

# ÊTES-VOUS DÉBORDÉ?

« NE LAISSEZ PLUS LE  
STRESS GÂCHER VOTRE VIE »

JOYCE MEYER  
MINISTRIES®

---

Partager sa Foi - Aimer son Prochain

Copyright © 2016 par Joyce Meyer

Tous droits réservés. Conformément à la loi américaine de 1976 sur le droit d'auteur (le U.S. Copyright Act), la numérisation, le téléchargement et le partage électronique de quelque partie de ce livre sans l'autorisation de l'éditeur constituent un piratage illégal et le vol de la propriété intellectuelle de l'auteur. Si vous souhaitez utiliser le matériel de ce livre (sauf à fin de critique), une autorisation écrite doit être préalablement obtenue en contactant l'éditeur à [contact@joycemeyer.fr](mailto:contact@joycemeyer.fr).

Merci de votre soutien aux droits de l'auteur.

Sauf indication contraire, les citations bibliques sont extraites de la Bible version dite du Semeur.

Texte copyright © 2000, Société Biblique Internationale. Avec permission.

Les passages notés (LSG) sont tirés de la Bible version Louis Segond édition 1910.

Les passages notés (SG21) sont tirés de la Bible version Segond 21.

Texte biblique de la Bible version Segond 21 Copyright © 2007 Société Biblique de Genève. Reproduit avec aimable autorisation.

Tous droits réservés.

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	9
1. Commencez à vaincre le stress aujourd'hui .....	17
2. Qui est aux commandes ? .....	33
3. Le meilleur réducteur de stress .....	47
4. J'aimerais échanger ceci .....	61
5. Vos décisions et vos actions .....	77
6. Avez-vous oublié quelque chose ? .....	91
7. Débordé par le choix .....	105
8. Rire, rire et rire encore .....	121
9. Le stress de la comparaison .....	137
10. Changez la conversation .....	149
11. Quel céleste repos ! .....	163
12. Attaquez le stress de front ! .....	179
13. Voir les choses différemment .....	195
14. Le moyen le plus rapide de vaincre le stress .....	211
15. Le premier jour du reste de votre vie .....	229
Notes et References .....	243
Avez-vous une véritable relation avec Jésus ? .....	247

*Le souci au fond du cœur déprime un homme, mais  
une parole d'encouragement lui rend la joie.*

Proverbes 12:25

# INTRODUCTION

Waouh ! Je suis tellement emballée par ce livre. J'espère vraiment qu'il vous aidera à apprendre à gérer et même à éliminer le stress de votre vie. Permettez-moi de vous dire pourquoi je suis si enthousiaste concernant «Etes-vous débordé ? : Ne laissez plus le stress gâcher votre vie ».

Dans mes années de ministère, j'ai enseigné et écrit sur une grande variété de sujets. *Knowing God Intimately, The Power of Your Words (La puissance des paroles), Obeying God's Voice, Overcoming Fear (Surmonter la peur par la foi), Living with Hope, The Battlefield of the Mind (Le champ de bataille de la pensée), Receiving God's Love, Enjoying Your Life* – pour n'en nommer que quelques-uns.

Bien que chaque sujet sur lequel Dieu m'a amenée à écrire ou enseigner soit important, je sens que ce livre revêt une importance particulière. Voyez-vous, le stress est un sujet que je connais trop bien. Ce n'est pas seulement un sujet que j'ai étudié. Ce n'est pas un thème sur lequel je me suis contentée de lire. Et ce n'est pas un sujet que j'ai seulement observé de loin.

Le stress est une chose à laquelle j'ai dû faire face.

C'est un ennemi tenace que j'ai combattu. Gagnant parfois et perdant parfois, le stress est un adversaire auquel j'ai été confrontée dans le passé et une chose que je dois encore affronter et à laquelle je dois résister dans ma vie aujourd'hui.

À plusieurs occasions, le stress a essayé de voler ma paix et de prendre ma joie en otage. La frénésie, les emplois du temps chargés et les mauvaises décisions ont été la porte d'entrée par laquelle le stress s'est immiscé. Et il s'est vraiment *immiscé*. Le stress se glisse rarement dans nos vies par la porte de derrière. Il préfère s'introduire par la porte principale.

Vous vous retrouvez peut-être dans mes propos. En fait, j'ai l'impression que vous savez exactement de quoi je parle. Je suis

sûre que vous avez eu votre part de frustrations, de pressions et de situations stressantes. Vous avez probablement eu des jours où les factures s'empilaient, les enfants vous rendaient fous, le patron semblait avoir perdu la raison et la voiture faisait à nouveau un bruit étrange. (C'est peut-être le cas aujourd'hui même.)

