

## L'avantage de se fixer des limites



"Mais il vaut mieux s'accorder un peu de repos que s'éreinter à un travail qui n'a pas de sens." [Ecclésiaste 4.6](#)

La charge que vous supportez ne devrait jamais dépasser la limite que vous vous êtes fixée. Mais la vérité est que pour la plupart d'entre nous, elle dépasse de loin ce que nous sommes capables de gérer ; nous n'avons fixé aucune limite dans nos vies.

Pourquoi ne comprenons-nous pas que nous avons besoin de fixer des limites dans nos vies ?

Le docteur Richard Swenson explique : "Ne pas avoir de limite, c'est manquer de temps pour finir de lire le livre que vous êtes en train de lire sur le stress. Disposer d'une marge, c'est avoir le temps de le lire deux fois... Les limites permettent de dégager de l'espace dans notre vie et notre emploi du temps. L'absence de limites est la maladie de notre décennie et les limites en sont le remède."

Voici trois bienfaits immédiats que vous retirerez en vous fixant des limites à ne pas dépasser dans votre vie :

**Une meilleure santé.** Un stress continu est mauvais pour nos corps. Nous le savons tous, et pourtant nous laissons cet état persister jour après jour. Souvent, le seul moment où nous posons enfin des limites dans notre vie, c'est juste avant que notre cœur ne flanche ou que notre tension n'atteigne des sommets records. Pourquoi attendons-nous que notre santé se dégrade pour prendre cette décision ? Pourquoi ne comprenons-nous pas que nous avons besoin de fixer des limites dans nos vies ? Notre corps a besoin de repos pour guérir.

**Des relations plus solides.** Lorsque nous ne faisons pas de nos relations une priorité et que nous ne prenons pas de temps l'un pour l'autre, nos rapports en souffrent. La vérité est que les relations nécessitent du temps, et le fait de se fixer des limites donne justement l'occasion de s'asseoir pour parler ensemble, s'écouter et profiter de la présence l'un de l'autre et pour apporter le réconfort dont chacun de nous a besoin.

**La disponibilité dans le service pour Dieu.** Lorsque vous êtes surchargé de travail, vous ne pouvez penser qu'à vous-même. Vous vous trouvez en mode de survie, votre seul objectif étant d'arriver au bout de la journée. Mais être disponible pour Dieu fait toute la différence dans ce monde.

Lorsque vous n'avez pas de limites dans votre vie et que Dieu frappe sur votre épaule pour vous dire : "J'aimerais que tu fasses ceci pour moi", votre première réaction n'est pas la joie. Vous lui répondez plutôt : "Oh non ! Encore un travail de plus ! Désolé, Seigneur, je le ferais volontiers, mais je suis bien trop occupé."

Nous finissons par nous irriter des occasions de service que Dieu place devant nous. Mais si vous avez appris à poser des limites alors, vous serez disponible pour Dieu.

**Une action pour aujourd'hui**

Il n'est pas nécessaire que vous soyez constamment surchargé. Il n'est pas nécessaire que vous viviez en mode de survie. Commencez aujourd'hui par construire une zone tampon autour de votre emploi du temps, puis profitez des bienfaits des limites que vous vous êtes fixées et voyez ce que Dieu va faire.

[Rick Warren](#)

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

4 Partages

## **Partager par email**

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)