



Stressé?

Vous n'êtes pas seul! Stressé et nulle part où aller

Par Cheryl Lewis

Traduction française - Lyne Schmidt

- Êtes-vous fatigué de vivre sous une pression énorme?
- Vous cherchez un moyen de vaincre le stress qui vous accable?
- Vous voulez essayer quelque chose de différent pour éliminer le stress qui mine votre existence?

Le sentiment de stress n'est pas rare. En fait, si vous ne vous plaignez pas du stress dans votre vie, vous faites partie de la minorité. Tout le monde est stressé! N'est-ce pas?

Faux! Tout le monde vit du stress, mais pas tout le monde est stressé. Si le stress contrôle votre vie, ce livret est peut-être ce dont vous avez besoin. Non seulement il offre des stratégies et des techniques pour gérer le stress, mais, plus important encore, il offre une image plus riche de la vie et les promesses de celui qui est en contrôle ... de celui qui donne la paix.

Souvent, les choses qui sont hors de notre contrôle causent le plus grand stress dans la vie. Une perte d'emploi, un accident d'automobile, ou une maladie qui ne laisse aucun espoir de guérison sont autant de facteurs de stress qui viennent à nous, des sources de stress que nous ne pouvons pas contrôler.

Quelques mois avant que la maladie de Lou Gehrig ne cause sa mort, le pasteur Mark Spitz a prononcé ces mots lors d'une collecte de fonds :

« Lorsque Lou Gehrig a pris sa retraite du baseball, il s'est dit l'homme le plus chanceux qui ait jamais vécu. Il a dit ça avant de savoir exactement ce qu'il avait. Je peux faire écho à ses paroles ce soir. Même si

je sais exactement ce que j'ai, je sais aussi exactement que j'ai : des amis généreux et loyaux, une famille qui m'entoure d'amour et de soutien, et un Dieu qui dit : « Ma force est rendue parfaite dans ta faiblesse. »

« Je ne marche plus avec un pas déterminé et la tête haute, mais ne pensez pas que ma tête est baissée par honte ou embarras au sujet de mon « état de désolation, » j'ai tout simplement perdu l'usage des muscles qui permettraient de la tenir en place. Dans la même veine, ne confondez pas mes larmes avec de la tristesse ou du chagrin pour tout ce que j'ai perdu. Mes larmes coulent en raison de l'émerveillement que je ressens en tant que destinataire indigne d'une telle grâce et de tant d'amour de la part d'amis, de proches, et surtout du Dieu Tout-Puissant qui a versé tant de richesses sur moi. »

« C'est pourquoi je vous dis: 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? Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux? Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie? » (Matthieu 6, 25-27)

Le pasteur Spitz savait que ce même Jésus qui lui disait de ne pas s'inquiéter à propos des besoins de la vie parce que son Père céleste s'occupait de lui a également promis de prendre soin de sa vie éternelle. Le pasteur Spitz savait que ce même Jésus est mort et est ressuscité pour qu'il puisse avoir la vie éternelle dans un corps exempt de maladie, c'est la vie que Dieu vous offre en Jésus.

Alors que le pasteur Spitz savait qu'il n'était pas en contrôle, il était connecté à celui qui est en contrôle ... à celui qui donne la paix.

Une fois que nous sommes connectés à celui qui est en contrôle, le stress, même s'il fait toujours partie de notre vie quotidienne, devient beaucoup plus gérable. Il devient plus facile d'apprendre à gérer votre stress afin que votre stress ne vous gère pas.

Les 12 principes de ce livret vous aideront :

- à aborder la source de votre stress;
- à faire de meilleurs choix face au stress;
- à trouver une paix qui échappe à tant de gens de nos jours.

Vous en apprendrez également davantage sur le plan qui a été mis en place avant même votre naissance. « La parole de l'Éternel me fut adressée, en ces mots: Avant que je t'eusse formé dans le ventre de ta mère, je te connaissais » (Jérémie 1, 4-5a).

Je crois que Dieu vous a créé et qu'il vous aime. Et il ne veut pas que le stress de la vie vous envahisse.

Pour cette raison, j'ai ajouté une section à la fin de chaque principe intitulée « Embrasser le meilleur de Dieu ». Vous y trouverez des passages de la Bible, la Parole de Dieu, qui m'ont aidé. J'espère que vous prendrez le temps de lire et d'examiner ces passages bibliques. Si vous vous demandez quelle différence Dieu peut faire dans votre vie, vous pourriez trouver utile de parler avec quelqu'un que vous connaissez qui a déjà embrassé le meilleur de Dieu.

Commençons!

PRINCIPE #1

Prenez conscience de votre niveau de stress

Je suis tellement stressé que je pourrais :

- a) donner un coup de pied au chien;
- b) boire une bonne dose d'alcool pour calmer mes nerfs;
- c) frapper quelqu'un;
- d) dépenser l'argent destiné aux frais universitaires de mes enfants au casino;
- e) tout abandonner et partir;
- f) crier à pleins poumons pour laisser échapper un peu de pression.

Une grande partie de notre stress provient des pressions que nous subissons au quotidien : travail, obligations familiales, problèmes personnels, problèmes financiers, etc. En fait, avant même que nous sortions du lit le matin, nous pouvons être stressés en pensant à ce qui nous attend.

Parfois, nous sommes stressés simplement à cause de notre rôle dans la vie—mari, épouse, mère, père, parent célibataire, employé, la liste est longue! Notre façon de vivre le stress peut être différente, mais l'impact sur notre vie est réel. C'est pourquoi il est important non seulement d'en apprendre davantage sur votre propre niveau de stress, mais aussi de prendre conscience de ce qui vous stresse.

