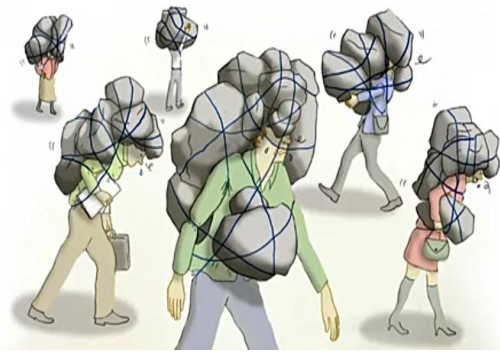


Le stress

11/07/2021



Dans le monde d'aujourd'hui, il est pratiquement impossible d'éviter le stress. Presque tout le monde en subit une certaine quantité. Beaucoup de gens trouvent qu'il est de plus en plus difficile de survivre dans le monde dans lequel nous vivons.

En désespoir, de nombreuses personnes cherchent à soulager leurs problèmes, notre culture est inondée de livres d'auto-assistance, d'ateliers de gestion du temps, de thérapeutes, le yoga, spas de remise en forme, et même les salons de massage, etc ...

Tout le monde parle de revenir à un mode de vie "*plus simple*", mais personne ne semble savoir exactement ce que cela signifie, ni comment y parvenir. Beaucoup d'entre nous crient comme Job :

27. *Mes entrailles sont dans une grande agitation, et ne peuvent se calmer; les jours d'affliction m'ont prévenu.* [Job 30:27](#)

La plupart d'entre nous sommes tellement habitués à porter le fardeau du stress que nous avons du mal à imaginer notre vie sans lui.

Nous pensons qu'il s'agit simplement d'une partie inévitable de la vie. Nous le portons comme un randonneur avec un énorme sac sur le dos. Le sac semble faire partie de notre propre poids, et on ne se souvient même pas de ce que c'était que de ne pas le porter. Il semble que nos jambes aient toujours été aussi lourdes et que nos dos aient toujours souffert de ce poids. Ce n'est que quand on s'arrête pour se reposer un moment et quand on l'enlève qu'on réalise à quel point il est lourd, et combien nous nous sentons légers et libres sans sac.

Malheureusement, la plupart d'entre nous ne peuvent pas se débarrasser du stress comme d'un sac à dos. Il semble être intrinsèquement tissé dans le tissu même de nos vies. Il se cache quelque part sous notre peau (généralement dans un nœud entre nos omoplates). Il nous empêche de dormir tard dans la nuit, au moment où nous avons le plus besoin de dormir. De nombreux chrétiens (moi y compris) se retrouvent parfois submergés par le stress. Pourtant, Jésus dit :

28. *Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous soulagerai.*

29. *Chargez mon joug sur vous, et apprenez de moi, parce que je suis doux et humble de cœur; et vous trouverez le repos de vos âmes.*

30. *Car mon joug est aisé, et mon fardeau est léger.* [Matthieu 11:28-30](#)

Ces mots ont touché le cœur de nombreuses chrétiens, mais ce ne sont que des mots réconfortants et qui, par essence, n'ont aucune valeur, **à moins qu'ils ne soient vrais.**

4. *Non sans doute; mais que Dieu soit véritable, et tout homme menteur; selon ce qui est écrit : afin que tu sois trouvé juste en tes paroles, et que tu aies gain de cause quand tu es jugé.* [Romains 3:4](#)

Si donc ces paroles sont vraies, comment pouvons-nous les appliquer à notre vie et nous libérer des fardeaux qui nous pèsent tant? Peut-être vous dites-vous : "*J'adorerais faire cela si seulement je savais comment faire*".

La première chose que nous devons faire pour nous libérer de notre stress et de nos soucis est de venir à Jésus. Sans Lui, notre vie n'a ni but ni profondeur. Nous perdons simplement notre temps à courir d'une activité à l'autre dans un effort inutile de remplir notre vie de paix et de bonheur. On peut dire sans hésiter que les choses n'ont pas beaucoup changé depuis l'époque du roi Salomon :

7. *Tout le travail de l'homme est pour sa bouche, et cependant son désir n'est jamais assouvi.*

[Ecclésiaste 6:7](#)

Nous nous tuons à la tâche pour les choses que nous désirons, pour ensuite en redemander.

Si nous ne connaissons pas notre véritable but dans la vie, **notre raison d'être**, la vie n'a pas de sens.

