

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 !