

brother duplex printer Comment gérer la pression

Faisons un sondage. Combien d'entre vous ont au moins une inquiétude ? Nous nous inquiétons, n'est-ce pas ? Nous vivons à une époque où le stress, l'anxiété, l'inquiétude et la pression nous submergent. En fait, nous nous rongons les sangs. L'Association américaine de psychiatrie a qualifié notre époque d'« ère de l'anxiété », et son diagnostic est corroboré par les faits. L'Académie américaine des médecins affirme qu'au moins deux tiers des patients qu'elle consulte souffrent de troubles liés au stress. Les trois médicaments sur ordonnance les plus vendus sont : 1) le Tagamet, un médicament contre les ulcères ; 2) l'Enderol, un médicament contre l'hypertension ; et 3) le Valium, un tranquillisant.

En 1988, le magazine Newsweek publiait un article prévoyant que les entreprises américaines perdaient plus de 150 milliards de dollars par an à cause du stress et des maladies liées à l'anxiété. Aujourd'hui, le plus étonnant, c'est que nous n'avons pas tant de raisons de nous inquiéter. Imaginez : 40 % de nos inquiétudes ne se produisent jamais, 30 % concernent d'anciennes décisions irréversibles et 12 % sont axées sur des critiques souvent fausses, généralement formulées par des personnes qui se sentent inférieures. D'ailleurs, la plupart des critiques sont des personnes souffrant d'un profond complexe d'infériorité. Un petit pourcentage de nos inquiétudes concerne notre santé, et si nous nous en préoccupons, cela ne fera qu'empirer les choses. Il ne reste donc que 8 % de toutes les choses qui pourraient être qualifiées de « légitimes », nécessitant une attention psychologique. Mais à vrai dire, nous ne prêtons pas souvent attention à ces statistiques. Au contraire, nous avons tendance à nous laisser submerger par l'inquiétude, encore et encore.

Je voudrais partager avec vous quelques paroles de Jésus concernant une prescription pour un antidote à l'inquiétude et au stress. Durant la dernière semaine de sa vie, Jésus traverse une grande anxiété. Il sait qu'il va mourir. Il fait cette déclaration à ses disciples dans Jean 13. Il leur annonce sa mort prochaine et l'un d'eux va le trahir. Au chapitre 14, il annonce la bonne nouvelle : il s'en va leur préparer une place. Dans Jean 15 et 16, il annonce la mauvaise nouvelle à ses disciples. Il dit : « Le monde vous haïra comme il m'a haï, vous vous disperserez et je ne pourrai retrouver aucun de vous. » Puis Jésus dit : « Je vous ai dit ces choses, afin que vous ayez la paix en moi. » (Jean 16:33) Soulignez Jean 16:33 dans votre Bible, puis surlignez « en moi » avec un surligneur jaune. Lorsque Christ demeure en vous et que vous demeurez en Christ, vous pouvez trouver la paix.

Plus loin dans le même verset, il dit : « Dans ce monde, vous aurez des tribulations. » C'est exact. Mettez votre espoir dans le monde. Impliquez-vous dans toutes les choses du monde, vous aurez des difficultés. Vous connaîtrez l'anxiété, les conflits et le stress. Mais ensuite, il dit : « Prenez courage ! J'ai vaincu le monde. »

La déclaration générale est la suivante : si nous sommes en Jésus, nous pouvons trouver la paix. Notre Seigneur nous donne une recette formidable pour surmonter l'inquiétude. « Après avoir dit cela, Jésus leva les yeux au ciel et pria : "Père, l'heure est venue. Glorifie ton Fils, afin que ton Fils te glorifie. Car tu lui as donné pouvoir sur toute chair, afin qu'il donne la vie éternelle à tous ceux que tu lui as donnés. Or, la vie éternelle, c'est qu'ils te connaissent, toi, le seul vrai Dieu, et celui que tu as envoyé, Jésus-Christ. Je t'ai glorifié sur la terre, en achevant l'œuvre que tu m'as donnée à faire." » (Jean 17:1-4)

Pourquoi Jésus était-il stressé ? Pourquoi avait-il besoin de dire ces choses sur la paix ? Il avait toutes les raisons du monde.

1. Il a été mal compris.

L'une des raisons pour lesquelles vous et moi avons tendance à être stressés et sous pression, c'est lorsque nous sommes incompris. Ils ont mal compris les motivations de Jésus, sa mission et son message.

2. Il n'a pas été accepté.

Ne ressentez-vous pas de stress lorsque quelqu'un autour de vous ne vous accepte pas ? Surtout vos pairs. Ce sont les pairs de Jésus qui ne l'ont pas accepté. Les religieux, ceux qui cherchaient un Messie, mais qui l'ont rejeté.