Pourtant, Dieu a créé chacun d'entre nous dans un but précis. Il y a quelque chose qui doit être fait sur cette terre **et qui ne peut être fait que par vous!**

Une grande partie du stress que nous portons provient du fait que nous ne savons pas qui nous sommes ni où nous allons. Même les chrétiens qui savent qu'en fin de compte ils iront au ciel à leur mort, sont encore anxieux dans cette vie parce qu'ils ne savent pas vraiment qui ils sont en Christ et qui est Christ en eux.

Qui que nous soyons, nous sommes condamnés à avoir des tribulations dans cette vie. C'est inévitable, mais avoir des problèmes dans cette vie n'est pas la vraie question. La vraie question est de savoir comment nous y réagissons. C'est là que naît le stress. Les épreuves auxquelles nous sommes confrontés dans ce monde vont soit nous briser, soit nous rendre forts.

48. *Il est semblable à un homme qui, bâtissant une maison, a foui et creusé profondément, et a mis le fondement sur la roche : de sorte qu'un débordement d'eaux étant survenu, le fleuve est bien allé donner contre cette maison; mais il ne l'a pu ébranler, parce qu'elle était fondée sur la roche.* [Luc 6:48](#)

Jésus n'a pas dit qu'une fois notre maison construite sur le rocher, tout serait parfait. Non, il a dit que des torrents d'eau se sont abattus sur la maison. La clé est que la maison a été construite sur le roc de Jésus. Sur le roc de la mise en pratique de ses paroles.

Votre maison est-elle construite sur Jésus et Sa parole?

Avons-nous creusé notre fondation profondément en Lui, ou notre maison a-t-elle été érigée à la hâte? Notre salut est-il basé sur une prière que nous avons faite une fois ou est-il le fruit d'une relation engagée avec Lui?

Venons-nous à Lui chaque jour, chaque heure? Mettons-nous Ses paroles en pratique dans notre vie, ou Ses paroles restent-elles en nous comme des graines dormantes?

1. *JE vous exhorte donc, mes frères, par les compassions de Dieu, que vous offriez vos corps en sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu; ce qui est votre raisonnable service.*

2. *Et ne vous conformez point à ce présent siècle; mais soyez transformés par le renouvellement de votre entendement, afin que vous éprouviez quelle est la volonté de Dieu, bonne, agréable, et parfaite.*

[Romains 12:1-2](#)

Tant que nous ne sommes pas vraiment engagés envers Dieu, tant que nos fondations ne seront pas profondément ancrées en Lui, nous ne serons jamais en mesure de discerner quelle est Sa volonté parfaite pour notre vie. Lorsque les tempêtes de la vie arriveront, comme elles le feront forcément, nous ne ferons que nous inquiéter et traîner.

Comment nous réagissons sous la pression révèle qui nous sommes vraiment.

Les tempêtes de la vie emportent le mince vernis que nous présentons au monde et exposent ce qui se cache dans notre cœur. Dieu, dans sa miséricorde, permet aux tempêtes de nous frapper afin que nous nous tournions vers Lui.

Nous pouvons soit nous tourner vers Lui (même en plein milieu de toutes nos épreuves), et recevoir un cœur tendre. Soit endurcir notre cœur et nous détourner de Lui.

Les moments difficiles de la vie nous rendront soit souples et miséricordieux, pleins de foi en Dieu, soit pleins de doute, d'incrédulité et de haine.

Nous devons choisir entre la peur et la foi.

30. *Que dirons-nous donc à ces choses? Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous.*

31. *Lui qui n'a point épargné son propre Fils, mais qui l'a livré pour nous tous, comment ne nous donnera-t-il point aussi toutes choses avec lui?* [Romains 8:30-31](#)

En définitive, il n'y a que deux facteurs de motivation dans la vie : la peur ou la foi. Tant que nous ne saurons pas vraiment que Dieu est pour nous, qu'il nous aime, qu'il se soucie de nous personnellement et qu'il ne nous a pas oubliés, nous baserons les décisions de notre vie sur la peur.

Toute peur et tout souci proviennent d'un manque de foi en Dieu. Vous ne pensez peut-être pas que vous marchez dans la peur, mais si vous ne marchez pas dans la foi, vous le faites. Le stress est une forme de peur. L'inquiétude est une forme de peur. L'ambition mondaine est enracinée dans la peur d'être un échec.

