

Pourquoi prendre comme thème ce matin un mot anglais, stress? Ça me stresse d'entendre souvent des anglicismes, alors que notre langue française nous offre quand même pas mal de possibilités de nous exprimer. Stretch = Chemise, pantalon en stretch = tissus élastique, extensible. Stretch = étirement (faire du stretching, des étirements). To stretch = tendre un élastique. Mais quand on parle anglais, le français n'est pas loin! Notre mot stress, qui désigne un effort intense, vient en partie du moyen français destresse (= contrainte, affliction, détresse), et en partie du vieux français estrecer (= étroitesse, oppression, Cf. aussi êtreindre), venu de son côté du latin stringere = serrer, comprimer, resserrer (d'où vient un mot que j'entends fréquemment dans la bouche d'Elisabeth: astringent = «se dit d'aliments qui exercent sur les tissus vivants un resserrement: alun, tanin, la quinquina, le jus de citron...»).

Maintenant que nous savons que stress n'est pas un mot qui nous est totalement étranger, et bien, déstressez, s'il vous plaît! Ah, j'ai oublié nos amis germanophones! On retrouve la notion de stress dans le verbe strecken (tendre le bras), et dans le nom commun Strecke = la distance qui sur la carte routière sous-tend deux points à relier en voiture ou à pied.

Maintenant que je vous ai stressé par mon introduction, je suis bien obligé de voir avec vous comment faire face au stress, cette "agression psychique par un agent extérieur, "le syndrome général d'adaptation qui, (selon Raoul Vaneigem) passe par trois phases: la réaction d'alarme, le stade de résistance, et enfin le stade de l'épuisement"ⁱ. Parce que nous avons sans cesse besoin de nous adapter, le stress est quelque chose qui fait partie de la vie, tout simplement. Notons que le mot stress désigne tantôt la situation qui nous fait réagir, tantôt notre propre réaction à cet événement qui nous assaille de l'extérieur. Vouloir éliminer les éléments extérieurs qui déclenchent notre stress signifierait renoncer à la vie!

Il y a bien des facteurs de stress, de tension, que nous acceptons, parce que nous en profitons: le stress de voyager en voiture nous a permis, cette semaine, d'aller à Berne assister à la remise de diplôme de notre fils David. D'ailleurs, cet été, il a stressé, et nous avec, pour concevoir et rédiger son travail de bachelor en foresterie, et pour passer son oral. Mais le jour de son oral, le mercredi 26 août, j'étais stressé: nous étions en vacances en Suisse et j'étais en train de peindre, quand il m'a envoyé un SMS: "Salut, j'ai l'honneur de vous informer que j'ai eu 5,5 sur 6 à mon travail de bachelor"! Ouf!

La Bible nous donne-t-elle des indications comment gérer le stress? Oui, et tant mieux. Car dans la plupart des cas nous ne pouvons pas résoudre le stress par la fuite.

1. Le stress dans l'Ancien Testament

a) Israël – un peuple longtemps esclave en Égypte ... est libéré

i – Stress : Exode 1.11 "Israël était accablé de travaux pénibles"

ii – Remède : Exode 15.13 "Qui est comme toi parmi les dieux, ô Éternel, tu as délivré ce peuple"ⁱⁱ

iii – Remède : Exode 20.8 "Souviens-toi du jour du repos"ⁱⁱⁱ pour le sanctifier, ... car en six jour a fait (... toute la création), et il s'est reposé le septième jour". Remède : repos un jour sur sept!

b) Moïse – un chef débordé de travail

i – Stress : Exode 18.13-18 Jéthro, en voyant moïse régler les différents parmi le peuple, lui dit: "ce que tu fais n'est pas bien. Tu t'épuieras toi-même, et tu épuieras ce peuple qui est avec toi, car la chose est au-dessus de tes forces, tu ne pourras pas y suffire seul, "

ii – Remède : Exode 18.21 "Choisis des hommes capables, craignant Dieu... établis-les comme chefs de mille, de cent, de cinquante..." Remède = délégation!

c) David – un roi rattrapé par son péché ... est délivré du stress de la culpabilité

i – Stress : Psaume 32.3 (après son adultère avec Bath-Schéba et le meurtre d'Urie, le mari de celle-ci, 2.Sam chap. 11) "tant que j'ai nié mon péché, je gémissais toute la journée, ma vigueur n'était plus que sécheresse..."

