

Gérer le stress

PRÉLIMINAIRES

Nous vivons dans un monde qui bouge à toute allure. Il y a sans cesse une pile de devoirs à faire, des relations amicales ou familiales compliquées, des problèmes au travail, et j'en passe. On peut facilement laisser ces facteurs nous dépasser et devenir une source de stress dans nos vies, mais quand on prend du recul pour constater la bonté de Dieu, nous pouvons y voir beaucoup plus de raisons de se sentir bénis que de sentir stressés.

PRÉPARATION à la louange

Invitez chacun à donner un exemple de comment Dieu les a bénis.

PARABOLE

La Bible nous donne un exemple parlant d'une femme stressée, dans Luc 10 : 40-42. Alors que Jésus entrait dans le village de Béthanie, une femme nommée Marthe est venue à sa rencontre, et l'a invité chez elle pour manger et se reposer. Marthe avait une sœur du nom de Marie qui désirait tellement entendre les enseignements de Jésus qu'elle était assise à ses pieds, négligeant ses responsabilités d'aider sa sœur en tant qu'hôtesse. Ce qui veut dire que Marthe devait faire tout le travail et s'occuper de servir seule Jésus et ses disciples. Se sentant surmenée, Marthe a finalement exclamé : « Seigneur, cela ne te fait-il rien que ma sœur me laisse seule pour servir ? Dis-lui donc de m'aider » (v. 40).

Marthe était visiblement stressée ; le Seigneur et ses disciples étaient dans sa maison, et elle devait s'assurer de préparer des plats et des boissons et de les servir à environ vingt personnes. Cependant, Jésus lui a répondu : « Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses. Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée » (v. 41-42). Marthe était dans tous ses états, tandis que Marie était calme. Qu'est-ce qui faisait la différence ? Quelle sœur profitait le plus de la présence de Jésus ? Comment cet exemple peut-il nous servir, nous en tant qu'adolescents du vingt et unième siècle ? La réponse consiste, en partie, à connaître la meilleure façon de gérer le stress.

À PRÉSENT

Le stress fait partie de la vie. Il y a des choses qui perturbent certaines personnes tandis qu'elles ne troublent aucunement d'autres. En d'autres termes, nous avons tous nos propres facteurs de stress que nous essayons de gérer à notre façon, bonne ou mauvaise. Certains individus deviennent des mangeurs compulsifs, font des dépenses compulsives ou abusent de drogues, tandis que d'autres laissent le stress s'accumuler dans leur vie jusqu'au point où ils s'en prennent avec violence à quelqu'un. Celles-ci sont toutes des façons malsaines de gérer le stress. Quelle est la façon la plus saine de s'y prendre ? La réponse se trouve dans la Bible.

I Pierre 5 : 6-7 nous dit : « Humiliez-vous donc sous la puissante main de Dieu, afin qu'il vous élève au temps convenable ; et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. »

Nous sommes appelés, dans ce verset, à décharger tous nos soucis sur le Seigneur parce qu'il prend soin de nous.

Philippiens 4 : 6 dit : « Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. »

Ce verset nous enseigne que nous pouvons faire savoir à Dieu que nous nous sentons stressés. En fait, il nous encourage à le lui dire ! Quand nous nous déchargeons sur le Seigneur de nos soucis et nous lui apportons nos requêtes, notre anxiété diminue en sachant que le Créateur de toutes choses peut se charger de notre problème.

Jésus a dit dans Jean 14 : 27 : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point. »

Jésus est le Prince de la paix, et il nous donne la paix comme nul autre ne peut le faire. C'est ainsi que nous savons que les stratégies malsaines d'adaptation au stress ne viennent pas de Dieu. Jésus nous dit de ne pas être troublés ou alarmés, et on peut y arriver en faisant confiance au Seigneur de tout notre cœur, sachant qu'il est toujours avec nous, et qu'il continuera à bénir chaque

saison de notre vie. Si on confie toute notre vie à ses soins, il se chargera aussi des moments stressants.

Le Seigneur ne sera pas choqué que nous lui confessions notre stress. Il sait bien que celui-ci est une condition humaine courante. C'est pourquoi Jésus a inclus des enseignements à ce sujet dans sa Parole.

Dans la Bible, nous trouvons la structure pour la manière de gérer notre stress : essentiellement, nous sommes appelés à le donner entièrement à Dieu. En lui soumettant notre stress, nous plaçons la situation entre ses mains. Aucune autre personne ne pourrait mieux se charger du travail que notre Créateur.

Mise en PRATIQUE

Une bonne manière de soulager votre stress est de prendre une feuille de papier, et de la diviser en deux parties. Sur un côté, mettez comme titre « les raisons pour lesquelles je me sens stressé ». Ne vous gênez pas, écrivez tout ce qui vous stresse. Sur l'autre côté, mettez comme titre « les raisons pour lesquelles je me sens béni ». Ne vous retenez pas non plus, et indiquez des choses telles qu'avoir une maison, de la nourriture, des vêtements, pouvoir aller à l'école, avoir du souffle dans les poumons, des yeux pour voir, etc. Quand vous allez comparer les deux listes, vous commencerez à vous rendre compte qu'il y a beaucoup de choses pour lesquelles vous pouvez être reconnaissants. Vous êtes peut-être temporairement stressés, mais vous êtes tellement bénis que vos situations stressantes sont éclipsées par la bonté de Dieu.

PRIÈRE

Seigneur, je te donne tous mes doutes, toutes mes inquiétudes et mes craintes. Je place ma vie dans tes mains compétentes et j'ai confiance que tu te chargeras de mes anxiétés. Je te remercie pour les nombreuses bénédictions qui comblent ma vie, et je prie que je puisse me tourner vers toi quand je me sentirai stressé. Merci pour tout ce que tu fais dans ma vie.

Un peu PLUS

Cette semaine, chaque fois que vous vous sentez stressés, asseyez-vous et dites une petite prière pour donner votre stress au Seigneur. Pensez à vos nombreuses bénédictions et encouragez les autres autour de vous à en faire autant.