

Comment

Vaincre **Le Stress**



JOYCE MEYER

COMMENT VAINCRE **LE STRESS**

par Joyce Meyer -

INTRODUCTION

Ceux qui croient en Jésus, vivent dans ce monde bien que n'étant pas de ce monde (voir Jean 17 : 14-15). Quelle bonne nouvelle, compte-tenu du monde stressé dans lequel nous vivons ! Souvent victimes d'une pression intense, nos contemporains sont pressés, grossiers, coléreux et frustrés. Dans une conjoncture changeante et incertaine, ils font face au stress dans le domaine financier, dans leur couple et dans l'éducation de leurs enfants. Ils subissent un stress mental au travail, un stress physique dû au surmenage : ils sont à bout de nerfs. Ainsi, beaucoup ressemblent à une bombe à retardement sur le point d'exploser !

En tant que croyants, nous ne devrions pas céder au stress dont sont victimes les gens « du monde », ceux qui ne connaissent pas Jésus comme leur Sauveur et Seigneur. Nous ne devrions pas nous laisser porter par le courant de ce monde concernant nos pensées, paroles et actions. En fait, notre attitude et notre approche devraient être totalement différentes des leurs.

Nous devrions être la lumière dans les ténèbres (Matthieu 5 : 16, Éphésiens 5 : 8). Mais en étant aussi stressés que ceux du monde, il est difficile d'être cette lumière ! Dieu a des solutions en réserve pour que nous vivions sans stress.

Dans ma quête de la paix, j'ai appris que je dois obéir au Seigneur en toute circonstance.

Jésus est le Prince de la Paix ! Obéir, suivre la direction du Saint-Esprit, mène toujours à la paix et à la joie, jamais à l'anxiété et à la frustration. Grâce à la Parole de Dieu, nous pouvons découvrir le Prince de la Paix ainsi que l'héritage dont Il nous fait bénéficier. Nous pouvons expérimenter la paix, l'entretenir et ainsi éviter le stress ou en triompher ! En lisant ce livre, laissez le Saint-Esprit vous parler et vous conduire afin que vous puissiez vivre dans la merveilleuse paix de notre Seigneur.

Première partie

ETES-VOUS ÉPUISE... OU EXALTEZ-VOUS JÉSUS ?

1. OUTREPASSER LES LIMITES DU RAISONNABLE

Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu.

1 Corinthiens 6 : 19-20

OUTREPASSER LES LIMITES DU RAISONNABLE

Le mot « stress » est, à l'origine, un terme utilisé dans l'ingénierie pour exprimer la pression qu'une poutre ou tout autre support physique peut tolérer sans céder.

De nos jours, ce mot a une signification plus étendue : il fait référence non seulement à la pression physique mais aussi à la tension mentale et émotionnelle.

En tant qu'êtres humains, vous et moi avons été créés pour supporter une certaine quantité de stress. Dieu nous a créés de façon à résister à un certain taux de pression et de tension. Les problèmes surgissent lorsque nous dépassons nos limites, lorsque nous allons au-delà de ce que nous pouvons tolérer parce que nous n'envisageons pas la possibilité de séquelles durables.

Une chaise, par exemple, est conçue pour que l'on s'y assoie. Elle est fabriquée pour supporter un certain poids. Si on l'utilise correctement, elle durera très longtemps. Mais, si on lui applique un poids supérieur à sa capacité, elle se détériorera et, finalement, s'écroulera sous la pression.

De même, vous et moi avons été créés pour supporter une certaine pression physique, mentale et émotionnelle. Lorsque nous portons plus de poids que nous n'en sommes capables, des dérèglements apparaissent. Le stress est le lot de tous. Il fait partie de notre quotidien, mais, tant que nous ne lui permettons pas de dépasser les limites du raisonnable, tout va bien. Lorsque nous le laissons outrepasser ces limites, les ennuis commencent.

Il y a plusieurs années, je me rendis chez mon médecin car j'étais constamment malade. Le genre de maladie dont tout le monde parle, mais dont personne ne connaît la cause. Le médecin m'expliqua que les symptômes provenaient d'un trop grand stress.

Cette annonce m'exaspéra. Mon problème ne pouvait pas être le stress. Fut un temps, je réagissais en piquant des colères pour évacuer la tension nerveuse, mais, depuis, j'étais devenue une personne plutôt calme.

Aussi, m'entendre dire que j'étais victime du stress me contraria au plus haut point. J'accusai le médecin : « C'est lui qui me stresse ! »

Je consultai plusieurs docteurs et tous tiraient la même conclusion. L'un d'entre eux fut radical. L'idée de tomber malade parce que j'étais trop tendue m'agaçait profondément. J'étais persuadée d'avoir réussi à dompter ma nature tendue en travaillant durement pour le Seigneur.

Je réalisai finalement que les médecins avaient raison : j'étais victime du stress. Je travaillais trop, je manquais de sommeil et je me nourrissais mal. J'étais trop exigeante à mon égard, soi-disant pour accomplir l'oeuvre de Jésus ! En fait, je décidais que Dieu me demandait d'exécuter une tâche en particulier, sans l'avoir réellement cherché pour savoir ce que je devais faire, quand m'y atteler et comment m'y prendre pour la réaliser.

J'étais stressée car j'accomplissais un nombre excessif « de bonnes oeuvres » – service dans l'église et diverses activités spirituelles. Je participais à des études bibliques et à des réunions de prière, je conseillais spirituellement. Je courrais d'un séminaire à un autre, prêchant parfois vingt à vingt-cinq fois par mois.

En plus de l'effort physique qu'endurait mon corps, je luttais contre la pression mentale due à l'apprentissage de la gestion des défis du ministère. En plus de cela, je devais aussi faire face à toute la tension émotionnelle qu'impliquent les responsabilités familiales.

Ainsi, je souffrais de migraines constantes, de douleurs lombaires et cervicales et de toutes sortes d'autres symptômes dus au stress. Malgré cela, je refusais de reconnaître, ou d'admettre, que j'étais constamment stressée et qu'il me fallait confronter cette situation.

Peut-être êtes-vous dans ce cas et dépassez-vous vos limites physiques ? Si, en prétendant accomplir les oeuvres de Jésus, nous nous malmenons, cela signifie que nous allons au-delà des plans de Dieu. Nous souffrons alors des maux qui accablent ceux qui s'épuisent à force de poursuivre la richesse, la célébrité, la réussite ou autre.

Comme nous l'avons déjà dit, tout le monde éprouve du stress. Personne ne passe une journée sans expérimenter un stress quelconque. Si nous voulons vaincre le stress, il est important que nous admettions son existence, que nous apprenions à le contrôler et que nous en fassions un ami plutôt qu'un ennemi.

Le stress thermique

Grâce à mes visites chez le médecin, j'ai découvert des informations intéressantes sur le stress. Notre corps, par exemple, subit un stress thermique lorsqu'il est soumis à un changement de température.

Un médecin m'expliqua que le corps expérimente un bouleversement lorsqu'il est exposé à des variations brutales de température. Comme, par exemple, lorsque la température extérieure s'élève à plus de 30° et que vous sortez en courant de votre maison climatisée pour marcher sur du bitume surchauffé puis que vous sautez dans une voiture climatisée. Arrivé en ville, vous sortez de votre véhicule et vous êtes à nouveau exposé à la chaleur puis vous pénétrez dans un bâtiment climatisé. De là, vous revenez vers le parking caniculaire et vous relancez la climatisation de votre voiture. Après un trajet confortable, vous vous précipitez dehors puis dans votre maison climatisée. Tous ces changements de température exercent une tension sur le corps qui est appelée « stress thermique ».

À l'instar du stress thermique sur notre corps, le stress mental exerce une pression sur notre système intellectuel et nerveux.

Le stress mental

Le stress mental se manifeste quand on essaie de tout analyser, quand on s'inquiète ou que l'on ressasse toujours la même chose, sans trouver de solution. Ou encore, lorsque l'on passe son temps à méditer sur des idées fausses, inspirées par le diable. Il peut aussi être le résultat d'une concentration intense de longue durée.

Notre fils David, par exemple, travaille pour mon mari Dave et pour moi-même dans le ministère. Auparavant, il travaillait sur ordinateur et créait des prospectus ; son activité était principalement d'ordre intellectuel.

Il remarqua que, de retour chez lui, après une longue journée de travail, il avait l'impression d'avoir un voile sur les yeux et les pensées embrumées. Pendant un laps de temps, il lui semblait impossible de penser clairement. Son corps lui disait-il qu'il avait trop travaillé ? Certainement. Il lui envoyait le message suivant : « Je frôle le surmenage ; je dois me reposer ». Au lieu de nous détendre lorsque notre corps nous avertit qu'il a besoin de repos, la plupart du temps, nous redoublons d'efforts. Pourtant, bien souvent, si nous prenions le temps de nous asseoir, de nous détendre en pensant à quelque chose de paisible pendant une quinzaine de minutes, nous retrouverions notre vitalité. Notre corps a la capacité extraordinaire de se régénérer très rapidement et de retrouver son rythme normal.