- ii – remède : Ps 32.5 "Je t'ai fait connaître mon péché, je l'ai reconnu, admis..." v.11 "Justes, réjouissez-vous en l'Éternel, et soyez dans l'allégresse! Poussez des cris de joie, vous tous qui êtes droits de cœur!"
- d) Salomon - un jeune roi qui se sent dépassé par la tâche à accomplir
 i – Stress : 2.Chroniques 1.9 "Seigneur, tu m'as fait régner sur un peuple nombreux..."
 ii – remède : v.10 "Accorde-moi la sagesse et l'intelligence, pour que je sache me conduire à la tête de ce peuple"
- e) Élie – prophète menacé de mort par la femme idolâtre du roi Achab
 i – Stress : 1.Roi 19.1 la reine phénicienne Jézabel menace de mort le prophète Élie, qui lutte contre l'idolâtrie. V.3 Élie s'enfuit, pour sauver sa vie...
 ii – Remède : Dieu rencontre Élie et le restaure: nourriture (v.5), repos (v.6), rencontre avec Dieu (v.9 et suiv.), mission confiée à Élie (v.15), Dieu ouvre les yeux d'Élie sur une réalité encourageante : il n'est pas seul, car 7000 hommes refusent de rendre un culte à Baal (v.18).
- f) Jérémy – un jeune stressé par la mission que Dieu lui confie – être son porte-parole parmi le peuple d'Israël
 i – Stress : Jérémy 1.6 "Ah, Seigneur, je ne sais pas parler, car je suis un jeune"
 ii – Remède : Jér1.7 "Ne dis pas Je suis un enfant ... je suis avec toi pour te délivrer ... l'Éternel toucha la bouche de Jérémy et lui dit: Voici, je mets mes paroles dans ta bouche."
- g) Les bâtisseurs de la muraille de Jérusalem à l'époque de Néhémie
 i – Néhémie 4.17 (4.11) "Ceux qui bâtissaient la muraille et ceux qui portaient ou chargeaient les fardeaux, travaillaient d'une main et portaient une arme de l'autre" ^{iv}
 ii – Stress (1) : moqueries: v. 3 "Qu'ils bâtissent seulement... si un renard s'élance, il renversera leur muraille de pierre"
 iii – Remède (1a) : 4.17 (ou 4.11) "ceux qui bâtissaient la muraille et ceux qui portaient ou chargeaient les fardeaux travaillaient d'une main, et tenaient une arme de l'autre." Se prémunir contre les menaces, tout en continuant son travail. Remède (1b) l'exemple des chefs : 4.23 "nous ne quittons pas nos vêtements, ni moi ni mes frères..."
 iv – Stress (2) : Néh 8.9 "Tout le peuple pleurait en écoutant la lecture de la bible (la Loi)" ; Remède (2) Néh 8.10 "Ne vous affligez pas, car la joie de l'Éternel sera votre force"
 v – Dieu stressé ... par notre péché : Ésaïe 43.24 "tu m'as tourmenté par tes péchés, tu m'as fatigué par tes iniquités" ; Malachie 2.17 "Vous fatiguez l'Éternel par vos paroles..."

2. Le stress dans les Évangiles

- a) Marie stressée par ce que l'ange Gabriel lui annonce, surmonte son stress en acceptant par la foi que Dieu accomplisse son plan dans sa vie et la guide
 i – Stress : Luc 1.34 "Comment cela se fera-t-il? "
 ii – Remède : Luc 1.38 "Je suis la servante du Seigneur, que tout ce que l'ange m'a dit s'accomplisse pour moi!" Es-tu sous stress. Mets-toi à la disposition de Dieu!
- b) Marthe et Marie face au stress
 i – Stress de Marthe : Luc 10.38-42 "Marthe, affairée aux multiples travaux que demandaient le service, dit à Jésus: Maître, cela ne te dérange pas de voir que ma sœur me laisse seule à servir?"
 ii – Remède vécu devant Marthe par sa sœur Marie: Luc 10.41-42 "Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses; *il n'y en a qu'une seule qui soit vraiment nécessaire*. Marie a choisi la meilleure part, et personne ne la lui enlèvera." S'asseoir aux pieds de Jésus et être à son écoute!
- c) Jésus, stressé par ses disciples, leur enseigne comment mieux faire
 i – Stress de Jésus : Mat 17.17 "Vous êtes un peuple incrédule et infidèle à Dieu... Jusqu'à quand devrai-je encore vous supporter?"
 ii – Remède : Jésus explique à ses disciples pourquoi ils n'ont pas pu guérir un enfant: Mat 17.20 "parce que vous n'avez que peu de foi"

- d) Jésus, stressé par la mission que son Père céleste lui a confiée
- i – Stress : Jean 9.4 "Il nous faut accomplir les œuvres de celui qui m'a envoyé tant qu'il fait jour; la nuit vient, où personne ne pourra travailler."
 - ii – Remède : laisser Dieu nous fixer le calendrier : Jean 17.1 "Père, l'heure est venue"
- e) Jésus, stressé par la perspective de la croix
- i – Stress de Jésus : Mat 26.38 "Jésus commença à être envahi d'une profonde tristesse, et l'angoisse le saisit."
 - ii – Remède : communion fraternelle, et accord avec le plan de Dieu : Mat 26.38 il dit à ses disciples: Restez ici et veillez avec moi." V.39 "O mon Père, si c'est possible, que cette coupe de l'épreuve me soit épargnée! *Toutefois, que les choses se passent, non pas comme moi je le veux, mais comme toi tu le veux!*"
- f) Les disciples, stressés par la perspective de la mort de Jésus
- i – Mat 16.23 donner la priorité à ce que Dieu pense, à ses projets, qu'à ce que je pense, qu'à mes propres projets
- g) Les disciples, stressés par leur marche avec Jésus
- i – Luc 14.28 évaluer les coûts avant de s'engager
 - ii – Marc 6.31 prendre un temps de retrait, de retraite!
- h) Dieu stressé par nos péchés – Ésaïe 43.24 ; Malachie 2.11

