



# BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Méditations quotidiennes

JOYCE MEYER  
MINISTRIES®

---

Partager sa Foi - Aimer son Prochain

Copyright © 2003 par Joyce Meyer  
Titre original de l'ouvrage : Starting your day right  
Editeur original : FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

© Tous les droits de l'édition française sont réservés à :  
Joyce Meyer Ministries GmbH  
Postfach 76 10 01  
22060 Hamburg  
www.joyce-meyer.de  
Tel. +49 (0) 40/88 88 4 11 11

**Version imprimée** : 978-3-945678-20-6  
**ePub** : 978-3-945678-74-9

1ère édition : Octobre 2018

Reproduction :  
Selon le Copyrights Act américain de 1976, vous devez demander l'autorisation de l'auteur avant de copier ou de partager une partie ou l'ensemble de l'ouvrage. Dans ce cas, vous pouvez nous écrire à : [contact@joycemeyer.fr](mailto:contact@joycemeyer.fr). Merci de respecter et de soutenir les droits d'auteur.

Sauf indication contraire, les citations bibliques sont extraites de la Bible version dite du Semeur.  
Texte copyright © 2000, Société Biblique Internationale. Avec permission.  
Les passages notés (LSG) sont tirés de la Bible version Louis Segond édition 1910.  
Les passages notés (SG21) sont tirés de la Bible version Segond 21.  
Reproduit avec aimable autorisation.

Traduction : Joyce Meyer Ministries-Francophonie  
Typographe : Satz & Medien Wieser, Stolberg, Allemagne  
Imprimeur : CPI books GmbH, Allemagne

C'est à Dieu seul, mon âme,  
qu'il te faut te remettre :  
mon espoir vient de lui.

Psaumes 62.6

## Introduction



Dieu désire que vous viviez pleinement votre vie. Jésus a dit : *«Le voleur vient seulement pour voler, pour tuer et pour détruire. Moi, je suis venu afin que les hommes aient la vie, une vie abondante»* (Jean 10.10).

Vos journées peuvent être remplies d'une joie débordante, qui se répandra dans la vie des autres. Vous pouvez expérimenter cette joie si vous apprenez à passer du temps avec Dieu dès le matin, en lisant Sa Parole, en priant et en écoutant Sa direction.

Écouter Dieu chaque matin vous remplit d'espérance pour l'avenir, et jour après jour vous avancez vers une vie meilleure.

Le Seigneur souhaite que vous Le gardiez toujours dans votre champ de vision afin de pouvoir Le suivre... Il est prêt à vous réveiller chaque matin et faire en sorte que votre oreille soit capable d'entendre Ses instructions.

Si vous Le cherchez de tout votre coeur, Il renouvellera vos forces et tracera un chemin devant vous. (Voir Ésaïe 40.31, Proverbes 3.6).

J'ai écrit ce livre pour vous rappeler les avantages que procure une journée commencée avec Dieu.

Mon but est simplement de vous aider à améliorer

la qualité du temps que vous passez avec Dieu et de vous guider dans cette rencontre quotidienne afin que vous puissiez apprécier chaque jour de votre vie.

Ce livre vous aidera à atteindre un équilibre, à vous contrôler de façon à impacter positivement les autres.

Je vous encourage à chercher Dieu chaque matin et à vous attendre à Lui. Il vous indiquera la direction à prendre, jour après jour. Dieu remplira votre coeur de révélations qui éclaireront au bon moment les situations auxquelles vous aurez à faire face !

Bien démarrer  
sa journée

## Pour bien commencer votre journée

*À peine ai-je dit : « Je vais perdre pied », que, dans ton amour, Éternel, tu m'as soutenu.*

Psaumes 94.18



Certaines personnes semblent démarrer leur journée « du mauvais pied ». Elles sont en pleine forme au réveil, mais à la moindre anicroche, elles sont déstabilisées et tout le reste de la journée est gâché. Une fois qu'elles ont pris un mauvais départ, elles n'arrivent plus à se ressaisir.

Pour peu que quelqu'un nous contrarie tôt le matin, notre colère peut nous garder de mauvaise humeur jusqu'au soir. Si nous commençons la journée au pas de course, nous avons souvent du mal à ralentir par la suite.

Mais aujourd'hui, nos pieds peuvent être fermement ancrés dans la Parole de Dieu. Lorsque sa Parole nous soutient, nous fortifie et nous guide, les « mauvaises journées » n'existent pas.

