

Hélène Dumont

LA CONFIANCE AU QUOTIDIEN

Vivre de la Providence



EdB

Merci aux musiciennes
Carmen Gloria Palma et Florence Lefevre
pour les méditations de fin de chapitre.

PRÉFACE

« C'est la confiance et rien que la confiance qui doit nous conduire à l'Amour¹ », affirme sainte Thérèse de Lisieux, reprise en exemple par le pape François qui en avait même fait une exhortation apostolique sur ce thème² !

Oui, dans notre vie spirituelle – et notre vie tout court – la confiance est une clé décisive pour avancer, progresser dans notre relation avec Dieu et faire fructifier toutes les potentialités qui nous habitent.

Hélène Dumont est bien placée pour le savoir, elle qui a été particulièrement touchée par le message du Christ miséricordieux à sainte Faustine, qui lui enseignait : « Les grâces de ma miséricorde se puisent à l'aide d'un unique moyen – et c'est la confiance. Plus sa confiance est grande, plus l'âme reçoit. Les âmes d'une confiance sans borne me font une grande joie, car je verse en elles le

1. Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face, *Œuvres complètes*, LT 197 à Sœur Marie du Sacré-Cœur (17 septembre 1896), DDB, 1996, p. 553.

2. Exhortation apostolique *C'est la confiance*, à l'occasion des 150 ans de la naissance de Thérèse de Lisieux, 15 octobre 2023.

trésor entier de mes grâces³. » On ne peut d'ailleurs que recommander la lecture des ouvrages très pédagogiques et profonds d'Hélène Dumont sur le message du Christ miséricordieux à sainte Faustine⁴.

Cependant, il manquait certainement un manuel pratique pour nous apprendre à entrer concrètement dans cette vertu décisive de la confiance, en repérant aussi les blocages et les remèdes à notre manque de confiance. Ainsi, ce nouvel ouvrage d'Hélène Dumont sur la confiance est tout à fait bienvenu : avec clarté et pédagogie, illustré par de nombreux exemples concrets et des exercices pratiques, c'est un vrai manuel pour avancer dans la confiance au quotidien, dans toutes les dimensions de notre vie. Je suis sûr qu'il ne vous laissera pas indemne et qu'il vous permettra de faire des pas importants dans ce domaine crucial de la confiance.

C'est donc un petit livre à mettre entre toutes les mains pour qu'ensemble, nous parvenions à grandir dans l'amour par la confiance.

Père Jean-Baptiste Alsac

Auteur du livre La grâce du baptême dans l'Esprit Saint⁵



3. *Petit Journal*, n° 1578.

4. Cf. *La Miséricorde, un art de vivre*, EdB, 2017 ; *Vivre dans l'Esprit Saint avec sainte Faustine*, EdB, 2023 ; *9 jours avec sainte Faustine, Transformés par la Miséricorde*, EdB, 2024.

5. EdB, 2016.

Ce livre d'Hélène est un puissant mandat pour vivre une foi radicale et une confiance inébranlable en Dieu vivant. Avec le feu du Saint-Esprit et une conviction indéniable, *La confiance au quotidien* nous défie d'abandonner la peur et de nous jeter avec audace dans les bras d'un Dieu dont la nature même est fidèle et digne de confiance.

En tant qu'ami, j'ai observé l'esprit d'Hélène, et je sais que ce livre reflète le style de vie qu'elle a pleinement incarné. En le lisant, préparez-vous à recevoir une transmission directe du Seigneur jusque dans vos entrailles.

Chaque page éveille une soif plus profonde de croire au-delà des circonstances et de faire confiance à la puissance et à l'amour illimités de Dieu. Ce n'est pas juste un livre – c'est une invitation divine à vivre une vie de foi radicale et de confiance surnaturelle en Jésus.

