Cet enseignement répond sans détour : la joie permanente n'est ni un sentiment qui tombe par accident, ni une performance à fournir seul. C'est un commandement du Seigneur, une décision que l'on prend chaque matin, et un fruit déjà déposé en tout croyant né de nouveau — à condition de savoir comment le laisser se manifester. Voici les moyens concrets que cet enseignement développe pour cela.

Avertissement avant lecture. Cet article reprend le contenu d'un enseignement donné à l'église et diffusé sur YouTube, qui s'inscrit dans une série sur commencée lors d'une séance précédente non disponible pour cette rédaction. Le

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir

Se réjouir, une décision à prendre chaque jour

Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie

Cinq moyens concrets pour rester dans la joie

Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

de bien-être :

> *« Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur. »*
>
> PHILIPPIENS 4, VERSET 4
>
> *Citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond avant publication.*

Le point insisté par l'orateur est celui-ci : ce n'est pas une question de « pourquoi » se réjouir — ce point a été traité, dit-il, lors d'un enseignement précédent de la même série. Réjouissez-vous toujours est un commandement, et ne pas être dans la joie revient, selon l'enseignement, à être en état de désobéissance envers cet ordre, au même titre que n'importe quel autre commandement biblique. L'enjeu de cette prédication est donc exclusivement pratique : comment, concrètement, rester joyeux « tous les jours, à chaque minute, à chaque seconde », dans un monde traversé de défis réels — famille, travail, relations, finances, santé.

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir

Avant d'aborder les moyens pratiques, l'enseignement pose une base théologique rapide, reprise d'enseignements antérieurs sur la nouvelle naissance : celui qui a reçu Christ comme Sauveur et Seigneur est né de nouveau, devenu enfant de Dieu et nouvelle création.

> *« À tous ceux qui l'ont reçu, à ceux qui croient en son nom, il a donné le pouvoir de devenir enfants de Dieu, lesquels sont nés, non du sang, ni de la volonté de la chair, ni de la volonté de l'homme, mais de Dieu. »*

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir
Se réjouir, une décision à prendre chaque jour
Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie
Cinq moyens concrets pour rester dans la joie
Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

> *« Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle création. »*
>
> 2 CORINTHIENS 5, VERSET 17
>
> *Citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond avant publication.*

L'enseignement en tire une conséquence directe pour le sujet de la joie : la joie est citée, parmi d'autres, comme un fruit de l'Esprit, déjà donné à tout croyant né de nouveau.

> *« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix… »*
>
> GALATES 5, VERSET 22
>
> *Citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond avant publication.*

Autrement dit, la joie n'est pas une chose que le croyant doit attendre de recevoir un jour, du dehors : elle est déjà présente en lui, dans son esprit, dès la nouvelle naissance. La question n'est donc pas « comment obtenir la joie », mais « comment la laisser se manifester pleinement » — ce sera l'objet de la dernière partie de cet article, au point consacré à rester connecté au Seigneur.

Se réjouir, une décision à prendre chaque jour

Second pilier de l'enseignement : la joie permanente ne vient jamais « par accident ». Elle suppose une décision, répétée chaque matin, avant même que la journée n'ait

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir
Se réjouir, une décision à prendre chaque jour
Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie
Cinq moyens concrets pour rester dans la joie
Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

collective très concrètement désastreuse, mais qui choisit malgré tout la joie :

> *« Car le figuier ne fleurira pas, la vigne ne produira rien, le fruit de l'olivier manquera, les champs ne donneront pas de nourriture ; les brebis disparaîtront des pâturages, et il n'y aura plus de bœufs dans les étables. Toutefois, je veux me réjouir en l'Éternel, je veux me réjouir dans le Dieu de mon salut. »*
>
> HABACUC 3, VERSETS 17 À 19
>
> *Citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond avant publication.*

L'enseignement souligne le mot « toutefois » : malgré l'absence totale de raisons extérieures de se réjouir, le prophète choisit délibérément de le faire, en Dieu lui-même plutôt qu'en ses circonstances. C'est ce même choix que l'orateur invite chaque auditeur à poser dès le réveil, avant que les mauvaises nouvelles de la journée n'arrivent, et à renouveler autant de fois que nécessaire dans la journée si elles arrivent malgré tout.

Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie

Troisième pilier : la manière de considérer l'épreuve elle-même change tout. L'enseignement s'appuie sur deux textes pour recadrer le regard porté sur les difficultés.

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir

Se réjouir, une décision à prendre chaque jour

Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie

Cinq moyens concrets pour rester dans la joie

Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

> *« Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu. »*
>
> ROMAINS 8, VERSET 28
>
> *Citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond avant publication.*

L'enseignement en tire une position de résistance active plutôt que de subir l'épreuve passivement : chaque défi devient une occasion de grandir, de devenir plus fort, de connaître davantage Dieu — jamais une fatalité qui justifierait de se plaindre ou de se décourager. L'orateur va jusqu'à présenter la plainte et le découragement comme une forme de défaite déjà consommée face à l'ennemi, qui chercherait précisément, selon l'enseignement, à voler la joie du croyant par le moyen des épreuves. Face à cela, la réponse proposée est double : refuser de se laisser dépouiller de sa joie, et transformer chaque combat en occasion de se rapprocher de Dieu plutôt qu'en motif de plainte.