Alors, il semble que vous et moi soyons dans le même bateau. Vous ne connaissez peut-être pas tous les détails me concernant (bien que je compte en partager quelques-uns avec vous dans les prochaines pages), mais vous pouvez vous identifier au stress que j'ai expérimenté. Et, bien que je ne connaisse pas tous les détails vous concernant, je peux m'identifier au vôtre.

Je pense que c'est pour cela que je suis tellement enthousiaste d'écrire ce livre, et tout aussi heureuse que vous le lisiez. Je pense que nous sommes dans le même bateau. Vous et moi sommes ensemble dans cette aventure pour réduire notre niveau de stress. Nous avons tous deux vécu des moments d'exaspération, nous avons tous deux été découragés, et nous avons tous deux envisagé de nous évader sur une plage où l'on nous laissera enfin tranquilles. (Je plaisante... en quelque sorte.)

Mais permettez-moi d'avoir une image plus large et de ne pas me limiter à vous et moi. Je veux que vous ayez une vue plus globale. Saviez-vous qu'il y a quelqu'un d'autre qui comprend la pression du stress ? Quelqu'un d'autre qui peut s'identifier à ce que vous ressentez quand la vie devient dingue et que les choses sont hors de contrôle ?

Cette personne, c'est Jésus.

Si cette réponse vous surprend, songez un instant aux facteurs de stress auxquels Jésus a été confronté :

1. Son groupe hétéroclite de disciples avait régulièrement besoin d'être corrigé.
2. Les pharisiens et les sadducéens essayaient constamment de discréditer publiquement son ministère.

3. Des foules immenses se formaient partout où il allait, réclamant des miracles.
4. Les habitants de Nazareth, sa propre ville natale, ont rejeté son enseignement.
5. L'un de ses disciples l'a trahi pour trente pièces d'argent.

Cela me paraît plutôt stressant et c'est sans tenir compte du fait que Jésus avait une mission divine, celle de sauver l'humanité de ses péchés et de nous reconnecter à Dieu. Jésus savait qu'il allait mourir d'une mort cruelle ; ce n'était nullement une surprise pour lui. Pourtant, il n'a jamais cessé de marcher vers la croix. C'est un stress qu'aucun d'entre nous ne peut imaginer. Il peut être difficile de se rappeler que Jésus a connu le stress, mais la Bible nous enseigne qu'il comprend toutes nos faiblesses et nos infirmités parce qu'il a été tenté en tous points comme nous le sommes, mais sans commettre de péché (Hébreux 4:15).

Mais au sein de tout ce stress et de toute cette pression, Jésus a dit des choses comme :

*Je vous laisse la paix ; c'est ma (propre) paix que je vous donne.*

Jean 14:27 (emphase ajoutée)

*Dans le monde, vous aurez à souffrir bien des afflictions. Mais courage ! [prenez courage ; soyez confiant, assuré, sans crainte] ! Moi, j'ai vaincu le monde.*

Jean 16:33 (emphase ajoutée)

*Tout cela, je vous le dis pour que la joie qui est la mienne vous remplisse vous aussi, et qu'ainsi votre joie et votre bonheur soient complets et débordants.*

Jean 15:11 (emphase ajoutée)

Aussi, au milieu d'une tempête de l'intensité d'un ouragan, il a menacé le vent et lui a ordonné de se calmer, puis il a dit à ses disciples :

*Pourquoi avez-vous si peur ? Vous ne croyez pas encore (n'avez pas une ferme confiance) ?*

Marc 4:40

N'est-ce pas étonnant ? Malgré les inconvénients, les défis et les pressions qui l'entouraient, Jésus est resté calme et paisible. Il a mené à bien le travail qui était devant lui avec assurance et joie, alors que d'autres ont été pris de panique et ont perdu leur sang-froid.

Quelles que soient les circonstances – une tempête inattendue ou une foule en colère – la présence de Jésus était apaisante et stabilisante. C'est pourquoi il pouvait dire dans Matthieu 11:28, « Venez à moi, vous tous qui êtes accablés sous un lourd fardeau, et je vous donnerai du repos. »

Jésus nous dit encore ces mots aujourd'hui : « Venez à moi, et je vous donnerai du repos ». La vie qu'il veut pour vous n'est pas une vie envahie par le stress. Vous n'avez pas été créé pour vivre chaque jour inquiet, anxieux et dans la crainte, n'attendant que le coup de marteau ou le prochain pépin. Vous pouvez prendre tout ce stress, toute cette pression, et apprendre à les remettre à Dieu et vivre dans la paix et la joie qu'il a prévues pour votre vie.