*Luke Loeber, missionnaire pasteur
et responsable de Firebase France
Auteur du livre Brûlé par la Parole, Envoyé par l'Esprit⁶*

6. EdB, 2025.

INTRODUCTION

Une plage de sable fin s'étend à perte de vue. Le ciel est d'un bleu éclatant, avec quelques nuages épars, et le soleil brille avec une douceur réconfortante. Les vagues de l'Atlantique viennent s'écraser doucement sur le rivage, créant une mélodie apaisante. Nous sommes au Maroc, en février, et la température est de 22°. Au loin, des véhicules tout-terrain sont stationnés ; leurs chauffeurs, amis de longue date, discutent entre eux avant de démarrer leur rodéo. L'un d'eux ponctue la conversation d'un « Il faut que tu aies confiance en ta voiture ! » en s'adressant à son voisin.

La confiance ! Il y a quelques années encore, la médecine inspirait confiance, la banque où placer son argent également, et les parents ne se méfiaient pas des nourrices ou autres structures à qui ils confiaient leurs enfants.

Aujourd'hui, la confiance s'est émoussée. Mais par quoi la remplacer ? La confiance en soi et l'amour de soi, alors que les épreuves surgissent tant au niveau professionnel qu'affectif ? Et si nous tournions ensemble notre regard

vers Dieu et ouvrons nos oreilles pour entendre son appel : « Aie confiance en moi ! » ?



« *Ne crains point, je suis avec toi* » (Is 41, 10)⁷.

En plein mois de décembre, au volant de ma voiture, je roule à 130 km/h sur la file de gauche sur l'autoroute. Voilà trois heures que j'ai quitté la région parisienne et j'en ai encore deux avant d'arriver à mon domicile en Charente. Il fait nuit depuis longtemps et la circulation est dense. D'un seul coup, un voyant s'allume sur mon tableau de bord, accompagné d'un signal sonore : "Panne de batterie". Bizarre, pensai-je, car je roule depuis longtemps. Puis je comprends qu'il y a un problème au niveau du moteur et, dans le même temps, je constate que mon volant se bloque comme lorsque la voiture est à l'arrêt. Mon sang se glace dans mes veines. Le véhicule ralentit. Je suis déterminée à changer de file et, bien que mon volant ne tourne pas, j'arrive providentiellement à gagner la file de droite. À cet endroit justement, il y a une bande d'arrêt d'urgence et une borne téléphonique. Ouf ! Quelque temps plus tard, le dépanneur arrive et monte le véhicule sur le plateau. Il me confirme qu'il est impossible de bouger le volant. Donc je n'ai pas rêvé.

7. Sauf mention contraire, toutes les citations bibliques sont tirées de la bible Louis Segond, édition révisée 1910.

Le lendemain, le garagiste m'appelle pour m'annoncer qu'il y a eu une fissure dans le circuit et que toute l'huile a giclé à l'extérieur. Le moteur a donc roulé sur plusieurs kilomètres sans huile... et aurait pu prendre feu ! "Vous avez eu de la chance !" De la chance ? J'appelle plutôt cela une protection surnaturelle. Dieu était avec moi ! »



Un rodéo sur une étendue de sable fin nécessite d'être équipé d'un véhicule pourvu d'un moteur puissant, d'un système de traction intégrale pour assurer une bonne adhérence sur le sable, de pneus adaptés pour ne pas s'enliser et d'un refroidissement efficace pour éviter la surchauffe du moteur. L'objectif est d'aller jusqu'au bout du trajet en sécurité, même si le sol est instable.

Notre vie peut ressembler à un rodéo aux multiples défis que nous pourrions remporter si nous mettons en pratique l'invitation du Seigneur à lui faire confiance.

Tout comme un véhicule tout-terrain est conçu pour affronter des terrains difficiles et des conditions variées, pour surmonter des obstacles tels que des rochers ou des trous, la confiance en Dieu nous aide à surmonter les défis de la vie et à avancer malgré les obstacles et les épreuves. Elle nous donne la force nécessaire pour avancer, même dans les moments difficiles.

