

Quand je suis en surmenage



David Klaric



Ne nous y trompons pas, l'élastique de notre capacité physique et mentale n'est pas extensible indéfiniment. Tôt ou tard, il finit par casser, si nous ne veillons pas à écouter notre corps ou si nous ne prêtons pas attention aux signes que ce dernier nous lance.

Une étude en psychologie de janvier 2021 soulignait qu'un Français sur cinq était touché par la dépression au cours de sa vie, et que cela concernait environ trois millions de Français.

Voici quelques signes qui indiquent que vous êtes peut-être en surmenage :

1. Une fatigue extrême
2. Des douleurs diffuses, des tensions musculaires, un mal de dos...
3. Des troubles du sommeil, avec des difficultés à vous endormir ou à vous reposer
4. Des problèmes digestif
5. Un sentiment de mal être
6. Une émotivité exacerbée

Que vous soyez en activité professionnelle, ou maman à la maison qui fournit également un travail considérable, vous avez besoin de prendre des moments de pause et de ressourcement physique, mais également spirituel.

La Bible nous relate plusieurs épisodes intéressants qui peuvent vous aider à comprendre l'importance du repos.

Mais avant de vous partager quelques textes, il faut souligner que “le repos n'est pas un arrêt dans la vie chrétienne, mais un temps de pause, afin de mieux repartir et pour mieux servir ensuite”.

Regardons ensemble :

- Jésus nous invite comme ses disciples à savoir prendre des temps de pause

Jésus leur dit : « Venez à l'écart dans un endroit désert et reposez-vous un peu. » En effet, il y avait beaucoup de monde qui allait et venait, et ils n'avaient même pas le temps de manger. [Marc 6.31](#)

- Jésus prenait du temps pour prier à l'écart, afin d'être inspiré et ressourcé

Un jour, Jésus priait à l'écart et ses disciples étaient avec lui. [Luc 9.18](#)

- Dieu lui-même a instauré un jour de repos, appelé jour du Sabbat

Pendant six jours on travaillera, mais le septième jour est le sabbat, le jour du repos, consacré à l'Éternel. [Exode 31.15](#)

Face aux différents exemples que nous laisse la Parole de Dieu, apprenons à prendre du temps pour nous ressourcer en Sa présence, car lorsque nous passons par une phase de surmenage, nous aurons beau nous dire que tout ira mieux demain, notre regard reste comme voilé par le brouillard qui est devant nous. Et pour vous ?

Démystifions un peu les choses : chaque croyant, tôt ou tard, connaîtra des temps où :

- Il ne verra que la tempête autour de lui
- Il aura l'impression d'être seul dans sa barque
- Il pensera que c'est la fin, alors que les vagues remplissent l'embarcation

Je pense que vous voyez de quoi je parle, car vous comme moi, nous avons tous connus de telles situations. C'est pourquoi, je vous encourage à plonger vos regards dans la Parole de Dieu et fixer vos regards sur Celui qui règne au-dessus de vos situations.

Nous donc aussi, puisque nous sommes environnés d'une si grande nuée de témoins, rejetons tout fardeau, et le péché qui nous enveloppe si facilement, et courons avec persévérance dans la carrière qui nous est ouverte, ayant les regards sur Jésus, le chef et le consommateur de la foi, qui, en vue de la joie qui lui était réservée, a souffert la croix, méprisé l'ignominie, et s'est assis à la droite du trône de Dieu. Considérez, en effet, celui qui a supporté contre sa personne une telle opposition de la part des pécheurs, afin que vous ne vous lassiez point, l'âme découragée. [Hébreux 12.1-3](#)

Que nous dit l'auteur du livre aux Hébreux ? 4 invitations pour sortir de situations difficiles

1. Rejetez tout fardeau

Ne gardez rien sur vos épaules, déposez tout aux pieds de Jésus qui a tout porté à votre place.

1. Rejetez le péché

Il cherchera à vous envelopper, à vous immobiliser dans votre marche, mais n'oubliez pas, Celui qui est en vous est plus grand que celui qui est dans le monde.

1. Courez avec persévérance

Ce ne sera pas tous les jours facile, mais continuez d'avancer en gardant les regards fixés sur Christ.

1. Considérez ce que Christ a supporté

Ce sera votre force dans les moments les plus difficiles que vous aurez à traverser. Lorsque vous placez votre focus sur Christ et non plus sur vos problèmes, vos luttes ou vos difficultés, alors vous

commencer à voir non plus votre situation difficile, mais l'auteur qui a la solution à celle-ci.

**“Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et courbés sous un fardeau, et je vous donnerai du repos. Acceptez mes exigences et laissez-vous instruire par moi, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. En effet, mes exigences sont bonnes et mon fardeau léger.
Matthieu 11.28-30”**

David Klasic Enseignements
bibliques

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



111 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com