

Le stress



Lecture Hébr 4 : 9-11.

1) REALITE DU STRESS.

Le stress caractérise notre société dans tous les domaines de la vie. Comme le chrétien est dans le monde, il serait faux de croire que la pression du mode de vie à l'occidentale cesse de s'exercer dès la conversion d'une personne. Par contre, le disciple n'est plus du monde, c'est-à-dire qu'il ne conduit plus son existence selon la mentalité, l'état d'esprit, les façons de faire du monde. **Jean 17 : 13-19**. Il doit donc apprendre à gérer avec la grâce de Dieu les tensions rencontrées.

Le stress est présent dans toutes les sphères de la société. Dans la famille au niveau des couples, il peut être favorisé par la précarité sociale, l'endettement, le chômage mais aussi la pensée individualiste selon laquelle on accepte de moins en moins de considérer les intérêts et les attentes de l'autre. L'accent est mis sur la satisfaction personnelle et immédiate. **Rom 15 : 2; Phil 2 : 4; 21**.

De même, on laisse se développer un climat de stress qui affecte les enfants. Ils sont souvent soumis à un rythme effréné à cause de multiples activités dans leur emploi du temps. Les phrases qui reviennent régulièrement dans les relations avec eux sont "*Dépêche-toi!*"; "*On n'a pas le temps!*"; "*On verra plus tard*".

Les personnes vivant en situation de monoparentalité sont exposées à des tensions car elles doivent assumer les responsabilités du père et de la mère. Il est à noter que l'éducation des enfants dans un cadre équilibré n'est pas toujours aisée, à combien plus forte raison pour les parents seuls.

Les entreprises sont de plus en plus exigeantes en matière de rentabilité, de productivité, d'efficacité, de performances. Ce mode de fonctionnement qui concernait essentiellement le privé touche maintenant le secteur public. Les impératifs de plus en plus nombreux exercent une tension réelle à tous les niveaux (employés, cadres, hauts responsables)

Sur un plan individuel, beaucoup s'affairent à avoir un emploi du temps bien rempli, comme si le fait de prendre son temps équivalait à perdre son temps. Non seulement les activités sont nombreuses, mais le rythme de vie est élevé. Il s'agit de faire un maximum de choses en un minimum de temps, comme si l'individu cherchait à combler son vide intérieur par ce mode d'existence. L'homme tente de rentabiliser ses ressources, son emploi du temps en utilisant de façon active chaque heure, chaque minute, chaque seconde. Il ressent son besoin intérieur de sécurité, de reconnaissance de sa valeur, d'appartenance, de compétence.

En effet, au travers de la suractivité, l'être humain se sécurise car en étant extrêmement occupé, il a l'impression que sa valeur est reconnue, il se sent appartenir à la société et il prouve ses capacités, ses possibilités.

Par exemple, l'aîné de la parabole du fils prodigue a travaillé d'arrache pieds, il en a fait plus que les autres car il s'est trouvé encore dans les champs alors que les ouvriers agricoles étaient certainement rentrés avec son père

pour fêter le retour du cadet. Il se stressait par un surcroît de travail pour prouver à son père sa valeur, sa compétence et son appartenance à la famille. Il était en quête de reconnaissance. **Luc 15 : 11-31.**

Marthe n'a pas su s'arrêter dans son activité. Une version précise le sens suivant : elle s'affairait, elle se laissait absorber. Elle a été préoccupée par le travail et s'est laissée piéger par la nécessité d'accomplir ses tâches, sans prendre du temps avec Jésus. Voir Marie s'asseoir aux pieds du Seigneur pour être enseignée, instruite, éduquée a contribué à la stresser davantage. **Luc 10 : 38-42.**

Marthe démontre clairement que le stress génère de l'agacement, de l'agressivité, amplifie la susceptibilité, l'insatisfaction, la frustration, la culpabilité en fonction des individus. En effet apparaissent souvent dans le cœur les sentiments de ne pas en avoir fait suffisamment, de ne pas être à la hauteur, de ne pas faire les choses parfaitement, tout ceci étant saupoudré de fatigue, de lassitude morale, spirituelle et physique.

Bien évidemment, au travers de cette réflexion, il ne s'agit pas de minimiser les nécessités absolues et incontournables rencontrées par la plupart (activité professionnelle, études, charges de famille...) Seulement, le Seigneur souhaite aider chaque disciple à gérer son contexte afin de le vivre avec le plus d'épanouissement possible.

2) LA GESTION DU STRESS.

Notre mode de vie favorise énormément le stress. Il convient d'essayer de l'éviter quand cela est possible, de le limiter ou d'apprendre à le gérer lorsqu'il est incontournable. Dans ce but, le Seigneur souhaite nous conduire dans Ses voies au travers de plusieurs points.

a) Prendre conscience que l'on est prisonnier du stress lorsque c'est une réalité.

Un processus de restauration, d'épanouissement, de libération, des progrès dans une circonstance, une évolution favorable démarrent toujours à partir d'un élément incontournable : il s'agit de reconnaître l'évidence et d'accepter la réalité. Cela s'appelle l'humilité. Une personne refusant d'ouvrir les yeux par orgueil sur son stress et sur toutes les conséquences négatives sur sa propre vie comme sur celle des autres est dans l'impossibilité d'envisager un changement bénéfique. **Prov 15 : 33; 16 : 18; 29 : 23.**

Un des principes fondamentaux de la marche avec Jésus consiste à admettre ses défaillances, ses limites, ses incapacités. Il s'agit ensuite de les avouer, de s'en repentir lorsque l'Esprit pousse dans cette direction à cause des péchés engendrés et de les remettre au Seigneur.

