

Le stress

Etude de la semaine : 1 R 17.2-4.15, 16; 19.1, 2; Mc 6.31-34 ; Ga 6.2; Jn 15.13.

Verset à mémoriser : « **Venez à moi, vous tous qui peinez sous la charge; moi, je vous donnerai le repos.** » (Mt 11.28)

Le stress n'épargne personne. Les exigences du milieu professionnel, les crises familiales: le sentiment de culpabilité, l'incertitude de l'avenir, un passé qui laisse insatisfait, que tout cela est difficile! Outre les événements de la vie en général, ces épreuves mettent parfois sur les êtres humains une telle pression que leur santé physique et mentale en est affectée. Les chercheurs Thomas H. Holmes et Richard H. Rahe ont mis au point une échelle de valeur du stress selon les événements de la vie : la mort du conjoint - 100; une maladie ou un accident personnel- 53 ; un changement de résidence - 20, etc. La personne qui accumule 200 points ou plus à un moment donné a 50 % de chances de tomber malade ; la personne qui atteint un score de 300 points ou plus est dans un état de crise extrême. Il faut une certaine dose de stress pour améliorer ses performances, mais au-delà de certaines limites, le stress devient une menace pour la santé.

Jésus a montré par le précepte et l'exemple que le meilleur remède aux stress de la vie consistait à rechercher Dieu dans un lieu calme (Mc 6.31). Si nous lui en donnons l'occasion, le Seigneur nous aidera à gérer correctement les pressions qui font inévitablement partie de la vie ici-bas.

* *Etudiez La leçon de cette semaine pour le sabbat 15 janvier.*

Événements passionnants de la vie

Comment Dieu a-t-il pourvu à la survie d'Elie pendant la longue période de sécheresse en Israël? 1 R 17.2-6, 15,16.

Au milieu d'une longue période de famine, Elie s'est certainement senti très proche du Seigneur, qui prenait soin de lui avec une telle sollicitude. Premièrement., il a eu l'occasion de voir des corbeaux (de vilains oiseaux, normalement) venir à lui deux fois par jour pour le nourrir. Quel miracle! Puis il a vu des rations illimitées de pain produites avec un peu d'huile et de farine - suffisamment pour nourrir trois personnes pendant deux ans ! Qui aurait besoin de preuves supplémentaires de la sollicitude providentielle de Dieu ? Ellen White a appliqué les leçons qu'elle a tirées de cette histoire au peuple fidèle de Dieu dans les derniers jours : « Je vis que notre pain et notre eau nous seraient assurés, que nous ne manquerions de rien et ne souffririons pas de la faim ; car Dieu peut dresser pour nous une table dans le désert. Si c'était nécessaire, il enverrait des corbeaux pour nous nourrir, comme autrefois pour Elie. " - Ellen WHITE, *Premiers écrits*, « En prévision du temps de trouble », p. 56.

Quelles autres choses sont arrivées à Elie, et quelles leçons pouvons-nous en tirer? 1

R 17.17-22; 18.23-39,45.

Dieu a ressuscité le fils de la veuve par l'intermédiaire d'Elie. Quelle épreuve de foi ! Quelle magnifique démonstration de puissance de la part de Dieu sur la vie et la mort! L'épreuve du mont Carmel a été une nouvelle démonstration irréfutable et spectaculaire de cette même puissance. Pour finir, une pluie abondante, après une sécheresse de trois ans, a montré à nouveau que Dieu s'impliquait dans les entreprises humaines. La vie d'Elie a été remplie d'interventions directes de la part de Dieu. Il est difficile d'imaginer, après tout cela, qu'on n'ait pas dans le Seigneur une confiance absolue. Pourtant, peu après, Elie s'est laissé emporter par le stress et le découragement (voir la leçon de demain).

Il y a, ici, une leçon importante à retenir. Malgré les miracles survenant dans notre vie, il y aura toujours des obstacles sur la route. Personne, pas même un prophète comme Elie, ne peut éviter les troubles suscités par la vie.

