

YANNIS GAUTIER

100
Jours
AUTOUR DES PSAUMES

Un parcours puissant pour grandir
et transformer ta vie !

Jours 1 à 20

**BÂTIR UNE CONFIANCE
INÉBRANLABLE EN DIEU**

Introduction

As-tu déjà ressenti ce vertige intérieur, ce moment où tout semble t'échapper ? Quand l'incertitude frappe, que fais-tu en premier ? Cherches-tu un plan B, ou fais-tu confiance à Dieu ?

Les études montrent que plus de 85 % des choses que nous redoutons n'arrivent jamais. Pourtant, nous nous laissons envahir par la peur, le doute, l'angoisse de l'inconnu. Et si le véritable problème n'était pas la situation que tu traverses, mais ce en quoi – ou en qui – tu choisis de placer ta confiance ?

David, confronté aux pires épreuves, a fait un choix radical : plutôt que de s'accrocher à ce qu'il voyait, il a décidé de s'appuyer sur

Dieu. Pas par naïveté, mais parce qu'il savait que seul Dieu est un refuge sûr. Ses paroles, couchées dans les Psaumes, résonnent encore aujourd'hui comme un appel puissant : **Ta foi doit être plus forte que ta peur.**

Ces 20 premières pensées vont t'emmener dans un voyage intérieur où tu apprendras à ancrer ta confiance en Dieu, même quand tout vacille. Chaque jour, une vérité percutante pour t'aider à abandonner tes inquiétudes et à marcher avec assurance.

Car au final, ce n'est pas la tempête qui te fait chavirer, c'est ce sur quoi tu choisis de t'appuyer.

Jour 1

DIEU EST TON PROTECTEUR FACE AUX DANGERS

*« Celui qui demeure sous l'abri du Très-Haut
repose à l'ombre du Tout-Puissant. »*

(Psaume 91:1)

Quand as-tu ressenti cette peur profonde qui te fige et t'empêche d'avancer ? Une menace imprévue, une situation incontrôlable, un avenir incertain... Dans ces moments, ton esprit cherche instinctivement un refuge, une protection qui t'apporte de la sécurité.

David connaissait bien ces instants d'insécurité. Mais il avait compris une vérité essentielle : la vraie protection ne dépend pas des circonstances, mais de l'endroit où tu places ta confiance. Demeurer sous l'abri du Très-Haut, ce n'est pas une simple promesse, c'est une posture intérieure. C'est choisir, en plein chaos, que Dieu est ton rempart inébranlable.

Aujourd'hui, quelle est cette peur qui t'empêche de

respirer pleinement ? Une incertitude financière, un problème de santé, une situation hors de contrôle ? Si Dieu est ton refuge, alors ce danger n'a pas le dernier mot. Rien ne peut ébranler celui qui s'abrite sous la main du Tout-Puissant.

Se cacher en Dieu, c'est choisir la victoire avant même le combat.

Exercice pratique

- Identifie la situation qui te donne le plus d'insécurité aujourd'hui et écris-la noir sur blanc.
- Prends un temps de prière et proclame le **Psaume 91 à haute voix**, en affirmant que Dieu est ton abri.

Prière

« Seigneur, aujourd'hui je choisis de ne plus laisser la peur gouverner ma vie. Je me place sous ton abri, convaincu que tu es mon refuge et ma sécurité absolue. Amen. »

Jour 2

ENRACINE TA FOI EN SA FIDÉLITÉ

*« Recommande ton sort à l'Éternel, mets en lui
ta confiance, et il agira. »*

(Psaume 37:5)

Combien de fois as-tu voulu tout contrôler, pensant que si tu ne faisais pas tout par toi-même, rien ne fonctionnerait ? L'incertitude est inconfortable, et souvent, tu préfères t'accrocher à tes propres plans. Mais Dieu t'invite à lui remettre ce que tu ne peux pas maîtriser.

David savait que la clé n'était pas de comprendre tout à l'avance, mais d'apprendre à faire confiance. Remettre ton avenir entre les mains de Dieu, ce n'est pas abandonner, c'est choisir de croire qu'Il est fidèle, qu'Il agit même quand tu ne vois rien. Aujourd'hui, ose déposer ce fardeau et avancer avec assurance.