Mais, lorsque nous refusons de lui donner le repos qu'il réclame, nous ouvrons la porte aux problèmes. En soumettant notre corps au surmenage comme si nous étions Superman (ou « Superchrétien »), tôt ou tard, il finira par « craquer ».

Si je m'assois sur une chaise et que je sens ses pieds plier sous mon poids, je me relève aussitôt, afin ne pas me retrouver par terre ! Beaucoup tombent d'épuisement parce qu'ils ne prêtent pas attention aux avertissements de leur corps – symptômes aussi criants que les pieds vacillants d'une chaise ! J'entends des jeunes gens dire : « Je peux manger tout ce que je veux et dormir très peu pendant plusieurs nuits d'affilée, cela ne me dérange pas du tout ».

Si vous êtes ce jeune qui pousse son corps au-delà de ses limites, de façon répétée, il se peut qu'aujourd'hui vous vous sentiez en pleine forme... mais vous vous préparez probablement à de graves souffrances dans le futur. Un jour, tout à coup, votre corps vous dira : « Je ne peux plus fonctionner de la sorte » ; quelque chose dans votre corps ou votre esprit cédera et vous tomberez malade.

Pousser son corps à l'épuisement, en ne lui accordant ni le repos ni l'équilibre alimentaire que Dieu a prévus pour lui, c'est de la désobéissance. Votre corps peut subir de graves dommages à cause de votre désobéissance. Oui, Dieu guérit et Il est miséricordieux mais, après plusieurs années de désobéissance, la guérison sera plus difficile à recevoir. Croyez que Dieu vous accorde une longue vie et la santé pendant que vous êtes bien portant et ajoutez-y l'obéissance aux prescriptions divines relatives à la santé. La Bible nous enseigne à respecter une bonne hygiène alimentaire, à prendre du repos sans être paresseux et à faire de l'exercice.

Le stress physique

Le stress physique se manifeste lorsque notre corps est fatigué. C'est normal ! Nous sommes censés ressentir la fatigue. Qu'il est bon, après une longue journée de travail, de s'allonger dans son lit pour passer une bonne nuit réparatrice !

En revanche, il est très préjudiciable de continuer à s'activer, malgré un état de fatigue avancé : nous passons ensuite une nuit agitée parce que notre cerveau ne cesse de fonctionner. Le stress mental ou émotionnel s'ajoute au stress physique.

Auparavant, après de longs voyages pour le ministère, je revenais à la maison épuisée, pour y passer le week-end. Durant ces déplacements, je ne dormais pas dans de très bonnes conditions : nous travaillions très dur et je ne me trouvais jamais dans un cadre de vie familial. Chaque soir, nous changions d'hôtel et de lit. Je priais pour les gens jusqu'à une heure très tardive et, le lendemain, je me levais de très bonne heure pour exercer à nouveau le ministère.

Au cours de ces déplacements, mon corps supportait une très forte tension car je le maltraçais. En plus, je commettais l'erreur de me rendre au bureau le lundi matin, comme si je m'étais reposée tout le week-end.

Je n'agis plus de la sorte. À présent, je passe du temps avec le Seigneur. Je reste assise en Sa présence et je prends le temps de Le laisser me renouveler. Ensuite, je suis tout à fait apte à accomplir ce que je suis censée faire – ce que Dieu attend de moi.

Le stress médical

S'il m'arrivait d'être épuisée physiquement au point d'attraper froid ou un virus, alors, je ralentissais le rythme et je prenais le temps de me reposer. Mais, dès que je ressentais une toute petite amélioration, je me remettais immédiatement au travail. À nouveau, je fatiguais mon corps, je rechutais et ne comprenais pas pourquoi ! J'appelle cela le « stress médical ».

Dave essayait de me raisonner : « Ralentis un peu. Tu as été souffrante et ton corps est affaibli. Il faudrait que tu te couches un peu plus tôt pendant une ou deux semaines, ou que tu essaies de te détendre un peu plus le soir ».

Mais, comme beaucoup, parce que j'avais tant de choses à faire, j'exigeais trop de moi-même, au point de souffrir de dysfonctionnements physiques. Bien sûr, dès que la maladie essaie de s'attacher à Dave ou à moi-même, nous prions immédiatement pour la guérison. Mais, si vous êtes malade parce que vous avez conduit votre corps à l'épuisement, vous aurez tout autant besoin de repos que de prière pour guérir. Dieu a établi des limites dans notre propre intérêt. Si nous désobéissons en les outrepassant, nous nous exposons à en subir les conséquences. Avec de tels mauvais traitements, notre corps ne peut pas fonctionner correctement. Comme je l'ai déjà précisé, Dieu est très miséricordieux mais persévérer dans la désobéissance nous amène à « récolter ce que nous avons semé » (Galates 6 : 8).

La prudence

Moi, la Sagesse, je demeure avec la prudence, et je trouve la connaissance qui vient de la réflexion. Proverbes 8 : 12 (DBY)

Un mot, au sujet duquel on entend peu d'enseignement, se trouve dans le livre des Proverbes : Il s'agit du mot prudence (être prudent). Prudence signifie : conduite raisonnable, ménagement, vigilance. Dans les Écritures, « être prudent » signifie être un bon gestionnaire ou administrateur des dons que Dieu nous a confiés. Ces dons incluent temps, énergie, force, santé et biens matériels. Ils se rapportent à notre corps, à nos pensées et à notre esprit.

Avec les différents dons, que nous avons reçus de Dieu, nous a été octroyée la capacité de les gérer. Certains y arrivent mieux que d'autres. Chacun doit prendre conscience de ses limites – ce qu'il est capable de supporter. Nous devrions reconnaître le moment où nous avons atteint notre « capacité maximum », où nous sommes victimes de « surmenage ». Au lieu d'être trop exigeants avec nous-mêmes et d'aller jusqu'à s'épuiser pour plaire aux autres, pour satisfaire nos propres désirs ou pour atteindre des objectifs personnels, nous devrions écouter le Seigneur et Lui obéir. Pour être bénis, nous devons suivre la Sagesse.

Personne ne peut éradiquer toutes les sources de stress ni tout ce qui l'engendre. C'est pourquoi chacun de nous doit être prudent afin d'identifier et reconnaître les facteurs de stress. Nous devons savoir comment réagir, connaître nos limites et apprendre à dire « Non ! », à nous-mêmes et aux autres.

Les facteurs de stress

N'importe quelle situation peut être source de stress.

Par exemple, aller faire des achats et s'énerver devant le prix élevé des articles est un facteur de stress. Le simple fait de régler ses achats à la caisse peut aussi devenir un facteur de stress : la caissière est à cours de monnaie, elle ferme sa caisse, vous changez de caisse et vous apprenez que cinq de vos articles n'ont pas d'étiquette ; la caissière doit alors appeler une assistante pour vérifier chaque prix... vous attendez et la file derrière vous augmente.

La panne de votre voiture en pleine circulation peut être à l'origine d'un stress.

Si les facteurs de stress ne sont pas gérés correctement, ils s'accumulent et peuvent conduire à un point de rupture. Comme il ne nous est pas toujours possible d'éliminer ou de diminuer les facteurs de stress, nous devons chercher à réduire leurs effets sur nous. Nous devons apprendre à pratiquer Romains 12 : 16, et à nous adapter de bon coeur à notre prochain et aux situations. Lorsque nous ne pouvons pas contrôler les circonstances, nous devons adapter notre comportement afin qu'elles n'exercent pas de pression sur nous.

Combattre ou fuir

Face à la crainte ou au danger, le corps humain est conçu pour réagir de façon défensive.

Par exemple, vous êtes au volant de votre voiture et que vous croyez qu'un autre véhicule va entrer en collision avec vous : sans même le réaliser votre corps réagit. Automatiquement, il prend des mesures défensives en sécrétant l'adrénaline nécessaire pour faire face à la situation ou l'éviter. Les professionnels appellent cette réaction « combattre ou fuir ». Votre corps vous prépare à tenir et à confronter la situation – combattre – ou à fuir le danger.

Dans les deux cas, il réagit sans que vous en soyez réellement conscient. De toute évidence, ces réactions produisent du stress.

L'imagination est aussi puissante que la réalité

Car il est comme les pensées de son âme... Proverbes 23 : 7

Il est très intéressant de constater que ce phénomène, « combattre ou fuir », ne nécessite pas forcément une situation de danger. Il suffit que vous soyez en train de réfléchir, d'imaginer ou même de vous rappeler une situation pour que votre corps déclenche une réaction physique, mentale et émotionnelle.