Succès et accomplissements sont-ils pour vous source de stress ? Une longue série d'événements palpitants (même s'ils sont positifs) peuvent alourdir encore votre fardeau. Mais en même temps, pourquoi faut-il faire attention à ne pas être trop satisfait de soi-même pendant les périodes favorables de la vie ?

LUNDI 10 janvier

Événements amers de la vie

Lisez 1 R 18.40. Qu'Elie ait pris part lui-même ou non au massacre d'une centaine de prophètes, il est clair qu'il dirigeait les opérations, ce qui a sans doute été pour lui une expérience dévastatrice. Cet acte a été autorisé par Dieu parce que c'était le seul moyen d'éradiquer l'idolâtrie, qui comportait le sacrifice d'enfants (*Jr 19.5*). Néanmoins, ce massacre a certainement beaucoup coûté au prophète.

Outre le stress dû à une telle épreuve, à quoi Elie a-t-il été obligé de faire face?

1 R 19.1, 2.

Dès le début du règne d'Achab, la mauvaise reine Jézabel avait fait en sorte que son mari aille « servir le Baal et se prosterner devant lui. » (1 R 16.31) En conséquence, Israël tout entier s'adonnait à des pratiques idolâtres. Jézabel avait grandement contribué à restaurer le culte d'Ashtoreth, l'une des pires formes d'idolâtrie cananéenne. Après la mort de tous ses prêtres, Jézabel bouillait de rage impatiente.

Comment Elie a-t-il réagi au message de Jézabel? 1 R 19.3, 4.

Comment cet homme de Dieu, après avoir assisté à toute une série de merveilleux miracles, pouvait-il être dans un tel état de désespoir? Comment en est-il arrivé à demander à Dieu de lui ôter la vie? Pensons à tous les miracles dont il avait été le témoin ou même auxquels il avait participé!

« C'est ainsi que Satan a toujours profité des faiblesses de l'humanité. Et il continue d'agir de la même manière. Dès qu'un homme est entouré de nuages, plongé dans la perplexité par les circonstances, ou affligé par la pauvreté ou le malheur, Satan est tout prêt à renouveler ses tentations. Il cherche les points faibles de notre caractère. Il s'efforce d'ébranler notre confiance en Dieu, qui tolère un tel état de choses. » - Ellen WHITE, *Jésus-Christ*, « La tentation », p. 102.

Combien de fois vous est-il arrivé de faire de même, c'est-à-dire d'oublier la façon incroyable dont Dieu a agi pour vous par le passé? Pourquoi est-il crucial, notamment pendant les périodes de désespoir et de stress, de se rappeler la façon dont Dieu s'est intervenu dans votre vie par le passé? Pourquoi oublions-nous aussi facilement ce qu'il a fait pour nous? Expliquez pourquoi la louange et l'adoration aident à traverser les périodes difficiles.

MARDI 11 janvier

Une thérapie divine

Lisez 1 R 19.5-9. Quels remèdes très simples ont été fournis à Elie pendant cette période stressante de sa vie? Quelle leçon en tirer ? En quoi nos actes physiques ont-ils un impact, en bien ou en mal, sur notre mental ?

Dormir. Manger. Dormir encore. Manger à nouveau. Puis accomplir un exercice physique intense - pendant quarante jours et quarante nuits ; du mont Carmel au mont Horeb. Il est intéressant de noter qu'on prescrit souvent le sommeil, l'exercice physique et un régime alimentaire sain pour combattre le stress psychologique.

On prescrit parfois, pour soigner des troubles émotionnels, un programme attrayant et ayant un but précis qui oblige la personne déprimée à organiser, anticiper et réaliser certaines activités. Ce type de programme aide à organiser son temps positivement et à éviter de s'apitoyer sur elle-même. L'exercice physique en fait souvent partie, parce qu'il produit des endorphines, substances chimiques proches de la morphine qui améliorent l'humeur et libèrent de la dépression au moins temporairement.

