Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis !

Réfléchir avant d'agir tel est le conseil de la Bible

Ecclésiaste 7 : 14:*«Au jour du bonheur, sois heureux, et au jour du malheur, réfléchis »*SG

Quand on est devant un problème, une situation compliquée la Bible nous invite d'abord à réfléchir ! Agir avec précipitation, sur un coup de tête est la pire des choses qu'on puisse faire ! Pour nous aider à bien réfléchir et trouver la bonne solution la Bible nous invite à consulter des bons conseillers :

Proverbes 11 :14: *« le salut est dans le grand nombre des conseillers »*SG*« Un grand nombre de conseillers donne la victoire. »*PDV Idem en 24 :6

Proverbes 15 :22:*« Les projets échouent, faute d'une assemblée qui délibère; Mais ils réussissent quand il y a de nombreux conseillers »* SG

Proverbes 20 :18 *«Les projets s'affermissent par le conseil »* SG

Il existe une différence entre réfléchir et ruminer

Mais attention il existe une différence entre réfléchir à un problème et ruminer un problème !

Christophe André médecin psychiatre, conférencier mondialement connu dans son livre Et n'oublie pas d'être heureux : «Ruminer, c'est se faire du mal, en se focalisant, de manière répétée, circulaire, stérile … sur nos problèmes. Quand on rumine … on ne fait que s'embourber et s'abîmer. La rumination amplifie nos problèmes et nos souffrances, réduit notre espace mental disponible … » pour les autres choses notamment les bonnes choses.

Ressasser ne résous rien juste ça nous déprime !

Proverbes 12 :25 *« Un cœur soucieux déprime un homme »* FC

Christophe André : « Pour savoir si nos réflexions sont des ruminations, il y a trois questions à nous poser :

1. Depuis que je songe à ce problème est-ce qu'une solution est apparue ?

2. Depuis que je songe à ce problème, est-ce que je me sens mieux ?

3. Depuis que je songe à ce problème, est-ce que j'y vois plus clair … ?

Si la réponse (honnête !) à ces trois questions est « non », alors c'est que je ne suis pas en train de réfléchir mais de ruminer. » Alors il est temps pour moi de passer à autre chose, de m'engager dans une autre activité : aller marcher, parler à un proche mais pas pour ruminer avec eux !

« Ce qui aggrave la rumination : l'immobilité et la solitude. »

Quand tu passes tes journées dans ton lit ou ton fauteuil à ressasser tes problèmes tu n'avances pas !

Apprendre à mettre nos soucis dans la main de Dieu

Un des échanges les plus bienfaisant et apaisant que nous puissions avoir quand on est pris dans la spirale du ruminement : c'est l'échange avec Dieu !

1 Pierre 5 :7:*« déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous »*SG*« Mettez tous vos soucis dans la main de Dieu »*PDV

Le recul de la prière va mettre Dieu entre nous et notre problème ! Dans cet échange avec Dieu on a recevoir son conseil, son réconfort … il va nous rassurer, calmer notre angoisse et nous donner sa paix !

Proverbes 12 :25*« L'inquiétude dans le cœur de l'homme l'abat, Mais une bonne parole le réjouit. »*SG

J'espère que ce message a été pour vous une bonne parole qui vous a fait du bien ! Ce message existe aussi en version vidéo dans la catégorie sagesse. Et rappelez-vous : Chaque vendredi et mercredi je publie un nouvel enseignement sur ma page Facebook ou ma chaîne YouTube : pensez donc à vous connecter, vous abonner, partager à vos amis et me faire part de vos commentaires …

A bientôt !