Vous est-il déjà arrivé, alors que vous étiez au lit, d'entendre un petit bruit qui amène votre imagination à vous jouer des tours ? Vous êtes couché, en sécurité, bien tranquille et pourtant vous vous mettez à transpirer, votre bouche commence à s'assécher et votre rythme cardiaque s'accélère.

La seule pensée du danger peut produire la même réaction que le danger lui-même... c'est extraordinaire ! Il n'est pas surprenant que la Bible souligne l'importance et l'énorme impact des pensées et des émotions sur le quotidien !

Imaginez que des rumeurs courent sur d'éventuels licenciements. En ayant vent de ces rumeurs, beaucoup commencent à s'inquiéter. Certains en ont des maux d'estomac. La rumeur, seule, a produit le même effet que la réalité ; pourtant, par définition, la rumeur n'est qu'un bruit qui circule, sans réalité concrète.

L'impact des pensées, de l'imagination et des émotions est considérable ; il est tout aussi tangible que celui du monde physique. Nous devons nous efforcer de ne pas nous inquiéter, de ne pas craindre ou revivre des situations contrariantes.

Les effets du stress

Toutes les situations effrayantes et stressantes émanant de l'imagination ou des émotions produisent le même effet sur le corps que celles qui sont réellement vécues.

J'ai lu différentes descriptions de l'effet du stress sur le corps. Un facteur de stress, quel qu'il soit, envoie une impulsion au cerveau.

Ce dernier associe et assimile les émotions au raisonnement. Lors de ce processus, la personne analyse la situation. Si elle ressent une menace, son corps réagit par réflexe : combat ou fuite !

Le système nerveux répond au stress de trois façons différentes : Il stimule certains organes de façon directe (le cœur , les muscles et le système respiratoire) en leur envoyant des messages électriques. Cela a pour effet d'accélérer le rythme cardiaque et la respiration, et d'augmenter la tension artérielle et musculaire.

Le système nerveux stimule également la glande surrénale afin qu'elle libère l'adrénaline et la noradrénaline qui avertissent et préparent le corps à l'action. Cette réaction s'enclenche une demi-minute après le signal de stress mais dure dix fois plus longtemps.

Enfin , le système nerveux stimule l'hypothalamus situé dans le cerveau afin que celui-ci envoie des messages chimiques à l'hypophyse. L'hypophyse produit alors une hormone ayant pour effet de stimuler la glande surrénale. Celle-ci sécrète des corticostéroïdes ; ces derniers influent sur le métabolisme augmentant entre autre le taux de glucose dans le corps. Cette réaction prolongée permet de maintenir l'énergie nécessaire pour faire face à la menace : vision, réflexion et mémoire sont optimisées.

Face à une situation de stress, pratiquement tous les systèmes en fonction dans le corps sont impliqués.

Chaque fois que vous vous enthousiasmez ou vous énervez, sans même en être conscient, votre organisme tout entier se mobilise soit pour combattre soit pour fuir cette situation ressentie comme un danger ou une menace. Lorsque finalement vous vous calmez, votre corps sort de cet état d'urgence pour fonctionner à nouveau normalement.

Lorsqu'à nouveau vous faites face à une situation stressante ou à une contrariété, le processus recommence. Puis, lorsque le calme revient, le corps reprend un fonctionnement normal.

Vous passez successivement par des hauts et des bas, selon les variations des émotions et de l'imagination. Les effets de ces stress et retours au calme excessifs peuvent avoir des conséquences durables d'une portée notoire.

ÊTES-VOUS NOUÉ ?

Un élastique a l'extraordinaire capacité d'être étiré au maximum, pour ensuite revenir à sa taille d'origine. Mais combien de temps peut-on lui faire subir ce traitement sans qu'il ne s'affaiblisse et finisse par céder ?

Lorsque je travaille au bureau, si un élastique craque mais que je veux le réutiliser, j'attache les deux extrémités. Au quotidien, il nous arrive de nous « étirer » au-delà du raisonnable et du supportable jusqu'à ce que nous craquions, comme cet élastique. Ensuite, nous essayons de « nouer les deux extrémités » et nous poursuivons, jusqu'à la prochaine rupture.

Lorsqu'un élastique, dont j'ai attaché les extrémités, casse (d'ordinaire à un endroit différent) je fais un nouveau noeud. Lorsque nous sommes constamment tendus et que nous craquons encore et encore tout en « attachant les deux extrémités », nous ne sommes que noeuds à l'intérieur et à l'extérieur.

En guise de solution, nous aimerions nous débarrasser de la source de ces problèmes qui nous « nouent » ; pourtant, les difficultés et les circonstances ne sont pas vraiment la source du stress. Une des raisons principales de ces tensions provient du fait que nous abordons les problèmes comme les incroyants, plutôt que comme des croyants en Jésus-Christ – qui est le Prince de la paix.

Jésus nous a laissé Sa paix :

Je vous laisse la paix, je vous donne Ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre coeur ne se trouble point, et ne s'alarme point.

Jean 14 : 27

Jésus n'a pas promis que nous ne serions jamais troublés ou déçus. **Jean 16 : 33** dit : « ...Vous aurez des tribulations dans le monde... ». En revanche, Il a promis de nous délivrer de toutes nos détresses (**Psaume 34 : 19**). **Jean 16 : 33** commence ainsi : « Je vous ai dit ces choses, afin que vous ayez la paix en Moi... », et finit ainsi : « ...mais prenez courage, J'ai vaincu le monde. »

Malgré les contrariétés, vous pouvez vivre dans la paix de Jésus parce qu'Il a « vaincu le monde » et l'a dépouillé de la puissance qui pourrait nous faire du mal. Il nous a laissé la puissance nécessaire pour vivre sereins et rassurés ! La paix est à notre disposition mais nous devons nous en saisir !

La puissance du Seigneur

Jésus envoya les disciples, deux par deux, dans différentes directions. Avant leur départ, Il les avertit : « *Partez ; voici, Je vous envoie comme des agneaux au milieu des loups* » (**Luc 10 : 3**). Il les équipa pour faire face à l'opposition qu'ils rencontreraient. À leur retour, tandis qu'ils se réjouissaient que les démons mêmes leur soient soumis en Son nom (v. 17), Il leur dit :

Voici, Je vous ai donné le pouvoir de marcher sur les serpents et les scorpions, et sur toute la puissance de l'ennemi; et rien ne pourra vous nuire. **Luc 10 : 19**

Ces paroles, prononcées il y a deux mille ans, sont encore valables aujourd'hui. En quelque sorte, Il leur disait : « Ce que vous allez accomplir n'est pas facile. Vous allez rencontrer des problèmes. Mais, inutile de craindre et de vous inquiéter ! Je vous ai donné l'autorité, le pouvoir, la force et la capacité nécessaires pour triompher de la puissance de l'ennemi et rien ne pourra vous vaincre – si vous réagissez correctement, si vous avez la bonne réaction ».

2. LA CLÉ POUR REMÉDIER AU STRESS

Mais maintenant, nous sommes libérés de la loi, car nous sommes morts à ce qui nous retenait prisonniers. Nous pouvons donc servir Dieu d'une façon nouvelle, sous l'autorité de l'Esprit-Saint, et non plus à la façon ancienne, sous l'autorité de la loi écrite. Romains 7 : 6

LA CLÉ POUR REMÉDIER AU STRESS

Si tu obéis à la voix de l'Éternel, ton Dieu, en observant et en mettant en pratique tous Ses commandements que je te prescris aujourd'hui, l'Éternel, ton Dieu, te donnera la supériorité sur toutes les nations de la terre... L'Éternel fera de toi la tête et non la queue, tu seras toujours en haut et tu ne seras jamais en bas... Deutéronome 28 : 1,13

Lorsque j'ai commencé à préparer ce message sur le stress, j'ai demandé au Seigneur ce qu'Il voulait que je partage. J'aurais pu aborder le sujet sous différents angles. Il m'a donné, je crois, un message pour cette heure, une parole qui vient tout droit de Son coeur pour le Corps de Christ. Cette parole se résume en un mot : obéissance.

Le Seigneur m'a dit : « Si mon peuple m'obéissait, faisait ce que Je lui dis, il ne serait pas victime du stress ».

Le stress peut se manifester mais nous pouvons le dominer. Il n'a pas à avoir le dessus. Il y a une grande différence entre être dominé par le stress et contrôler la situation.

Jésus est venu détruire les oeuvres du diable (1 Jean 3 : 8). Jésus a reçu toute autorité et toute puissance sur toute la puissance de l'ennemi, sur la terre comme au Ciel (Matthieu 28 : 18) et Il les a mises à notre disposition (comme nous l'avons vu en Luc 10 : 19).