Je sais que c'est vrai parce que je l'ai vu se produire dans ma propre vie. Il y a des années, j'ai eu à faire un choix : je pouvais céder au stress et à l'anxiété que je ressentais ou je pouvais apprendre à suivre la direction du Saint-Esprit et me décharger sur Dieu de tous mes soucis.

Quand j'ai commencé à faire confiance à Dieu pour ma vie, et que j'ai commencé à vraiment étudier et comprendre l'effet qu'avaient sur moi (esprit, âme et corps) le stress et les soucis, j'ai été étonnée du changement qui a commencé à se produire. Une transformation a commencé à s'opérer dans ma vie quand j'ai choisi de prendre, sous la direction de Dieu, des décisions quotidiennes pour vaincre le stress.

Bien sûr, je fais toujours face aux mêmes facteurs de stress.

Et, oui, il y a encore des jours plus stressants que d'autres, mais je ne suis plus débordée dans ma vie par ce que Jésus a appelé « les soucis de ce monde » (voir Marc 4:19). Maintenant, quand je suis confrontée à une situation qui auparavant me rendait dingue, par la grâce de Dieu, j'ai appris à garder ma joie, à faire confiance à Dieu et à continuer d'avancer.

C'est pourquoi j'ai décidé d'écrire ce livre. Je suis impatiente de vous montrer ce que le Seigneur m'a enseigné et ce qu'il m'enseigne encore sur les façons de surmonter le stress. Quel que soit ce que vous affrontez – que ce soit important ou minime, embêtant ou terrifiant – croyez-moi quand je vous dis : vous n'avez pas à vivre une vie d'anxiété, d'inquiétude et de stress.

Je sais que vous faites face à des défis et des difficultés, parfois au quotidien. Je sais qu'il peut être épuisant d'essayer de naviguer sur les eaux agitées de la vie. Mais je veux vous encourager aujourd'hui – vous n'avez pas à naviguer seul sur ces eaux. Dieu a promis d'être avec vous et de ne jamais vous abandonner (voir Deutéronome 31:6). Et si Dieu est avec vous, il n'y a aucun problème, aucune dette, aucune épreuve, et aucun obstacle qui vaille la peine de nous stresser. Dieu ne vous laissera pas couler. Il est au contrôle, et il vous amènera sain et sauf de l'autre côté.

*Votre compte bancaire est-il en train de se vider ?*

Ne soyez pas stressé. Dieu est au contrôle !

*Avez-vous une décision importante à prendre concernant votre avenir ?*

Ne soyez pas stressé. Dieu est au contrôle !

*Votre mariage traverse-t-il des difficultés ?*

Ne soyez pas stressé. Dieu est au contrôle !

*Votre médecin vous a-t-il prescrit d'autres examens médicaux ?*

Ne soyez pas stressé. Dieu est au contrôle !

## ÊTES-VOUS DÉBORDÉ ?

*Hésitez-vous à saisir les nouvelles possibilités qui s'offrent à vous ?*

Ne soyez pas stressé. Dieu est au contrôle !

C'est le sujet de ce livre. Nous ferons toujours face à des situations stressantes, mais avec l'aide de Dieu nous découvrirons comment vaincre ce stress et apprendre à vivre la vie abondante et remplie de joie que Jésus nous a acquise par sa mort.

Alors, préparez-vous. Je crois que Dieu a quelque chose de bon en réserve pour vous. Dans les pages qui suivent, je partagerai mon histoire et celles d'autres personnes. Nous parlerons des promesses de Dieu et de son enseignement. Je vous donnerai quelques mesures très pratiques et puissantes à prendre. Dans chaque chapitre et sur chaque page, je prie que vous commenciez à réaliser que le stress est une chose que vous n'avez plus à supporter – vous pouvez surmonter le stress !

**GARDEZ  
VOTRE CALME**  
— & —  
*DÉSTRESSEZ*

## CHAPITRE 1

# Commencez à vaincre le stress aujourd'hui

*L'anxiété ne vide pas le lendemain de son chagrin ; il ne fait que vider aujourd'hui de sa force.*

—Charles Spurgeon

*Le stress.* C'est un mot qu'aucun d'entre nous n'aime vraiment, mais nous avons tous fini par l'accepter. La triste mais incontestable réalité, c'est que vous et moi vivons dans un monde où le stress abonde. L'étudiant ou l'enseignant, la maman au foyer ou le travailleur professionnel, la personne vivant à la campagne ou résidant en ville – le stress semble tous nous trouver.