Peut-être que vous savez trop bien que le stress peut provenir de votre rôle dans la vie. Par exemple, si je travaille sous pression, ma poitrine commence à se resserrer. Moins j'ai de temps pour accomplir une tâche, plus ma poitrine se resserre. Si je peux identifier la source de mon stress, je peux décider quoi faire à son sujet.

J'ai appris qu'il vaut mieux gérer mon emploi du temps pour ne pas avoir à travailler sous pression. Mais quand cela arrive et que mon niveau de stress devient incontrôlable, je sors à l'extérieur et je me promène. Je ne m'adonne pas à une séance d'entraînement, mais je prends une belle longue marche qui me permet de me détendre. Alors que je marche, je me demande ce qu'il faut absolument faire ce jour-là et ce qui pourrait attendre à un autre jour.

Pensez-y. Quel est votre niveau de stress? Peut-être avez-vous constaté que parfois vous ne fonctionnez pas, la pression est trop forte et vous savez que vous ne pouvez pas la gérer vous-même. C'est alors que je trouve réconfortant de me rappeler que Dieu est là pour moi, prêt à m'offrir un sentiment de paix. Quand je me tourne vers le passage suivant de l'Écriture, je sens mon fardeau s'alléger.

Embrasser le meilleur de Dieu ... « Du sein de la détresse j'ai invoqué l'Éternel: L'Éternel m'a exaucé, m'a mis au large » (Psaume 118, 5).

PRINCIPE #2

Réfléchir avant d'agir

Prendre des décisions alors que notre niveau de stress est élevé n'est pas une bonne chose. Lorsque les personnes stressées prennent des décisions rapides, elles peuvent très bien les regretter plus tard, car le stress affecte notre capacité de réflexion.

Je connais une personne qui disait: « Si l'on me demande comment je vais lors d'une très mauvaise journée, j'ai le goût de répondre: " Je pense à m'enfuir. Merci de me le demander. " » Elle poursuit: « Parfois, les pressions sont si grandes que j'ai envie de changer ma couleur de cheveux, marcher la tête haute, et disparaître au milieu d'une foule. »

Quelque chose se passe à l'intérieur de nous lorsque nous sommes stressés, soit nous voulons nous battre, soit nous voulons nous enfuir. Peut-être que notre choix dépend du résultat que nous anticipons.

Considérons la personne dont il était question plus tôt, elle n'a pas seulement pensé à s'enfuir, elle l'a fait! Un soir, elle a bordé ses quatre enfants, a aidé à choisir leurs vêtements pour l'école, et a préparé la nourriture pour le lendemain. Puis elle a dit à son mari qu'elle allait faire une course à la pharmacie. Vous pouvez imaginer la suite de l'histoire.

Comme cette personne le raconte maintenant: « Je me souviens que mon téléphone cellulaire a sonné après environ une heure. J'ai regardé le numéro et je l'ai éteint. Je ne voulais pas m'occuper de quoi que ce soit. Je n'avais pas un sou à mon nom. Je n'avais ni vêtements ni nulle part où aller, mais je ne suis pas retournée. J'ai roulé environ trois heures avant de m'arrêter, pleurant tout le long. Ce qui est triste, c'est que je ne pleurais pas parce que je regrettais ce que j'avais fait; je pleurais parce que j'ai ressenti un tel soulagement! Je ne voulais pas rentrer chez moi ! La maison signifiait les mêmes vieux problèmes, le même vieux stress—des problèmes que je pensais ne pas pouvoir traverser.

Deux ans plus tard, elle nous partage la chose suivante : « À l'époque, je ne voyais pas d'autre moyen d'en sortir. Lorsque je regarde en arrière, je sais maintenant que tout aurait pu mal tourner. À l'époque, c'était la seule solution que je voyais, mais maintenant je dirais à n'importe qui de ne pas laisser le stress vous amener à de telles actions. Aller aussi loin est dangereux. Les gens stressés ne pensent pas à l'avenir!

« Mon mari et moi sommes d'accord pour dire qu'à l'avenir, si l'un ou l'autre d'entre nous se sent vraiment stressé, nous nous parlerons. Je suis ravie que nous avons pu réparer ce qui n'allait pas. Nos problèmes n'ont pas disparu, mais ensemble, nous trouvons des moyens d'y faire face. Maintenant, tout est plus supportable; tout va beaucoup mieux. Et je ne suis pas tentée de m'enfuir à nouveau. »

Avez-vous déjà été tenté de vous enfuir ? S'échapper n'est pas la solution. Partir ne fait pas disparaître le stress; il ne fait qu'ajouter à celui-ci. Et cela ouvre la porte à beaucoup plus de problèmes.

Le stress obscurcit tout, il devient alors difficile de penser clairement. Si vous êtes soumis à beaucoup de stress, prenez le temps de réfléchir. Pesez le pour et le contre de toutes vos décisions: Est-ce que ce que j'ai l'intention de faire est vraiment raisonnable? Quel impact ma décision aura-t-elle sur ma vie (ou sur la vie de ceux avec qui je vis) à long terme?

Peut-être que vous êtes arrivé au point où vous vous sentez comme si vous ne pouvez pas en prendre davantage. Sachez que Dieu offre une paix qui conduit à une façon de penser plus calme et plus rationnelle. Il dirige et il guide. Je me tourne vers les passages suivants si souvent qu'ils semblent gravés

en permanence dans mon esprit et sur mon cœur! Je sais que je ne suis pas seul à prendre des décisions. J'espère qu'il peut en être de même pour vous.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

« Il donne de la force à celui qui est fatigué, Et il augmente la vigueur de celui qui tombe en défaillance. Les adolescents se fatiguent et se lassent, Et les jeunes hommes chancellent; Mais ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force. Ils prennent le vol comme les aigles; Ils courent, et ne se lassent point, Ils marchent, et ne se fatiguent point. » (Ésaïe 40, 29-31). Notre Dieu dit: « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu... » (Psaume 46, 10a).