Éphésiens 6 : 12 dit que nous n'avons pas à lutter contre la chair et le sang, mais contre les esprits méchants (spirituels) dans les lieux célestes. Le verset 11 montre comment triompher des stratégies et ruses du diable. Jésus nous a donné la puissance nécessaire pour arrêter toutes ses attaques. Cependant, personne ne peut éviter toutes les situations troublantes. En effet, chacun de nous fait, un jour ou l'autre, face à des circonstances qu'il exècre. Mais, grâce à la puissance de Dieu, nous pouvons les traverser sans stresser. Nous pouvons dominer, être « la tête et non la queue », « toujours en haut et jamais en bas ».

Même si, comme les non-croyants, nous passons par des périodes de stress, nous pouvons le dominer si nous choisissons d'obéir à la Parole de Dieu – nous vivons dans le monde sans en être.

L'importance suprême de l'obéissance dans les petites choses

Grâces soient rendues à Dieu, qui nous fait toujours triompher en Christ...

2 Corinthiens 2 : 14

Croyez-vous que Dieu vous conduit vers la victoire, le triomphe, et non vers la défaite ? En tant qu'enfant de Dieu et croyant en Jésus-Christ, votre réponse devrait être affirmative !

En nous appuyant sur cette vérité, il est alors logique qu'en tant que croyants nous ne vivions jamais aucun échec dès lors que nous écoutons les instructions du Seigneur et Lui obéissons, n'est-ce pas ?

À tort, de nombreux chrétiens s'imaginent qu'obéir à Dieu c'est donner une grosse somme d'argent, partir en Afrique ou faire quelque chose qu'ils n'ont pas envie de faire ! Ils ne réalisent pas qu'obéir à Dieu au sujet de « petites » choses fait une énorme différence, notamment sur l'effet du stress dans notre vie.

Si nous obéissions tout simplement aux instructions du Saint-Esprit, nous serions très rapidement soulagés du stress... mais bien souvent nous ignorons ces instructions et le stress que nous éprouvons va en s'intensifiant.

Les directives du Saint-Esprit

Mais maintenant nous avons été libérés de la loi, car nous sommes morts à ce qui nous retenait prisonniers, de sorte que nous servons sous le régime nouveau de l'Esprit et non sous le régime périmé de la loi écrite.

Romains 7 : 6

D'après ce passage, nous ne sommes plus sous les restrictions de la Loi. Aujourd'hui, nous servons le Seigneur en obéissant aux directives que nous donne le Saint-Esprit.

Une instruction, c'est un savoir, une compréhension, une conscience intérieure qui nous indiquent ce que l'on doit faire. **1 Rois 19 : 11-12** évoque le « murmure doux et léger » que le Seigneur utilisa pour parler à Élie :

...Devant l'Éternel, il y eut un vent fort et violent qui déchirait les montagnes et brisait les rochers ; l'Éternel n'était pas dans le vent. Après le vent, il y eut un tremblement de terre ; l'Éternel n'était pas dans le tremblement de terre. Après le tremblement de terre, il y eut un feu ; l'Éternel n'était pas dans le feu. Après le feu, il y eut un murmure doux et léger.

Une impulsion divine n'a rien à voir avec un coup de matraque derrière la tête en vue de vous faire plier ! Pour parler à Élie, le Seigneur n'a utilisé ni le vent fort et violent ni le tremblement de terre ni le feu mais un « murmure doux et léger ».

Une direction divine ne se manifeste pas forcément de façon audible. Dieu peut transmettre Sa sagesse par un « murmure doux et léger ». 1 Corinthiens 1 : 30 dit : « C'est grâce à Lui que vous êtes en Jésus-Christ, Lui qui est devenu, par la volonté de Dieu, notre sagesse... ».

Si nous sommes nés de nouveau, Jésus vit en nous. S'Il est en nous, la Sagesse divine est à notre disposition. Nous pouvons en disposer à tout moment mais, si nous ne sommes pas attentifs à cette sagesse, elle ne nous est d'aucun secours.

Cette directive pouvant être une impression très douce, il se peut que nous ne lui prêtions pas l'attention nécessaire ; nous pouvons également douter qu'elle vient de Dieu. Un jour, alors que j'avais passé trois ou quatre heures dans un centre commercial pour y effectuer des achats, j'eus l'impression que le Saint-Esprit me disait : « Rentre chez toi à présent ». N'ayant acheté que quatre articles sur les huit inscrits sur ma liste, j'ignorai cette sensation.

Je n'avais pas un besoin immédiat des quatre articles restants. Pourtant, comme nombre de personnes déterminées, je n'envisageais pas de partir avant d'avoir fini tous mes achats – malgré les instructions de l'Esprit me pressant de rentrer chez moi.

Mon objectif était d'acheter huit articles et je comptais bien repartir avec ces huit articles ! Peu importait si l'on devait me traîner hors du centre commercial, je n'allais partir qu'après avoir achevé tous mes achats !

J'avais atteint un tel niveau de fatigue et d'énerverment que je n'avais plus qu'une seule idée en tête : finir mes achats et rentrer ! J'avais beaucoup de difficultés à rester courtoise (je ne compte plus les fois où je me suis imposé un tel calvaire parce que j'ai ignoré ces impressions). Cette situation me poussa tellement à bout que je commençai à me disputer avec Dave. Lorsque nous ne parvenons plus à manifester le Fruit de l'Esprit (l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, l'amabilité, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi) dont nous parle Galates 5 : 22-23, nous sommes en présence d'un signe très révélateur de surmenage.

J'aurais pu tout simplement obéir à la directive du Saint-Esprit, au « murmure doux et léger », et rentrer chez moi où j'aurais évacué tout le stress. Au lieu de cela, je me suis entêtée avec une détermination charnelle à poursuivre mes emplettes, accumulant le stress – pour moi et pour tout mon entourage !

L'onction de Dieu repose sur l'obéissance

Non seulement la grâce et la puissance de Dieu sont à notre disposition mais Dieu nous donne en plus la capacité, une onction du Saint-Esprit particulière permettant d'accomplir ce qu'Il demande. Parfois, Il nous indique une direction différente de celle que nous avons empruntée au départ. Mais malheureusement, nous préférons souvent achever notre plan initial – tout en sollicitant Son aide alors qu'Il nous a déjà dit d'arrêter : « Seigneur, aide-moi, j'ai presque fini !

Aide-moi encore un petit peu et j'aurai terminé » ! Si nous tentons de faire ce qu'Il ne nous a pas demandé, Il n'est pas obligé de nous donner l'énergie nécessaire pour achever notre tâche.

Lorsque nous préférons nos plans aux Siens, nous dépendons de nos propres forces et non plus de l'assistance du Saint-Esprit ! Résultat, nous devenons tellement frustrés, stressés et épuisés que nous perdons toute maîtrise de soi – comme cela m'est arrivé au centre commercial – uniquement pour ne pas avoir tenu compte de la direction du Saint-Esprit.

Je pense qu'une des raisons principales du stress et de l'épuisement provient du fait que l'on suit ses propres voies plutôt que celles de Dieu. En s'aventurant dans une direction différente de celles prescrites, nous basculons dans le stress. Conséquence de la désobéissance : nous nous démenons pour achever nos projets ; épuisés, hors de Sa Volonté, nous supplions Dieu de nous conférer Son onction.

Dans Son infinie miséricorde, Dieu vient à notre secours lorsque nous commettons des erreurs. Toutefois, Il ne communique ni force ni énergie pour persister dans la désobéissance. Si nous apprenions à obéir constamment aux instructions du Saint-Esprit, nous pourrions éviter bien des situations de stress et ne plus vivre l'estomac noué.

Dieu bénit l'obéissance

Il arrive parfois que Dieu nous donne une direction impliquant un changement important. Par exemple, partir sur-le-champ comme missionnaire en Afrique ou donner une importante somme d'argent. Afin de répondre aux besoins du monde, Il a doté Son Corps de différentes capacités, qualités et aspirations (1 Corinthiens 12). Jésus est venu afin « ... *que les brebis aient la vie, et qu'elles soient dans l'abondance.* » (**Jean 10 : 10**).

Dieu nous aime et désire nous bénir abondamment (Éphésiens 3 : 17-20 ; 1 Jean 4 : 16,19). Lorsque l'on comprend l'immensité de Son amour à notre égard, on ne craint plus de Lui obéir, même si ce pas nous semble préjudiciable. Comme nous l'avons déjà vu, obéir aux directives du Saint-Esprit conduit toujours à la paix, à la joie, à la victoire, jamais à la défaite. Réfléchissons... Pensez-vous possible que Dieu nous demande de partir sur-le-champ comme missionnaire si nous ne sommes pas capables de Lui obéir lorsqu'Il nous demande de sortir d'un centre commercial ? Il travaille à notre niveau. Lorsque nous obéissons dans les petites choses, Il nous conduit vers de plus importantes.

Obéissance spécifique

Dieu a des exigences spécifiques pour chacun d'entre nous, qui peuvent parfois manquer de sens pour quelqu'un d'autre. Il sait ce que nous devons faire afin d'accomplir le plan divin qu'Il a prévu pour nous.

