

Les temps de rafraîchissement

Avez-vous déjà eu besoin d'une pause ? Peut-être avez-vous couru, couru, couru, poussé, poussé, sans jamais avoir un moment de répit pour vous détendre et prendre soin de vous-même et de ce dont vous avez besoin pour votre corps, votre esprit et votre bien-être physique. Peut-être avez-vous même été occupé à servir le peuple de Dieu. Il y avait tellement de personnes à aider et tellement de choses à faire que vous avez tout pris en charge, en vous disant : « C'est moi qui dois le faire. C'est moi qui dois m'occuper de tout. Je ne peux demander l'aide de personne d'autre. » Et vous vous retrouvez parfois dans une situation où vous avez épuisé toutes vos ressources physiques, où vous êtes mentalement fatigué et où vous avez vraiment besoin d'aide.

C'est pourquoi [Dieu nous a donné des temps de rafraîchissement.](#)

Je me souviens, il y a plusieurs décennies, je voyageais en Afrique pour exercer mon ministère auprès des croyants là-bas. Je partais seul en voyage. Je restais là-bas pendant trois ou quatre semaines d'affilée. J'avais déjà visité deux pays pour la première fois, puis je m'étais arrêté dans un troisième où nous n'avions qu'une poignée de croyants que je voulais bénir et connaître. Le soir de mon arrivée, j'ai dîné, puis tout à coup, ma température a grimpé en flèche. Je suis allé prendre un bain frais, mais cela n'a pas suffi. J'ai commencé à avoir des hallucinations. C'était comme si tout était en suspens pour moi, je ne savais pas ce qui se passait, alors je leur ai demandé de m'emmener à l'hôpital. Ils m'ont emmené à l'hôpital, où l'on a analysé mon état, et le diagnostic a révélé que j'avais la malaria et la dysenterie, deux maladies qui ne se guérissent pas rapidement. Quoi qu'il en soit, j'étais à l'hôpital.

Les croyants étaient gentils et merveilleux, mais ils ne pouvaient pas rester avec moi 24 heures sur 24. Il y avait là une infirmière qui s'occupait de moi, et elle était vraiment comme un ange de Dieu qui me soignait dans cette situation où j'avais 40 °C de fièvre et où je ne

pouvais rien faire pour prendre soin de moi dans mon propre lit, et elle était tout simplement merveilleuse. Et je pensais à la façon dont, lorsque nous avons besoin de temps de rafraîchissement, Dieu peut faire en sorte que d'autres personnes nous apportent Son attention et Son soutien, qu'il s'agisse de croyants ou de personnes que nous ne connaissons même pas, un homme ou une femme dans la rue, comme cette merveilleuse infirmière. J'étais tellement reconnaissant à ce moment-là, car grâce à l'amour et aux soins que j'ai reçus, j'ai été guéri en un jour et j'ai pu poursuivre mon itinéraire dans plusieurs autres pays avant de rentrer chez moi.

Nous avons tous besoin, à plusieurs reprises, de temps de rafraîchissement dans notre vie, et pas seulement d'un seul. Dans

Actes 3:20:

afin que des temps de rafraîchissement viennent de la part du Seigneur, et qu'il envoie celui qui vous a été destiné, Jésus-Christ,

« Afin que des temps de rafraîchissement viennent de la part du Seigneur. » Certes, le Seigneur Dieu est la Source de tout rafraîchissement.

Ce mot « rafraîchissement » est un merveilleux mot grec ἀνάψυξις anapsuxis. A-N-A-P-S-U-X-I-S. Il signifie « reprendre son souffle ». [INSPIRER ET EXPIRER.] Respirez profondément. Un soulagement et une guérison après la fatigue et tous les maux. Que des temps de rafraîchissement — reprendre son souffle — puissent venir de la part du Seigneur, et qu'il puisse envoyer son agent, celui désigné pour vous, Jésus-Christ.

Si nous avons aujourd'hui le repos et le rafraîchissement, c'est grâce à l'œuvre accomplie par notre Seigneur et Sauveur Jésus-Christ. Et dans Matthieu 11, il a dit à ses disciples

Matthieu 11:28:

Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.

Et ce mot signifie « faire se reposer, ou faire cesser ou abandonner » le travail.

Matthieu 11:29,30:

Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur; et **vous trouverez du repos** [une pause, une cessation du travail] pour vos âmes.

Car mon joug est doux, et mon fardeau léger.