Ce type de véhicule est capable de circuler sur des chemins imprévisibles. De la même manière, faire

confiance à Dieu implique de se fier à sa guidance, même quand le chemin de la vie est incertain.

Il est construit pour rester stable sur des surfaces irrégulières. De la même façon, la confiance en Dieu peut offrir une sensation de sécurité et de paix intérieure, même lorsque les circonstances extérieures sont chaotiques.

Les véhicules tout-terrain peuvent s'adapter à différents types de sols. La confiance en Dieu nous aide également à nous adapter aux changements et aux épreuves de la vie, en nous permettant de rester centrés sur nos valeurs et notre foi.

Oui, ayons confiance en Dieu en toute chose car il est avec nous, même si nous n'en avons pas conscience et même si les épreuves jalonnent notre route.

Alors, préparons-nous. Enrichissons la puissance de notre moteur par la foi. Assurons-nous d'un bon système de traction par la méditation de la Parole de Dieu et la prière. Équipons-nous de bons pneus et d'un système de refroidissement efficace pour éviter la surchauffe en considérant l'amour infini de notre Père du Ciel et la puissance du Saint-Esprit pour nous guider.

Des témoignages d'aujourd'hui et des exemples de croyants qui, dans la Bible, ont relevé les défis en faisant confiance à Dieu vont nous affermir. Nous prendrons soin de mettre en lumière nos obstacles intérieurs pour les chasser de nos vies. Connaître notre identité en Christ nous donnera la stabilité et permettra de garder le cap. Ainsi,

nous pourrons reprendre notre route en toute sécurité,
fixés en Dieu et en son amour infini qui est avec nous.

Es-tu prêt(e) ?



Chapitre 1

UNE INVITATION À LA CONFIANCE

Tant que le parachutiste ne s'est pas jeté dans le vide, il ne peut pas sentir les cordes du parachute qui le porte. Il faut d'abord faire le saut, sur un principe de confiance, pour ensuite seulement constater que l'on est porté. De même, tant que nous ne nous sommes pas vraiment confiés à la Providence divine pour nos besoins, nous ne pouvons pas en expérimenter les effets dans notre vie.

Que ce soit pour un rodéo dans une voiture tout-terrain ou pour un saut en parachute, il est bon et encourageant d'écouter ceux qui en ont fait l'expérience avant de tenter l'aventure. Je te propose maintenant de découvrir quelques histoires de héros de la Bible qui ont mis toute leur confiance dans le Seigneur.

David, le futur roi d'Israël, a affronté Goliath alors qu'il était encore adolescent. Aucun soldat israélite n'osait

défier ce géant terrifiant, mais David, encore jeune berger, a mis toute sa confiance en Dieu et a déclaré au géant d'une voix forte : « *Tu marches contre moi avec l'épée, la lance et le javelot ; et moi, je marche contre toi au nom de l'Éternel des armées* » (1 Samuel 17, 45). Sa confiance en Dieu et son courage ont conduit à une victoire éclatante. Le colosse s'est écroulé. David a utilisé une fronde et des pierres pour vaincre Goliath, prouvant que la foi peut triompher de forces apparemment invincibles.

Le prophète **Daniel**, quant à lui, a été emmené en exil à Babylone. Lorsque le roi a interdit la prière, Daniel a continué à prier trois fois par jour⁸. Il savait que cela pouvait lui coûter la vie, mais il a mis sa confiance en Dieu. Lorsque Daniel a été jeté dans la fosse aux lions pour sa désobéissance à l'édit royal, Dieu a fermé la gueule des lions, prouvant ainsi sa protection divine. Sa confiance en Dieu a protégé Daniel et il a été sauvé.

