

# Comment mener une vie simple ?



“

**"Moi, je suis venu, afin que les brebis aient la vie et qu'elles l'aient en abondance."** [Jean 10.10](#)

La vie est compliquée de nos jours. Cette réalité se constate même dans les aspects pratiques du quotidien. Par exemple, quand j'étais enfant, il n'existait qu'une sorte de médicament pour les problèmes de sinus. Vous n'aviez pas besoin de vous demander longuement quel remède acheter ou comment vous soigner : vous preniez ce remède. En tant qu'adulte, je me rappelle avoir passé près de trois quarts d'heure dans une pharmacie à regarder les différents traitements pour essayer de déterminer celui qui serait le mieux adapté. Devais-je choisir un médicament sans effet de somnolence ou plutôt un autre qui m'aiderait à dormir ? Et pour quelle marque opter ?

**“La recherche de la simplicité dans plusieurs domaines m'a permis de jouir chaque jour de ma**

# vie.”

Nous appelons cela le progrès ! Mais à bien des égards, la multiplication des choix, des possibilités ou des activités ne fait que rendre la vie plus compliquée et nous empêche d'en jouir. Nous devons apprendre à mener une vie équilibrée et simple.

La complication pourrait se définir comme le fait de "rendre complexe, difficile à démêler ou embrouillé, tordre". Les choses compliquées sont souvent dures à comprendre et elles nous déconcertent ou nous frustrant. Par opposition, ce qui est simple est "composé d'une seule partie, facile à comprendre ou à faire". La simplicité rend la vie plus agréable.

La recherche de la simplicité dans plusieurs domaines m'a permis de jouir chaque jour de ma vie.

Voici quatre façons de simplifier votre vie :

- **Rompez votre routine quotidienne** en intégrant dans vos journées quelques activités simples que vous appréciez. Faites une promenade à pied ou en voiture.
- **Apprenez à prier simplement.** Quelques mots simples dits avec foi sont plus puissants qu'un million de paroles éloquentes prononcées pour impressionner Dieu. J'ai pris conscience qu'une part importante de ma foi se fondait sur ma capacité à multiplier les paroles, pensant que mon éloquence parviendrait à persuader Dieu de me donner ce que je voulais.
- **Débarassez-vous du superflu.** Trop d'encombrement est source de complication et nous empêche d'avoir de l'ordre. Cela nous donne le sentiment d'être submergés, de ne plus savoir où nous en sommes et peut même nous épuiser.
- **Arrêtez de faire plusieurs choses en même temps.** Nous avons tendance à considérer cette habitude comme une force, alors qu'en réalité, c'est plutôt un obstacle. Nous devons nous concentrer sur ce que nous faisons et nous occuper d'une seule chose à la fois. Ne vous maquillez pas pendant que vous conduisez, ou ne parlez pas au téléphone pendant que vous faites vos comptes. Je me suis fixé comme but de profiter du moment présent, et je crois que

Dieu veut que nous ralentissions le rythme de notre existence et fassions moins de choses, mais de meilleure qualité.

## Une parole pour aujourd'hui

Il est important pour Dieu que nous jouissions de notre vie. Nous pouvons avoir la vie que Jésus nous a acquise par sa mort si nous gardons les yeux fixés sur lui et choisissons de le suivre en toute simplicité.

Joyce Meyer [S'ABONNER](#)

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



1185 PARTAGES