**Tu n'as pas besoin de tout contrôler,
tu as juste besoin de faire confiance à
Celui qui contrôle tout.**

Exercice pratique

- Écris une situation où tu ressens le besoin de contrôle et confie-la à Dieu dans la prière.
- Chaque fois que l'inquiétude revient **proclame** : « Dieu agit en ma faveur. »

Prière

« Seigneur, je dépose entre tes mains ce que je ne peux pas maîtriser. Je choisis de te faire confiance pleinement. Amen. »

Jour 3

TA SÉCURITÉ DANS L'INCERTITUDE

*« L'Éternel gardera ton départ et ton arrivée,
dès maintenant et à jamais. »*

(Psaume 121:8)

Les transitions de la vie sont souvent remplies d'incertitudes. Un nouveau travail, une décision importante, un changement inattendu... L'inconnu peut sembler effrayant, car il échappe à ton contrôle. Mais Dieu t'appelle à marcher par la foi, pas par la vue. Et si, au lieu de voir l'incertitude comme une menace, tu la considérais comme une opportunité d'expérimenter la fidélité de Dieu ?

David a vécu cela. Pourchassé, il a dû fuir dans des endroits inconnus sans savoir ce qui l'attendait. Pourtant, il a expérimenté la protection divine à chaque étape. Dieu ne lui a pas révélé son avenir en détail, mais Il lui a assuré Sa présence. De la même manière, Dieu ne te laisse jamais seul dans tes transitions. Il est déjà là où tu vas.

L'inconnu n'est pas une menace, c'est le terrain où Dieu te façonne.

Exercice pratique

- Note un changement ou une transition que tu vis actuellement et décris tes émotions face à cette situation.
- Médite sur un témoignage biblique où Dieu a conduit quelqu'un dans l'incertitude.

Prière

« Seigneur, même quand je ne sais pas où je vais, je choisis de te faire confiance. Amen. »

Jour 4

LE CALME DANS TES TEMPÊTES

*« C'est en Dieu que mon âme trouve son repos ;
mon salut vient de lui. »*

(Psaume 62:2)

Tu connais ces moments où tout semble s'effondrer ? Où les mauvaises nouvelles s'accumulent, où tes pensées s'emballent et où la peur prend le dessus ? Dans ces instants, ton premier réflexe est-il de paniquer ou de t'ancrer en Dieu ?

David a appris à trouver la paix non pas parce que tout allait bien, mais parce qu'il savait où poser son regard. La tempête peut faire rage autour de toi, mais ton âme peut rester calme en Lui.

Les tempêtes passent, mais la paix de Dieu demeure.

Exercice pratique

- Prends un moment de silence, respire profondément et médite sur ce verset.
- Identifie une situation où tu peux consciemment choisir la paix aujourd'hui au lieu de l'inquiétude.

Prière

« Seigneur, je refuse d'être dominé par l'agitation. Mon âme trouve son repos en toi. Amen. »

Jour 5

FAIS CONFIANCE MÊME QUAND C'EST DIFFICILE

*« Quand je suis dans la détresse, je crie à toi,
car tu m'exauces. »*

(Psaume 86:7)

Faire confiance à Dieu est facile quand tout va bien. Mais qu'en est-il quand les prières semblent sans réponse, quand l'attente devient longue, quand l'injustice semble l'emporter ? La foi véritable se forge dans ces moments où tout semble flou, mais où tu choisis malgré tout de croire.

David ne s'est pas appuyé sur ses émotions, mais sur la certitude que Dieu l'écoute. Aujourd'hui, même si tu n'as pas toutes les réponses, souviens-toi que tes prières ne sont jamais ignorées.

**L'attente n'est pas une absence de réponse,
c'est une préparation divine.**

Exercice pratique

- Écris une prière à Dieu où tu lui exposes ce qui te semble difficile en ce moment.
- Engage-toi à louer Dieu aujourd'hui, même sans voir encore le résultat.

Prière

« Seigneur, même quand je ne comprends pas, je choisis de croire que tu agis en ma faveur. Amen. »

Jour 6

DIEU VEILLE SUR TA VIE

*« Tu m'entoures par derrière et par devant, et
tu mets ta main sur moi. »*

(Psaume 139:5)

Avez-tu déjà ressenti le besoin d'être protégé, guidé, rassuré ? Il y a des jours où tu aimerais que quelqu'un prenne soin de toi, veille sur toi, t'assure que tout ira bien. Ce psaume est la preuve que tu n'es jamais seul : Dieu t'entoure, te devance et veille sur chaque détail de ta vie.

David ne l'a pas écrit en période de confort, mais dans l'assurance que Dieu était présent à chaque instant. Quelles que soient les saisons que tu traverses, sache que tu n'es jamais en dehors du regard bienveillant de Dieu.

**Tu n'as jamais été hors de portée
de la main de Dieu.**

Exercice pratique

- Note trois moments où tu as vu Dieu intervenir dans ta vie, même discrètement.
- Prends quelques minutes pour remercier Dieu pour sa présence constante.

Prière

« Seigneur, merci car tu es toujours là. Tu veilles sur moi, même quand je l'oublie. Amen. »