La **veuve de Sarepta** a reçu en temps de famine la visite du prophète Élie qui lui a demandé de lui cuire un petit pain⁹. Il ne lui restait qu'un peu de farine et un peu d'huile, mais elle a fait confiance au Seigneur en obéissant à la demande du prophète. Ni elle, ni son fils, ni Élie n'ont manqué de pain pendant toute la durée de la famine. Dieu pourvoit aux besoins du croyant qui met toute sa confiance en Celui qui peut tout.

8. Cf. Daniel 6, 13-28.

9. Cf. 1 Rois 17, 8-16.

Rappelons-nous l'histoire de **Naaman**, le général syrien qui était lépreux¹⁰. Elle démontre la Providence de Dieu. Dans ce récit, sur le conseil de sa servante juive, Naaman se rend chez le prophète Élisée après avoir entendu parler de ses capacités de guérison. Élisée lui demande alors d'aller se plonger sept fois dans les eaux boueuses du Jourdain. Après avoir d'abord maugréé, Naaman obéit et il est guéri de sa lèpre. Il reconnaît sa guérison miraculeuse et, à travers elle, l'œuvre de la grâce et de la puissance de Dieu à qui il avait fait confiance par la parole de son prophète.

Comme ces exemples le montrent, nous ne pouvons connaître le soutien de Dieu que si nous lui donnons l'occasion de s'exprimer, et cela se fait par un acte de foi : c'est à nous de faire le premier pas sur ce chemin. Pour cela, nous n'avons pas à tout calculer dans les moindres détails, à tout prévoir, ni à chercher à tout résoudre par nous-mêmes comme l'histoire ci-dessous l'illustre.

Les disciples sont dans la barque. Ils viennent de passer une journée incroyable. Jésus a multiplié sept pains et quelques petits poissons, et nourri quatre mille personnes. Sept corbeilles pleines restent après ce partage. Jésus est dans la barque avec eux et cherche à les enseigner. Mais les disciples ne l'écoutent pas ; au lieu de s'émerveiller et de rendre grâce pour ce qu'ils ont vu, ils sont préoccupés : « Ils n'ont qu'un seul pain ! » Jésus est stupéfait et s'exclame :

10. Cf. 2 Rois 5.

« *Pourquoi raisonnez-vous sur ce que vous n'avez pas de pains ? Êtes-vous encore sans intelligence, et ne comprenez-vous pas ? Avez-vous le cœur endurci ?* » (Mc 8, 17) ; dans une autre traduction, il est écrit : « *Vous avez l'esprit bouché*¹¹. »

Oui, les disciples ont été témoins de la Providence de Dieu, mais ont encore une réaction bien charnelle qui consiste à compter uniquement sur leur organisation personnelle dans laquelle la confiance en Dieu n'a pas sa place.

Dans l'Évangile, Jésus exhorte à plusieurs reprises et dans diverses circonstances à faire confiance. Découvrons quelques-uns de ces appels dans des situations très variées.

Dans le sermon sur la montagne, Jésus aborde les préoccupations humaines quotidiennes. Il déclare : « *Ne vous inquiétez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ?* » (Mt 6, 25). Jésus souligne que la préoccupation excessive pour les besoins matériels peut nous éloigner de la relation à Dieu. Il nous rappelle que Dieu prend soin des oiseaux et des fleurs, et que nous avons une valeur bien plus grande à ses yeux. Cet épisode nous encourage à faire confiance à la Providence divine, à chercher d'abord le Royaume des cieux, et à croire que Dieu pourvoira à nos besoins.

Dans un autre passage, est relatée l'histoire de la tempête soudaine alors que Jésus et ses disciples traversent

11. Traduction Bible de Jérusalem.

le lac de Galilée. Jésus est dans la barque. Il dort ! Or, la tempête fait rage ! Le vent souffle avec puissance. Les vagues remplissent la barque. Les disciples ont peur ! Ils réveillent alors Jésus qui, sur une parole, fait tomber le vent et calme la tempête. Alors, Jésus s'exclame : « *Pourquoi avez-vous peur ainsi ? Comment n'avez-vous point de foi ?* » (Mc 4, 40). Les disciples, quant à eux, sont stupéfaits et s'interrogent sur ce Jésus à qui la Création obéit.

