

Soyez résilient



“

Nous disons bienheureux ceux qui ont tenu ferme.

Jacques 5.11

Lors de leur expédition à travers l'Amérique, les pionniers Lewis et Clark ont affronté d'incroyables épreuves. Arrivés au Missouri, pensant que le pire était derrière eux, ils ont vu les Rocheuses ! Au lieu de la tranquille descente de rivière qu'ils avaient anticipée, ils étaient

devant leur plus grand défi : abandonner ou continuer ! Avec le recul, la conquête des Rocheuses leur a donné la confiance dont ils allaient avoir besoin plus tard.

Scott Peck, auteur du livre *Le chemin le moins fréquenté*, écrit : "Rencontrer et résoudre des problèmes nous fait grandir moralement et spirituellement. Les gens sages n'appréhendent pas les difficultés mais les acceptent".

Les sociologues qui étudient la résilience, faculté de rebondir, nous disent que les gens ont 2 manières de gérer un traumatisme :

- Soit ils abandonnent par peur
- Soit ils parviennent à rebondir justement

“Vous développez votre résilience en endurant les situations que vous n’aimez pas.”

Au lieu d’agir en victimes, les personnes résilientes suivent ces 3 étapes :

1. Elles prennent leur vie en main
2. Elles refusent d’abandonner leurs valeurs
3. Elles se reconcentrent sur leur objectif

Noela Evans dit : "Un défi est un dragon tenant un cadeau dans sa gueule. Domptez le dragon et le cadeau vous appartient." Renoncer est toujours plus facile qu’endurer. Mais si vous renoncez, vous passerez votre vie à le regretter. Si vous pensez : "Cette relation est trop compliquée, je veux en sortir" ou bien : "Ce travail n’est pas ce que j’espérais, je démissionne", rappelez-vous que vous développez votre résilience en endurant les situations que vous n’aimez pas. C’est pourquoi la Bible dit : "Nous disons bienheureux ceux qui ont tenu ferme."

Une prière pour aujourd'hui

Seigneur, aide-moi à tenir ferme, quelle que soient les difficultés. Je ne veux pas abandonner mais rebondir en m'appuyant sur toi, tes promesses. Amen.

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



3212 PARTAGES

Cette méditation de Bob et Debby Gass, publiée en français par l'association PHARE MEDIA est la propriété de UCB UK (charity).

L'autorisation de diffusion est accordée aux églises et aux œuvres chrétiennes à raison de 52 textes par an sous réserve de citer les auteurs, Bob et Debby Gass, la source - www.paroledujour.com - et la possibilité d'obtenir gratuitement la version papier sous forme de brochure auprès de : contact@paroledujour.com.