3. Il a été tenté.

C'est pourquoi il ressentait du stress. Hébreux 4:15 dit qu'il a été tenté en toutes choses comme nous. Je vais aller un peu plus loin. Je pense que Jésus a connu des tentations que vous et moi ne pouvons même pas imaginer. Il a été tenté de contourner la croix, et vous et moi ne pouvons pas nous identifier à cela. Nous n'avons pas la possibilité de sauver le monde.

4. Il avait beaucoup d'ennemis.

Maintenant, vous et moi en savons quelque chose. Chacun de nous connaît des gens qui ne se soucient guère de nous, mais à vrai dire, je ne connais personne qui veuille vraiment me crucifier, me prendre la vie ou me l'arracher.

5. Ses disciples étaient lents à apprendre.

Cela m'aurait tué. Je ne suis tout simplement pas aussi patient que notre Seigneur. Il a passé plus de trois ans avec eux, jour et nuit, à essayer de tout assimiler, et ils n'arrivaient toujours pas à comprendre. Il les aimait assez pour mourir pour eux. Je crois que j'aurais voulu les tuer. Ils étaient lents à apprendre. Il a affronté le stress et la pression d'une immense responsabilité. La victoire sur le péché, la victoire sur la tombe, l'opportunité du salut, l'opportunité du paradis pour chaque être humain, tout reposait sur ses épaules. C'était la pression, et son temps était compté.

6. Il allait remettre l'avancement du royaume entre les mains d'hommes infailibles.

Comment Jésus a-t-il géré cette situation et comment nous dit-il, à vous et à moi, de la gérer ?

1. Jésus savait à qui s'adresser.

Ressentant toute cette pression, il dit : « Père, je dois te parler. Toi et moi devons connaître et pratiquer ce que Jésus connaissait et pratiquait. »

2. Il savait pourquoi il était venu sur terre.

Il avait un but et quand il dit : Père, le temps, l'heure est venue, il dit que sa mission est presque accomplie.

3. Jésus a renoncé à ses droits.

Cela a soulagé une énorme pression. « Père, l'heure est venue. Glorifie ton Fils, afin que ton Fils te glorifie. » Pourquoi Jésus priait-il pour que le Père le glorifie ? Jésus était Dieu incarné. Il faisait partie de la Trinité. Il faisait partie de la Divinité. Mais voyez-vous, il devait prier pour que Dieu le glorifie, car Jésus, en venant sur terre et en prenant la forme humaine d'un serviteur, avait renoncé à ses droits. Mes amis, je veux vous dire quelque chose que beaucoup d'entre nous ignorent. C'est incroyable la pression que chacun de nous subit en essayant de protéger chaque parcelle de ses droits. Nous ne voulons pas céder, nous ne voulons pas abandonner, et nous allons défendre chaque

droit de nous battre pour avoir notre chance. Jésus a renoncé à ses droits et cela a soulagé une énorme pression.

4. Il avait quelque chose à donner.

Il lui a été donné autorité sur tous les hommes afin de donner la vie éternelle. Il avait quelque chose à offrir ; c'était le plus grand don de tous les temps. C'est la vie éternelle pour tous ceux qui viennent à lui, mettent leur confiance en lui et obéissent à son Évangile.

5. Il a fait du bon travail.

« Je t'ai apporté la gloire sur la terre en accomplissant l'œuvre que tu m'as donnée à faire. »

Comment pouvons-nous, vous et moi, soulager le stress et la pression auxquels nous sommes confrontés au quotidien ? Nous faisons comme Jésus.

1. Remettez tout à Dieu.

Comme Jésus, nous aussi devons tout remettre à Dieu. « Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » (1 Pierre 5:7) Deux observations : a) Dieu se soucie de moi. Il prend soin de moi ; il prend soin de vous et de nous tous ; b) Il se soucie de tout dans ma vie. Il a dit : « Déchargez-vous de tous vos soucis. »

2. Comprenez votre but dans la vie.

Nous avons été créés avec des capacités différentes, toutes destinées à glorifier Dieu et à servir les autres. Avoir un but dans la vie peut aider à gérer la pression. L'une des choses que je fais, suivant l'exemple de Jésus, c'est que lorsque je ressens la pression, comme vous, lorsque je suis stressé, je reviens à mon but premier.

3. Renoncez à vos droits.

C'est probablement celui sur lequel la plupart d'entre nous devons travailler et celui qui nous pose le plus de difficultés, car nous vivons dans une culture où l'on s'appuie sur une culture de l'affirmation de soi. C'est contraire à la mentalité du monde. Il existe cinq émotions destructrices qui nous gâchent et nous entravent : le ressentiment, l'amertume, la colère, la haine et la peur. Elles vous rongent et vous recrachent, et je vous garantis qu'une source majeure de chacune de ces cinq émotions est souvent le refus des gens de renoncer à leurs droits.