3. Le stress dans la vie chrétienne

- a) Stress de l'apôtre Paul : 2.Cor 11.23-28 "j'ai travaillé (plus que les faux apôtres) j'ai été plus souvent en prison, j'ai essuyé infiniment plus de coups, j'ai vu la mort de près, 5 fois j'ai connu la bastonnade par les responsables juifs, 3 fois j'ai été fouetté, une fois lapidé, j'ai vécu 3 naufrages, j'ai passé un jour et une nuit dans la mer. Souvent en voyage, j'ai été en danger au passage des fleuves, en dangers dans des régions infestées de brigands, en danger à cause des Juifs, mes compatriotes, en danger à cause des païens, en danger dans les contrées désertes, (...) J'ai connu bien des travaux et des peines, bien des nuits blanches, la faim et la soif, de nombreux jeûnes, le froid et le manque d'habits. Et sans parler du reste, je porte mon fardeau quotidien: le souci de toutes les églises."
- b) Remède : 2.Cor 12.9-10 "Le Seigneur m'a dit: *Ma grâce te suffit*, c'est dans la faiblesse que ma puissance se manifeste pleinement. C'est pourquoi je me vanterai plutôt de mes faiblesses, afin que la puissance du Christ repose sur moi. Aussi je trouve ma joie dans la faiblesse, les insultes, la détresse, les persécutions et les angoisses que *j'endure pour le Christ*. Car c'est lorsque je suis faible que je suis réellement fort."

Conclusion – Stress = fatalité ou chance? Tout dépend de notre réaction!... signe de vie, d'apprentissage et de progrès possibles!

EPE-BSM – dimanche 27 septembre 2015 – Vincent Coutrot

(voir aussi : "Vivre avec le stress" par Kurt Scherer – résumé de livre, et prédication de V. Coutrot à Rueil-Malmaison en 1985 "Faire face au stress")



FAIRE FACE AU STRESS

1. Le stress dans l'Ancien Testament

- a) Israël – un peuple longtemps esclave en Égypte ... est libéré
Stress : Exode 1.11 ; remède Exo 15.13 ; 20.8
- b) Moïse – un chef débordé de travail
i – Stress : Exode 18.13-18 ; remède: Exode 18.21 délégation!
- c) Le roi David – rattrapé par son péché ... délivré du stress de la culpabilité

-
- Stress : Psaume 32.3 (Cf. 2.Samuel ch. 11) ; remède : Psaume 32.5
- d) Salomon - un jeune roi qui se sent dépassé par la tâche à accomplir
Stress : 2.Chroniques 1.9 ; remède : v.10 "Accorde-moi la sagesse!"
- e) Élie – prophète menacé de mort par la femme idolâtre du roi Achab
Stress : 1.Rois 19.1, 3 ; et remède v.5-6, 9, 15, 18
- f) Jérémie – un jeune stressé par la mission que Dieu lui confie – être son porte-parole parmi le peuple d'Israël – Jérémie 1.6-7
- g) Les bâtisseurs de la muraille de Jérusalem à l'époque de Néhémie
i – Stress Néhémie 4.17 (4.11) et le remède : Néh 4.23, 8.9-10
- h) Dieu stressé par nos péchés? – Ésaïe 43.24 ; Malachie 2.17

2. Le stress dans les Évangiles

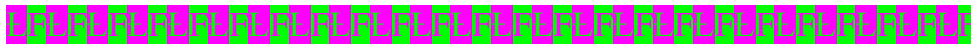
- a) L'annonce à Marie – Luc 1.34 & 38
- b) Marthe et Marie face au stress Luc 10.38-42
- c) Jésus, stressé par ses disciples, leur enseigne comment mieux faire – Matthieu 17.17, 20
- d) Jésus, stressé par la mission que son Père céleste lui a confiée Jn 9.4, 17.1
- e) Jésus, stressé par la perspective de la croix Matthieu 26.38-39
- f) Les disciples, stressés par la perspective de la mort de Jésus Mat 16.23
- g) Les disciples, stressés par leur marche avec Jésus Luc 14.28, Marc 6.31

3. Le stress dans la vie chrétienne

- a) Stress de l'apôtre Paul : 2.Cor 11.23-28 et le remède : 12.9-10
- b) Déchargez-vous sur Dieu de tous vos soucis, car il prend soin de vous 1.Pierre 5.7

Littérature sur ce thème

Grandjean Claude – Principes de management dans Action missionnaire n°131, (Octobre 2010) "diminuer le stress et maintenir la pression." ; La lettre des parents 05.2004 p. 26, 54, Anti-stress – Dix conseils avant un examen.



