

Vous sentez-vous stressé ?



“

"Que le Dieu de paix vous sanctifie lui-même tout entiers, et que tout votre être, l'esprit, l'âme et le corps, soit conservé irrépréhensible lors de l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ." [1Thessaloniens 5.23](#)

Le stress n'est pas une chose nouvelle et la vie de Paul nous le prouve. Son existence fut très intense et il lui fallut faire face à toutes sortes de pressions, aux soucis des églises. Il lui fallut apprendre à gérer son stress.

“Jésus a dit : "Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos."”

Selon certaines études américaines, le stress au travail reviendrait très cher, puisque son coût est évalué, uniquement aux Etats-Unis, à 200 milliards de dollars par an, en raison des soins médicaux, de l'absentéisme au travail et de la baisse de productivité. En Europe, le stress serait également à l'origine de millions d'heures de travail perdues.

En France, il y aurait 500.000 personnes qui, chaque jour, consulteraient un médecin pour cette raison.

Vous vous sentez stressé ? Alors n'attendez plus ! Prenez la décision de vous confier en Dieu et de cheminer avec lui. Tous les hommes sont victimes du stress, nul n'y échappe. Si vous êtes un enfant de Dieu et que vous êtes stressé, ne vous culpabilisez pas pour cela, vous ne feriez qu'augmenter votre stress. Le Seigneur sait que ses enfants font face au stress sous différentes formes. Si tel n'était pas le cas, il ne nous inviterait pas à garder sa paix.

Vous aurez certainement remarqué dans ce verset que notre niveau de sanctification est étroitement lié à la relation que nous développons avec le "Dieu de paix". Vous n'êtes pas sans savoir que bon nombre des causes de notre stress trouvent leur origine dans nos péchés, nos fautes, nos passions, notre manque de contrôle.

Pour trouver la paix et sortir du stress, demandez déjà pardon à Dieu pour vos péchés, puis confiez-lui vos émotions. Redressez ensuite l'autel de la communion et le Dieu de paix remplira votre vie de sa paix, vous donnera le repos. Vous avancerez alors avec confiance et assurance.

Jésus a dit : "Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger."

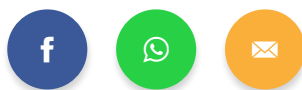
([Matthieu 11.28-29](#)).

Une prière pour aujourd'hui

Seigneur, je te remercie pour ta Parole qui apporte la paix et le repos. Il est bon de s'approcher de toi et de porter ton joug si doux et si léger. Aide-moi à ne plus stresser pour un rien mais à apprendre à me confier en toi. Que mon cœur soit rempli de ta paix à cet instant. Amen.

Franck Alexandre

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



587 PARTAGES