## Levez-vous et avancez !

*Or, à force de gémir, je suis épuisé, et, durant la nuit, sur mon lit, je pleure ; ma couche est trempée, inondée de larmes. [...] Retirez-vous tous, artisans du mal, car l'Éternel voit mes larmes.*

Psaumes 6.7, 9



Avant même que nous ne soyons complètement réveillés, Satan est déterminé à nous séduire et à nous souffler des pensées défaitistes. Son but est que nous soyons découragés, incrédules et négatifs. Il ne veut surtout pas que nous démarrions la journée dans un état d'esprit positif. Il aime que nous ayons une mauvaise attitude, que nous soyons égoïstes et égocentriques, pleins de haine, d'amertume, de ressentiment, de doute, d'incrédulité et de peur – bref, que nous en voulions au monde entier.

Mais, Dieu merci, en Jésus-Christ nous avons été rachetés de tous ces schémas négatifs. Nous pouvons résister au diable et compter sur la puissance de Dieu pour vivre cette journée en vainqueurs.



## Gardez le contact avec Dieu

*Heureux l'homme qui ne marche pas selon le conseil des méchants [...]. Toute sa joie il la met dans la Loi de l'Éternel qu'il médite jour et nuit.*

Psaumes 1.1-2



Gardez le contact avec Dieu aujourd'hui ; restez à l'écoute de sa voix. Il se peut que vous ayez des projets pour cette journée, mais Dieu vous conduira peut-être dans une direction totalement différente si vous êtes ouvert à son Esprit. Ayez le courage d'agir selon ce que le Seigneur vous dira au fond de votre cœur.

Aujourd'hui sera une bonne journée. Soyez attentif à la voix de Dieu. Soyez déterminé à marcher dans l'Esprit et sur le chemin qu'il vous montrera.

## Méfiez-vous des lanceurs de pierres

*Ô Dieu, tu es mon Dieu ! C'est toi que je recherche. Mon âme a soif de toi [...] comme une terre aride, desséchée et sans eau. C'est pourquoi, dans ton sanctuaire, je te contemple pour admirer ta puissance et ta gloire. Car ton amour vaut bien mieux que la vie, aussi mes lèvres chantent sans cesse tes louanges.*

Psaumes 63.2-4



Aux temps bibliques, il existait des « lanceurs de pierres » chargés de jeter des cailloux dans les puits de leurs ennemis et de les remplir de terre pour contaminer leurs sources (voir 2 Rois 3.25). Nous connaissons tous des « lanceurs » d'accusations, de jugements, de critiques. Nous n'aimons pas en trouver sur notre route, pas plus que nous ne voulons leur ressembler.

Ne répandez pas de poison qui contamine votre propre foi ou celle de votre entourage. Si vous passez du temps avec Dieu, des fleuves « d'eau vive » jailliront de vous (voir Jean 7.38). Vous serez édifié et deviendrez une source d'encouragement pour autrui tout au long de la journée.

## Immergez-vous dans le fleuve de Dieu

*Ils savourent les richesses des festins de ta maison. Au torrent de tes délices, tu leur donnes à boire. Car chez toi est la source de la vie. C'est dans ta lumière que nous voyons la lumière. Maintiens ton amour à tous ceux qui te connaissent, veille garder ton amour comme ta justice à ceux qui sont droit de cœur !*

Psaumes 36.9-11



Je n'ai jamais été une très bonne nageuse. Je ne suis peut-être pas très douée pour lutter contre le courant, mais je suis capable de faire la planche. C'est une sensation merveilleuse que de se laisser porter par l'eau et d'avancer avec le courant. De la même manière, nous pouvons compter sur Dieu pour nous aider à garder la tête hors de l'eau dans les rapides et nous mener vers des eaux paisibles.

La Bible déclare que les bontés et les tendresses de Dieu se renouvellent « chaque matin » (voir Lamentations 3.22-23). Sa bienveillance est nouvelle, fraîche, abondante et puissante chaque jour. Immergeons-nous dès le matin dans le fleuve de vie de Dieu et apprenons à nous laisser porter par la puissance de sa présence.

## Prenez du repos

*Quant à moi, déclaré juste, je contemplerai ta face et, à mon réveil, je pourrai me rassasier de la vue de ton image.*

Psaumes 17.15



Chaque soir, le soleil se couche sur tous nos problèmes et toutes nos erreurs de la journée. Mais il se passe quelque chose de merveilleux pendant notre sommeil : le Seigneur nous donne du repos physiquement, mentalement et émotionnellement. Il nous renouvelle et nous revigore pour affronter le lendemain.

Aujourd'hui, nous nous réveillons peut-être avec les mêmes problèmes que nous avons en nous couchant, des problèmes qui nous paraissaient insurmontables hier. Mais curieusement, après une bonne nuit de repos et un sommeil réparateur, nous nous sentons à nouveau capables d'y faire face. Dieu promet de renouveler les forces de celui qui se repose en lui.