FACE UP TO STRESS

1. Stress in the Old Testament

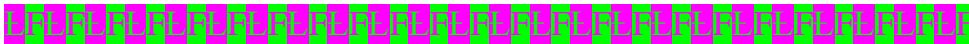
- a) Israel – a people a long time slaves in Egypt ... then liberated
Stress: Exodus 1.11; remedy Exo 15.13; 20.8
- b) Moses – a leader, submerged by work
Stress: Exodus 18.13-18; remedy: Exodus 18.21 delegation!
- c) David – a king caught up by his own sin ... then freed from of culpability
Stress: Psalm 32.3 (Cf. 2.Samuel chapter 11); remedy: Psalm 32.5
- d) Solomon - a young king, overwhelmed by the task
Stress: 2.Chronicles 1.9; remedy: v.10 "Give me wisdom!"
- e) Elijah – prophet threatened with death by the idolatress wife of King Ahab
Stress: 1.Kings 19.1, 3; and remedy V.5-6, 9, 15, 18
- f) Jeremiah – a young man, stressed by the mission entrusted to him by God – to be His voice among the people of Israel – Jeremiah 1.6-7
- g) The builders of the wall of Jerusalem in Nehemiah's time
Stress Nehemiah 4.17 (4.11) and remedy: Neh. 4.23, 8.9-10
- h) Is God stressed? – Isaiah 43.24; Malachi 2.17

2. Stress in the Gospels

- a) Announcement to Mary – Luke 1.34 & 38
- b) Martha and Mary facing up to stress Luke 10.38-42
- c) Jesus, stressed by his disciples, teach them how to do it better – Matthew 17.17, 20
- d) Jesus, stressed by the mission entrusted to him his heavenly Father – John 9.4, 17.1
- e) Jesus, stressed by the perspective of the cross Matthew 26.38-39
- f) The disciples, stressed by the perspective of Jesus' death Mat 16.23
- g) The disciples, stressed by their walk with Jesus Luke 14.28, Mark 6.31

3. Stress in Christian life

- a) Stress of the Apostle Paul: 2.Cor 11.23-28 and remedy: 12.9-10
- b) Cast all your anxieties on God, since He cares for you! 1. Peter 5.7



BIETE DIE STIRN DEM STRESS

1. Stress im Alten Testament

- a) Israel – ein Volk lange Zeit in Ägypten versklavt ... dann befreit
Stress: 2.Mose 1.11; Abhilfe: 2.Mose 15.13; 20.8
- b) Mose – ein Leiter, der von der Arbeitsmenge überfordert ist
Stress: 2.Mose 18.13-18; Abhilfe: 2.Mose 18.21 Delegation
- c) David – ein König, von der eigenen Sünde aufgeholt ... dann von seiner Schuld befreit
Stress: Psalm 32.3 (Siehe 2.Samuel Kapitel 11); Abhilfe: Psalm 32.5
- d) Salomo - ein junger König, erdrückt von des Aufgabe
Stress: 2.Chronik 1.9; Abhilfe: V.10 "Gib mir Weisheit!"
- e) Elia – Prophet unter Todesurteil durch die götzendienerischen Ehefrau vom König Ahab
Stress: 1.Könige 19.1, 3; und Abhilfe V.5-6, 9, 15, 18
- f) Jeremia – ein junger Mann, gestresst vom der gottauferlegten Mission – Seine Stimme im Volk Israel zu sein – Jeremiah 1.6-7
- g) Die Erbauer der Mauern Jerusalem zur Zeit des Nehemias
i – Stress von Nehemia 4.17 (4.11) und Abhilfe: Neh. 4.23, 8.9-10
- h) Ist Gott gestresst? – Jesaja 43.24; Maleachi 2.17.

2. Stress in den Evangelien

- a) Ankündigung an Maria – Lukas 1.34 & 38
- b) Martha und Maria bieten die Stirn dem Stress Lukas 10.38-42
- c) Jesus, von seinen Jüngern gestresst, lehrt ihnen, wie sie besser machen können – Matthäus 17.17, 20
- d) Jesus, von seiner göttlichen Mission gestresst Vater – Johannes 9.4, 17.1
- e) Jesus, von der Perspektive des Kreuzes gestresst – Matthäus 26.38-39
- f) Die Jünger, gestresst von der Perspektive der Kreuzigung von Jesus – Matthäus 16.23
- g) Die Jünger, gestresst von ihrem Wandeln mit Jesus – Lukas 14.28, Markus 6.31

3. Stress im Leben des Christen

- a) Stress des Apostels Paulus: 2.Korinther 11.23-28 und Abhilfe: 12.9-10
- b) Werft alle eure Sorge auf Gott, denn er ist besorgt für euch! 1. Petrus 5.7

Literatur über das Thema :

Höly Marianne – Hilfe, mein Mann ist gestresst; Ethos 2003.07 S.24

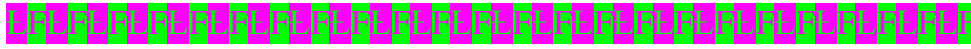
Scherer Kurt – Mit Stress leben – der innere Gleichgewicht; Telos

Schmid-Grether Susanne – Sabbat: Time-out in einer hektischen Zeit, aus "Jesus der Jude", Band 1, S.41-69,
Verlag JCFV

Skiebe Wilfried – Christliche Familie im Alltagsstress ; 1985.08 ; Handnotizen

Wilder Smith Ernest – Der Mensch im Stress, Hänssler, 1973

http://bitimage.dyndns.org/german/ArthurErnestWilderSmith/Der_Mensch_Im_Stress_1973.pdf



ⁱ <https://fr.wiktionary.org/wiki/stress>

ⁱⁱ 'Am zou gaalta' (Cf. Goël en Ruth 2.20, 3.9, 4.3-4)... ; et Ruth 3.1 Naomi veut "assurer le repos" (manoakh) de sa belle-fille.