Ce mot « repos », « vous trouverez du repos pour vos âmes. » Ce même mot est utilisé de manière cohérente dans l'Ancien Testament grec pour désigner le repos associé au jour du sabbat. Et pour cela, j'aimerais me tourner vers

Exode 31:15-17:

On travaillera six jours; mais le septième jour est le sabbat, le jour du repos, consacré à l'Éternel. Celui qui fera quelque ouvrage le jour du sabbat, sera puni de mort [en vertu de la loi, c'était l'exigence].

Les enfants d'Israël observeront le sabbat, en le célébrant, eux et leurs descendants, comme une alliance perpétuelle.

Ce sera entre moi et les enfants d'Israël un signe qui devra durer à perpétuité; car en six jours l'Éternel a fait les cieux et la terre, et le septième jour **il a cessé son œuvre et il s'est reposé**.

Dieu a-t-Il besoin du repos? Je ne pense pas. Mais Il s'est reposé et s'est rafraîchi pour nous donner l'exemple. Et n'en avons-nous pas besoin ?

Dieu est donc la Source de notre repos et de notre rafraîchissement. Christ est notre ministre du repos et du rafraîchissement. Et Dieu désire que nous recevions ce rafraîchissement ensemble. Dans Romains 15, Paul écrit

Romains 15:30-32:

Je vous exhorte, frères [les frères vivant à Rome], par notre Seigneur Jésus-Christ et par l'amour de l'Esprit, à combattre avec moi, en adressant à Dieu des prières en ma faveur,

afin que je sois délivré des incrédules de la Judée, et que les dons que je porte à Jérusalem soient agréés des saints,

en sorte que j'arrive chez vous avec joie, si c'est la volonté de Dieu, et que je jouisse au milieu de vous de quelque repos.

Que fait-il ? Il ouvre son cœur à ces croyants romains. Il leur dit : « Je veux venir vers vous avec joie et être revigoré en votre compagnie. Pour cela, j'ai besoin que vous vous joigniez à moi dans vos prières à Dieu en ma faveur. **J'ai besoin de votre aide, et je recevrai votre bénédiction, le bienfait, le réconfort de votre compagnie.** C'est le désir de mon cœur que j'espère recevoir de votre part.

Cela nous enseigne que **les croyants ont un rôle à jouer**. C'est un rôle merveilleux : **celui de rafraîchir les cœurs**. Pour cela, allons au chapitre 16 de 1 Corinthiens. Nous y trouverons l'exemple de trois croyants merveilleux qui n'étaient apparemment pas nécessairement des leaders dans l'Église, mais qui étaient de merveilleux rafraîchisseurs de cœurs.

1 Corinthiens 16:15:

Encore une recommandation que je vous adresse, frères [il s'adresse aux croyants de Corinthe]. Vous savez que la famille de Stéphanas est les premices de l'Achaïe, et qu'elle s'est dévouée au service des saints.

Rafraîchir les cœurs est le service des saints.

1 Corinthiens 16:16-18:

Ayez vous aussi de la déférence pour de tels hommes, et pour tous ceux qui travaillent à la même œuvre.

Je me réjouis de la présence de Stéphanas, de Fortunatus et d'Achaïcus; ils ont supplié à votre absence,

car ils ont **tranquillisé mon esprit** [ils ont **apaisé mon esprit, mon cœur**] et le vôtre. Sachez donc apprécier de tels hommes.

Il ne dit pas qu'ils étaient des leaders dans l'Église. Il dit dans le verset 16 : « Ayez vous aussi de la déférence pour de tels hommes, et pour tous ceux qui travaillent à la même œuvre. »

Le nom Achaïcus pourrait indiquer que cet individu avait été esclave à une certaine époque, car les esclaves étaient nommés d'après leur lieu d'origine. Ainsi, s'ils venaient d'Achaïe, ils pouvaient être appelés Achaïcus, d'après Achaïe.

Mais quel que soit leur statut social, ces merveilleux croyants ont réconforté le cœur de Paul. Et Paul pensait que cela avait de la valeur, que c'était quelque chose qui devait être reconnu dans l'Église. Et il l'a dit. Reconnaissez ces personnes.

Là où il n'y a pas de repos, Dieu peut réconforter par l'intermédiaire des rafraîchisseurs de coeurs. Pour cela, rendons-nous à

2 Corinthiens 7:2-5a:

Donnez-nous une place dans vos coeurs! Nous n'avons fait tort à personne, nous n'avons ruiné personne, nous n'avons tiré du profit de personne.