Je suis tombée sur un article qui dit que le stress est la nouvelle norme et je crois que cela est vrai pour plusieurs. Il ne faut pas chercher très loin pour en avoir la preuve. Nous avons tous des amis ou des collègues de travail qui souffrent de « maux de tête dus au stress ». Les entreprises pharmaceutiques produisent de nombreux médicaments pour réduire le stress. Les commerces de détail font une fortune dans la vente de « boules antistress ». Les médecins, les sites Internet et les employeurs offrent une grande variété de « tests de stress ». Le stress est comme un virus qui ne cesse de se répandre.

De nombreuses personnes ont contracté le virus du stress ... mais elles ne semblent pas le réaliser. Leurs amis et leur famille le voient. Leurs patrons et leurs collègues de travail le voient aussi. Tout le monde autour d'eux sait qu'ils sont stressés, mais ils n'en sont manifestement pas conscients. Ils n'ont pas appris à reconnaître les symptômes du stress. Chaque jour, ils sont anxieux, contrariés, inquiets, tendus et frustrés, et ils ont accepté

## ÊTES-VOUS DÉBORDÉ ?

que cela fasse partie de leur vie. C'est devenu la « norme » pour eux.

De nombreuses personnes ont contracté le virus du stress ... mais elles ne semblent pas le réaliser.

C'était certainement mon cas. Dans les premières années de mon ministère, j'étais extrêmement stressée, mais je ne le savais pas. Un certain nombre de facteurs contribuaient à mon stress – le ministère grandissait rapidement, ce qui me gardait extrêmement occupée ; je ne me reposais pas suffisamment ou ne me nourrissais pas adéquatement ; mon calendrier débordait, car je ne voulais dire non à personne ; je ressentais encore les répercussions émotionnelles des abus de mon père subis tout au long de mon enfance ; et au milieu de toute cette frénésie, mon mari, Dave, et moi avons éduqué quatre enfants. Et ... ai-je mentionné que j'étais en pleine ménopause et que je ne pouvais pas prendre de traitement hormonal, car j'avais eu un cancer du sein ?! Waouh ! Maintenant, je regarde tout cela et je peux pleinement comprendre pourquoi j'étais continuellement stressée, mais étonnamment je n'ai pas reconnu les symptômes.

Avec toute l'anxiété, la frustration et les occupations, j'ai assumé que c'était ainsi que j'étais censée vivre. Le stress était devenu ma nouvelle norme.

En raison de ma personnalité et de mon éthique de travail, je n'ai pas pris le temps de ralentir et d'apprendre à établir des priorités dans mon horaire ou à prendre soin de moi. Je menais de front cent projets à la fois, et j'étais déterminée à ne laisser tomber aucun d'entre eux. Le résultat de mon refus, bien intentionné mais obstiné de ralentir a été l'épuisement physique et émotionnel. Mon corps a commencé à s'effondrer, et je pleurais pour un oui ou pour un non.

Finalement, j'ai consulté un médecin. J'étais sûre qu'il me donnerait simplement un médicament pour me remettre sur

pied afin que je puisse continuer à répondre à toutes les exigences que je m'imposais. Je n'oublierai jamais ce qu'il m'a dit : « Joyce, vos problèmes physiques et émotionnels sont le résultat du stress. Je pense que vous devez effectuer certains changements. »

Je me croyais trop forte pour le stress.

Cela m'a rendue furieuse. *Le stress ? Je ne suis pas stressée ! Je suis seulement occupée !* J'étais vraiment perturbée qu'il insinue que je sois stressée. Je me croyais trop forte pour le stress et j'étais convaincue que j'étais dans la volonté de Dieu et que, par conséquent, il ne me laisserait pas ressentir les effets négatifs du stress. Après tout, j'avais consacré ma vie à servir Dieu ; comment pourrais-je souffrir du stress ? À la recherche d'une réponse différente, j'ai consulté un autre médecin qui m'a dit la même chose. Quels que soient le nombre de rendez-vous et le nombre de médecins que j'ai vus, la réponse était cohérente et ferme : « Joyce, vous êtes stressée ». Le dernier médecin m'a conseillé de voir un psychiatre, et cela m'a vraiment énervée ! Ma mère avait souffert d'une maladie mentale, et au fond de ma pensée, j'étais convaincue que si j'admettais que j'étais stressée, je pourrais d'une certaine manière me retrouver dans la même situation qu'elle.