## Réjouissez-vous aujourd'hui

*Soyez fiers de lui, car il est très saint ! Que le cœur de ceux qui sont attachés à l'Éternel soit rempli de joie. Tournez-vous vers l'Éternel, faites appel à sa force ! Aspirez à vivre constamment en sa présence. Souvenez-vous des merveilles qu'il a accomplies !*

1 Chroniques 16.10-12



Beaucoup de personnes n'ont pas conscience de l'importance du matin, particulièrement de ces quelques moments qui suivent le réveil. Dieu commande au soleil de se lever pour nous. Il a hâte que nous nous réveillions et reprenions notre dialogue avec lui.

David, le psalmiste, a beaucoup parlé des matins. Il a dit notamment : « C'est ici la journée que l'Éternel a faite, vivons-la dans la joie, exultons d'allégresse ! » (Psaumes 118.24).

David n'était pas toujours *d'humeur* à se réjouir, mais il avait *décidé* de vivre chaque nouvelle journée de l'Éternel dans la joie.

Dès que vous vous levez, regardez-vous dans le miroir, souriez et dites : « Cette journée sera bonne parce que Jésus m'aime. »

## Commencez votre journée dans la joie

*Je le sais, ô mon Dieu, tu sondes notre cœur et tu as du plaisir lorsque quelqu'un est droit. Eh bien, c'est d'un cœur droit que je t'ai apporté tous ces dons volontaires, et j'ai vu avec joie ton peuple ici présent t'apporter ses dons volontaires. Ô Éternel, [...] conserve pour toujours dans le cœur de ton peuple ces dispositions, ces pensées, et maintiens fermement leur cœur tourné vers toi !*

1 Chroniques 29.17-18



Mon mari a toujours l'air heureux. Cinq minutes après son réveil, il est déjà en train de fredonner, de chanter ou d'écouter de la musique pendant qu'il se prépare pour la journée. Il y a des années, je ne tolérais aucun bruit le matin. Je ne supportais pas de l'entendre fredonner ou chanter. Il me fallait du silence pour réfléchir.

Aujourd'hui, j'ai toujours besoin d'un peu plus de calme que Dave le matin. Mais nous avons tous deux trouvé le moyen de bien commencer notre journée. Nous attachons nos cœurs et nos pensées à suivre Dieu. Et ça marche !

## Découvrez le plan de Dieu pour votre journée

*À l'homme qui révère l'Éternel, l'Éternel montre la voie qu'il doit choisir. Il le fait vivre dans le bonheur [...]. L'Éternel confie ses desseins à ceux qui le révèrent, il les instruit de son alliance.*

Psaumes 25.12-14



C'est Dieu qui nous réveille chaque matin. S'Il ne nous gardait pas en vie durant la nuit, le réveil le plus bruyant n'y ferait rien ! Le prophète a dit : « Le Seigneur, l'Éternel [...] me fait tendre l'oreille matin après matin, afin que je l'écoute comme un disciple » (voir Ésaïe 50.4).

Avant même de sortir du lit, prêtez l'oreille à ce que Dieu veut vous dire. Votre journée sera bonne si vous la démarrez avec une oreille attentive et prenez le temps d'écouter Dieu dès votre réveil. Il est impatient de vous révéler son plan pour la journée.

## Ne tombez pas dans la routine

*Éternel, depuis l'aube, ma voix se fait entendre, car, dès le point du jour, je me présente à toi, et puis j'attends...*

Psaumes 5.4



Si vous suivez exactement le même rituel tous les matins, vous finirez très vite par vous lasser. Mais on ne se lasse jamais de chercher Dieu dès le réveil. Il a toujours une nouvelle révélation à nous communiquer.

Maintenez votre enthousiasme intact en variant le contenu de vos moments personnels avec Dieu. Vous pouvez chanter un cantique d'adoration un matin, écouter de la musique chrétienne le lendemain, lire sa Parole le surlendemain et demeurer dans sa présence ou confesser sa Parole le quatrième jour. Laissez le Saint-Esprit vous diriger et apprenez à apprécier ce temps passé avec Dieu en début de journée.



## Acquérez des habitudes saines

*Gravez donc bien ces ordres que je vous donne dans votre cœur et au tréfonds de votre être. Vous [...] en parlerez, chez vous dans votre maison et quand vous marcherez sur la route, quand vous vous coucherez et quand vous vous lèverez. Vous les inscrirez sur les poteaux de votre maison et sur les montants de vos portes. Alors vos jours [...] dureront aussi longtemps que le ciel restera au-dessus de la terre.*

Deutéronome 11.18-21



Rechercher quotidiennement la direction divine vous demandera peut-être un effort au début, mais avec le temps, cette façon de commencer la journée deviendra naturelle. Les nouvelles habitudes s'acquièrent par la constance. Bientôt, vous ne pourrez plus vous passer de vous approcher de Dieu dès le matin.