Ce n'est pas pour vous condamner que je parle de la sorte; car j'ai déjà dit que vous êtes dans nos coeurs à la vie et à la mort.

J'ai une grande confiance en vous, j'ai tout sujet de me glorifier de vous; je suis rempli de consolation, je suis comblé de joie au milieu de toutes nos tribulations.

Car, depuis notre arrivée en Macédoine, notre chair n'eut aucun repos; ...

L'une des raisons pour lesquelles nous avons besoin de nous ressourcer est que notre corps est physique. Notre corps a besoin de repos. Nous ne pouvons pas simplement aller, aller, aller, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il arrive un moment où nous devons nous arrêter.

2 Corinthiens 7:5b,6:

... notre chair n'eut aucun repos; nous étions affligés de toute manière: luttes au dehors, craintes au dedans.

Mais Dieu, qui console ceux qui sont abattus, nous a consolés par l'arrivée de Tite,

Nous voyons donc ici Tite dans le rôle de celui qui rafraîchit les cœurs.

2 Corinthiens 7:7:

et non seulement par son arrivée, mais encore par la consolation que Tite lui-même ressentait à votre sujet: il nous a raconté votre ardent désir, vos larmes, votre zèle pour moi, en sorte que ma joie a été d'autant plus grande.

Il est donc évident que Tite n'était pas le seul à réconforter les cœurs ici. Ces croyants de Corinthe, dans leur désir ardent, leurs larmes et leur zèle pour Paul, ont réconforté son cœur.

2 Corinthiens 7:13-16:

C'est pourquoi nous avons été consolés. Mais, outre notre consolation, nous avons été réjouis beaucoup plus encore par la joie de Tite, dont **l'esprit a été tranquillisé** par vous tous [comme nous venons de le voir].

Et si devant lui je me suis un peu glorifié à votre sujet, je n'en ai point eu de confusion; mais, comme nous vous avons toujours parlé selon la vérité, ce dont nous nous sommes glorifiés auprès de Tite s'est trouvé être aussi la vérité.

Il éprouve pour vous un redoublement d'affection, au souvenir de votre obéissance à tous, et de l'accueil que vous lui avez fait avec crainte et tremblement.

Je me réjouis de pouvoir en toutes choses me confier en vous.

Les rafraîchisseurs de cœur transmettent l'attention et la sollicitude de Dieu. Pour cela, regardons Philippiens 2. Et le rafraîchisseur de cœur qui est mentionné ici est le merveilleux Timothée.

Philippiens 2:19-24:

J'espère dans le Seigneur Jésus vous envoyer bientôt Timothée, afin d'être encouragé moi-même en apprenant ce qui vous concerne.

Car je n'ai personne ici qui partage mes sentiments, pour prendre sincèrement à cœur votre situation;

tous, en effet, cherchent leurs propres intérêts, et non ceux de Jésus-Christ.

Vous savez qu'il a été mis à l'épreuve, en se consacrant au service de l'Évangile avec moi, comme un enfant avec son père.

J'espère donc vous l'envoyer dès que j'apercevrai l'issue de l'état où je suis;

et j'ai cette confiance dans le Seigneur que moi-même aussi j'irai bientôt.

Il continue en leur parlant d'un autre merveilleux réconfort pour le cœur, Épaphrodite.

Philippiens 2:25-30:

J'ai estimé nécessaire de vous envoyer mon frère Épaphrodite, mon compagnon d'œuvre et de combat, par qui vous m'avez fait parvenir de quoi pourvoir à mes besoins.

Car il désirait vous voir tous, et il était fort en peine de ce que vous aviez appris sa maladie.

Il a été malade, en effet, et tout près de la mort; mais Dieu a eu pitié de lui, et non seulement de lui, mais aussi de moi, afin que je n'eusse pas tristesse sur tristesse.

Je l'ai donc envoyé avec d'autant plus d'empressement, afin que vous vous réjouissiez de le revoir, et que je sois moi-même moins triste.

Recevez-le donc dans le Seigneur avec une joie entière, et honorez de tels hommes.

Car c'est pour l'œuvre de Christ qu'il a été près de la mort, ayant exposé sa vie afin de suppléer à votre absence dans le service que vous me rendiez.

J'aimerais beaucoup rencontrer ces merveilleux messieurs, Timothée et Épaphrodite. Je suppose que nous en aurons l'occasion un jour.

