

Est-il temps de faire une sieste ?



“

"Car en six jours l'Éternel a fait le ciel, la terre, la mer et tout ce qui s'y trouve, et il s'est reposé le septième jour."

Exode 20.11

Parfois, la chose la plus spirituelle que vous puissiez faire est simplement d'aller vous coucher. En effet, lorsque vous êtes à bout physiquement, il est difficile d'être émotionnellement et spirituellement en forme. Le célèbre entraîneur de football Vince Lombardi a dit : "La fatigue fait de nous tous des lâches". C'est parfaitement vrai. C'est incroyable comme tout apparaît sous un meilleur jour lorsque vous êtes reposé.

“Se reposer est spirituel.”

Si vous êtes découragé en ce moment, cela ne signifie pas forcément qu'un changement s'impose dans votre vie ; c'est peut-être simplement que vous avez besoin de repos. Les agriculteurs savent que la terre a besoin de se reposer, c'est pourquoi ils pratiquent la rotation des cultures et laissent systématiquement certaines parcelles en jachère. S'ils font cela, c'est parce que la récolte est meilleure sur un sol qui s'est reposé.

Il y a environ un siècle, un homme d'affaires du nom de Frederick W. Taylor a mené une étude scientifique portant sur la productivité sur le lieu de travail. Savez-vous ce que cette étude a montré ? Que les gens étaient plus productifs s'ils faisaient des pauses de temps en temps. C'est ainsi qu'est née la pause-café !

Se reposer est spirituel. La Bible dit que Dieu se plaît à donner du repos à ceux qu'il aime ([Psaume 127.2](#)). Peut-être devriez-vous afficher ce texte sur votre frigo ? Ce même verset affirme qu'il est vain de vous lever tôt et de vous coucher tard.

La Bible dit aussi : "Tes mains m'ont façonné, elles m'ont affermi ; donne-moi l'intelligence, pour que j'apprenne tes commandements !" ([Psaume 119.73](#)). Quels sont les commandements de Dieu pour le corps ? Manger sainement, dormir suffisamment, faire de l'exercice et se détendre.

En fait, le repos a une telle importance que Dieu l'a fait figurer dans les dix commandements. Il a dit en substance : "Tu te reposeras un jour sur sept".

Un conseil pour aujourd'hui

Ne prenez pas à la légère ce que Dieu a établi. Une bonne nuit de sommeil peut faire avancer les choses. Et même une courte sieste peut vous aider à voir les situations plus clairement.

Rick Warren

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



6 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -
www.topchretien.com