PRINCIPE #3

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide!

Certains faits et certaines actions démontrent clairement que vous ne gérez pas très bien le stress dans votre vie. La consommation d'alcool ou de drogues pour faire face à la douleur émotionnelle, ou pour empêcher de faire face aux frustrations au jour le jour n'est pas un bon moyen de faire face au stress de votre vie. (Boire beaucoup n'est pas la même chose que prendre un verre lors d'un événement social. La consommation excessive d'alcool est un geste que vous posez afin d'échapper aux pressions quotidiennes de la vie.) Il en va de même lorsque vous utilisez des médicaments en vente libre ou prescrits pour les mêmes raisons. L'utilisation de ces drogues prescrites ou non peut conduire à la dépendance.

Peut-être avez-vous recours à la violence physique envers vos enfants ou votre conjoint par frustration ou colère. Il s'agit d'un abus qui peut avoir de graves conséquences—une action en justice et parfois une rupture dans les liens familiaux, pour n'en nommer que quelques-unes. Les crises de colère, la difficulté à dormir, la fatigue chronique ou l'envie de passer ses journées à dormir, les pleurs inexplicables, le manque d'énergie et les périodes prolongées de dépression sont également des signes que le stress dans votre vie n'est pas bien maîtrisé.

Tous ces éléments sont des feux jaunes clignotants; ils nous avertissent qu'un danger approche. Il est sage de tenir compte de ces signes et de ne pas les ignorer. Ils ne partiront pas d'eux-mêmes; en fait, ils sont susceptibles de s'aggraver avec le temps.

Si vous vous identifiez à la personne (dont il était question dans l'histoire ci-dessus) qui s'est enfuie parce qu'elle pensait qu'elle craquerait sous toute la pression, ou si vous avez des pensées suicidaires ou qui pourraient nuire à ceux qui vous entourent, il est maintenant temps de passer en mode solution. Demandez conseil à un professionnel qui peut vous aider. Il n'y a pas de honte à le faire, et vous pouvez être agréablement surpris de la lumière que celui-ci peut révéler face à votre vie.

Si vous ne savez pas comment trouver une telle personne, communiquez avec les centres locaux qui offrent du soutien en santé mentale.

Personnellement, je recommande de demander à un ami s'il connaît quelqu'un qui puisse fournir des conseils fondés sur les enseignements bibliques. Cela peut vous aider à voir plus clairement le plan de Dieu pour votre vie. Ces professionnels s'occuperont de vos problèmes avec soin et s'assureront de garder la confidentialité de ce que vous partagerez avec eux.

Il n'y a pas de honte à se sentir stressé. Tout le monde est stressé de temps en temps, mais des niveaux élevés de stress peuvent vous conduire à faire quelque chose que vous pourriez regretter plus tard. Il est maintenant temps de changer certains comportements ... avant qu'ils ne deviennent des regrets.

Dieu sait ce que vous traversez. Il vous invite à partager vos pensées, vos inquiétudes et vos soucis avec lui. Embrasser le meilleur de Dieu ...

(Jésus a dit) « Demandez, et l'on vous donnera; cherchez, et vous trouverez; frappez, et l'on vous ouvrira. Car quiconque demande reçoit, celui qui cherche trouve, et l'on ouvre à celui qui frappe. » (Matthieu 7, 7-8). « Les projets échouent, faute d'une assemblée qui délibère; Mais ils réussissent quand il y a de nombreux conseillers. » (Proverbes 15, 22).

PRINCIPE #4

Participez activement à la solution!

Je me souviens vaguement avoir joué au tetherball quand j'étais enfant. Attachée au sommet d'un grand poteau se trouvait une corde, et à l'extrémité de cette corde se trouvait un ballon de la taille et du poids d'un ballon de volley-ball. On frappait à tour de rôle le ballon, en s'assurant que celui-ci soit continuellement en mouvement ou qu'il ne tombe. Personne ne voulait se retrouver dans la trajectoire du ballon alors que celui-ci était en mouvement, et parfois on devait l'esquiver. On devait garder un œil sur le ballon en tout temps!

Considérons l'exemple de Richard: Il a finalement décroché son emploi de rêve. Comme il n'avait pas de formation collégiale, il savait qu'il aurait à travailler deux fois plus dur pour faire ses preuves. Il se sentait stressé, mais c'était un bon stress. Il avait finalement l'impression de réaliser quelque chose de bien dans la vie.

Quelques mois plus tard, son père mourut, le laissant seul pour s'occuper de sa mère malade. Il a dû l'inviter à vivre avec eux dans une petite maison qu'il partageait avec sa femme et ses trois enfants.

C'est à ce moment-là que les choses ont commencé à se dégrader. Il raconte qu'il y avait beaucoup de tension et de chaos dans la maison. Sa femme était malheureuse; les enfants étaient perturbés, et il se sentait pris au piège. C'était une situation désespérée. Son travail était en train de lui glisser entre les mains, et il craignait de le perdre. Il était vraiment stressé, et ce n'était pas un bon stress!

Comme Richard l'a découvert, il n'est pas facile de contrôler le stress qui s'insinue dans votre vie. Mais ce n'est pas parce que vous êtes stressé que vous devez vivre en tant que victime, incapable de faire quoi que ce soit pour améliorer votre situation. Prendre les choses en main, c'est garder un œil sur le ballon (la chose qui cause le stress) et se préparer à prendre toutes les mesures nécessaires pour l'empêcher de devenir une force destructrice. Cela signifie être conscient de vos faiblesses et d'agir en conséquence; cela signifie savoir quand vous ne pouvez pas gérer les choses par vous-même et que vous devez vous tourner vers quelqu'un qui peut vous aider; cela signifie participer activement à la solution.

