

## Se “pauser” pour aimer



La vie défile à toute allure, et si on ne s'impose pas régulièrement des arrêts sur image, le “burn out” nous guette, ainsi que des dommages collatéraux dans nos familles ou dans notre couple.

Dans cette société où l'on sait limiter la vitesse sur les routes pour faire baisser la courbe des accidents, on ne sait toujours pas comment faire chuter les tensions et les conflits dans les relations, pas plus qu'éviter les sentiments de rejet et de solitude que beaucoup connaissent.

### Parce que l'amour va trop vite

Comment faire remonter l'indice de nos relations dans le vert ?

Il y a 2 ans, je courais partout, entre mon travail, mes parents âgés et mes activités bénévoles au sein de PassLeMot et de mon église. Je n'ai pas fait de burn-out, mais j'ai dû démissionner de certaines d'entre elles et lever sérieusement le pied. C'est ma santé qui a tiré le signal d'alarme.

À force de vouloir tout faire, on finit par mal travailler, mal servir Dieu et son prochain et mal aimer...

Lisa, tu as beau mettre un zèle magnifique à servir Dieu, à aider les uns, les autres, à multiplier les activités pour la cause divine, si tu ne prends pas le temps d'aimer, à quoi cela rime-t-il ?

Cette réflexion a duré le temps de ma guérison ; Dieu m'a parlé et j'ai changé de mode de vie.

## Prendre le temps

“Prendre le temps” est une expression qui ne plaît pas à tout le monde ; c'est mal vu !

C'est synonyme pour beaucoup de perdre du temps. Si jamais vous prélevez 30 mn sur votre planning pour rêver sur un banc, c'est limite une hérésie ! Que dire de ce sentiment de culpabilité : “J'aurais pu faire 30 mn de gym à la place !” ou “j'aurais plutôt dû méditer ma Bible !” ?

Prenez le temps de réfléchir à ce que déclenchent ces quelques mots : “prendre le temps”. Et à ce que vous allez être capable de mettre en place pour bonifier vos relations, faire remonter votre courbe d'amour :

- Aller au restaurant avec votre conjoint(e)
- Faire les boutiques avec votre ado
- Jouer au foot avec le petit dernier
- Inviter votre amie célibataire un dimanche midi
- Encourager spontanément les uns, les autres en passant un coup de téléphone
- Improviser une petite visite à une collègue en arrêt maladie
- Etc.

### Soyons créatifs pour manifester l'amour divin !

*“Enseigne-nous à bien compter nos jours, afin que notre cœur parvienne à la sagesse !”*

[Psaume 90.12](#)

## Quand tout va trop vite

- Quand vous ne savez plus à quand remontent vos dernières vacances
- Quand votre pause-détente-déjeuner-entre-collègues date d'il y a plusieurs mois
- Quand vous ne vous souvenez plus du dernier week-end en famille

Il est toujours temps d'adopter un nouveau mode de vie.

- Où l'on apprend à mieux vivre, sainement, calmement et posément

- Où l'on prend régulièrement le temps d'écouter Dieu
- Où l'on prend aussi le temps d'aimer

C'est justement sur ce dernier point souvent que le bât blesse. Oui. Sous le couvert de notre travail, de nos obligations familiales, de notre planning déjà bien rempli et même de notre implication pour Dieu, on en oublie l'essentiel : nous aimer les uns, les autres.

Aimer notre conjoint, notre famille, notre entourage, savoir dire combien on apprécie une personne et le lui montrer.

*"Et si je distribue tous mes biens aux pauvres, si même je livre mon corps aux flammes, mais que je n'ai pas l'amour, cela ne me sert à rien."*  
[1 Corinthiens 13.3](#)

> **Ma première leçon** tirée de cette pause forcée, c'est de remplacer ce leitmotiv par cette phrase bien plus empathique : **"Je vais prendre le temps de te voir et/ou de t'appeler ; on prend nos agendas et on bloque une date ?"**

## Quand l'amour va trop vite

Gare à la précipitation ! "Vite fait, mal fait", dit-on !

On ne réalise parfois même pas qu'on aime à la va-vite.

On ne sait plus improviser de vraies rencontres : on ne nage plus que dans le virtuel, les Réseaux Sociaux, les écrans, même si c'est très utile dans d'autres domaines !

- À quelqu'un de notre entourage qui traverse une période difficile, on se contente d'envoyer un sms de temps à autre
- À une demande de prières, on envoie le smiley de 2 mains jointes

## Parce qu'on n'a pas le temps

> **Ma deuxième leçon : Être intentionnelle en m'inspirant de l'exemple parfait de Jésus et prioriser mes actes.**

"Que chacun de vous, au lieu de regarder à ses propres intérêts, regarde aussi à ceux des autres. Que votre attitude soit identique à celle de Jésus-Christ" ([Philippiens 2.4-5](#))

- Jésus, après une journée passée auprès des foules, savait s'arrêter chez l'habitant, en l'occurrence chez Marthe, et prendre du temps pour [parler](#) à sa sœur Marie.
- Jésus, avant de remplir la fin de sa mission à la croix, a pris le temps de [réparer](#) l'oreille d'un soldat coupée par l'impétueux Pierre, durant son arrestation.
- Jésus, même à la croix, a eu le temps de penser à l'[avenir de sa mère](#) Marie, qu'il a confiée à Jean.

Soyons les mains, les pieds, la bouche, les yeux et les oreilles de Jésus **qui a besoin de nous pour manifester Son amour**. L'amour divin transforme les vies.

## Si on décidait dès aujourd'hui d'instaurer de nouvelles habitudes pour aimer ?

[Lisa Giordanela](#)  
[Lifestyle](#)

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

789 Partages

## Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2021 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)