Les choses étaient un peu différentes à l'époque. L'information n'était pas aussi facilement disponible qu'aujourd'hui et peu d'études avaient été faites sur les effets nocifs du stress. Je pense que c'est pour cela que j'hésitais à admettre à quel point le stress me gâchait la vie. Que le stress soit la cause profonde de beaucoup de problèmes auxquels je faisais face était pour moi un choc total à l'époque.

Je servais Dieu et je faisais ce à quoi il m'avait appelée, mais je ne profitais vraiment pas de ma vie. Au lieu de célébrer les occasions que Dieu me donnait d'enseigner sa Parole (ce que j'aime

faire), j'étais dans la servitude à cause du stress. J'étais facilement frustrée, j'avais des malaises et des douleurs, je ne dormais pas bien, j'étais ergoteuse et j'en passe.

Mais j'ai commencé à lire sur le stress et avec l'aide du Seigneur, j'ai finalement réalisé que les médecins avaient raison. Le stress me faisait du tort physiquement et émotionnellement, mais le Seigneur a également commencé à me montrer que le stress me faisait aussi du tort spirituellement. J'avais permis aux pressions extérieures de ma vie d'affecter ma paix et ma joie intérieures. Si je n'avais pas effectué des changements majeurs, je n'aurais jamais pleinement profité de la vie que Jésus m'a acquise par sa mort.

## Les effets du stress

Plus j'ai parlé avec des gens au fil des ans, plus je me suis rendu compte que mon histoire n'est pas si rare. Quand je raconte à des amis et des partenaires du ministère à quel point j'ai été stressée et submergée par moments, ils acquiescent généralement et me rassurent en disant qu'ils savent exactement de quoi je parle. Des gens de tous horizons m'ont dit qu'à un moment donné, ils ont dû faire face à la dure réalité que le stress les empêchait de vivre pleinement la meilleure vie possible.

La santé, la paix, le repos, les relations,  
le rire – le stress veut tout prendre.

Le stress est un voleur qui ne fait pas de discrimination. Il prendra tout ce qu'il peut de qui il peut. La santé, la paix, le repos, les relations, le rire – le stress veut tout prendre. Et comme pour un voleur, nous ne pouvons pas l'affronter tant que nous ne réalisons pas qu'il est là, tapi dans l'ombre. Si nous ne savons pas que

nous sommes en danger, comment pouvons-nous nous protéger ?

Permettez-moi de vous présenter des statistiques provenant d'études et de sondages récents :

- 49 pour cent des personnes interrogées ont déclaré avoir vécu un « évènement ou une expérience stressante majeurs » au cours de la dernière année.<sup>1</sup>
- 83 pour cent des Américains sont stressés au travail.<sup>2</sup>
- 69 pour cent des personnes fortement stressées disent que leur stress a en fait *augmenté* au cours de la dernière année.<sup>3</sup>
- 41 pour cent des adultes mariés disent qu'ils ont perdu patience ou crié sur leur conjoint au cours du dernier mois à cause du stress.<sup>4</sup>
- 52 pour cent des personnes âgées de 18 à 33 ans rapportent que le stress les a gardés éveillés la nuit au moins une fois au cours du dernier mois.<sup>5</sup>

Partout dans le monde, les gens signalent que le stress, la pression et l'anxiété croissent à un rythme alarmant. D'innombrables études montrent que nous sommes une société envahie par le stress. Et ce stress auquel nous sommes confrontés a un effet alarmant sur notre état et sur les gestes que nous posons chaque jour. Regardez certains des effets du stress sur nous selon la clinique Mayo :<sup>6</sup>

### *Effets physiques*

- Maux de tête
- Tension ou douleur musculaire
- Fatigue
- Changement dans le désir sexuel
- Troubles digestifs

*Effets émotionnels*

- Anxiété
- Agitation
- Manque de motivation
- Irritabilité ou colère
- Tristesse ou dépression

*Effets sur le comportement*

- Excès alimentaire
- Crises de colère
- Abus d'alcool ou de drogues
- Usage du tabac
- Isolement

Et aussi nocifs que soient ces effets, ce ne sont même pas les effets les plus dangereux du stress. L'Institut national de santé mentale affirme que « la pression continue du stress quotidien sur votre corps peut entraîner de graves problèmes de santé, tels que des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle, le diabète, la dépression, des troubles anxieux et d'autres maladies ».<sup>7</sup>

Nous ne pouvons plus fermer les yeux. Le stress est un véritable ennemi capable de faire de réels dommages physiques, émotionnels et spirituels. Nous ne devons pas le banaliser et le balayer sous le tapis. Le stress, ce n'est pas seulement être « trop occupé » ou « un peu nerveux ». Le stress est un outil dangereux que l'ennemi utilise pour essayer de nous empêcher de profiter de la vie que Jésus nous a acquise par sa mort.