ⁱⁱⁱ NB. Le jour du repos a été institué au moment de la création, avant même la chute qui a entraîné le début du stress dû à une nature devenue hostile (Cf. Genèse 2.3 et 3.17-19).

^{iv} Cf. le chant : "הבונים בחומה והנשים בסבל" (habonim bakhoma vehanossim basevel...) qui reprend le texte biblique "Ceux qui bâtissaient la muraille et ceux qui portaient les fardeaux (chargeaient d'une main...)" (Néhémie 4.17 ou 4.11).

^v FAIRE FACE AU STRESS Rueil, le 24.02.1985 (nombreuses citations du livre de Kurt Scherer "der Mensch im Stress")

1. Introduction

a) Psaume 23

"Le Seigneur m'indique le rythme de travail,

Je n'ai pas besoin de m'affoler.

Il me procure toujours ... nouveau quelques minutes calmes, un moment pour respirer, pour reprendre mes esprits.

Il place devant mon âme des images reposantes, qui m'aident toujours de nouveau à me décontracter.

Souvent il me permet que les choses réussissent sans peine, sans que je le remarque, et je m'étonne de pouvoir avoir une telle tranquillité.

Je remarque: Quand on se confie au Seigneur, le cœur reste calme.

Bien que j'aie une montagne de devoirs, je n'ai pas besoin de m'énerver à cause de cela.

Sa présence paisible m'enlève toute nervosité.

Parce qu'il est au-dessus du temps et de toutes choses, tout le reste n'est plus aussi pesant.

Souvent, alors que tout s'affole, il me donne une expérience encourageante.

C'est comme s'il me tendait un rafraîchissement.

Mon cœur est rempli de joie, et une sécurité profonde m'entoure.

Je sens que coule en moi une énergie, et quand je regarde le travail que je dois faire, je sens que la réussite me sera accordée.

Et en plus de cela, cela est réjouissant de savoir

que je suis sur les traces de mon Seigneur,

et que j'ai la chance d'être tout le temps chez lui."

(Psaume 23 d'après Toki Hiyesnewi, cité dans: "Mit Streß leben, Kurt Scherer p.8)

b) Définition

b1) Etymologie "du verbe anglais to stretch <,tendre>" (Petit Robert)

"Le stress est la réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions (agréables ou désagréables) qui nécessitent une adaptation." (Petit Robert)

"Un traumatisme est un événement déclenchant chez un sujet un afflux d'excitations dépassant le seuil de tolérance de son appareil psychique."

"Une somme de divers fardeaux (épreuves) qui agissent sur un organisme et provoquent une réaction défensive."

"Un état de surmenage physique ou psychique"

"Un état de surcharge."

2. Le stress vu par les scientifiques

a) Quelques définitions ou constatations

"Un infarctus m'a forcé à repenser et réorganiser toute ma manière de vivre.

Il est absolument nécessaire que le corps, l'esprit et l'âme soient en harmonie.

La santé physique est intimement liée à notre vie intérieure. Notre vie intérieure dépend beaucoup de nos pensées, conscientes ou inconscientes, qu'il nous faut "digérer".

b) Réponse des médecins au stress mal vécu:

- Vous devez vous adapter à la nouvelle situation,

- vous devez autant que possible supprimer les plus possible les facteurs de stress.

c) Autre réponse au stress: au niveau de la foi:

Dieu est celui qui prend soin de la vie.

Jean 10:11 "Je suis venu, afin que les brebis aient la vie et qu'elles soient dans l'abondance."

Jean 6:63 "Les paroles que je vous ai dites sont esprit et vie."

Jean 11:25 "Je suis la résurrection et la vie. Celui qui croit en moi vivra, quand même il serait mort."

3. Prends-toi le temps – ne te prends pas la vie

a) la priorité des priorités

Si nous négligeons de trouver du temps pour nous concentrer sur Dieu, nous ne réussirons pas à utiliser à bon escient le reste du temps qui nous est imparti.

Pourquoi les deux récits de Luc ch.10 - le bon Samaritain, et Marthe et Marie - se suivent-ils (Luc 10:29-37 et v.38-42)?

Il nous faut et l'activité et le calme.

Apocalypse 12:12 "Le diable sait qu'il a peu de temps"

Si le fait d'entreprendre trop d'activités au point de manquer de temps pour nous recueillir devant Dieu, c'est un signal d'alarme: le diable est à l'œuvre dans notre vie. Le diable n'a pas le temps. Dieu, au contraire, a toute l'éternité devant lui. Dieu a tout le temps.

b) treize erreurs à corriger: Certaines choses doivent être changées dans notre vie:

(1) Mon agenda est rempli

Prends-toi plus de temps dans le silence avec le Christ. *Moins de rendez-vous p o u r Dieu - Plus de rendez-vous a v e c Dieu!*

(2) Mes activités p o u r Dieu

Humilité

Moins de publicité - plus d'influence spirituelle.