De nombreuses relations sont fondées sur la peur d'être seul. La vanité est basée sur la peur d'être peu attrayant et mal aimé. L'avarice est fondée sur la peur de la pauvreté. Même la colère et la rage sont fondées sur la crainte qu'il n'y ait pas de justice, pas d'échappatoire, pas d'espoir. La peur engendre l'égoïsme, qui est l'exact opposé du caractère de Dieu. L'égoïsme engendre l'orgueil et l'indifférence à l'égard des autres. Les couples divorcent à cause de l'égoïsme de l'un (ou même les deux) d'entre eux. L'égoïsme est un poison que l'on boit en croyant que quelqu'un d'autre va mourir.

Voir aussi : [La peur est une forme d'adoration](#)

Le stress survient lorsque nous essayons de servir à la fois nous-mêmes (nos peurs) et Dieu en même temps; c'est impossible à faire :

24. *Nul ne peut servir deux maîtres : car, ou il haïra l'un, et aimera l'autre; ou il s'attachera à l'un, et méprisera l'autre : vous ne pouvez servir Dieu et Mammon.* [Matthieu 6:24](#)

1. *SI l'Eternel ne bâtit la maison, ceux qui la bâtissent y travaillent en vain; si l'Eternel ne garde la ville, celui qui la garde fait le guet en vain.*

2. *C'est en vain que vous vous levez de grand matin, que vous vous couchez tard, et que vous mangez le pain de douleur; certes c'est [Dieu] qui donne du repos à celui qu'il aime.* [Psaumes 127:1-2](#)

La Bible dit que lorsque tout est dépouillé, il ne reste que trois choses : la foi, l'espérance et l'amour - et que l'amour est la plus grande des trois. L'amour est la force qui chasse notre peur :

18. Il n'y a point de crainte dans la charité; mais la parfaite charité bannit la crainte : car la crainte cause de la peine : or celui qui craint, n'est pas accompli dans la charité. [1 Jean 4:18](#)

La charité c'est l'amour mis en action ...

La seule façon de se débarrasser de nos angoisses est de les regarder dans les yeux et de les traiter à la racine. Si nous désirons que Dieu nous rende parfaits dans l'amour, nous devons nous repentir de toutes les peurs et inquiétudes auxquelles nous nous sommes accrochés. Nous n'aimons peut-être pas affronter nos peurs, mais nous devons le faire si nous voulons nous en libérer.

Jésus a dit dans [Matthieu 13:22](#) :

22. Et celui qui a reçu la semence entre les épines, c'est celui qui écoute la parole de Dieu; mais l'inquiétude pour les choses de ce monde, et la tromperie des richesses, étouffent la parole, et elle devient infructueuse. [Matthieu 13:22](#)

C'est incroyable comme les plus petites choses peuvent nous détourner de Dieu.

Nous devons tenir bon et refuser que les épines étouffent la semence de la Parole. Le diable sait qu'il peut nous distraire avec tous les soucis de ce monde. Si nous laissons satan nous tromper, non seulement nous ne serons jamais une menace pour lui, mais nous passerons à côté du plan de Dieu pour nos vies.

Dieu veut nous aider à faire de notre mieux dans toutes les situations auxquelles nous sommes confrontés. Tout ce qu'Il demande c'est que nous Lui fassions confiance, que nous le mettions en premier, que nous fassions de notre mieux.

Après tout, la plupart des circonstances dont nous nous inquiétons sont de toute façon hors de notre contrôle. **Quelle perte de temps que de s'inquiéter!**

Si nous ne nous préoccupons que des choses sur lesquelles nous avons un contrôle direct, nous réduirions nos inquiétudes de 90%.

Paraphrasant les paroles du Seigneur dans [Luc 10:41-42](#), Jésus dit à chacun de nous : **Vous êtes inquiets et bouleversés par beaucoup de choses, mais une seule est nécessaire. Choisissez ce qui est le meilleur, choisir la sagesse de Dieu parce qu'une fois que vous l'avez comprise, elle ne pourra jamais vous être enlevée ...**

41. Et Jésus répondant, lui dit : Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses;

42. mais une chose est nécessaire; et Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée. [Luc 10:41-42](#)

Nous devons choisir de nous asseoir aux pieds du Seigneur, d'écouter Ses paroles et d'apprendre de Lui. Ce faisant, nous mettons un dépôt de véritables richesses dans notre cœur.