## Qu'en est-il de vous ?

Jusqu'à présent, dans ce chapitre, je vous ai parlé du stress que je subissais, un stress qui m'empêchait d'avancer, même si je ne l'avais pas compris à l'époque. Et je vous ai parlé de mes amis qui me comprenaient parce qu'ils avaient eux aussi expérimenté le stress. Maintenant, je veux vous interroger sur votre vie.

Vous voyez, je me demande si vous vivez et profitez vraiment de ce que Dieu a de meilleur pour vous. Je dis cela parce que je rencontre tellement de gens épuisés et exténués. Ils semblent constamment fatigués et contrariés, souhaitant toujours quelque chose de mieux. Quels que soient leurs efforts, ils n'arrivent pas à identifier ce qui les empêche d'être heureux. Bien sûr, ils ont leurs bons jours, mais s'ils sont entièrement honnêtes, ils vous diront que les mauvais jours dépassent les bons.

Et ce n'est pas toujours une question de circonstances. Certaines des personnes les plus frustrées et malheureuses que je connaisse ont tout ce qu'elles désirent : une épouse aimante, de beaux enfants, une carrière réussie, une maison géniale, mais même avec toutes ces choses, elles ne semblent pas trouver la paix et célébrer la vie. Elles n'en ont pas le temps. Au lieu de cela, leurs journées sont remplies d'inquiétude, d'agitation et d'incertitude quant à l'avenir.

Dieu a une vie meilleure en réserve.  
Une vie remplie de rire, de satisfaction,  
de provision, de paix et de joie.

Connaissez-vous ce sentiment ? Vous êtes-vous senti perturbé ou déconnecté récemment ? Qu'en est-il des symptômes de la clinique Mayo ? Les maux de tête, la douleur, la fatigue, l'agitation, le manque de motivation, l'irritabilité, la colère, la tristesse, les excès alimentaires, l'isolement – avez-vous expérimenté ces symptômes récemment ? Si c'est le cas, il est tout à fait possible que vous soyez confronté au stress (que vous le sachiez ou

non), et le stress tente de vous voler les bonnes choses que Dieu a en réserve pour votre vie. Permettez-moi de vous encourager : le stress auquel vous faites face ne signifie pas que quelque chose cloche chez vous. En fait, cela signifie simplement que vous êtes humain. Comme le montrent les statistiques, des hommes et des femmes du monde entier ressentent le stress. Mais il y a une bonne nouvelle pour nous aujourd'hui, nous n'avons pas à vivre comme le reste du monde. En tant que croyants, nous avons la promesse d'une nouvelle vie en Christ. Nous n'avons pas à laisser le stress nous voler notre bonheur. Nous n'avons pas à rester à ne rien faire et penser : *Bon, je suppose qu'on ne peut pas avoir mieux*. Nous pouvons compter sur les promesses de Dieu et croire qu'il accomplit son grand dessein pour nos vies. (Plus à ce sujet dans le prochain chapitre.)

Donc, si vous vous êtes déjà demandé : *Est-ce là ce que je peux attendre de mieux ?* La réponse est un non retentissant ! Dieu a une vie meilleure en réserve. Une vie remplie de rire, de satisfaction, de provision, de paix et de joie. Mais pour réaliser tout ce que Dieu a prévu pour vous, ce qui importe c'est de choisir de se détendre. Permettez-moi de vous indiquer quelques étapes simples pour commencer ce processus.

## 5 façons de se détendre

Une fois que vous vous rendez compte que le stress tente de vous empêcher de vivre ce que Dieu a de meilleur pour votre vie, vous pouvez commencer à faire les choix qui s'imposent pour changer les choses. Nous allons parler de ces choix tout au long de ce livre, mais, dans ce premier chapitre, je veux dès maintenant vous donner des éléments pratiques afin que vous puissiez commencer à prendre certaines mesures dès aujourd'hui.