Certains problèmes qui semblent hors de notre contrôle ne le sont pas. Prenons les problèmes financiers, par exemple. Quand il n'y a pas assez d'argent, vos craintes peuvent être réelles—l'itinérance, la faim, la perte d'un moyen de transport—mais le stress n'est pas une solution. Peut-être que pendant un certain

temps, vous aurez besoin d'un deuxième revenu. Pensez à ce que vous pouvez couper de votre budget mensuel.

Votre vie est-elle hors de contrôle ? Avez-vous l'impression de frapper un ballon tout en vous assurant de ne pas le recevoir dans le visage ? Il y a un moyen d'arrêter la destruction causée par le stress. Vous n'êtes pas seul. Dieu met des gens sur votre chemin pour vous aider : un ami de confiance, un membre de la famille proche, un professionnel qualifié, et Dieu est toujours là pour vous aider à porter votre fardeau.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

(Jésus a dit) « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur; et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. » (Matthieu 11, 28-30). « Je sais vivre dans l'humiliation, et je sais vivre dans l'abondance. En tout et partout j'ai appris à être rassasié et à avoir faim, à être dans l'abondance et à être dans la disette. Je puis tout par celui qui me fortifie. » (Philippiens 4, 12-13).

PRINCIPE #5

Apprenez à déceler les problèmes non résolus

Les placards sont des endroits pratiques pour entreposer des choses que nous ne voulons pas nécessairement à la vue de tous. Lors de la vente de notre maison, un acheteur potentiel a demandé dès qu'il est entré dans la maison: « Je veux juste savoir combien de placards il y a. »

Mon regard ahuri a dû indiquer que je n'avais aucune idée pourquoi cela semblait si important pour cette personne. J'ai finalement compris qu'elle avait beaucoup de choses à dissimuler.

Une partie de notre stress provient de problèmes qui s'accumulent au fil des mois ou des années. Ce sont généralement des choses que nous ne voulons vraiment pas gérer, alors nous les mettons dans un « placard » mental et fermons la porte. Mais à un moment donné, quelque chose va forcément arriver et nous devons alors y faire face.

Qu'est-ce qui encombre vos « placards » mentaux et émotionnels ? Avez-vous des problèmes non résolus dans votre mariage ? Des problèmes mis en veilleuse relativement à certains membres de la famille ? Avez-vous des malentendus qui perdurent avec des amis ou des collègues ? Certaines mauvaises habitudes ont-elles mis vos finances en péril ? Y a-t-il des problèmes de santé qui ont été négligés ? La liste est longue.

Il peut sembler que la meilleure chose à faire est de garder toutes ces choses hors de votre vue. Mais, laissées à elles-mêmes, ces choses risquent de s'empirer et d'augmenter votre niveau de stress. Soudain, votre poitrine se resserre, les maux de tête apparaissent, vous ne pouvez plus dormir, etc. Vous devenez captif de votre situation.

Pourquoi avons-nous tendance à cacher ces problèmes loin dans notre esprit ? C'est peut-être parce que nous craignons que si nous traitons une situation particulière, nous risquons de perdre l'affection d'un ami, l'amour d'un être cher, ou que nos relations interpersonnelles ne seront plus jamais les mêmes. Nous craignons que les choses prennent un mauvais tournant. Je connais bien cette situation, mais je sais bien

qu'il vaut mieux faire face à la situation et en parler. Parfois, une lettre soigneusement formulée peut résoudre des problèmes houleux.

Si une partie du stress que vous ressentez aujourd'hui provient de problèmes non résolus, assurez-vous de bien les identifier et de penser à des moyens de les résoudre. Bien qu'il soit difficile de passer à l'action, les prières et la patience seront d'une grande aide. Vous serez agréablement surpris par le poids qui est levé de vos épaules lorsque vous trouvez le courage d'agir. Priez pour que le Seigneur vous permette de faire ce qu'enseignent les Écritures.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. » (2 Timothée 1, 7). (Jésus a dit) « Si donc tu présentes ton offrande à l'autel, et que là tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi, laisse là ton offrande devant l'autel, et va d'abord te réconcilier avec ton frère; puis, viens présenter ton offrande. » (Matthieu 5, 23-24).

PRINCIPE #6

Apprendre à distinguer les différentes formes de votre stress!

Quand je me sens dépassé par la vie, c'est généralement parce que je n'ai pas pris le temps de réfléchir sur tout ce qui me préoccupe. Parfois, je regroupe toutes les questions qui ont besoin de mon attention loin dans mon subconscient, ce qui les rend inaccessibles et insolubles. Je m'imagine parfois devant un obstacle qui semble insurmontable. Je suis complètement désespéré et l'avenir ne s'annonce pas très brillant. Cet obstacle qui semble insurmontable définit mon existence, et tout ressemble alors à un fardeau dont je ne peux me défaire, je suis donc prêt à tout abandonner et me résoudre au chaos!

Le stress, peu importe la forme, nous expose à des actions regrettables. Nous sommes plus susceptibles d'exploser et de dire des choses nuisibles et blessantes, et d'accuser les autres pour tous les maux qui nous affligent. Bien que tout stress soit important, tout stress ne change pas la vie.

Une fois que nous aurons déterminé si notre stress est un stress à long terme qui change la vie ou s'il s'agit d'un stress à court terme, qui s'en ira lorsque le projet, l'incident ou la saison sera terminé, nous pourrions y faire face plus efficacement. Nous pouvons alors voir le stress pour ce qu'il est, et une grande partie de la tension que nous ressentons disparaît. Par exemple, le stress lorsqu'on verrouille ses clés dans la voiture ou lorsqu'on oublie de faire un paiement est un stress à court terme. Cependant, le fait de découvrir qu'on est atteint d'une maladie grave ou la perte d'un emploi peut causer un stress à long terme.

