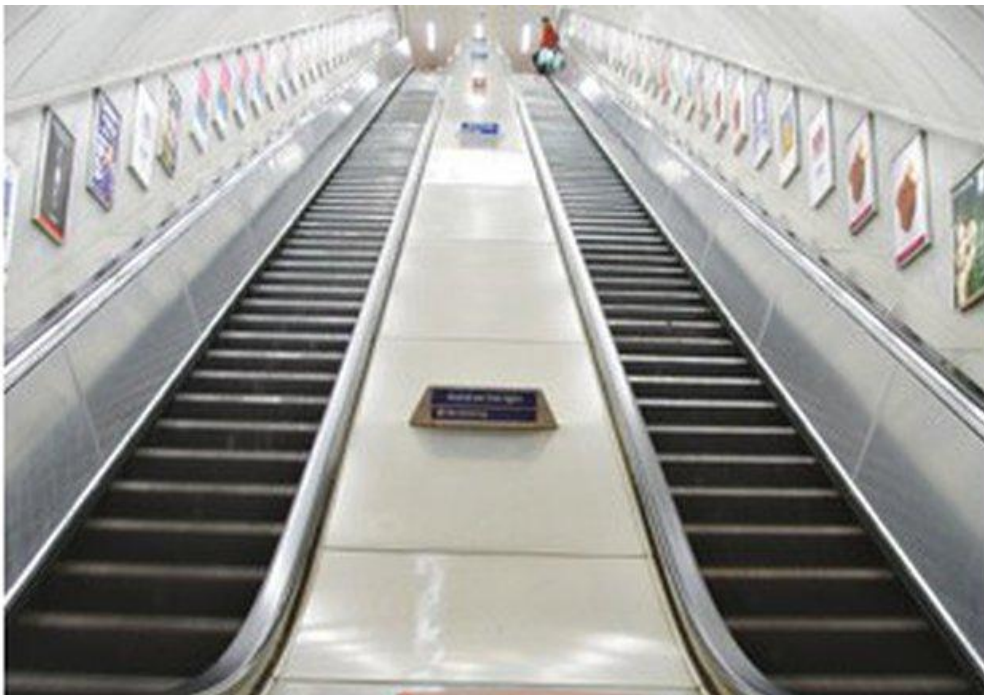


Ralentissez



Le rythme de la vie s'accélère de plus en plus. En même temps que vous mangez à un restaurant "fast food", vous pouvez procéder à une demande d'ouverture de crédit dans cet établissement, ce qui vous permettra de facturer directement votre compte à la fin du repas et vous fera ainsi gagner entre 8 et 10 secondes!

Sur de nombreuses autoroutes, vous rencontrez des gens qui risquent leur vie pour gagner quelques secondes sur leur parcours. Tout le monde est pressé.

Je viens de lire que la vente de jus d'orange congelé est en baisse parce que les gens ne peuvent plus supporter le temps de décongélation ! Un article de journal disait dernièrement : "Aujourd'hui, les gens sont gonflés à bloc, complètement stressés et ils ont des agendas qui débordent. Dans notre monde moderne, les frontières entre le travail et la vie de famille sont en train de disparaître. Tout le monde bouge et chaque moment de la journée est planifié,

avec la garderie, l'école, les activités périscolaires...et des journées totalisant de 10 à 12 heures de travail.

Ce style de vie cocotte-minute est tellement récent que les anthropologues l'étudient afin de savoir comment il va nous affecter." Moi, je peux leur dire le résultat d'avance. La Bible est très claire sur le sujet, sur les effets de la suractivité et d'un rythme de vie effréné.

Les conséquences d'un rythme de vie effréné

- Je ressens davantage de stress
- Je perds ma joie de vivre
- Je ne suis pas aussi productif
- Je ne peux pas entendre la voix de Dieu

COMMENT DEMARRER VOTRE RALENTISSEMENT

• **Arrêtez de vouloir continuellement faire plus.** Soyez honnête : Qu'est-ce qui vous pousse ou vous motive ? Pourquoi avez-vous besoin de toujours PLUS ? "Mieux vaut une main pleine avec repos que les deux mains pleines avec travail et poursuite du vent." (Ecclésiaste 4 ;6). L'ambition est une bonne chose, mais l'ambition qui dépasse les bornes et qui ne cadre plus avec vos valeurs, c'est l'une des choses les plus destructives qui soit.

La motivation principale d'une grande partie des hyperactifs, c'est une grande insécurité intérieure. On veut faire la preuve de notre valeur en faisant beaucoup de choses. Tant et aussi longtemps que vous associez votre valeur à votre quantité de travail, vous serez continuellement pressé et jamais satisfait. Contentez-vous de ce que vous êtes et à qui vous appartenez. Arrêtez de vous comparer aux autres.

• **Apprenez à dire NON.** Voici, résumé en un mot, un séminaire de 10.000 \$ sur la gestion du temps : NON. Il y en a beaucoup, parmi nous, qui ont développé une vraie dépendance vis à vis un style de vie à grande vitesse. Vous avez juste à dire NON. "Un engagement pris à la légère est un piège ; plus tard vous aimeriez bien pouvoir vous en libérer" (Proverbes 20 ; 25). On a tous des listes de choses "A Faire". Je pense qu'on a besoin d'écrire aussi des listes de choses "A Ne Pas Faire" ! On pourrait l'appeler la liste des "Choses Qui Importent Le Plus". Entraînez-vous à ralentir. Débarrassez-vous de votre montre pendant 24 heures ou bien gardez votre voiture le plus loin possible dans le stationnement du centre commercial et mettez-vous dans la queue la plus longue à la caisse du magasin ! Ralentissez !

• **Obéissez au Quatrième Commandement.** La Bible c'est le mode d'emploi pour vivre une bonne vie. Elle est remplie de principes de vie. Ils sont là pour nous protéger et pour nous rendre la vie facile et moins stressante. "Tu travailleras six jours, et tu feras tout ton ouvrage. Mais le septième jour est le jour du repos dédié à l'Eternel, ton Dieu" (Exode 20 ; 9-10). Le repos est une priorité clairement énoncée, au même registre que «tu ne tueras point" et "tu ne voleras point". Arrêtez le travail pendant une journée, chaque semaine, afin de vous recharger en énergie. Utilisez cette journée pour reposer votre corps, pour vous récupérer émotionnellement et pour recentrer votre esprit : par l'adoration. Plus vous passerez de temps avec Dieu, plus vous serez détendu.

• **Attendez le moment prévu par Dieu.** Est-ce que toujours plus vite signifie toujours mieux ? L'impatience, c'est un manque de confiance en Dieu. Est-ce que c'est Dieu qui est omniscient... ou bien est-ce que c'est nous ? La réponse à cette question va faire évoluer votre niveau de stress de façon radicale. Dieu a un plan et un calendrier précis pour votre vie. "Il fait toute chose belle en son temps ; même, il a mis dans leur cœur la pensée de l'éternité, bien que l'homme ne puisse pas saisir l'œuvre que Dieu fait, du commencement jusqu'à la fin"(Ecclésiaste 3 ; 11)

La vie vaut tellement mieux que toujours P-L-U-S. Ralentissez !

© **MANNE DU LUNDI** est un article hebdomadaire de CBMC INTERNATIONAL, un ministère évangélique à but non lucratif qui a pour objet de servir les gens d'affaires et les professionnels qui veulent suivre Jésus, de présenter Jésus-Christ en tant que Seigneur et Sauveur auprès des autres gens d'affaires et professionnels.

Criswell Whit [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



7 PARTAGES