J'aimerais que vous réfléchissiez un instant avec moi. Il est rare que vous vous disputiez sur un sujet si vous comprenez et pratiquez ce principe. Soyons clairs : je ne parle pas d'être une mauviette ou un éternel escroc. Il y a quelques choses dans la vie qui méritent d'être tranchées, mais ce n'est pas toujours le cas. J'ai constaté que les personnes vraiment fortes dans ce monde sont celles qui sont prêtes à renoncer à leurs droits. Ce sont les faibles qui se battent pour leur territoire. Le plus bel exemple que je connaisse est Jésus. Philippiens 2:5 : « Soyez en parfaite harmonie avec Jésus-Christ, qui, existant en condition divine, n'a point regardé comme une proie à arracher d'être égal avec Dieu, mais s'est dépouillé lui-même, prenant la condition de serviteur. »

J'ai constaté au cours de ma vie que lutter pour ses droits peut conduire à des bêtises terribles. Du vivant d'Abraham Lincoln, un homme riche a prêté 2,50 dollars à un homme pauvre. Au bout d'un moment, ce dernier s'est retrouvé incapable de rembourser. L'homme riche, tellement contrarié, est allé voir Lincoln pour lui demander de l'aide. Lincoln n'a pas voulu accepter l'affaire, mais il est revenu et lui a dit : « Voyons, je vais vous dire. Donnez-moi 10 dollars d'avance et je les prends. » L'homme lui a donné 10 dollars, puis Lincoln est allé voir l'homme pauvre et lui a donné 5 dollars. Il lui a dit :

« Prenez 2,50 dollars de ceci, remboursez-le et vous garderez ces 2,50 dollars. » Et Lincoln a empoché 5 dollars. Voyez-vous, cet homme a dépensé 10 dollars pour récupérer 2,50 dollars. Vous vous dites peut-être que les gens ne font pas ce genre de bêtises. Vous n'imaginez pas ce que j'ai vu des maris et des femmes s'accuser mutuellement alors qu'ils se battent pour leurs droits au lieu de céder.

4. Soyez une personne généreuse.

C'est ce que Jésus a fait. Donner, ça soulage la pression. Soyez généreux dans vos prières, votre argent et vos talents.

5. Glorifiez Dieu avec excellence.

Faites de votre mieux chaque jour, puis allez vous coucher et posez la tête sur l'oreiller. C'est incroyable comme on se sent bien. Une partie du stress que nous ressentons dans le monde vient du fait que nous savons que nous n'avons pas fait ce que nous aurions pu faire, et cela nous hante. Faites simplement de votre mieux et ressentez le soulagement à mesure que le stress diminue. Leçon de grâce incroyable n° 1108

Questions:

1. Quelles affirmations concernant l'inquiétude sont vraies ?

- a. _____ 40 % des préoccupations ne se produisent jamais
- b. _____ 30 % sont d'anciennes décisions qui ne peuvent pas être modifiées
- c. _____ 12 % sont basés sur de fausses critiques
- d. _____ Tout ce qui précède
- e. _____ Aucune des réponses ci-dessus

2. La paix se trouve dans ?

- a. _____ Famille aimante
- b. _____ Sécurité financière
- c. _____ En Jésus

1. Dans ce monde, tu auras des ennuis ?

Vrai _____ FAUX _____

4. Jésus était dans des situations stressantes parce que

- a. _____ Il a été mal compris
- b. _____ Il n'a pas été accepté
- c. _____ Il a été tenté
- d. _____ Il avait beaucoup d'ennemis
- e. _____ Ses disciples étaient lents à apprendre
- f. _____ Tout ce qui précède

2. Jésus a surmonté le stress parce que

- a. _____ Il savait à qui s'adresser
- b. _____ Il savait pourquoi il était venu sur terre
- c. _____ Il a renoncé à ses droits
- d. _____ Il avait un but et quelque chose à donner
- e. _____ Il a fait du bon travail
- f. _____ Tout ce qui précède
- g. _____ b et d

3. Nous pouvons surmonter le stress et la pression en

- a. _____ Remettre notre vie à Dieu

- b. _____ Comprendre le but de la vie
- c. _____ Renoncer à nos droits
- d. _____ Être une personne généreuse
- e. _____ Glorifier Dieu
- f. _____ Tout ce qui précède
- g. _____ a, c et e
- h. _____ a, b et e
- i. _____ b, d et e