En accomplissant ce miracle, Jésus manifeste non seulement sa toute-puissance et donc sa divinité, mais aussi sa miséricorde. En effet, les disciples n'imaginent même pas qu'il puisse accomplir un tel miracle, donc ils ne le lui demandent pas, mais ils lui font simplement part de leur peur de périr. C'est ce que Jésus leur reproche : ils n'ont pas eu de foi du tout !

Ce récit illustre que, même dans les tempêtes de la vie, Jésus nous invite à avoir confiance en sa présence et en son pouvoir. Il nous rappelle que, même quand les circonstances semblent désastreuses, notre foi peut nous garder dans l'espérance.

Est-ce à dire que nous ne devrions pas être sages, prévoyants, calculer nos dépenses et penser à notre avenir ? En un mot, être totalement insouciant ? Non car tout dépend de l'état d'esprit dans lequel nous le faisons. Nous pouvons, par crainte de nous trouver pris de court et, au fond, par manque de confiance en Dieu, programmer tout à l'avance dans les moindres détails (perfectionnisme). Mais nous pouvons aussi, et c'est ce qui honore le Seigneur, prévoir paisiblement ce qui est légitime, puis nous abandonner

à Dieu pour qu'il pourvoie à ce qui n'est plus en notre pouvoir, y compris à ce qui apparemment dépasse nos possibilités humaines naturelles.

Un passage de l'évangile de Jean présente Jésus qui prépare ses disciples à sa Passion imminente. Il leur dit : « *Que votre cœur ne se trouble point ; croyez en Dieu et croyez en moi* » (Jn 14, 1). Il leur promet qu'il va leur préparer une place et qu'il reviendra.

Ce verset est une invitation à la paix intérieure et à la confiance en ses promesses, même en période d'incertitude et de changement. Jésus assure à ses disciples qu'ils ne resteront pas seuls, et qu'ils peuvent se fier à lui pour leur salut et leur avenir. C'est un encouragement pour aujourd'hui dans cette période d'instabilité et parfois de désespérance.

Dans l'évangile de Matthieu (11, 28-30), Jésus invite ceux qui sont fatigués et accablés à venir à lui : « *Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.* » Cette invitation à la confiance est particulièrement destinée à ceux qui se sentent écrasés par les épreuves de la vie. Jésus se présente comme celui qui comprend la détresse et offre non seulement un réconfort, un repos spirituel et émotionnel, mais aussi un refuge où trouver la consolation et la paix. Il nous encourage à échanger nos fardeaux contre le repos qu'il offre, en nous rappelant que son joug est léger.

Ces quelques passages illustrent l'invitation constante de Jésus à faire confiance à Dieu dans divers aspects de

notre vie. Il nous rappelle que, même dans les défis, nous pouvons nous reposer sur sa fidélité et son amour car il est toujours avec nous. En cultivant cette confiance par la lecture et la méditation de la Parole de Dieu d'où sont tirés ces exemples, nous pouvons trouver la paix, le réconfort et l'encouragement dont nous avons besoin.

La confiance se fonde sur la certitude que Dieu nous veut du bien parce qu'il nous aime. Rien ne limite la générosité de Dieu, seul notre refus de sa miséricorde est un obstacle à ses grâces. Plus on a confiance, plus on obtient : « *Tout est possible à celui qui croit* » (Mc 9, 23). C'est ce que Jésus répond au père d'un enfant démoniaque épileptique. Et l'homme s'écrie : « *Je crois ! Viens au secours de mon incrédulité !* » (Mc 9, 24).