33. Mais cherchez premièrement le royaume de Dieu et sa justice, et toutes ces choses vous seront données par-dessus. [Matthieu 6:33](#)

Dieu nous a dotés d'un outil des plus puissants : Sa Parole vivante, la Bible. Si elle est utilisée correctement, c'est une épée spirituelle qui sépare notre foi de notre peur, capable de tracer une ligne nette entre le saint et le vil, et suscite la repentance qui mène à la vie.

Le stress indique simplement un domaine de notre vie où notre chair est encore sur le trône. La vie totalement soumise à Dieu est marquée par la confiance née d'un cœur reconnaissant :

27. *Je vous laisse la paix; je vous donne ma paix; je ne vous la donne point comme le monde la donne. Que votre cœur ne soit point agité, ni craintif.* [Jean 14:27](#)

Comme cela doit attrister Dieu de voir ses enfants se promener dans une telle misère!

Les seules choses dont nous avons vraiment besoin dans cette vie, Il a déjà acheté pour nous au Calvaire par une mort terrible, agonisante et solitaire.

Il était prêt à tout donner pour nous, à ouvrir la voie à notre rédemption. Sommes-nous aussi prêts à faire notre part? Sommes-nous prêts à déposer nos vies à ses pieds, et à prendre son joug sur nous? Car si nous ne marchons pas sous son joug, nous sommes condamnés à marcher sous un autre.

Nous pouvons soit servir le Seigneur qui nous aime, soit le diable qui s'acharne à nous détruire. Il n'y a pas de juste milieu.

37. *Mais que votre parole soit : Oui, oui; Non, non : car ce qui est de plus, est mauvais.* [Matthieu 5:37](#)

Lorsque nous étions complètement impuissants face au péché, qui faisait rage en nous, et nous poussait à fuir Dieu, Il a eu pitié et est venu pour nous. Même si nous maudissons son Nom, Il est patient avec nous, ne voulant pas qu'aucun de nous périsse :

9. *Le Seigneur ne retarde point [l'exécution de] sa promesse, comme quelques-uns estiment qu'il y ait du retardement; mais il est patient envers nous, ne voulant point qu'aucun périsse, mais que tous se repentent.* [2 Pierre 3:9](#)

20. *Il ne brisera point le roseau cassé, et n'éteindra point le lumignon qui fume, jusqu'à ce qu'il ait fait triompher la justice.* [Matthieu 12:20](#)

1. *Hola, vous tous qui êtes altérés, venez aux eaux, et vous qui n'avez point d'argent, venez, achetez, et mangez; venez, dis-je, achetez sans argent et sans aucun prix, du vin et du lait.*

2. *Pourquoi employez-vous l'argent pour des choses qui ne nourrissent point? et votre travail pour des choses qui ne rassasient point? écoutez-moi attentivement, et vous mangerez de ce qui est bon, et votre âme jouira à plaisir de la graisse.*

3. *Inclinez votre oreille, et venez à moi; écoutez, et votre âme vivra; et je traiterai avec vous une alliance éternelle, [savoir] les gratuités immuables [promises] à David.* [Esaïe 55:1-3](#)

En fin de compte, il y a toujours des moments où nous sommes tous confrontés à des circonstances incroyablement difficiles qui ont le pouvoir impressionnant de nous détruire.

La meilleure façon de combattre le stress dans ces moments-là est de commencer à louer Dieu et à le remercier pour les innombrables bénédictions qu'il nous accorde dans nos vies. Le vieil adage "**comptez vos bénédictions**" est vraiment vrai.

Malgré tout, il y a tant de bénédictions tissées dans nos vies que beaucoup d'entre nous n'ont même pas les yeux pour les voir. Même si votre situation semble désespérée, Dieu est toujours digne de toutes vos louanges. Dieu se réjouit d'un cœur qui le loue, peu importe ce que dit notre famille, notre emploi du temps, ou toute autre circonstance qui nous éloignerait de la connaissance de Dieu.

Lorsque nous louons et bénissons le Nom du Très-Haut, tout le reste de ce monde commence à pâlir et à s'effacer devant la pureté de ce qu'Il est.

Pensez à Paul et Silas, les pieds liés par des cepts dans une prison sombre, avec un geôlier qui monte la garde. [Actes 16:22-40](#)

Ils venaient d'être sévèrement fouettés, ridiculisés et attaqués par une foule immense. Au lieu de craindre pour leur vie ou de se mettre en colère contre Dieu, ils ont commencé à le louer, en chantant à haute voix, sans se soucier de qui pourrait les entendre ou les juger.