Lorsque vous vous procurez un nouveau téléphone ou un équipement électronique, le fabricant inclut généralement une

carte « démarrage rapide » au début du manuel d'instructions. Eh bien, c'est précisément ce que c'est. Voici quelques gestes que vous pouvez poser aujourd'hui-même en guise de « démarrage rapide » et ainsi vaincre le stress :

### *1. Cherchez un soutien social*

Des études montrent que l'isolement conduit à un stress élevé. En tant qu'êtres sociaux, passer du temps avec d'autres est l'un des meilleurs moyens d'améliorer notre perspective. Il existe différents outils sociaux qui fonctionnent bien pour différentes personnes ; voici quelques suggestions :

- **La famille** : Passez du temps avec les membres de la famille qui vous aiment et vous soutiennent. Ne les prenez pas pour acquis.
- **L'église** : L'église locale est l'endroit où la famille de Dieu se réunit pour l'adorer, apprendre de sa Parole et s'encourager mutuellement. Si vous n'êtes pas dans une église forte se basant sur la Bible, je vous encourage à en trouver une.
- **Les groupes et les clubs** : Les groupes sociaux de toutes sortes – les clubs de lecture, les clubs de marche, les groupes d'étude biblique, même les groupes d'amis qui se rencontrent simplement pour un dîner hebdomadaire – sont tous des réducteurs de stress.
- **Le *counselling*** : Si vous n'avez pas quelqu'un à qui parler, la gestion des émotions avec un conseiller peut être une aide extraordinaire pour réduire le stress et accroître votre santé émotionnelle globale. Je vous conseille de vous assurer que cette personne soit bien ancrée dans la Parole de Dieu de sorte que le Saint-Esprit, qui est « le conseiller », la dirige dans les conseils qu'elle vous donne.

## 2. *Pratiquez la « thérapie du haussement d'épaules »*

Il y a certaines choses dans la vie que vous pouvez contrôler : le travail que vous faites, les amis avec qui vous passez du temps, le nombre de cafés que vous buvez et l'heure à laquelle vous vous couchez. Mais il y a d'autres choses que vous ne pouvez pas contrôler, ce que les autres disent ou font, les fluctuations de l'économie, un conducteur discourtois sur l'autoroute.

Les personnes qui sont régulièrement contrariées par de petites choses sont facilement frustrées et très stressées. Les gens qui haussent les épaules sont beaucoup plus heureux.

Votre façon de réagir face aux choses que vous ne pouvez pas contrôler déterminera souvent votre niveau de stress. Les personnes qui sont régulièrement contrariées par de petites choses sont facilement frustrées et très stressées. Les gens qui haussent les épaules sont beaucoup plus heureux.

Hausser les épaules ne signifie pas que vous êtes indifférent ou que vous ne vous souciez pas de ce qui se passe autour de vous ; cela signifie seulement que vous reconnaissez qu'il n'y a rien que vous puissiez faire en ce moment pour changer la situation. La meilleure approche à avoir lorsque les choses sont hors de votre contrôle est de hausser les épaules et de faire confiance à Dieu pour faire concourir toutes choses à votre bien (voir Romains 8:28).

## 3. *Trouvez votre zone de confort et restez-y*

Mon mari, Dave, a un jour fait une des choses les plus sages que j'ai vues. Alors qu'il travaillait comme ingénieur, on lui a offert une promotion qui venait avec une importante augmentation de salaire et beaucoup de prestige, mais il l'a refusée. Au début, je pensais qu'il faisait une grave erreur. *N'avions-nous pas besoin de*

*cet argent ? Ne voulait-il pas que les gens de son entreprise l'admirent ?*

Quand je l'ai interrogé à ce sujet, Dave m'a dit qu'il avait observé les autres hommes qui avaient précédemment occupé ce poste. Il a dit qu'ils voyageaient beaucoup et qu'on leur imposait constamment des échéances déraisonnables, ce qui leur faisait subir un stress énorme. Il m'a dit : « Joyce, ce n'est pas ainsi que j'ai envie de vivre. » Il a donc choisi un poste qui lui permettait de s'en tenir à ses valeurs fondamentales – l'engagement envers la famille et le bien-être personnel – plutôt que de courir après ce que poursuivaient les autres.