En vue de procurer le salut à l'humanité entière, Jésus a obéi aux exigences du plan de Dieu :

Bien qu'étant Fils de Dieu, Il a appris l'obéissance par tout ce qu'Il a souffert. Et c'est parce qu'Il a été ainsi amené à la perfection qu'Il est devenu, pour tous ceux qui Lui obéissent, l'auteur d'un salut éternel.

Hébreux 5 : 8-9 (BDS)

Un jeune homme, qui travaille dans notre ministère, m'a fait part d'une requête particulière que Dieu lui avait faite dans le passé.

Paul est l'être le plus calme et le plus accommodant que j'aie jamais rencontré. Rien ne le froisse, rien ne le dérange. Il m'a avoué ne pas avoir toujours eu de telles dispositions. Lorsqu'il a donné sa vie au Seigneur, il était totalement différent. Il n'était jamais tranquille. Il ne pouvait pas rester plus de cinq minutes en place.

Certains membres de sa famille confièrent à Roxane, son épouse, qu'enfant, Paul était à la limite de l'hyperactivité. Aussi furent-ils sidérés de constater la transformation qui s'était opérée après sa nouvelle naissance. Cette métamorphose résultait de son obéissance au Seigneur.

Aujourd'hui, le travail accompli par Paul et Roxane, pour le ministère et personnellement (pour nous et nos enfants), est une bénédiction remarquable.

Mais pour en arriver là, le Seigneur lui avait demandé au préalable de consacrer une année entière à sa famille ! Cette exigence particulière venait du fait que Paul ne restait jamais en place. Devoir passer toutes ses soirées avec Papa et Maman, à vingt ans, paraissait déraisonnable mais Paul était convaincu de l'origine divine de cette consigne. Son obéissance se révéla être une préparation au ministère.

Soyez calmes et reconnaissez Dieu

Appuie-toi, mets ta confiance et confie-toi en l'Éternel de tout ton coeur et de toute ta pensée et ne te repose ni sur ta sagesse ni sur ta propre intelligence. Reconnais-Le dans toutes tes voies, Il te conduira sur le droit chemin et Il aplanira tes sentiers. Proverbes 3 : 5-6 (BDS)

Une des choses les plus importantes que nous puissions apprendre, de nos jours, c'est de rester calme.

Parfois, nous agissons trop lentement tandis qu'à d'autres moments nous sommes trop rapides. Le gros problème, c'est que nous décidons selon la chair, nous nous précipitons sans nous attendre au Seigneur.

Dans le **Psaume 46, au verset 11**, Dieu nous demande de nous arrêter, de nous calmer :

« Arrêtez ! dit-Il, reconnaissez-moi pour Dieu. Je triomphe des nations, Je triomphe sur la terre. »

Parmi nous, beaucoup sont épuisés et stressés, principalement à cause du fait qu'ils ne savent pas rester calmes ; généralement, ces personnes n'ont pas compris qu'Il est Dieu ou ne Le « reconnaissent » pas comme Tel.

Lorsque nous passons du temps dans Sa présence, nous apprenons à entendre Sa voix. Lorsque nous Le reconnaissons, Il dirige nos pas. Si nous ne savons pas rester silencieux dans Sa présence, pour apprendre à Le connaître et à écouter Sa voix, alors nous dépendons de nos propres forces – Comme je l’ai déjà dit, Dieu n’est pas obligé de nous donner Son onction pour des oeuvres auxquelles Il ne nous a pas appelés – ce qui nous conduit à l’épuisement.

Si nous voulons être sensibles à la voix du Seigneur, nous devons apprendre à rester calmes intérieurement et à demeurer dans cet état. Beaucoup, de nos jours, courent d’une activité à l’autre. Ils ne savent pas maintenir leurs pensées dans la quiétude, ils ne goûtent pas au calme. Fut un temps, je n’arrivais même pas à passer une seule soirée chez moi ; j’avais pourtant atteint l’âge adulte !

Chaque soir, je devais m’occuper de quelque chose, participer à des activités ou m’impliquer dans un groupe. Voulant être au courant de tout, je ne pouvais pas me permettre de rater un seul événement. Il m’était impossible de rester tranquille, de m’asseoir sous un arbre dans mon jardin ou de m’arrêter pour boire une tasse de café. Il me fallait constamment être active. Je ne savais pas comment vivre en « étant » plutôt qu’en « faisant ». Notre jeune ami, Paul, vécut la même expérience. Il reçut l’appel de Dieu à vingt-deux ans sans savoir ce que cela représentait. Paul était tellement habitué à l’activisme que le Seigneur dut lui demander de faire une seule chose : passer chaque soirée en compagnie de sa famille pendant un an. Même si cette demande était anodine, y obéir fut bien difficile. Paul était habitué à sortir avec ses amis tous les soirs. Il savait que, tous les soirs, sa chair allait hurler : « Je veux sortir avec mes amis ! ». En vue d’obéir à l’ordre divin, Paul dut se discipliner.

Le Seigneur exigea de Paul (entre autre) qu’il passe toutes ses soirées chez lui, pendant un an, car Paul devait établir de solides relations avec sa famille. Ainsi, pendant douze mois, Paul fit des grillades pour sa famille, ils regardèrent de bons films ensemble... Il passa du temps avec sa mère, son père, ses frères et ses soeurs. Ses anciennes habitudes étaient tellement enracinées en lui qu’il lui était difficile de rester en place.

« Tous les soirs, je faisais le tour de la maison. Ma mère raconte m’avoir vu rentrer six ou sept fois dans la cuisine chaque soir. Je ne pouvais pas rester en place. Il fallait que je trouve quelque chose à faire ».

La différence entre cette époque et aujourd’hui est colossale. Il est difficile d’imaginer qu’il n’ait jamais pu vivre autrement que dans la paix. En vue d’effectuer l’oeuvre qu’Il souhaitait accomplir dans la vie de Paul, le Seigneur dut l’amener à maîtriser son rythme de vie. Je crois que si Paul n’avait pas obéi à Dieu pendant ces douze mois, il n’aurait pas pu accomplir la tâche dont il s’acquitte à présent, il n’aurait pas goûté aux bénédictions, à la paix et à la joie qui découlent de l’obéissance à la volonté de Dieu.

Obéissance immédiate et totale

Entre autre choses, j’ai dû apprendre à obéir concernant le choix de mes mots et également à savoir quand je devais m’arrêter de parler.

Si, comme moi, vous parlez beaucoup, vous comprenez ce que je veux dire lorsque j'affirme que certaines conversations sont ointes par le Saint-Esprit tandis que d'autres sont stériles, vaines et inutiles. Dans sa lettre au jeune Timothée, Paul le mit en garde : *« Évite les discours vains et profanes ; car ceux qui les tiennent avanceront toujours plus dans l'impiété, et leur parole rongera comme la gangrène. »* (**2 Timothée 2 : 16**).

Il m'est arrivé de recevoir du monde à la maison et, après avoir partagé la Parole de la part du Seigneur, de continuer à parler. On a bien conscience du moment où l'on passe des paroles ointes à celles inspirées par notre chair. Lorsque je donnais libre cours à ma chair, je me répétais, je bafouillais et rabâchais toujours la même chose.

Lorsque nos invités parlaient, j'étais épuisée. Si j'avais arrêté de parler deux heures plus tôt, lorsque le Seigneur me l'avait montré, je ne me serais pas retrouvée « lessivée » à cause de discours stériles, vains et inutiles !

Un jour, j'ai convoqué certains de mes équipiers pour leur transmettre de nouvelles instructions sur notre façon de gérer les moments de prière. Pendant environ une heure, j'ai détaillé le remaniement. Tout allait bien. Certains aspects concernaient l'obéissance. Puis j'ai enchaîné sur un sujet différent.

Tout à coup, Dave s'est levé et a lancé : « Allons-y, il est temps de rentrer à la maison ». Il me donna ainsi la possibilité de ne pas m'enliser dans des paroles stériles, vaines et inutiles. J'avais commencé à trop parler, ayant largement outrepassé la direction divine.

Dieu exigeait que j'apprenne à me contenter de répéter ce que Lui voulait dire, sans en rajouter :

...Car Dieu résiste aux orgueilleux, Mais il fait grâce aux humbles.

1 Pierre 5 : 5

D'ordinaire, nous accusons le diable lorsque la frustration se fait sentir. Pourtant, bien souvent, elle est due au fait que nous avons outrepassé les directives divines, et que nous agissons donc par nos propres forces, sans Son aide ! Lorsque Dieu nous approuve (que nous soyons en train de faire nos courses, de laver la vaisselle ou de parler), Il nous rend capables de faire ce que nous faisons pour que ce soit Lui qui accomplisse Son oeuvre en nous.