Ceux qui rafraîchissent les coeurs persévèrent dans l'encouragement des ministres qui sont dans le besoin. Pour cela, nous irons à

2 Timothée 1:16:

Que le Seigneur répande sa miséricorde sur la maison d'Onésiphore, car **il m'a souvent consolé**, et il n'a pas eu honte de mes chaînes;

Le mot « consolé » signifie essentiellement « revigoriser grâce à l'air frais, se rafraîchir, se rafraîchir en soufflant ».

2 Timothée 1:16b-18:

... il m'a souvent consolé, et il n'a pas eu honte de mes chaînes;
au contraire, lorsqu'il est venu à Rome, il m'a cherché avec beaucoup d'empressement, et il m'a trouvé.

Que le Seigneur lui donne d'obtenir miséricorde auprès du Seigneur en ce jour-là. Tu sais mieux que personne combien de services il m'a rendus à Éphèse.

Ce que je trouve incroyable ici, c'est qu'il lui redonnait souvent du courage. Il persévérait dans cette tâche. Il continuait à revenir alors que beaucoup n'auraient même pas fait le premier pas, honteux du fait que Paul était en prison, mais pas Onésiphore. Il revenait encore et encore, sans se soucier de ce que les autres pouvaient penser ou de ce qui pouvait lui arriver, il voulait simplement être un ministre, redonner du courage.

Ceux qui réconforment les coeurs rappellent aux ministres d'où vient leur force. À la fin de la deuxième épître à Timothée, nous voyons Paul confesser dans

2 Timothée 4:17,18:

C'est le Seigneur [qui est la Source de son rafraîchissement] qui m'a assisté et qui m'a fortifié, afin que la prédication fût accomplie par moi et que tous les païens l'entendissent. Et j'ai été délivré de la gueule du lion.

Le Seigneur me délivrera de toute œuvre mauvaise, et il me sauvera pour me faire entrer dans son royaume céleste. A lui soit la gloire aux siècles des siècles! Amen!

Un rafraîchisseur de cœur est simplement un ministre, mais le Seigneur est la Source de ce rafraîchissement.

Avez-vous déjà été un rafraîchisseur de cœur ? Peut-être que oui. Si c'est le cas, continuez. Apportez ce bienfait.

Dans l'épître à Philémon, Paul écrit à son grand ami Philémon, qui l'a rafraîchi dans le passé. Et il a une demande spéciale à lui faire : qu'il reprenne dans ses bonnes grâces son ancien serviteur ou esclave, Onésime, qui s'était enfui et qui, pendant qu'il était libre, s'était converti grâce à l'apôtre Paul. Et maintenant, Paul veut le renvoyer à

son grand ami Philémon, en lui demandant de le recevoir, non pas comme un serviteur ou un esclave, mais comme un frère. Il écrit à Philémon :

Philémon 7:

J'ai [Paul], en effet, éprouvé beaucoup de joie et de consolation au sujet de ta charité; car par toi, frère, **le cœur des saints a été tranquillisé.**

Philémon avait été un réconfort pour le cœur. Paul écrit dans

Philémon 12:

Je [Paul] te [Philémon] le [Onésime] renvoie lui, mes propres entrailles [mon propre cœur].

Il dit : « Philémon, cet esclave fugitif qui t'appartient, Onésime, est mon cœur même. C'est à ce point que je tiens à lui. » Et puis dans

Philémon 20a:

Oui, frère, rends-moi ce service dans le Seigneur: ...

Quel était le service que Paul attendait de Philémon ? Il voulait que cet homme merveilleux, qui avait été un réconfort pour son cœur, le soit à nouveau ; qu'il continue ainsi et qu'il élargisse son cœur afin de pouvoir accueillir comme un frère son ancien esclave fugitif. C'est pourquoi la phrase suivante dit :

Philémon 20b:

... **tranquillise mon cœur en Christ.**

Paul avait une grande demande, mais nous avons un Dieu puissant.

Pour être rafraîchis, nous devons cesser nos propres œuvres et reconnaître les Siennes.

Psaume 37:7a [version Darby]:

Demeure tranquille, [appuyé] sur l'**ÉTERNEL**, et attends-toi à lui, ...

2 Timothée 2:1:

Toi donc, mon enfant, fortifie-toi dans la grâce qui est en Jésus-Christ.

La grâce, la miséricorde et la paix apportent repos et réconfort. Soyons les ministres de ces mêmes valeurs.

Que Dieu vous bénisse.