(3) Je laisse les autres remplir mon agenda, sans que j'en parle avec le Seigneur pour qu'il confirme (ou pas).

"Seigneur, apprend-moi à dire : «Non!»

(4) J'ai accepté trop d'engagements longtemps d'avance

"Seigneur, apprend-moi à mieux planifier, en planifiant du temps libre, non planifié. «Planifie du temps non-planifié!»

(5) Etre aiguillonné à "servir", comme si l'on pouvait apporter qqc à Dieu.

"Seigneur, apprend-moi à reconnaître ce que toi tu as accompli."

Suivre Jésus ne consiste pas à être poussé à la "production"

(6) Quand ma vie est l'accomplissement d'un devoir, cela plaît à Dieu

"Seigneur, libère-moi de la loi de la religiosité"

Libération, pas corvée

(7) Mauvaise conscience, parce que je consacre trop peu de temps pour ma femme et pour mes enfants.

"Seigneur, apprend-moi à servir mon prochain"

La vitalité vient du temps mis consciemment de côté pour des activités en commun: repas, jeux, musique, bricolage, lecture, entretiens.

(8) Perte du calme dans ma vie

Je ne pouvais plus me reposer et je suis tombé malade.

Marc 3. 14 "Jésus monta sur la montagne, et appela ceux qu'il voulut, et ils vinrent auprès de Lui. Il en établit douze, pour les avoir avec lui, et pour les envoyer prêcher avec le pouvoir de chasser les démons."

Avant d'être envoyé par Jésus-Christ, se recueillir"

(9) Je pensais pouvoir m'engager partout

Qualité plutôt que quantité

(10) J'ai souvent planifié sans "calculer la dépense"

Jacques 4:15 "Vous devriez dire, au contraire: Si Dieu le veut et nous sommes en vie", nous ferons ceci ...

"D'abord penser et prier, puis planifier et agir"

(11) J'ai souvent pensé devoir tout faire moi-même parce que le travail était alors accompli plus vite et tout de suite bien.

"Seigneur, apprend-moi à déléguer des responsabilités."

"Non pas moi, mais nous!"

(12) J'ai souffert du fait que d'autres personnes accomplissaient plus que moi. Cela me mettait sous la pression de faire plus.

"Seigneur, apprend-moi à vivre selon mes capacités et ... ne pas faire comme si ..."

"Chaque personne a en tant que personne unique une grande valeur aux yeux de Dieu."

(13) Jamais je ne m'arrêterai de travailler

"Il y a un temps pour tout" Ecclésiaste 3:1

Recherchons l'équilibre entre l'activité et le repos créatif. C'est moi (et pas les autres) qui dispose de mon temps et de ma vie.

La vie est aujourd'hui pour moi comme une montre, dont je ne vois pas l'aiguille. Je ne sais pas non plus quelle heure il est, ni combien de temps de ma vie s'est déjà écoulé. Prendre conscience de cela m'aide à vivre chaque moment, à le savourer plus consciemment.

4. Fais tout avec calme

Soif de repos et de calme.

a) différentes manières de rechercher le calme

différents moyens pour y parvenir:

méditation transcendantale, mystique orientale, yoga ... tentatives faites sur la base de nos propres forces

b) effets du stress sur la santé

- augmentation de la pression artérielle

- augmentation du taux de sucre dans le sang, et donc effort plus grand demandé au système circulatoire

- augmentation de production des sucs gastriques, et donc plus de graisses dans le sang, qui se déposent sur les parois des artères.

Ce qu'il nous faut, ce n'est pas se contrôler, mais laisser Christ me contrôler.

Matthieu 11:28 "Venez moi, vous tous qui êtes accablés sous le poids d'un lourd fardeau, et je vous donnerai du repos."

Matthieu 11:29 "Prenez mon joug sur vous, et vous trouverez le repos pour vous-mêmes, et mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur."

Matthieu 11:30 "Oui, mon joug est facile à porter et la charge que je vous impose est légère."

Ev. selon Jean 14:27 "Je vous laisse la paix, je vous donne la paix. Je ne donne pas comme le monde donne. Ne soyez pas inquiets, ne soyez pas effrayés."

Une relation intacte avec Dieu nous permet d'accomplir toute choses "avec calme"

Matthieu 6:33 "Cherchez à vous soumettre à la domination de Dieu, et faites ce qu'il exige de vous, alors lui s'occupera de tout le reste."

c) Sept propositions pour devenir calme

(1) Commence la journée décontracté, sans précipitation

- Levez-vous suffisamment de bonne heure, pour avoir le temps de vous préparer.
- dix minutes de gymnastique
- vingt ... trente minutes de culte personnel
 - = la base pour 12 heures calmes pendant la journée.
- prenez le temps nécessaire pour le petit déjeuner:
 - = avec joie
 - = sur une table bien arrangée
 - = mangez bien, mais pas trop
 - = mangez, sans rien faire d'autre.