Vous est-il déjà arrivé de parler tranquillement d'un sujet qui vous tienne vraiment à coeur lorsque, soudain, la discussion bifurque dans une nouvelle direction et commence à s'envenimer ? Progressivement, vous réalisez que vous n'arrivez plus à maîtriser vos émotions, puis vous percevez une petite voix intérieure : « Cela suffit. Tais-toi ! »

Cette petite voix, bien que très discrète, est très puissante : vous savez très bien qu'une parole de plus est inutile. Mais, après une minute de réflexion, vous décidez de poursuivre... dans la chair ! Vous persistez en faisant un commentaire supplémentaire. Quelques minutes plus tard, c'est la guerre ouverte !

Lorsque Dave et moi nous lançons dans une discussion, j'avais l'habitude de procéder de la sorte sans réfléchir. J'exprimais quelques commentaires enflammés. Immédiatement, le Saint-Esprit me soufflait, avec Sa petite voix intérieure « Tais-toi ! ».

Je me disais : « Me taire ? Une parole de plus ne peut pas faire de mal. Un petit mot de plus ne posera aucun problème ! ». Peu après, cette « petite » parole supplémentaire me faisait couler à pic. J'ai réalisé combien il était capital d'obéir promptement. En voyant la réaction de Dave, je comprenais que, même si tel avait été mon désir, je n'aurais pas pu choisir une parole aussi peu appropriée ! Aussitôt, je me souvenais de l'exigence particulière de Dieu à mon égard : ne dire que ce qu'Il me demandait de dire, pas plus. Lorsque nous poursuivons une conversation (où les échanges avec notre interlocuteur sont un peu tendus), malgré l'impulsion du « murmure doux et léger » nous invitant à nous taire, nous sommes déconcertés. Nous marmonnons : « Je ne comprends pas ce qui est arrivé ».

« Ce qui est arrivé » est très simple et très facile à éviter : Dieu nous a dit ce qu'il fallait faire et nous avons désobéi. À l'instant où nous avons désobéi, Son onction s'est retirée et la frustration l'a remplacée. Dans l'exemple précédent, si nous avions obéi à Sa directive et si nous nous étions tus, les choses se seraient alors très rapidement arrangées, probablement en cinq minutes. L'Esprit aurait alors pu nous montrer comment reprendre la conversation.

Pour laisser place au calme dans une conversation, il suffit parfois de faire une petite pause. Mais à cause de la discrétion de la petite voix douce, nous avons tendance à déduire : « Ça n'a aucune importance si je dis cela » et nous prolongeons... dans la chair. L'instruction donnée est tellement discrète qu'il nous est difficile de prendre pour de la désobéissance le fait de l'ignorer ; pourtant, c'est bien le cas !

Nous découvrons bien vite les conséquences de la désobéissance au « murmure doux et léger » ! Dès que l'Esprit dit : « Ça suffit ! », nous devons nous arrêter. Si nous continuons, nous allons nous trouver confrontés à la frustration et à la défaite.

S'Il dit : « Ne rajoute pas un mot de plus », c'est exactement ce qu'Il attend de nous. Il nous arrive d'avoir notre propre définition du mot « obéissance ». Nous interprétons : « Ne rajoute pas un mot de plus » par : « Mais si tu veux dire deux ou trois phrases de plus, pas de problème » ! Lorsque nous réalisons qu'outrepasser la direction divine, même de façon « insignifiante », c'est désobéir, nous sommes à même de comprendre ce qui est arrivé : l'onction s'est retirée et a fait place à la frustration. Nous comprenons ainsi à quel point il est fondamental d'obéir aux directives du Seigneur, même les plus discrètes.

Cinq minutes d'obéissance

Dernièrement, alors que j'étudiais très intensément, j'expérimentai une grande fatigue mentale. Une petite voix discrète me suggéra : « Arrête-toi un instant. Fais une pause de cinq minutes ».

Il y a quelques années, j'aurais continué pour atteindre l'objectif que je m'étais fixé. Mais au lieu de cela, j'obéis à la direction du Saint-Esprit ! Je quittai la pièce, me dégoûtais un peu les jambes, je parlai un moment avec ma fille, bus quelque chose, m'étirai et, pendant quelques instants, je regardai par la fenêtre. Lorsque je me sentis de nouveau en forme, je retournai au bureau pour reprendre mon étude... rafraîchie !

Cinq petites minutes d'obéissance m'avaient soulagée de la pression et du stress. Si j'avais ignoré la direction divine et persévéré dans mon étude en vue d'atteindre mon objectif, le résultat aurait été moins fructueux... et j'aurais probablement été épuisée et irritable !

Lorsque nous nous entêtons, la qualité du travail accompli dans la désobéissance n'est absolument pas comparable à celle produite avec l'onction du Saint-Esprit.

3. SE PRÉPARER À LA BÉNÉDICTION

Samuel dit : L'Éternel trouve-t-Il du plaisir dans les holocaustes et les sacrifices, comme dans l'obéissance à la voix de L'Éternel ? Voici, l'obéissance vaut mieux que les sacrifices et l'observation de Sa parole vaut mieux que la graisse des béliers. 1 Samuel 15 : 22

SE PRÉPARER À LA BÉNÉDICTION

Lorsque Dieu nous conduit à accomplir de petites choses, ce n'est jamais dans le but de nous léser ; au contraire, Il a toujours en vue de nous bénir. Par exemple, Il me conduisit à rentrer chez moi au lieu de continuer mon shopping, parce que j'étais au bord de l'épuisement et que mon attitude n'allait absolument pas refléter le Fruit de l'Esprit ! Si le calme avait régné dans mes pensées au point d'être sensible à Sa direction, et si j'avais ralenti, Il aurait pu me conduire vers les boutiques où j'aurais rapidement trouvé les articles recherchés. En une demi-heure, j'aurais pu achever tous mes achats... dans la paix !

À notre « humble » avis, les choses que le Seigneur nous demande de faire nous semblent insignifiantes. Or, pour Lui, elles sont très importantes ! Comprenant réellement la nécessité d'écouter Dieu et de Lui obéir sur le champ, nous devrions chercher à rester dans la paix à tout prix, prêts à L'écouter.

« ...Afin qu'ils fussent heureux à jamais... »

Deutéronome 5 : 29 affirme :

Oh ! S'ils avaient toujours ce même coeur pour me craindre et pour observer tous mes commandements, afin qu'ils fussent heureux à jamais, eux et leurs enfants !

Si nous écoutions tout simplement le Seigneur et si nous Lui obéissions, tout irait bien pour nous.

Pour parvenir au résultat prévu par Dieu, nous devons agir selon Ses directives.

Pour y parvenir, notre jeune ami Paul dut se soumettre aux instructions divines et rester chez lui une année entière. Paul eut beaucoup de difficultés à respecter cette demande précise du Seigneur. Il lui fallut un peu de temps pour y arriver. Dieu avait pour objectif de le bénir. Lorsque Paul obéit, Dieu le transforma totalement !

Il arrive souvent que Dieu nous demande de passer un petit moment dans Sa présence en vue de nous renouveler. Le soir, de nombreuses personnes s'installent devant leur téléviseur parce qu'elles sont fatiguées. Lorsqu'elles sentent le Saint-Esprit leur souffler : « Éteins la télévision et mets-toi à l'écart, avec Moi », elles ne réalisent pas que le Seigneur à l'intention de les bénir !

Elles rétorquent : « Seigneur, tu sais bien que j'ai travaillé toute la journée. Je ne veux que me détendre devant la télévision ».

En fait, elles ne se détendent absolument pas ! D'ordinaire, plus on passe de temps devant son téléviseur, plus on est fatigué. Si ces personnes obéissaient au Seigneur en passant seulement dix minutes en Sa présence, elles trouveraient le repos qu'elles essaient d'obtenir en regardant la télévision.

Cela ne signifie pas du tout que ce genre de divertissement soit mauvais. Moi aussi, j'aime bien préparer du pop corn, une boisson et me relaxer en regardant un bon film à la télévision avec ma famille. Mais je veux insister sur l'importance d'obéir à la direction du Seigneur.

Pendant que je suis en train de regarder la télévision, il est possible que le Saint-Esprit me souffle : « Monte à l'étage pendant une demi-heure ». Ce serait un problème si je répondais : « Mais, Seigneur, j'ai déjà prié ce matin » car je désobéirais à Sa direction. Fut un temps, j'aurais pensé : « Ça ne changera pas grand chose si je regarde ce film en famille et si je passe du temps avec le Seigneur plus tard ». Désormais, s'il arrive que je regarde le film jusqu'à la fin, je n'y prends plus aucun plaisir car je suis frustrée et je finis par conclure que j'ai gâché ma soirée.

Au lieu de cela, je préfère obéir au Seigneur en disant à ma famille : « Excusez-moi ! Je reviens dans un instant ». Après avoir passé une demi-heure en présence du Seigneur, je reviens remplie de Sa paix et j'ai entendu très aisément Sa direction dans un domaine précis.

