

Repos quand tu nous manques !

Cet enseignement est inspiré d'un message de Rick Warren : « passer d'être stressé à être béni »

Aujourd'hui de plus en plus de gens vivent dans un stress chronique

Un peu comme un ordinateur qui ne se mettrait jamais en veille ! Pourquoi ?

Nous avons de plus en plus de souci !

Lié à un mode de vie de plus en plus complexe ! Avant allumer la TV était chose simple aujourd'hui faut bac + 5 en informatique !

Notre monde va de plus en plus vite !

Le slogan en vogue c'est « I want it now » !

Nous sommes de plus en plus entouré de la foule !

Ce phénomène d'urbanisation n'est pas sans conséquence.

Une étude menée sur les 75 plus grandes villes des USA sur 1 an a révélé que la population cumulée allait passer 4 000 milliards (billions) d'heures dans les embouteillages .Quel stress !!!

Nous avons de plus en plus de choix !

Avant nous avions 3 chaînes de TV aujourd'hui 300 ! Au magasin on nous propose 60 sortes de dentifrice : quel stress pour choisir le bon !

Nous sommes de plus en plus surveillé !

Avec les caméras de surveillance, les radars, internet, nos portables : On est suivi partout ! Du coup on stresse d'être flashé, piraté, sollicité ...

Nous vivons dans une société devenue pluraliste !

Avant les gens vivaient au sein d'un groupe sociologique homogène. Aujourd'hui dans mon appartement du 7ème étage : mes voisins sont tous différents de moi ! Du coup cela crée des conflits de religion, d'idéologie, de valeur, de culture ... et donc du stress !

Nous avons de plus en plus peur pour notre avenir !

On nous annonce un crash économique imminent , une catastrophe écologique avec le réchauffement climatique ... de quoi stresser !

Quels antidotes existent-ils face à ce stress chronique ?

La foi c.a.d la confiance un antidote au stress

Psaume 23 : « *L'Éternel est mon berger je ne manquerai de rien* » v 1 / souci de manquer

« *Il me conduit sur la bonne voie* » v 3 / bons choix à faire, bonnes décisions à prendre

« *le bonheur et la grâce m'accompagneront Tous les jours de ma vie, Et j'habiterai dans la maison de l'Éternel Jusqu'à la fin de mes jours.* » v 6/ Peur de l'avenir

Le sommeil un remède au stress

La nuit est faite pour dormir ! Dieu a prévu qu'1/3 de notre vie nous la passions endormi. Repos quand tu nous manque ! Beaucoup de gens manquent de repos car ils manquent tout simplement de sommeil.

Le sabbat une discipline de repos

Travailler 6 jours et se reposer le 7ème fait partie des 10 commandements ! Exode 34 : 21

Dieu lui-même s'est reposé le 7ème jour.

Certains se sentent coupables quand ils se reposent alors qu'ils imitent Dieu ! Certains trouvent que c'est une perte de temps ! Faux ! « Rest is your Best ! »

Psaume 23 : « *Il me fait reposer* »

Et si ce n'est pas Dieu qui le fait, notre corps s'en chargera un jour !

Le ressourcement un moyen de recharger ses batteries

Il faut prendre le temps de recharger ses batteries ! La mocheté de ce monde nous agresse et nous stresse, nous avons donc besoin de prendre du temps pour communier avec ce qui est beau, bon, honorable, digne de louange ! C'est le conseil de Paul en Philippiens 4 :8 « Focus on the best not the worst ! »

Quand est-ce la dernière fois que tu t'es extasié devant un ciel étoilé ? Quand est-ce la dernière fois que tu t'es arrêté pour contempler et admirer une fleur ?

Psaume 23 « *Il me fait reposer dans de verts pâturages, près des eaux paisibles, il restaure mon âme* »

La sagesse un moyen de prévenir le burn-out

Des études montrent que les 7 premières minutes de notre journée vont déterminer le cours de notre journée.

Le conseil de Rick Warren : commence ta journée avec Dieu avant de te connecter aux nouvelles ! Souvent la 1ère chose que les gens font quand ils se réveillent c'est de consulter leur portable, d'allumer la radio ou la TV ... du coup d'emblée on se met sous pression !

Autre conseil de Rick Warren : quand tu es attaqué, critiqué injustement, dévalorisé ... ne t'en soucie pas et remets toi en à Dieu ! Psaume 23 : « *tu dresses une table en face de mes ennemis, tu oins d'huile ma tête et ma*

coupe déborde ! »

Cet enseignement au sujet de la gestion du stress existe aussi en version vidéo. Vous le trouverez en 2 parties dans la section sagesse !