Utilisez l'espace ci-dessous pour décrire quelques-uns des stress auxquels vous faites face présentement. Indiquez les lettres LT pour les formes de stress à long terme ou CT pour les formes de stress à court terme.

FEUILLE DE TRAVAIL

LT

CT

LT

CT

LT

CT

LT

CT

LT

CT

J'espère que cet exercice vous aidera à distinguer les différentes formes de stress... Prenez le temps de considérer les différentes situations dans lesquelles vous vous trouvez et examinez-les une par une. Il s'agit d'une étape cruciale pour se débarrasser d'une grande partie du stress qui vous afflige. Parfois, j'ai besoin de me rappeler que le stress que je vis ne sera pas pour toujours avec moi, même si cela va prendre un certain temps avant que je puisse passer à travers cette épreuve. Je dois me rappeler que Dieu est la source de la force dont j'ai besoin pour tout endurer et vaincre. Avec son aide, je peux accomplir de grandes choses!

Embrasser le meilleur de Dieu ...

« Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux: un temps pour naître, et un temps pour mourir; un temps pour planter, et un temps pour arracher ce qui a été planté; un temps pour tuer, et un temps pour guérir; un temps pour abattre, et un temps pour bâtir; un temps pour pleurer, et un temps pour rire; un temps pour se lamenter, et un temps pour danser; un temps pour lancer des pierres, et un temps pour ramasser des pierres; un temps pour embrasser, et un temps pour s'éloigner des embrassements; un temps pour chercher, et un temps pour perdre; un temps pour garder, et un temps pour jeter; un temps pour déchirer, et un temps pour coudre; un temps pour se taire, et un temps pour parler; un temps pour aimer, et un temps pour haïr; un temps pour la guerre, et un temps pour la paix. » (Ecclésiaste 3, 1-8).

PRINCIPE #7

Qui planifie votre vie?

Maria est une mère célibataire de trois enfants, âgés de 8, 10 et 14 ans. Jusqu'à l'année dernière, elle occupait deux emplois. Elle craignait que ses enfants n'aient pas tout ce que tous les autres enfants à l'école avaient. Elle se souvenait d'avoir grandi dans une famille sans père et comment elle se sentait quand elle n'avait pas tous les derniers vêtements en vogue et ne pouvait pas se permettre ce que les autres pouvaient.

« Ma plus grande préoccupation était de m'assurer que mes enfants aient tout ce que les autres enfants avaient : des vêtements, des chaussures, le meilleur de tout. Je ne voulais pas qu'ils se sentent démunis parce qu'ils n'ont pas deux parents, alors j'ai travaillé et travaillé, presque 24 heures sur 24. J'étais fatiguée la plupart du temps, parce que je n'étais jamais satisfaite de ce que je pouvais offrir à mes enfants.

« Qu'est-ce qui m'a arrêté? Une crise cardiaque à l'âge de 38 ans et la rébellion de l'une de mes filles. J'ai dû m'arrêter et faire le point sur ce qui est vraiment important. Je compte parmi les personnes chanceuses. J'ai survécu et ma fille a fini par se réconcilier avec son existence. Mais les choses peuvent finir autrement. Certaines personnes n'y arrivent pas, et d'autres n'arrêtent pas de se rebeller. »

“ Maman, “ me disent mes enfants maintenant, “ tu ne savais pas qu'on préférerait t'avoir autour de nous plutôt que d'avoir tout ce que tu pourrais nous acheter ? “ Je n'arrive pas à croire que ce sont eux qui m'ont enseigné cette leçon! »

Ce type de stress ne se limite pas aux parents célibataires. Ceux qui ressentent le besoin d'avoir les mêmes choses que tout le monde ressentent aussi ce type de stress. Les pressions que la société exerce sur nous peuvent être phénoménales! Nous nous sentons obligés de nous habiller d'une certaine manière, nous sommes déçus lorsque nous ne sommes pas d'une certaine taille, ou lorsque nous ne pouvons pas vivre dans un certain quartier de la ville, conduire un certain modèle de voiture, et ainsi de suite. Ces pressions peuvent nous pousser à faire des choses impensables. Les jeunes enfants et les adolescents apprennent souvent à voler juste pour avoir ce que leurs amis ont. Les femmes se prostituent souvent de façons à pouvoir acquérir des choses matérielles. D'autres prennent trois ou quatre emplois, non seulement pour joindre les deux bouts, mais aussi pour en avoir toujours plus!

La « poursuite des choses de ce monde » est typique aujourd'hui. Mais si nous ne faisons pas attention, nous serons à la merci de certaines personnes qui se croient autorisées à nous dire ce que nous devrions avoir et qui nous devrions être. Cela nous empêche de penser de façon indépendante et d'être la personne que Dieu veut que nous soyons. Lisez les passages ci-dessous sur la poursuite des choses de ce monde.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

(Jésus a dit) « Et que sert-il à un homme de gagner tout le monde, s'il perd son âme? » (Marc 8, 36). (Jésus a dit) « Ne vous amassez pas des trésors sur la terre, où la teigne et la rouille détruisent, et où les voleurs percent et dérobent; mais amassez-vous des trésors dans le ciel, où la teigne et la rouille ne détruisent point, et où les voleurs ne percent ni ne dérobent. Car là où est ton trésor, là aussi sera ton coeur. » (Matthieu 6, 19-21).

PRINCIPE #8

Apprendre à se reposer

À un certain moment, l'inquiétude devient un cercle vicieux. Parfois, la meilleure façon de gérer un problème consiste à ne rien faire. La clé est d'être « à l'écoute » et de reconnaître ce que notre instinct nous communique. Parfois, nous avons un sentiment de certitude face à la meilleure chose à faire, qui parfois signifie de laisser faire.