Obéir tout simplement à Dieu

Nombre de personnes ne savent pas du tout combien il est simple de se libérer du stress car Satan fait en sorte qu'elles restent dans l'ignorance ! Il s'ingénie à compliquer la vie des gens car il sait combien la simplicité engendre puissance et joie.

En nous poussant à l'hyperactivité et en nous stressant par des situations compliquées, Satan vise à saper toute l'énergie que Dieu nous donne. Il sait que si nous apprenons à obéir à Dieu – en écoutant et en pratiquant ce qu'Il nous dit – nous utiliserons notre puissance et notre énergie contre lui !

La transformation, à laquelle aspirent tant de personnes, viendra en prenant l'habitude d'obéir à Dieu dans les petites choses. Au lieu de regarder la télévision, de sortir ou de discuter au téléphone, il est possible qu'Il vous demande de vous mettre à l'écart et de passer un moment en Sa présence pendant une demi-heure ou toute la soirée. Plus vous êtes déterminé à garder le silence pour entendre Sa voix et à obéir à Ses suggestions, plus votre transformation sera accélérée. Dieu utilise notre obéissance dans les petites choses pour métamorphoser notre vie.

Quelle que soit la situation, écoutez le Seigneur et obéissez-Lui. Comme nous l'avons vu précédemment, **Proverbes 3 : 6** affirme : « *Reconnais-Le dans toutes tes voies et Il aplanira tes sentiers* ».

Il se peut que vous ignoriez les intentions cachées derrière Ses directives ou que les changements et résultats de votre obéissance ne soient pas immédiats mais, si vous continuez à Lui obéir, tout ira bien pour vous et votre famille !

L'obéissance vaut mieux que les sacrifices

1 Samuel 15 : 22 dit : « ...*L'obéissance vaut mieux que les sacrifices...* ». Il arrive que nous ayons à offrir des sacrifices par pure obéissance à Dieu mais les sacrifices offerts par inspiration charnelle engendrent un stress. Il est possible de « travailler dur pour Dieu » pour atteindre les objectifs que nous croyons venir de Lui, au lieu de prendre le temps de L'écouter nous guider.

Lorsque nous « travaillons pour Lui » selon la chair, nous gaspillons le temps qu'Il souhaiterait nous voir utiliser différemment ; comme nous l'avons vu auparavant, nous risquons même d'y laisser notre santé, notre paix et la qualité de nos relations.

Poursuivre ce que nous avons commencé, alors que le Saint-Esprit nous a soufflé d'arrêter, équivaut à tout gâcher car oeuvrer sans Son onction n'est pas chose facile ! Pourtant, même là, Dieu ne nous abandonnera jamais (Hébreux 13 : 5) et, malgré nos mauvais choix, Il poursuivra Son oeuvre en nous. Selon **Romains 8 : 28**, « ...*toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon Son dessein* ».

Nous devons nous souvenir de notre humanité. Nous ne prenons pas toujours de bonnes décisions, nous ne faisons pas toujours ce qu'il faut et nous n'obéissons pas toujours parfaitement à Dieu. Nous commettons tous des erreurs ; alors, la seule chose à faire, c'est de demander pardon à Dieu et d'aller de l'avant.

Lorsque nous obéissons à Dieu, nous accomplissons précisément ce qu'Il désire, en Son temps et à Sa façon, ce qui engendre la paix au lieu du stress. Lorsque nous obéissons à Dieu, nous Lui permettons de nous bénir selon Ses voies et Ses plans. Jésus – Le Prince de la paix qui vit en nous, nous qui L'avons reçu – connaît toute chose et, en vue de nous conduire dans Sa paix, nous révèle en toute circonstance ce que nous devons faire. Il sait aussi comment nous préparer à entrer dans Ses plans.

Sur le moment, les exigences particulières de Dieu envers nous peuvent paraître absurdes à notre entourage, ainsi qu'à nous-mêmes ! Mais, lorsque nous comprenons Son amour et que nous réalisons pleinement qu'Il n'a pour objectif que de nous amener à un niveau supérieur de bénédiction, nous sommes disposés à nous abandonner totalement à Lui – avec une pleine confiance ! Ayons pour priorité de préserver notre paix intérieure en vue de L'écouter et d'agir en conséquence.

Pour nous épargner le surmenage, l'irritabilité et l'énervement, il est possible que Dieu nous conseille de rentrer chez nous après avoir effectué nos courses, ou qu'Il nous recommande de nous taire car nous sommes sur le point de prononcer des paroles que nous regretterions plus tard !

Il peut également nous enjoindre d'arrêter notre activité et d'aller marcher pendant cinq ou dix minutes pour éliminer la tension et nous détendre. Il se peut aussi qu'Il nous demande de nous mettre à l'écart pendant une demi-heure en vue de rester tranquillement en Sa présence.

Élevez Jésus

Éliminer le stress – afin d'avoir une vie heureuse, paisible, sans épuisement ni surmenage – n'est pas forcément compliqué !

Il est bon d'avoir une idée générale des conséquences physiques dues au stress. Il est très important d'en connaître les sources et les remèdes. Pour cela, il ne faut pas nécessairement apprendre tous les détails médicaux de ses origines et de sa thérapeutique ou s'engager dans une étude théologique approfondie !

Le Seigneur m'a montré que si nous élevons Jésus, nous ne tomberons jamais dans l'épuisement. Lorsque nous L'élevons au quotidien en Lui donnant la priorité, la première place dans notre vie, en L'écoutant, en Lui obéissant et en accomplissant ce qu'Il nous demande, nous évitons l'exténuation.

Nous pouvons élever nos mains en disant : « Je T'élève », mais c'est en Lui obéissant dans tout ce qu'Il nous dit que nous L'élevons réellement. L'apôtre Paul fait mention de la simplicité qui est en Christ (2 Corinthiens 11 : 3). En Jésus, une merveilleuse simplicité est à notre disposition. Il est très facile d'évacuer le stress : il suffit d'obéir aux directives du Saint-Esprit. Obéir immédiatement. Faire exactement ce que le Seigneur demande, ni plus ni moins.

Il est tout à fait probable que vous soyez en train de faire l'inventaire des domaines précis où votre obéissance aux petites directives divines vous permettrait d'évacuer une grande quantité de stress. Si vous commencez à prendre l'habitude d'obéir immédiatement, pendant une semaine, je suis sûre que vous serez émerveillé de constater que votre degré de stress diminue.

Lorsque vous avez l'impression d'être cet élastique noué en divers endroits et tendu au point de craquer, respirez à fond et rappelez-vous que Jésus vous a laissé Sa paix. Il vous a donné la capacité de dominer le stress, de ne pas vous y soumettre. En recevant la force qui vient du Prince de la paix, en écoutant Sa voix et en obéissant sur-le-champ, vous pouvez vivre ici-bas sans stress, sans arriver à l'épuisement.

Deuxième partie

VERSETS DE LA BIBLE POUR VAINCRE LE STRESS

Dans cette partie, les versets sont regroupés en vue d'être utilisés pour une application pratique au quotidien.

POUR ÉLIMINER LE STRESS

1/ Recevez puissance et force du Seigneur

Le Seigneur peut nous fortifier et nous renouveler lorsque nous sommes fatigués. Il peut redonner des forces à notre corps et à notre âme.

Parfois, après avoir exercé longtemps le ministère auprès de nombreuses personnes qui se sont avancées pour la prière, il m'arrive de commencer à craquer physiquement et mentalement. Je m'arrête alors un instant, et, intérieurement, je prie : « Seigneur, j'ai besoin de Ton aide. J'ai besoin que Tu renouvelles mes forces ». Et, comme le promet la Bible, Il renouvelle ma force, l'augmente et la multiplie abondamment.

Si vous êtes assis à votre bureau ou êtes en train de faire le ménage, si vous avez travaillé toute la journée et qu'à votre retour à la maison vous devez passer la tondeuse ou vidanger la voiture, le Seigneur peut renouveler vos forces.

Ne le sais-tu pas ? Ne l'as-tu pas appris ? C'est le Dieu d'éternité, l'Éternel, qui a créé les extrémités de la terre. Il ne se fatigue pas, Il ne s'épuise pas. Son intelligence est impénétrable. Il donne de la force à celui qui est fatigué et Il multiplie les ressources de celui qui est à bout.

Ésaïe 40 : 28-29

Le Seigneur peut vous fortifier.

Les adolescents se fatiguent et s'épuisent, les jeunes gens se mettent à trébucher, mais ceux qui comptent sur l'Éternel renouvellent leur force. Ils prennent leur envol comme les aigles. Ils courent sans s'épuiser, ils marchent sans se fatiguer. Ésaïe 40 : 30-31

2/ Venez à moi, vous tous qui êtes en train de... « craquer » !