"être décontracté commence dès le matin"

(2) Réduis à un minimum les "je dois" et les "il faut" de ta vie

- Jésus n'a jamais exigé trop de ses disciples.
- Jésus a dit à ses disciples:
 - Ev. selon Marc 6:31 "Reposez-vous un peu!"
 - Ev. selon Matthieu 14:23 "Le soir étant venu, Jésus était là, seul, sur la montagne."
- lorsque j'ai appris que je ne dois rien faire, j'ai appris à me décontracter.
- Chacun d'entre nous décide librement soit de vivre calmement la journée, soit de courir toute la journée.
- J'ai le temps pour chaque personne, et je peux me consacrer à elle sans être pressé par la pensée: "en fait en ce moment, je devrais faire ceci et cela. *"Le je dois ne doit pas être"*

(3) Réagis sans émotions aux attaques personnelles

- se fâcher sur quelqu'un ou quelque chose gaspille mon énergie
 - le Seigneur aime cette personne-là, même s'il n'aime pas la manière de laquelle elle se conduit
 - apprenons à être reconnaissants pour les critiques positives, constructives
- Les critiques m'aident à avoir une saine image de moi, image que je permets à Dieu de former et de corriger par Sa Parole.

"Critique envers la chose, mais cordial envers la personne"

(4) Ne te laisse pas démonter par ce qui te "tombe dessus"

- avoir peur de ce qui va venir crée en nous une tension qui gaspille notre énergie.
- avoir peur de l'avenir n'améliore pas la situation
- *je n'ai aucun contrôle sur ce qui sera demain. Mais qu'au moins Dieu aie le contrôle sur moi.*

Esaïe 43:1 "Ainsi parle celui qui t'a formé, " Israël! ... Je t'appelle par ton nom, tu es à moi."

Matthieu 6:34 "Ne vous inquiétez donc pas du lendemain. Car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine."

Romains 8:31 "Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous?"

- quand j'ai terminé une chose, je passe à la suivante

Hébreux 15:5 "Je ne te délaisserai point, je ne t'abandonnerai point.

- ne perdons pas notre calme à cause de ce qui vient, mais faisons confiance à Jésus.

"Pourquoi se faire des soucis – Dieu se soucie de nous!"

(5) Ne planifie pas à la hâte, mais avec discipline, et veille à l'exécution du travail dans la discipline.

- Dans le calme et la discipline, on peut en moins de temps accomplir plus que lorsqu'on travaille avec précipitation et sans discipline.
- le temps est quelque chose de relatif. Lorsque les choses se passent bien, le temps passe plus vite.

Fais une chose après l'autre, en commençant par les plus importantes.

Si quelqu'un t'interrompt pour te demander quelque chose, choisis entre:

- = le faire tout de suite
- = le faire plus tard
- = refuser de le faire

Ne planifie pas à la hâte, mais avec discipline.

"Le calme augmente le rendement"

(6) Evite ce qui complique une situation déjà délicate

Avant de te lancer dans une discussion (ou une dispute), demande-toi si cela en vaut la peine.

Psaume 37:1 "Ne t'irrite pas contre les méchants"

- Il y a plusieurs manières de régler un désaccord:
 - = interromps la discussion et quitte la pièce
 - = sors dehors et prends l'air, puis reviens
 - = dirige tes pensées vers quelque chose de réjouissant
- S'il y a toujours des disputes, cherche à changer ton lieu de travail
- Evite à tout prix d'aller te coucher dans un état d'énervement
- = parle d'abord du problème avec le Seigneur Jésus
- = si le tort est de ton côté, téléphone ou rends visite à la personne et demande-lui pardon
- = s'il le faut, écris une lettre
- = termine la journée par une promenade avec ta femme/ton mari

"L'agitation affaiblit, le calme rend fort"

(7) Va voir ceux/celles qui font monter ta tension

- les émotions sont terribles et destructives pour celui qui s'y abandonne.

"Parler ensemble diminue la contrariété"

Psaume 23 (cf.)

Esaïe 49:16 "Je ne t'oublierai pas. Voici, je t'ai gravée sur mes mains" (de Jérusalem)

5. Prépare demain dès ce soir

a) N'ajoute pas, le soir, au stress de la journée.

Le soir nous avons à l'esprit trop de choses qui nous préoccupent.

- Si nous ne parvenons pas à "digérer" les impressions de la journée, ces choses vont continuer à nous écraser.
- Regarder la télévision le soir n'est pas du tout ce qu'il nous faut pour terminer la journée: les images qu'on regarde activent notre système neurovégétatif qui devrait, au contraire, se reposer.

b) Neuf propositions pour me décharger sur Christ du stress de la journée écoulée

parle avec Dieu

- pour être en paix avec Dieu et en harmonie avec soi-même
- pour être en paix avec les autres
- pour prendre du recul afin d'apprécier à leur juste valeur les événements de la journée.

