

Ne laissez pas le stress vous envahir !



“

"Il [Jésus] leur dit : Venez à l'écart dans un lieu désert et reposez-vous un peu. Car beaucoup de personnes allaient et venaient, et ils n'avaient même pas le temps de manger." [Marc 6.31](#)

Jésus a subi un stress et des pressions énormes, mais cela n'a jamais paru affecter sa tranquillité d'esprit. En dépit de l'opposition, des demandes incessantes et du manque d'intimité, sa vie était le reflet d'un équilibre tranquille.

Quel était son secret ?

“Jésus a subi un stress et des pressions énormes...”

1. L'identification : Sachez qui vous êtes ([Jean 8.12](#)). Jésus s'est défini publiquement à dix-huit reprises. Il n'avait aucun doute quant à son identité. Lorsque vous ne savez pas vraiment qui vous êtes, vous laissez les autres vous couler dans leurs moules. Tenter d'être ce que vous n'êtes pas est une source de stress !

2. La consécration : Sachez à qui vous voulez plaire ([Jean 5.30](#)). Vous ne pouvez pas plaire à tout le monde. Même Dieu ne le peut pas ! Au moment même où vous contentez certaines personnes, d'autres sont furieuses contre vous. Jésus ne s'est jamais laissé manipuler par la peur du rejet. Personne ne peut faire pression sur vous, sans votre consentement.

3. L'organisation : Fixez-vous des buts clairs ([Jean 8.14](#)). Jésus a dit : "Je sais d'où je suis venu et où je vais." La préparation permet d'éviter la pression, mais les atermoiements la génèrent. Vous travaillez soit en fonction de vos priorités, soit sous la pression.

4. La concentration : Occupez-vous d'une chose à la fois ([Luc 4.42-44](#)). Vous ne pouvez pas courir deux lièvres à la fois. Jésus savait gérer les interruptions, sans se laisser détourner de son but essentiel.

5. La délégation : N'essayez pas de tout faire vous-même ([Marc 3.14](#)). L'impression que tout repose sur nos épaules nous rend nerveux. Jésus s'est entouré de douze disciples. Ne laissez pas la peur que les autres ne fassent pas aussi bien que vous, ou qu'ils fassent mieux, vous empêcher de demander de l'aide.

6. La méditation : Prenez l'habitude de prier ([Marc 1.35](#)). Peu importe combien Jésus était occupé, il trouvait chaque jour du temps pour prier seul. Un moment quotidien de méditation est une excellente chambre de décompression. Mettez ce temps à profit pour parler à Dieu de vos problèmes et des pressions que vous subissez, pour évaluer vos priorités et découvrir les règles d'une vie réussie en lisant la Bible.

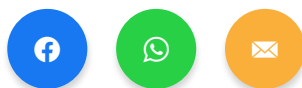
7. La relaxation : Prenez le temps de profiter de la vie ([Marc 6.30-31](#)). L'équilibre est la clé d'une bonne gestion du stress. Le travail doit être contrebalancé par des moments de détente et d'adoration.

Une action pour aujourd'hui

Peut-être vous êtes-vous reconnu dans ce texte ? Si tel est votre cas, commencez à mettre en pratique ce que vous venez de lire, en demandant à Dieu de vous aider.

Rick Warren [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



100 PARTAGES