Le remède à l'épuisement, c'est de passer du temps avec Dieu. Peu importe la quantité de livres que vous lisez, le nombre de séminaires sur le stress auxquels vous participez, il n'y a qu'en allant dans la présence de Dieu et en Lui permettant de restaurer votre âme que vous pouvez trouver le soulagement à la tension nerveuse et à l'épuisement.

Le Seigneur donne du repos à celui qui est abattu. En d'autres termes, Il renouvelle celui qui est à bout de forces !

*Venez à Moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et Je vous donnerai du repos. **Matthieu 11 : 28***

*L'Éternel est mon berger : je ne manquerai de rien. Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles. Il restaure mon âme... **Psaumes 23 : 1-3***

Le joug du Seigneur est léger et facile à porter. En obéissant à Ses suggestions, nous nous saisissons de Son joug.

*Prenez Mon joug sur vous et recevez Mes instructions, car Je suis doux et humble de coeur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car Mon joug est doux, et Mon fardeau léger. **Matthieu 11 : 29-30***

Entrez dans le repos du Seigneur en croyant en Lui, en Lui faisant confiance, en vous appuyant sur Lui.

Pour nous qui avons cru, nous entrons dans le repos, selon qu'Il dit : « Je jurai dans ma colère : Ils n'entreront pas dans mon repos! » Il dit cela, quoique Ses oeuvres eussent été achevées depuis la création du monde.

Hébreux 4 : 3

3/ Aimez la vie

Le voleur ne vient que pour dérober, égorger et détruire ; Moi, Je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles soient dans l'abondance.

Jean 10 : 10

*Et maintenant Je vais à toi, et je dis ces choses dans le monde, afin qu'ils aient en eux ma joie parfaite. **Jean 17 : 13***

POUR ÉVITER LE STRESS

1/ Faites preuve de sagesse.

Votre corps est le temple du Saint-Esprit.

Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu.

1 Corinthiens 6 : 19-20

Le Seigneur donne des forces à celui qui est faible et fatigué mais rappelez-vous que, si vous êtes épuisé parce que vous allez constamment au-delà de vos limites physiques, vous devez vous reposer.

Dans Sa bienveillance, il est possible que le Seigneur vous communique une énergie surnaturelle dans certaines circonstances, mais, lorsque vous maltraitez votre corps (le temple du Saint-Esprit) sans discernement, vous faites preuve de désobéissance.

Si vous désirez que la vie de Dieu coule en vous, qu'Il agisse en vous et à travers vous, vous devez prendre soin de votre corps. Une fois votre corps usé, vous ne pourrez en avoir un autre de rechange.

2/ Prenez un repos sabbatique.

Il est important de prendre un repos sabbatique car nous avons besoin de périodes de tranquillité au cours desquelles nous mettons en pause nos actions et tracasseries habituelles ; ces moments sont libérateurs. En vue de renouveler notre énergie et de permettre à Dieu de restaurer notre âme, nous devons passer du temps dans Sa présence.

Votre jour de Sabbat peut être un autre jour que le dimanche : un samedi, un vendredi ou une demi-journée le mardi ou le jeudi. Peu importe le jour que vous choisissiez, le principal est de mettre à part un moment totalement consacré au repos et à la détente.

Pendant six jours, tu feras ton ouvrage. Mais le septième jour, tu te reposeras, afin que ton boeuf et ton âne aient du repos, afin que le fils de ton esclave et l'étranger aient du relâche. Exode 23 : 12

3/ Obéissez à Dieu en prenant des engagements.

Engagez-vous à n'accomplir que ce que Dieu vous a personnellement demandé ; déclinez toute autre sollicitation. Chacun possède une certaine dose d'énergie. Si vous ne l'utilisez pas pour accomplir ce à quoi Dieu vous appelle, vous en manquerez et n'en aurez pas suffisamment pour effectuer la tâche qu'Il vous a confiée.

En vue de libérer l'onction de Dieu sur votre vie, découvrez ce à quoi Il vous appelle pour que votre oui soit oui – et que votre non soit non. En d'autres termes, prenez un engagement irrévocable selon ce que vous dit votre cœur.

Que votre parole soit oui, oui, non, non ; ce qu'on y ajoute vient du malin. Matthieu 5 : 37

Cherchez à plaire à Dieu et pas aux hommes.

Et maintenant, est-ce la faveur des hommes que je désire, ou celle de Dieu ? Est-ce que je cherche à plaire aux hommes ? Si je plaisais encore aux hommes, je ne serais pas serviteur de Christ. Galates 1 : 10

4/ Restez calmes.

Heureux l'homme que Tu corriges, Éternel, et que Tu enseignes, par ta loi, pour lui donner de la tranquillité quand vient le malheur, tandis que la tombe est creusée pour le méchant ! Psaumes 94 : 12-13 (S21)

*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. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus-Christ. **Philippiens 4 : 6-7***

*Et déchargez-vous sur Lui de tous vos soucis, car Lui-même prend soin de vous. **1 Pierre 5 : 7***

5/ Que votre mode de vie favorise la paix.

*Or, il ne faut pas qu'un serviteur du Seigneur ait des querelles ; il doit, au contraire, avoir de la condescendance pour tous, être propre à enseigner, doué de patience ; il doit redresser avec douceur les adversaires, dans l'espérance que Dieu leur donnera la repentance pour arriver à la connaissance de la vérité. **2 Timothée 2 : 24-25***

*Ayez les mêmes sentiments les uns envers les autres. N'aspirez pas à ce qui est élevé, mais laissez-vous attirer par ce qui est humble. Ne soyez point sages à vos propres yeux. **Romains 12 : 16***

Pères, n'irritez pas vos enfants, de peur qu'ils ne se découragent.

Colossiens 3 : 21

6/ Faites confiance à l'Éternel.

*Celui qui demeure sous l'abri du Très-Haut repose à l'ombre du Tout-Puissant. Je dis à l'Éternel : mon refuge et ma forteresse, mon Dieu en qui je me confie ! **Psaumes 91 : 1-2***

*Confie-toi en l'Éternel, et pratique le bien ; aie le pays pour demeure et la fidélité pour pâture. **Psaumes 37 : 3***

Troisième Partie

PRIÈRE

PRIÈRE POUR VAINCRE LE STRESS

Père,

Je prends la décision de passer, en priorité, du temps avec Toi afin d'entendre distinctement Ta voix et T'obéir. Aide-moi à rester discipliné(e) dans mes priorités.

Je sais qu'en Te mettant à la première place, Tu me rendras capable d'accomplir surnaturellement tout ce que je dois faire.

Je sais combien Tu désires que je vive dans la paix, dans tous les domaines de ma vie. Je sais aussi que Tu as mis cette paix à ma disposition. Lorsque l'on Te demande la sagesse, Tu la donnes et je T'en remercie. Je Te demande de me diriger et de m'accorder la sagesse afin que je sache exactement quels engagements prendre.

Je te remercie Seigneur, et me consacre entièrement à accomplir ce que Tu attends de moi.

Au nom de Jésus, amen !

PRIÈRE POUR ÉTABLIR UNE RELATION PERSONNELLE AVEC LE SEIGNEUR

Si vous n'avez jamais invité Jésus, le Prince de paix, à être votre Seigneur et Sauveur, je vous invite à le faire maintenant. Faites la prière suivante et, si vous êtes réellement sincère, vous expérimenterez une nouvelle vie en Christ.

Père,

Tu as tellement aimé le monde que Tu as donné Ton fils unique pour qu'Il meure pour nos péchés afin que quiconque croit en Lui ne périsse pas mais qu'il ait la vie éternelle.

Ta parole dit que nous sommes sauvés par grâce, par le moyen de la foi. Le salut est un don qui vient de Toi, nous ne pouvons rien faire pour le gagner.

Je crois et confesse de ma bouche que Jésus-Christ est Ton Fils unique, le Sauveur du monde. Je crois qu'Il est mort sur la croix pour moi, qu'Il a porté tous mes péchés et qu'Il en a payé le prix. Je crois dans mon coeur que Tu l'as ressuscité d'entre les morts.

Je Te demande pardon pour mes péchés. Je confesse Jésus comme mon Seigneur. Selon Ta Parole, je sais que je suis sauvé(e) et passerai l'éternité avec Toi !

Merci, Père. Je Te suis tellement reconnaissant(e). Au nom de Jésus, amen !

Voir :

Jean 3 : 16, Éphésiens 2 : 8-9, Romains 10 : 9-10, 1 Corinthiens 15 : 3-4,
1 Jean 1 : 9 ; 4 : 14-16 ; 5 : 1, 12-13.

Sauf mention contraire, la version biblique utilisée dans ce livret est la Bible Second 1910 (LSG).

Autres versions utilisées :

DBY = Bible Darby

S21 = Bible Second 21

BDS = Bible du Semeur