Lorsqu'ils ont commencé à le louer, leurs cœurs ont rapidement débordé de la joie du Seigneur. Le chant de ces deux hommes qui aimaient Dieu plus que la vie elle-même, a commencé à couler à travers eux comme une rivière d'amour liquide dans leur cellule et dans toute la prison. Bientôt, un flot de lumière chaude a baigné tout l'endroit. Tous les démons qui s'y trouvaient ont commencé à fuir, terrorisés par cette louange et cet amour envers le Très-Haut. Soudain, une chose étonnante se produisit. Un violent tremblement de terre secoua la prison, les portes s'ouvrirent et les chaînes de tout le monde se détachèrent!

Louer Dieu apporte toujours la liberté, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour ceux qui nous entourent et qui sont opprimés par ce monde.

Nous devons cesser de penser à nous-mêmes et aux problèmes que nous rencontrons pour nous concentrer sur le Roi des Rois et le Seigneur des Seigneurs.

L'un des miracles d'une vie transformée par Dieu, c'est que nous pouvons être toujours reconnaissants, et Le louer en toute situation. C'est ce qu'Il nous ordonne de faire, car Il sait mieux que nous que la joie du Seigneur est notre force. Dieu ne nous doit rien, mais Il a fait en sorte que nous recevions quand même toutes les bonnes choses, parce qu'Il nous aime! **N'est-ce pas là une raison de célébrer et de rendre grâce?**

17. Car le figuier ne poussera point, et il n'y aura point de fruit dans les vignes; ce que l'olivier produit, mentira, et aucun champ ne produira rien à manger; les brebis seront retranchées du parc, et il n'y aura point de bœufs dans les étables.

18. Mais moi, je me réjouirai en l'Eternel, et je m'égayerai au Dieu de ma délivrance.

19. L'Eternel, le Seigneur, est ma force, et il rendra mes pieds semblables à ceux des biches, et me fera marcher sur mes lieux élevés. (Au maître chantre, sur Néguinoth.) [Habacuc 3:17-19](#)

1. MON âme, bénis l'Eternel; et que tout ce qui est au-dedans de moi, bénisse le nom de sa sainteté.

2. Mon âme, bénis l'Eternel, et n'oublie pas un de ses bienfaits.

3. C'est lui qui te pardonne toutes tes iniquités, qui guérit toutes tes infirmités,

4. qui garantit ta vie de la fosse, qui te couronne de gratuité et de compassions,

5. **qui rassasie ta bouche de biens; ta jeunesse est renouvelée comme celle de l'aigle.** [Psaumes 103:1-5](#)

Prenez un peu de temps dès maintenant pour réengager votre vie envers le Seigneur.

Si vous ne le connaissez pas, demandez-Lui de venir dans votre cœur. Si tu le connais, dis-Lui que tu veux mieux le connaître. Personne ne sert Dieu par ses propres forces - nous avons tous besoin de la puissance du Saint-Esprit.

Vous pouvez prendre un nouveau départ avec Dieu, à partir de cette instant même. Il remplira votre cœur d'une toute nouvelle chanson, et d'une joie incroyable!

2. **Mes frères, regardez comme un sujet d'une parfaite joie, quand vous serez exposés à diverses épreuves;**

3. **sachant que l'épreuve de votre foi produit la patience.**

4. **Mais il faut que la patience ait une œuvre parfaite, afin que vous soyez parfaits et accomplis, de sorte que rien ne vous manque.**

5. **Que si quelqu'un de vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, qui la donne à tous libéralement, et qui ne la reproche point; et elle lui sera donnée;**

6. **mais qu'il la demande avec foi, ne doutant nullement : car celui qui doute, est semblable au flot de la mer, agité du vent, et jeté çà et là.**

7. **Or, qu'un tel homme ne s'attende point de recevoir aucune chose du Seigneur.** [Jacques 1:2-7](#)

Si vous ne savez pas ce qu'est la liberté, mieux vaut le découvrir maintenant. Temps pour vous de prendre une décision :

2. **Car il dit : Je t'ai exaucé au temps favorable, et t'ai secouru au jour du salut. Voici maintenant le temps favorable, voici maintenant le jour du salut.** [2 Corinthiens 6:2](#)

Voir : [Plan du Salut.](#)