Pierre encourage à manifester l'humilité, à s'humilier devant Dieu et à confier la situation entre les mains de Celui qui est capable d'étendre Son bras bénissant. **1 Pi 5 : 5-7.**

b) Se donner les moyens de rectifier la situation.

Après avoir été éclairé et reconnu les difficultés rencontrées dans l'humilité, il est essentiel d'agir et de se donner les moyens de gérer correctement le stress. En effet, on peut reconnaître des réalités sans jamais rien changer à la situation. Pour élargir la réflexion, une personne peut être convaincue de péché sans se repentir. Une autre peut regretter les faits sans changer d'orientation. **Marc 6 : 17-20;**

Jean 12 : 42-43.

La foi implique toujours une détermination, une volonté d'agir dans le sens montré par le Seigneur. Le mode opératoire divin est son intervention en collaboration avec le chrétien qui doit prendre ses responsabilités. **1 Cor 3 : 9.** Le croyant a besoin de prendre conscience que Dieu fait Sa part mais qu'il a la sienne à accomplir. **Act 9 : 6.** La réflexion, le recueillement, la méditation dans la prière, le bon sens aident le disciple à décider d'agir dans son organisation en comptant sur la grâce de son Seigneur.

c) Faire le tri entre le prioritaire et le superflu.

Notre société de consommation nous presse à acheter, à courir après les loisirs, à multiplier les activités, les occupations, à nous attacher au matérialisme. Il est maintenant devenu courant de confondre le nécessaire avec le secondaire. Tous les éléments en rapport avec le bien-être, le confort, le profit sont considérés comme indispensables. Le chrétien peut tomber dans le piège d'avoir les mêmes centres d'intérêts, les mêmes aspirations et les mêmes priorités que le monde.

Pour éviter un stress inutile, le disciple est appelé à effectuer des choix judicieux conjugués à des efforts pour se concentrer premièrement sur les choses célestes. **Mat 6 : 33; Luc 10 : 27; Col 3 : 2.** Gérer efficacement le stress signifie également être capable de changer son emploi du temps, son organisation, son agenda pour se concentrer sur les priorités. Cela peut nécessiter l'abandon d'éléments jugés inutiles ou encombrants pour l'épanouissement de la vie chrétienne. **Jer 15 : 19; 1 Cor 6 : 12; 10 : 23.**

d) Se réfugier dans le repos de la foi.

Héb 4 : 9-11 Ce texte évoque la réalité du repos de la foi expérimenté par le chrétien habitué à se réfugier dans

la présence de Dieu pour s'y abandonner. En effet, il est essentiel pour le disciple de valoriser des temps de communion avec le Créateur par la lecture et la méditation de la bible, la prière. Les relations fraternelles, l'engagement dans un service ou ministère sont aussi des activités indispensables. Plus l'intimité avec Jésus est développée, plus Ses sentiments envahissent le cœur du chrétien et s'y répandent. Ce-dernier fait alors l'expérience de la paix, du repos, de la quiétude, du calme intérieur même au milieu de l'agitation extérieure. **Ps 4 : 9; 23 : 4; Act 12 : 6; 16 : 25; Phil 2 : 5.**

Le repos et la paix du Seigneur sont donnés en réponse à la prière. **Mat 7 : 7-11; Jean 14 : 27; Rom 15 : 13; 1 Jean 5 : 14-15.** Ils sont également communiqués lorsque le disciple adopte un mode de vie agréable à Dieu en recevant Sa Parole et en marchant dans Ses voies (image du joug) **Mat 11 : 28-30.**

Ainsi, l'abandon dans la foi est une arme efficace pour dompter le stress inévitable dans certaines situations. Cette capacité est donnée à celui qui opte pour une intense relation vivante avec le Sauveur. Dans ces conditions, l'homme a la faculté de gérer des activités nombreuses avec des responsabilités. Joseph a surmonté les différentes périodes de sa vie avec succès et a assumé un rôle important car il aimait l'Eternel. **Gen 39 : 9.**

Daniel, haut fonctionnaire du royaume babylonien, dégagait du temps dans la prière même avec un emploi du temps certainement chargé. Sa vie fut marquée par le calme, la confiance, la paix. **Dan 6 : 10.**

e) La sécurité intérieure.

Nous avons évoqué les besoins humains de reconnaissance de la valeur, des compétences, et l'importance du sentiment d'appartenance. La multiplication des activités ne répondent pas de façon satisfaisante à ces besoins. Par contre, ils sont pourvus par le Seigneur qui atteste de notre valeur :

Es 43 : 4; Zach 2 : 8, donne des capacités : **Ex 35 : 32; 2 Cor 3 : 5; Heb 13 : 21** et garantit notre appartenance à Sa famille au travers de la conversion : **Jean 1 : 12; Rom 8 : 16.**

[Philippe Landrevie](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

4 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2021 - www.topchretien.com