Dans ce cas, je ne peux m'empêcher de parler de Dieu, tout simplement parce que je sais bien quels sont les avantages de remettre un problème ou une préoccupation à quelqu'un de plus grand que moi.

En dehors de s'en remettre à Jésus-Christ, il existe de nombreuses choses que les gens essaient de faire pour surmonter leur stress. Certains essaient de prendre de longues vacances, d'aller à la montagne ou de faire une croisière. Beaucoup se mettent à la pratique du yoga ou à la méditation. L'inconvénient est que bon nombre de ces solutions ne sont pas seulement coûteuses, mais leur efficacité est de courte durée et elles n'offrent pas une paix permanente. Au mieux, nous ne recevons qu'une réponse temporaire à un problème permanent.

Mais Jésus offre une solution permanente; il comble le vide que nos propres tentatives ne peuvent combler. Dans ce monde, il offre d'apporter la paix dans la vie de ceux qui jouissent d'une relation avec lui, un repos dans les temps difficiles. Alors que nos problèmes ne s'évaporeront pas miraculeusement (bien que cela arrive parfois!), pour ceux qui vivent à la lumière de la grâce de Dieu, les soucis de ce monde viennent en second plan. Il offre une nouvelle perspective.

Comment Jésus en vient-il à nous remplir de sa paix ?

Il le fait à travers le temps passé en sa présence, à l'adorer, à lire et méditer sur la Parole écrite de Dieu, la Sainte Bible, et en recevant son pardon. Quand nous apprenons à écouter sa voix, nous découvrons qu'elle vient habituellement dans le calme, quand on s'y attend le moins. Dieu nous aide à abandonner nos propres pensées et projets; nous apprenons à être moins préoccupés par nous-mêmes et à fixer notre regard sur Dieu.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

Si vous avez une Bible, assurez-vous de lire les passages suggérés ci-dessous. Si vous n'en avez pas, trouvez-en une. Par la suite, je vous encourage à demander à Jésus de parler à votre cœur. En lisant les passages ci-dessous, demandez-lui d'adoucir votre cœur afin que vous receviez le message de guérison qu'il a préparé spécialement pour vous.

J'aime avoir un Père céleste qui a promis de prendre soin de tous mes besoins et qui est préoccupé par tout ce qui me dérange dans cette vie. J'ai hâte d'aller vers lui avec tous mes soucis, non seulement les grands, mais aussi les petits.

Voulez-vous faire l'expérience de la paix, même au milieu du stress? C'est possible! Lisez et étudiez ce qui suit et voyez le meilleur de ce que Dieu peut vous offrir : Ésaïe 26, 3-4; 1 Pierre 5, 6-7; Matthieu 11, 28-30; Galates 5, 22-25, et Philippiens 4, 6-7.

PRINCIPE #9

Prendre sa vie en main aujourd'hui

Est-ce que vous avez tendance à tout remettre au lendemain, êtes-vous un procrastinateur? Les items sur votre planificateur quotidien sont-ils continuellement remis au demain? S'il y avait un remède pour le stress, il se pourrait bien que celui-ci consiste aux décisions et actions que vous prenez aujourd'hui même!

Vous pensez peut-être que je ne connais pas votre stress et qu'il n'y a aucun moyen qui puisse permettre de résoudre en un jour tous vos tracas. Vous avez raison! Je ne sais pas exactement ce qui vous empêche de dormir la nuit ou ce qui vous cause tant d'inquiétude ou ce que vous amène aux larmes. Mais je sais que tout ce que vous commencez à faire aujourd'hui peut contribuer à réduire votre niveau de stress, même si cela n'est qu'une petite partie à la fois.

Toutes les mesures positives que nous prenons, aussi petites soient-elles, apportent des résultats. Les diplômes ne sont pas gagnés du jour au lendemain; le tout vient au fil des ans. Prendre des cours de semestre en semestre va certainement vous amener vers votre objectif final. Les problèmes ne peuvent pas toujours être résolus en un clin d'oeil, mais si vous acceptez d'en parler ou d'assister à des séances hebdomadaires de counseling, vous serez sur le chemin qui mène à la résolution de vos tracas.

Les mesures que vous prenez aujourd'hui sont importantes; en fait, elles sont impératives!

Prenez en main votre situation ... Aujourd'hui.

Priez à ce sujet ... Aujourd'hui.

Arrêtez ... Aujourd'hui.

Commencez ... Aujourd'hui.

Parlez-en ... Aujourd'hui.

Cherchez une solution ... Aujourd'hui.

Demain, vous vous sentirez tellement mieux!

Est-ce qu'il y a des décisions, des conversations, des excuses ou des tâches que vous êtes tenté de remettre à plus tard? Y a-t-il des choses qui, nuit après nuit et jour après jour, rongent votre tranquillité d'esprit ?

Quoi qu'il en soit, aujourd'hui est le meilleur jour pour commencer à apporter un changement positif. Aujourd'hui est le jour pour commencer une nouvelle perspective sur la vie.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

« C'est pourquoi, selon ce que dit le Saint Esprit: Aujourd'hui, si vous entendez sa voix, N'endurcissez pas vos coeurs, comme lors de la révolte » (Hébreux 3, 7-8a). « Mais exhortez-vous les uns les autres chaque jour, aussi longtemps qu'on peut dire: Aujourd'hui! afin qu'aucun de vous ne s'endurcisse par la séduction du péché. » (Hébreux 3, 13).

PRINCIPE #10

Pardonnez réellement!

Cela est difficile parce que les gens font parfois des choses impardonnables! Ils profitent des autres, les blessent, les trahissent, abusent d'eux et parlent contre eux. Il est très difficile de se remettre de certaines des choses terribles que les gens font!