Quand Dieu voulait que son peuple se souvienne de quelque chose, Il lui demandait de le mettre par écrit. Peut-être devrez-vous disposer des mémos un peu partout dans votre maison pour vous rappeler vos nouvelles résolutions. Cherchez fidèlement Dieu tous les matins, et Il fera réussir vos entreprises (voir Josué 1.7-9).

## Aspirez à la présence de Dieu

*J'aspire à toi pendant la nuit, et mon esprit te recherche au matin. Lorsque tes jugements s'exercent sur la terre, les habitants du monde apprennent la justice.*

Ésaïe 26.9



Si nous avons suffisamment faim, nous nous procurerons à manger. Et si nous sommes dans l'impossibilité de déjeuner avant de quitter la maison, nous achèterons quelque chose en cours de route. Ou nous nous ferons livrer un sandwich au bureau.

Si nous avons suffisamment faim de Dieu, nous trouverons un moyen d'entrer dans sa présence. Nous devrions être tellement *affamés* de la présence de Dieu que nous refuserons de sortir ou de commencer un travail avant d'avoir passé du temps avec lui.

## Ne soyez pas trop occupé

*Car les bontés de l'Éternel ne sont pas à leur terme et ses tendresses ne sont pas épuisées. Chaque matin, elles se renouvellent. Oui, ta fidélité est grande !*

Lamentations 3.22-23



Si nous sommes trop occupés pour passer du temps avec Dieu, c'est que nos journées sont trop remplies, et nous courons au désastre. Demandons-lui de nous montrer ce qui est vain dans notre vie et que nous pouvons éliminer.

Il dit dans sa Parole : « Réveille-toi, ô toi qui dors, relève-toi d'entre les morts : le Christ fera lever sa lumière sur toi. Veillez donc avec soin à votre manière de vivre. [...] Mettez à profit les occasions qui se présentent à vous, car nous vivons des jours mauvais » (Éphésiens 5.14-16). Dieu veut que nous soyons forts par sa force souveraine et constamment remplis du Saint-Esprit.

## Priez et écoutez

*Dès le matin, annonce-moi ta bienveillance, car c'est en toi que j'ai mis ma confiance ! Fais-moi connaître la voie que je dois suivre, car c'est vers toi que je me tourne !*

Psaumes 143.8



Une fois que nous avons prié, nous devons nous taire et écouter. Parfois, la Parole de Dieu nous parvient sous la forme d'une voix douce et paisible tout au fond de notre cœur. Dieu nous parle très souvent par notre témoignage intérieur, de sorte que la vérité « s'impose » à nous et nous libère. Tout à coup, nous savons ce que nous devons ou ne devons pas faire.

Le roi David avait l'habitude de chercher Dieu dès le matin. Il priait, puis attendait que l'Éternel parle à son cœur. J'aime savoir que Dieu écoute nos prières. De son côté, Il aime que nous soyons attentifs à ses réponses.

## Avancez avec ce que vous savez

*Rassasie-nous tous les matins de ton amour, et nous crierons de joie, pleins d'allégresse, tout au long de nos jours.*

Psaumes 90.14



Ce matin, dites à Dieu : « Seigneur, j'attends que tu me diriges. » Alors que vous l'honorerez par votre écoute, vous l'entendrez peut-être vous répondre immédiatement et de manière très précise. Ce sera comme s'il imprimait dans votre esprit une direction pour la journée. Peut-être le diable essaiera-t-il de vous dire que ce n'est pas vraiment Dieu que vous avez entendu, ou que vous perdez votre temps à attendre qu'Il vous parle.

Il est important de connaître la vérité de la Parole de Dieu, pour que le doute ne vienne pas effacer la direction que le Seigneur a imprimée dans votre cœur. Il ne vous indiquera peut-être pas le programme précis de votre journée, mais si vous le reconnaissez dans toutes vos voies, vous pouvez avoir la certitude qu'il dirigera vos pas (voir Proverbes 3.6).

## Soyez heureux

*L'Éternel est ma force, il est le sujet de mes chants : il m'a sauvé. Des cris de joie éclatent, des cris de délivrance dans les tentes des justes. Car l'Éternel, par sa puissance, fait des exploits.*

Psaumes 118.14-15



Si vous êtes malheureux, c'est parce que votre relation avec Dieu n'est pas ce qu'elle devrait être. Si nous voulons marcher dans la victoire, nous devons consacrer du temps à notre relation avec le Seigneur. Nous avons beaucoup à découvrir concernant ses projets pour nous.

Notre contentement ne durera pas si nous n'obéissons pas à Dieu en le cherchant de tout notre cœur. Dieu veut que nous ayons un dialogue de qualité avec lui et que nous prêtions attention à ses réponses. Passez suffisamment de temps avec lui ce matin pour marcher dans la victoire tout au long de cette journée.