(1) Dieu a toujours le temps pour moi - je ne le dérange jamais

- Dieu est entièrement là pour nous, il veut nous consacrer toute son attention.

Psaume 31:16 "Mes destinées (mes temps) sont dans ta main."

Je peux prendre beaucoup de temps pour parler avec Dieu. C'est toujours du temps bien investi.

Quand j'ai une bonne relation avec Dieu, je n'éprouve pas de difficulté à lui parler.

- (2) Dieu me comprends sans que je lui donne une longue explication
 - Mon désir de rencontrer Dieu et mon besoin de Dieu sont plus importants que mes paroles:
Matthieu 6:7 "En priant, ne multipliez pas de vaines paroles, comme les païens, qui d'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés.
 - Bien sûr, savoir bien s'exprimer peut aider, mais ce qui compte encore plus, c'est apporter à Dieu ce que l'on a sur le cœur.
- (3) Dieu me connaît. Il n'a pas besoin que je l'informe
 - Dieu connaît exactement ma situation. Mais je peux passer en revue avec Dieu ma vie et ma journée.
Tout ce que la journée a apporté, déposons-le auprès du Seigneur dans la prière.
- (4) Dieu est de mon côté - je ne dois pas le gagner à ma cause
 - Romains 8:31 "Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous?"
 - Dieu est pour nous, malgré toutes les choses que nous ratons et malgré toutes les choses qui ne nous plaisent pas.
Avec une mauvaise conscience, on dort mal.
Avec une bonne conscience, on dort bien.
- (5) Dieu m'aime. Je n'ai pas besoin d'essayer de gagner son amour
 - Dieu m'a aimé en premier
1.Jean 4:10 "Cet amour consiste, non point en ce que nous avons aimé Dieu, mais en ce qu'il nous a aimés et envoyé son fils comme victime expiatoire pour nos péchés."
Ev. selon Jean 3:16 "Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son fils"
- (6) Dieu agit pour mon bien - je ne dois pas mendier auprès de lui
 - Disons oui au chemin sur lequel Dieu nous conduit, car ...
Romains 8:28 "Toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu."
2.Corinthiens 12:9 "Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse."
- (7) Dieu sait tout - je n'ai pas besoin de lui cacher quoi que ce soit
 - Je ne suis pas souvent prêt à admettre: "Oui, c'est comme ça que je suis. IL y a vraiment en moi telle pensée, tel souhait, tel désir..."
 - Alors, ayons le courage d'avouer: "Oui, je suis comme ça!"
Romains 7:18 "Ce qui est bon, je le sais, n'habite pas en moi."
 - Attention aux mauvaises pensées que nous refoulons dans notre inconscient! Car elles empoisonnent notre subconscient.
 - Avec Dieu, je peux "jouer cartes sur tables"
 - Dieu se réjouit lorsque j'avoue ces choses sans détour. Il veut me purifier jusque dans les pensées dont je ne suis pas conscient.
- (8) Dieu me pardonne. Je n'ai pas besoin d'essayer de justifier mes fautes
 - Il ne se passe pas de journée sans que je me rende coupable de quelque chose.
 - Examinons notre journée en nous remettant en question:
"Est-ce que j'aurais dû traiter untel ou une telle de cette manière?"
 - Demandons pardon à Dieu en nommant notre péché par son nom
Un péché non pardonné donne non seulement une mauvaise conscience (Psaume 23), il peut aussi rendre malade.

Ephésiens 1:7 "En Christ nous avons la rédemption par son sang, la rémission des péchés selon la richesse de sa gloire."

Ev. selon Jean 8:36 "Si le fils vous affranchit, vous serez réellement libres."

- Je demande pardon à celui à qui j'ai fait du mal. Et j'essaie de régler l'affaire avant de me coucher.

Ephésiens 4:6 "Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas; que le soleil ne se couche pas sur votre colère, et ne donnez pas accès au diable."

(9) Dieu me fait respirer. Je ne dois pas rester dans l'affliction

La peur, le sentiment d'être rejeté, les menaces, la solitude, le refus des autres de nous faire confiance, l'incompréhension sont sources de stress et nous épuisent.

Chez beaucoup de personnes s'ajoute à cela la peur d'être rejeté par les hommes et par Dieu.

Psaume 25:16 "Regarde-moi et aie pitié de moi, car je suis abandonné et malheureux. Les angoisses de mon cœur augmentent"

La peur fait partie de la vie. Mais elle peut être surmontée.

Psaume 4:4 "quand je suis dans la détresse

Psaume 22:2 "pourquoi m'as-tu abandonné?"

Psaume 31:8 "Tu vois ma misère, tu sais les angoisses de mon âme."

Psaume 61:3 "Du bout de la terre je crie à toi, le cœur abattu; conduis-moi sur le rocher que je ne puis atteindre."

Psaume 138:7 "Quand je marche au milieu de la détresse, tu me rends la vie."

Esaïe 43:1 "Ne crains rien, car je te rachète, je t'appelle par ton nom, tu es ... moi."

Ev. selon Jean 16:33 "Dans le monde, vous aurez des tribulations. Mais prenez courage. J'ai vaincu le monde."