Mais, nous faisons tous des choses horribles! Nous blessons les autres (même si ce n'est pas intentionnel), trahissons les autres, disons des choses contre les gens, et manipulons les autres afin d'obtenir ce que nous voulons. Nous avons besoin d'être pardonnés pour la façon dont nous nous comportons avec les autres.

Mais quand nous sommes blessés ou en colère, il est naturel d'oublier nos propres imperfections.

Il y a quelques années, j'avais du mal à faire le lien entre ce que je devais faire et ce que mon cœur ressentait. Bien que j'avais prononcé les paroles : « Je te pardonne » à quelqu'un en particulier, je ressentais encore une profonde douleur à chaque fois que je me souvenais de ce qui s'était passé. Finalement, cela a nui à ma capacité de vraiment pardonner et j'ai commencé à me sentir mal, physiquement et spirituellement.

Puis le Seigneur m'a aidé à voir que vivre avec un cœur impitoyable était néfaste pour moi. C'est moi qui ai placé des obstacles sur mon chemin et empêché ma guérison. Puis, je me suis souvenu d'une histoire que Jésus raconte dans la Bible, qui parle de l'amour et du pardon immérités. Un jeune homme avait profondément blessé son père, mais le père l'a accueilli à la maison avec les bras tendus; il a démontré son acceptation et son pardon (voir Luc 15, 11-32). C'est le même genre d'amour et de pardon que Dieu, notre Père céleste, nous offre en raison de ce que son Fils Jésus a accompli en notre nom.

Dieu a envoyé Jésus dans ce monde imparfait pour vivre une vie parfaite. Je n'aurai jamais pu accomplir une telle chose, alors il l'a fait pour moi. Puis il a accepté la punition pour mon péché — tous les gestes blessants que j'ai commis — il les a portés sur la croix.

Il a payé le prix à ma place, puis Dieu a ressuscité Jésus d'entre les morts. Et à cause de cela, je suis pardonné, et il m'aide à pardonner aux autres.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

(Jésus a dit) « Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'oeil de ton frère, et n'aperçois-tu pas la poutre qui est dans ton oeil? Ou comment peux-tu dire à ton frère: Frère, laisse-moi ôter la paille qui est dans ton oeil, toi qui ne vois pas la poutre qui est dans le tien? Hypocrite, ôte premièrement la poutre de ton oeil,

et alors tu verras comment ôter la paille qui est dans l'oeil de ton frère. » (Luc 6, 41-42). « Car, lorsque nous étions encore sans force, Christ, au temps marqué, est mort pour des impies... Mais Dieu prouve son amour envers nous, en ce que, lorsque nous étions encore des pécheurs, Christ est mort pour nous. » (Romains 5, 6, 8).

PRINCIPE #11

Apprendre à vivre sachant que tout changement demande un effort

Cela signifie rompre avec ce qui est devenu une habitude (surtout malsaine) et adopter une nouvelle approche. Pour ce faire, posez-vous les questions suivantes :

1. Dans quelle mesure suis-je sincère face à l'adoption d'un nouveau mode de vie? Suis-je prêt à faire l'effort que ce changement exige?
2. Suis-je déterminé à faire ces choses qui, à long terme, profiteront non seulement à moi, mais aussi aux gens qui font partie de ma vie?

Les trois choses suivantes sont essentielles pour produire des changements importants dans votre vie : l'engagement, les limites et le respect.

Tout d'abord, engagez-vous à considérer avec sagesse toute nouvelle occasion qui s'offre à vous et qui vous demande de prendre à votre charge de nouvelles obligations. Devant chaque nouveau projet auquel on vous demande de participer, consultez les gens qui ont votre meilleur intérêt à cœur. Gardez à l'esprit à quel point il est facile de se laisser duper. Quelqu'un pourrait dire: « Il s'agit seulement d'une petite chose. » Mais cette simple déclaration peut toutefois dissimuler un danger! Rappelez-vous que c'est probablement ce genre de situations qui vous a conduit à la surcharge. Les vieilles habitudes meurent difficilement, mais si vous voulez vraiment qu'elles disparaissent, elles disparaîtront! Engagez-vous à donner le meilleur de vous-même à votre famille. Lorsqu'on vous demande de faire quelque chose, considérez d'abord ce qui suit :

- Comment votre « oui » affectera-t-il les autres domaines de votre vie? Qu'est-ce qui va changer si vous acceptez de faire cette chose?
- Allez-vous vous sentir bouleversé et hors de contrôle en raison de votre « oui » ?
- Ce « oui » va-t-il vous garder debout la nuit alors que vous devriez vous reposer?
- Est-ce que votre « oui » signifie que vous ne verrez pas vos enfants ou votre conjoint pendant une période prolongée? Est-ce que ce « oui » apportera la discorde dans votre foyer ?
- Est-ce que dire « oui » suscitera des fardeaux inutiles ou provoquera un niveau de stress dont vous venez juste de vous éloigner?

Si vous pouvez honnêtement répondre à chacune de ces questions et vous sentir en paix face à ce nouvel engagement, alors allez-y!

Deuxièmement, fixez-vous des limites saines. Fixez des limites à votre disponibilité et jusqu'où vous êtes prêt à aller. Si vous ne fixez pas de limites, d'autres le feront pour vous. Et les chances sont que les autres

voient vos limites de façon aussi large que leurs propres besoins!

Fixer des limites signifie simplement avoir une compréhension saine et réaliste de ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Cela signifie de tenir compte de ce que vous êtes et n'êtes pas prêt à faire. Le respect des gens à votre égard grandira lorsqu'ils constateront que vous connaissez bien vos limites. Voici quelques questions clés pour vous aider à définir vos limites :

- Suis-je physiquement et émotionnellement capable de réussir?
- Jusqu'où vais-je permettre à ces nouvelles choses de s'immiscer dans ma routine, mon travail ou ma vie familiale?
- Suis-je prêt à prendre le risque de devoir fournir un effort surhumain pour accomplir les nouvelles tâches qui me sont proposées?
- Est-ce que je vais, à un moment donné, ressentir une telle intrusion dans ma vie et, peut-être, ne pas faire un si bon travail?

