

# Êtes-vous un(e) hyperactif(ve) ?



Lisa Giordanella



Dernièrement, je me suis fait traiter (gentiment) d'hyperactive et d'avoir une autoroute dans le cerveau. Ce qui m'a fait rire sur le moment. Il s'avère que le printemps 2018 a été très chargé pour moi et je lutte souvent pour rester Marie aux pieds de Jésus, en veillant à ne pas m'éterniser trop longtemps dans la peau de Marthe.

L'une et l'autre ont leur importance, vous le saviez, n'est-ce pas ? Marie n'aurait pas pu rester à écouter Jésus si Marthe n'avait pas assuré la logistique. Deux Marie aux pieds de Jésus, et personne n'aurait mangé !

Mais tout de même, entre mes 3 casquettes professionnelles, mes activités bénévoles, ma vie sociale et personnelle, l'église... j'ai du mal à tout concilier. Et je n'ai pas de vie de famille.

Cette boulimie d'activités, que j'aime appeler "enthousiasme", peut devenir handicapante quand elle provoque chez moi des insomnies, de l'épuisement, voire un burn out que j'ai déjà enrayé à plusieurs reprises dans ma vie.

J'ai fait en tout et pour tout (jusqu'à ce jour, depuis mes 19 ans) 3 pauses variant entre 2 fois une semaine, plusieurs mois (2 arrêts : travail et maladie) et une année sabbatique ... forcées et nécessaires !

Maintenant, je fais des micro-pauses, car je sais reconnaître les symptômes : j'ai appris à lever le pied.

Si vous aussi vous vous retrouvez dans cette description sommaire, alors cet article devrait vous aider.

## Les signes avant-coureurs d'un trop plein

Les premiers symptômes sont là, très facilement identifiables, en fonction des personnes : irritabilité, nerfs à fleur de peau, larmes faciles, impatience, susceptibilité, insomnies, boulimie, perte d'appétit, fatigue, lourdeur, difficultés à récupérer...

C'est utile de reconnaître quand la coupe est pleine, avant qu'elle ne déborde. Afin d'éviter les dégâts collatéraux. Vous voyez ce que je veux dire ?

- Quand on prend notre conjoint(e) pour un bouc émissaire
- Quand on hurle pour un rien sur nos enfants
- Quand on envoie balader ses collègues
- Quand on s'endort au culte
- Quand on oublie son petit dernier à la garderie
- Quand on raccroche au nez à sa belle-mère qui nous appelle à l'heure du repas

Stooooop !

Rien ne va plus.

## Comment est-ce possible de raccourcir sa liste d'obligations familiales, professionnelles et ecclésiastes???

Peut-être en essayant de classer ce qui est "important" et "moins important" ?

Peut-être aussi en révisant ses priorités en déterminant ce qui est vraiment "vital" ?

Plutôt que d'y laisser ses plumes...

Je ne souhaite pas vous effrayer... Mais il vaut mieux prévenir que guérir.

Avant que la situation ne s'aggrave, imposez-vous de vous poser ou de faire une pause. De plus ou moins longue durée...

C'est la voie(x) de la sagesse ! Qu'on acquiert à force d'expériences, cela va de soi.

"Acquiers la sagesse, acquiers l'intelligence ; n'oublie pas les paroles de ma bouche, et ne t'en détourne pas. Ne l'abandonne pas, et elle te gardera ; aime-la, et elle te protégera."

[Ecclésiaste 4.5-6](#)

## Quand une pause s'impose

Je me doute que vous n'avez pas tous la chance de vous arrêter "comme ça", à moins :

- De faire un arrêt-maladie (justifié, bien sûr)
- De vous faire licencier (pourquoi pas si le travail vous empoisonne l'existence)
- De prendre des vacances (vous l'avez bien mérité)
- De poser des RTT (avec toutes les heures sup' que vous faites)

Bref. Dès que vous trouvez une possibilité, alors saisissez-la pour remonter la pente. Dernièrement, j'ai senti que j'étais à nouveau en danger de surmenage. Le signe avant-coureur chez moi : l'insomnie. Alerte rouge !

A chaque fois que je suis trop sollicitée, débordée, stressée, je cours dans ma tour d'ivoire, je fuis loin des autres, de l'agitation et je m'isole.

Là, je sors de ma boîte de secours d'urgence 4 outils pratiques.

## “Mes 4 solutions d'urgence” :

Quand je réalise que je ne pourrai pas tout faire :

1. **Je fais des tête-à-tête avec Dieu** (des temps de jeûne et prière). Lui demande conseil, sagesse, discernement, direction
2. **Je fais une liste : “je garde”** ce qui me procure la paix et m'enrichit, **“je jette”** ce qui me plombe et me pollue
3. **Je délègue** (je fais participer les autres, je confie des tâches... même si ce n'est pas fait exactement “comme moi” !)
4. Je dis : **“Pas maintenant, peut-être oui plus tard, je ne te garantis rien”** (ça m'a pris du temps avant de savoir le dire)

4 comme les 4 côtés d'un carré : avoir un côté carré, c'est carrément pratique !

J'ai remarqué que cette boîte de secours m'a sauvée de bien des noyades.

- Du mieux que je peux, **je pèse mes décisions en consultant Dieu**, à Sa Lumière. Sans Lui, je ne peux rien faire.
- Grâce à Dieu, **j'ai pu mesurer l'importance de faire des mises à jour de ses priorités régulièrement**, car elles changent tout le temps, au fil de notre cheminement aussi.

J'ai compris aussi que **le repos est une institution divine à laquelle il est dangereux de déroger.**

“Mieux vaut une main pleine avec repos, que les deux mains pleines avec travail et poursuite du vent.” (Ecclésiaste 4.6)

C'est le moment car nous sommes encore en été ! Pour souffler, réfléchir, se reposer et prendre de nouvelles dispositions pour la rentrée, et pour qu'elles durent toute l'année. Si vous trouvez que vous manquez de sagesse, il est toujours temps de la demander à Dieu. Je vous en parle une prochaine fois ?

Lisa  
Giordanella Lifestyle

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



132 PARTAGES

---

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

2022 - www.topchretien.com