Cinq moyens concrets pour rester dans la joie

Après avoir posé ces trois fondements (commandement, décision, regard sur l'épreuve), l'enseignement détaille cinq moyens pratiques, concrets, pour que la joie reste active au quotidien.

Se souvenir des bienfaits de Dieu et

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir

Se réjouir, une décision à prendre chaque jour

Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie

Cinq moyens concrets pour rester dans la joie

Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

> *Citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond avant publication.*

L'enseignement recommande de ne jamais oublier ce que Dieu a déjà accompli — guérisons, délivrances, provisions — et insiste particulièrement sur un geste concret : tenir un journal, un « cahier de témoignages », où écrire chaque intervention de Dieu dans sa vie. L'argument avancé est double : la mémoire humaine s'efface avec le temps, même pour des événements marquants, et un témoignage écrit peut ensuite servir à encourager d'autres personnes traversant une difficulté similaire, en plus de nourrir sa propre foi pour l'avenir.

Faire de la louange et de l'adoration une pratique constante

L'enseignement présente la louange et l'adoration non comme un supplément facultatif, mais comme un outil efficace pour chasser la tristesse dès qu'elle se présente — y compris de façon très pratique, en mettant de la musique chrétienne lorsque l'inspiration ou la force de chanter manquent. L'orateur relie cette pratique au choix, dans l'église, de commencer les cultes par la louange plutôt que de la reléguer à la fin : le but est de se libérer des soucis accumulés avant d'entrer pleinement dans la présence de Dieu.

Rester connecté au Seigneur pour laisser le fruit de l'Esprit grandir

Ce point rejoint directement le fondement posé plus haut : la joie, comme fruit de l'Esprit, est déjà acquise à la nouvelle naissance, mais elle a besoin d'une communion continue avec

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir

Se réjouir, une décision à prendre chaque jour

Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie

Cinq moyens concrets pour rester dans la joie

Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

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, VERSETS 1, 4 ET 5

Citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond avant publication.

L'enseignement explique qu'un manque de joie ressenti est le signe d'une déconnexion, non d'une absence du fruit lui-même : la communion maintenue à travers la Parole, la prière, la louange et l'adoration permet à ce fruit déjà présent de devenir pleinement visible.

Méditer et proclamer la Parole de Dieu

Deux pratiques distinctes sont présentées ensemble : méditer la Parole dans un moment de calme, pour laisser Dieu parler et pour que les soucis paraissent insignifiants devant sa gloire ; et proclamer à voix haute des versets précis correspondant à une situation donnée (guérison, finances, relations, joie), plutôt que des paroles générales. L'enseignement compare cette proclamation à la manière dont on confesserait un verset de guérison en cas de maladie : il s'agit de chercher dans la Bible les promesses de Dieu relatives à la joie, puis de les déclarer sur sa propre situation.

Considérer continuellement l'amour et la fidélité de Dieu

Dernier moyen développé : garder constamment à l'esprit que Dieu aime, et que cet amour s'est déjà manifesté de la

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir
Se réjouir, une décision à prendre chaque jour
Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie
Cinq moyens concrets pour rester dans la joie
Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

> *toutes choses avec lui ? »*
>
> ROMAINS 8, VERSET 32
>
> *Citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond avant publication.*

L'enseignement renvoie aussi à Psaume 46, versets 2 à 4 *(citation orale, à vérifier avec le texte biblique officiel Louis Segond)*, sur la fidélité de Dieu comme refuge dans la difficulté. Le raisonnement proposé est simple : si Dieu a déjà livré ce qu'il avait de plus précieux pour le croyant, rien de ce qui est encore à venir ne saurait être retenu par lui — ce qui fonde une confiance qui nourrit directement la joie, quelle que soit l'épreuve traversée.

Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

Conclusion

Ce que cet enseignement établit peut se résumer ainsi :

La joie est déjà en vous : un fruit, pas un cadeau à venir
Se réjouir, une décision à prendre chaque jour
Voir l'épreuve comme une opportunité, pas comme une voleuse de joie
Cinq moyens concrets pour rester dans la joie
Conclusion : une joie qui se décide et qui se cultive

opportunité de grandir et de se rapprocher de Dieu, plutôt que comme une fatalité à subir ou un motif de plainte.

5. Cinq pratiques concrètes nourrissent cette joie au quotidien : se souvenir des bienfaits de Dieu et les écrire, pratiquer la louange et l'adoration sans attendre d'en avoir l'élan, méditer et proclamer la Parole, rester en communion constante avec le Seigneur, et considérer sans cesse son amour et sa fidélité.
6. Rien de tout cela ne remplace l'autre : c'est l'ensemble de ces pratiques, tenu dans la durée, qui permet de traverser réellement n'importe quelle circonstance en demeurant dans la joie du Seigneur.

← Retour à toutes les études

© 2026 NWC · Mentions légales