Troisièmement, apprenez à vous respecter. Il y a des moments où nous devons cesser d'entretenir une relation ou une situation qui est destructive. D'autres peuvent essayer de vous dire qu'avec le temps tout sera différent, mais lorsqu'une relation ou une situation ne fait que produire un stress supplémentaire, il est parfois judicieux de vous retirer de cette situation ou relation.

Nous ne pouvons pas éliminer tout le stress de notre vie pour toujours. Le stress vient et va, que ce soit à travers les exigences que l'on s'impose ou qui nous sont imposées par les autres, mais lorsqu'on apprend à contrôler le stress, nous accomplissons quelque chose de grand.

Personnellement, je trouve le passage ci-dessous très réconfortant et libérateur. Je fais des erreurs; Je vais de temps en temps faire un gâchis de ma vie. Mais je peux être assuré que parce que je crois en l'œuvre et la puissance de Jésus, je suis pardonné. Il a déjà corrigé ce que je ne peux pas — Il a pris mes imperfections et mes défauts à la croix et est mort pour moi. Et il a fait la même chose pour vous. Peut-être que vous aussi, pouvez venir à connaître l'énorme différence que Jésus peut faire dans votre vie.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

« Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées; voici, toutes choses sont devenues nouvelles. Et tout cela vient de Dieu, qui nous a réconciliés avec lui par Christ, et qui nous a donné le ministère de la réconciliation. Car Dieu était en Christ, réconciliant le monde avec lui-même, en n'imputant point aux hommes leurs offenses, et il a mis en nous la parole de la réconciliation. » (2 Corinthiens 5, 17-19).

PRINCIPE #12

N'accumulez pas de bagages inutiles

Depuis le 11 septembre (2001), voyager est devenu un énorme défi. Il en est de même pour assister à d'importants événements sportifs ou même lorsqu'il est question d'entrer dans un édifice gouvernemental

sans autorisation appropriée. Pourtant, de très bonnes choses découlent de cet état de fait, telles que la prise de conscience de notre environnement et la découverte, pour la plupart d'entre nous, que nous n'avons pas besoin de transporter autant de « choses » avec nous peu importe où nous allons.

Apprendre à voyager léger, voilà un principe judicieux afin de réduire le stress dans notre vie. L'essentiel pour vivre, voilà un principe utile pour ne pas accumuler de stress. Laissez vos erreurs (ou les erreurs des autres) et vos échecs (ou ceux des autres) au meilleur endroit possible, dans le passé.

J'ai entendu parler d'un homme qui se rendait dans une ville voisine, tout en tirant un chariot qui contenait des marchandises. Il avait l'intention de faire quelques achats et avait besoin du chariot pour y déposer ses sacs. En chemin, il a rencontré des amis qui lui ont demandé (puisqu'il allait en ville de toute façon) de faire quelques livraisons pour eux. Étant un bon ami, l'homme a accepté.

Vous pouvez imaginer à quel point son chariot s'est rempli avec tous les paquets de ses amis. Pourtant, il ne s'est pas plaint et a simplement continué son chemin. Afin d'arriver dans la ville voisine, il devait gravir une colline abrupte. En raison de sa lourde charge, il ralentit et se mit à gémir et à pleurer. Un homme plus âgé, qui se rendait aussi en ville, s'est arrêté pour lui parler.

« Jeune homme, » dit-il, « j'ai remarqué que tu peines à gravir cette colline. Pourquoi transporter tant de choses, sachant que tu aurais à gravir une colline abrupte et une telle distance? »

Le jeune homme a expliqué comment il avait accumulé une telle cargaison. « Je suis vraiment désolé d'entendre cela, » dit l'ainé. « Voyons comment nous pourrions alléger ta charge. »

Tous les sacs ont été ouverts. Plusieurs objets inutiles et lourds prenaient beaucoup d'espace et alourdissaient le cargo. « Mon cher ami, dit l'homme plus âgé, il semble que tes amis t'ont donné des ordures à transporter plutôt de les mettre à la poubelle ! »

Votre chariot est-il plein? Quels articles inutiles devez-vous tirer au jour le jour? Une grande partie de votre stress provient de choses que vous refusez de lâcher, les choses du passé qui continuent de vous accabler. Si vous vous sentez stressé par les événements, les conversations ou les fautes du passé, c'est maintenant un bon moment de les laisser aller. Vous ne pouvez pas, peu importe à quel point vous essayez, changer tout ce qui s'est passé avant aujourd'hui. De plus, ne laissez pas les ennuis hypothétiques qui pourraient survenir dans l'avenir troubler votre paix, Ne vous inquiétez pas de ce qui pourrait arriver demain. Gardez à l'esprit les pensées suivantes de la Parole de Dieu qui montrent son grand amour.

Embrasser le meilleur de Dieu ...

« Autant l'orient est éloigné de l'occident, Autant il éloigne de nous nos transgressions. » (Psaume 103, 12). (Jésus a dit) « Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. » (Matthieu 6, 34).



www.lhm.org

Droits d'auteur © 2004 par Lutheran Hour Ministries

Révisé 2019

Traduction française 2021

Lutheran Hour Ministries est un organisme chrétien voué au soutien des églises partout dans le monde et dont le but est de faire connaître le Christ aux nations et d'amener les nations à rejoindre l'Église.

Sauf indication contraire, toutes les citations bibliques sont tirées de la Bible Louis Segond, version électronique.