Je suis convaincue qu'il y aurait beaucoup plus de bonheur et moins de stress dans le monde si les gens prenaient le temps de se connaître eux-mêmes et de connaître leur zone de confort et de s'y tenir. Cela ne se limite pas au milieu de travail. Si vous êtes impliqué dans quelque chose qui vole votre joie ou votre santé, vous n'êtes pas dans votre zone de confort – sortez de là aussi vite que possible. Enlever de votre emploi du temps tout ce qui n'est pas profitable réduira grandement votre niveau de stress et vous permettra d'apprécier les choses sur lesquelles vous choisissez de vous concentrer.

#### *4. La nutrition*

La nutrition, les compléments alimentaires, une saine alimentation et l'exercice. Ce que vous mettez dans votre corps a un impact énorme sur votre niveau de stress. Une bonne nutrition, des compléments éprouvés et une saine alimentation sont des facteurs qui influencent grandement la façon dont vous vous sentez chaque jour.

Je vous encourage à soigneusement adopter une combinaison judicieuse et équilibrée d'aliments nutritifs et sains, de compléments éprouvés et de vitamines afin d'aider à atténuer le stress quotidien.

Je ne peux pas mettre suffisamment d'emphase sur la nécessité de l'exercice régulier. Beaucoup de gens pensent qu'ils n'ont pas le temps de faire de l'exercice, mais la vérité est que si vous ne prenez pas le temps maintenant, vous risquez de perdre plus de temps en consultations médicales et en inactivité et non-productivité parce que vous vous sentez mal. L'exercice est une des meilleures sources d'énergie que vous puissiez trouver !

### *5. Du temps pour se détendre*

Ce n'est pas égoïste ou paresseux de se détendre. Ce n'est pas du relâchement. C'est un moyen de recharger vos batteries – physiques, émotionnelles et spirituelles – afin que vous puissiez être à votre pleine capacité le lendemain. Vous accomplirez beaucoup plus et vivrez plus longtemps et en meilleure santé si vous prenez le temps de prendre soin de vous.

Il y a des milliers de façons de vous détendre. Que ce soit en écoutant de la musique, en lisant un bon livre, en prenant un bain chaud à la chandelle, en faisant une promenade ou en pratiquant un sport que vous aimez, vous savez ce que vous procure la détente et vous savez quand cela se produit. Je vous encourage fortement à inclure la relaxation dans votre vie quotidienne.

Si vous avez le sentiment d'être lésé ou privé de quelque chose ces derniers temps, si vous vous demandez : Est-ce qu'on ne peut avoir mieux que cela ? – souvenez-vous qu'une vie en Christ s'améliore de jour en jour. Proverbes 4:18 dit que « le sentier des justes [sans compromis] est comme la lumière de l'aube dont l'éclat ne cesse de croître (**plus lumineux et plus clair**) jusqu'en plein jour [jusqu'à ce qu'il atteigne sa pleine puissance et sa gloire] » (emphase ajoutée).

Cela signifie que Dieu a de grandes choses en réserve pour votre vie ! Même si la situation à laquelle vous êtes confronté est

irritante, frustrante ou stressante, ne la laissez pas voler votre espoir ou diminuer votre joie. Si vous faites confiance à Dieu et apprenez à échapper au stress qui tente de vous refréner, vous serez étonné de voir à quel point la vie peut être meilleure.

### **Ce qu'il faut retenir :**

- Le stress est un ennemi réel capable de faire de véritables dommages physiques, émotionnels et spirituels. Nous ne devons pas le banaliser et le balayer sous le tapis.
- Nous n'avons pas à vivre comme des victimes du stress. En tant que croyants, nous avons la promesse d'une vie nouvelle, puissante et victorieuse en Christ.
- Une fois que vous réalisez que le stress essaie de vous empêcher de vivre ce que Dieu a de meilleur pour votre vie, vous pouvez commencer à faire les choix qui s'imposent pour changer les choses.
- Cinq façons de réduire le stress : avoir recours à un soutien social ; pratiquer « la thérapie du haussement d'épaules » ; trouver votre zone de confort et y rester ; la nutrition, les compléments éprouvés, une saine alimentation et l'exercice ; réserver du temps pour vous détendre.



#### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Grand stress ou petit stress, votre corps réagit de la même manière. Le corps humain ne fait pas la différence entre un stress majeur et un stress mineur. Quel que soit le catalyseur, une réaction typique au stress inonde le corps d'une vague de 1 400 événements biochimiques. Si cela arrive trop souvent, nous vieillissons prématurément, notre fonction cognitive est affectée et nous sommes vidés de notre énergie et de notre lucidité.<sup>8</sup>