Jésus n'a jamais opéré de miracles sans d'abord reconnaître la foi ou l'aveu du peu de foi de celui qui en serait le bénéficiaire, ou de ceux qui intercédèrent, comme par exemple dans l'histoire de la guérison du paralytique. Il n'a jamais rien refusé à celui qui demandait avec foi, avec confiance. Le Père ouvre les écluses du ciel à celui qui croit. Si notre péché nous sépare de lui, jamais lui ne s'éloigne de nous. Nous ne pouvons ni guérir ni calmer les flots, mais Dieu le peut et le veut par nous. La foi consiste à nous fier totalement à sa tendresse et à sa sagesse. La confiance rejette les questions et les peurs : « *La crainte n'est pas dans l'amour, l'amour parfait bannit la crainte* » (1 Jn 4, 18).

La confiance, c'est la foi active. Faire confiance, c'est être certain que Jésus est présent, attentif, qu'il nous écoute et veut le meilleur pour nous. Faire confiance ne veut pas dire être imprévoyant ni insouciant, mais que nous nous en remettons à Dieu et à sa miséricorde infinie car c'est lui qui conduit tout.

Exercer la confiance veut dire reconnaître la puissance et la grandeur de Dieu, se décentrer de soi, lâcher prise, s'appuyer sur lui seul¹² en excluant toute assurance, toute exigence purement humaine.



« C'était un soir de Toussaint. Il faisait nuit et, après une journée en famille, nous rentrions à notre domicile avec nos quatre enfants. Le tableau de bord de notre voiture indiquait que le réservoir d'essence était presque vide. La première station-service que nous avons croisée était fermée. Il fallait donc poursuivre la route et s'en remettre à la Providence. Mais, 10 km avant d'arriver, sur un rond-point, la voiture se mit à tousser et s'immobilisa. Nous apercevons 200 mètres plus loin une station d'essence. Je pars avec une de nos filles à la main, en priant. "Seigneur, il nous faudrait un jerrican pour rapporter de l'essence. Comment allons-nous faire ?" Arrivée auprès des pompes, je découvre sur le sol, à côté de l'une d'elles, un jerrican vide. Merci, Seigneur ! J'ai pu ainsi remplir le

12. Cf. Psaume 12, 6.

jerrican et le rapporter à la voiture. Certes, nous avions été imprudents en partant le matin sans faire le plein d'essence. Mais, en lui demandant humblement son secours, la Providence de Dieu s'est manifestée. »



Exercer la confiance signifie déposer dans le Cœur de Jésus sa vie, ses joies, ses difficultés et ses souffrances en s'en remettant à sa seule volonté. Car lui sait ce qui est bon pour nous. Vivre la confiance en Dieu devient alors le fondement de toute notre vie et de notre joie : « *Notre âme espère en l'Éternel ; il est notre secours et notre bouclier. Car notre cœur met en lui sa joie. Car nous avons confiance en son saint Nom* » (Ps 33, 20-21). C'est ainsi que nous pouvons le louer sans cesse pour tous ses bienfaits et sa miséricorde infinie, et nous pouvons, comme nous y invite saint Paul, présenter nos requêtes à Dieu, pénétrées d'action de grâces¹³, certains qu'il nous écoute et est désireux de répondre selon sa sagesse.

La confiance en Dieu rend inébranlable si elle est humble. Il ne s'agit pas, pour avoir confiance, de nier l'action dans le monde des puissances mauvaises qui prétendent le dominer, ou encore d'oublier que l'on est pécheur. Il s'agit de reconnaître la toute-puissance et la miséricorde de Dieu qui nous veut du bien.



13. Cf. Philippiens 4, 6.

CONSEIL

Je fais mémoire de l'action de la Providence de Dieu dans ma vie.

RÉSOLUTION

J'apprends désormais à reconnaître son action jour après jour dans l'action de grâce.



LIEN

Je t'invite à t'installer confortablement et à te laisser guider pour un temps de méditation en musique en flashant le lien suivant :