Grace aux directives divines, Elie a suivi les étapes qui l'ont aidé à recouvrer son état de santé mental habituel. Comme lui, gardons l'esprit ouvert aux directives divines. A peine assis sous le genêt, il a prié. Ce n'était certes pas une prière positive (puisque'il demandait à Dieu de lui ôter la vie), mais c'était quand même une prière, le désir de lui confier ses fardeaux.

Avec le temps, Elie a surmonté son terrible découragement et Dieu a pu encore agir par son intermédiaire. Voir 1 R 19.15, 16; 2 R 2.7-11. Avant d'être emporté dans le ciel dans un tourbillon, Elie a reçu le grand privilège d'oindre son successeur et de voir les eaux du Jourdain se séparer pour qu'Elisée et lui-même puissent traverser à pied sec.

Finalement, Elie a été emporté au ciel sans même passer par la mort, fin qui ne manque pas d'une certaine ironie pour un homme qui, un certain temps auparavant, avait demandé à Dieu de lui ôter la vie !

A côté de quoi passons-nous lorsque nous ne prions qu'en période de découragement et de désespoir ? Comparez les bénédictions d'une vie de prière constante avec ce qui se passe quand on prie seulement en période de détresse. Comment parvenir à vivre de façon plus cohérente, c'est-à-dire en ayant une attitude constamment tournée vers la prière ?

MERCREDI 12 janvier

La méthode de Jésus pour gérer le stress

Quand les téléphones portables se sont répandus au milieu des années 1990, un pasteur adventiste senior a déclaré: « *Jamais je n'en aurai! Quand je visite des Eglises et me mets à l'écoute des problèmes des gens, je me sens las et découragé. Puis je retourne à ma voiture qui est comme un refuge pour moi. Si j'avais un téléphone portable, je ne pourrais plus me reposer même dans ma voiture !* » Tout disciple du Christ a besoin d'un lieu tranquille et isolé pour retrouver le calme, prier et écouter Dieu par le biais de la Parole écrite.

Lisez Mc 6.31. Quelle leçon retirer de ce passage? Le faites-vous souvent ou bien trouvez-vous toujours une excuse pour ne pas le faire ?

Evoquant Jésus, Ellen White écrivait : « *Son plus grand bonheur était de se retrouver seul avec Dieu dans la nature. Toutes les fois qu'il en avait l'occasion, il s'éloignait du lieu de son travail; il se rendait dans les champs, méditait dans les vertes vallées, goûtait la communion avec Dieu sur les pentes des montagnes ou au milieu des arbres de la forêt. Souvent on aurait pu le voir en un lieu solitaire, de bon matin, méditant, scrutant les Ecritures, ou en prière. Après ces heures tranquilles, il rentrait au foyer pour reprendre ses tâches et donner l'exemple de la patience dans le travail.*» - Jésus-Christ, « Jours de lutte », pc. 73, 74.

Quel autre sanctuaire Jésus avait-il? Mt 21.17; Mc 11.11.

Les êtres humains peuvent être soit une source de souffrance, soit une source de paix. Jésus retrouvait la paix chez des amis qui lui apportaient réconfort et affection - c'est-à-dire dans la maison de Lazare, Marthe et Marie. « Un puissant lien d'affection l'unissait à la famille de Béthanie [...] Souvent, se sentant fatigué, éprouvant le besoin d'une compagnie humaine, il avait été heureux de se réfugier dans la maison paisible de Lazare [...] Notre Sauveur appréciait un foyer paisible et des auditeurs attentifs. Il avait besoin de tendresse, de courtoisie, d'affection. » - Ellen WHITE, *Jésus-Christ*, « Lazare, sors ! », p. 51.9.

Comment appliquer la façon dont Jésus gérait son stress à votre propre vie ? Quels conseils donneriez-vous à un habitant de la ville obligé de voyager de plusieurs heures avant de se retrouver dans la nature ? Ou à quelqu'un qui vit au sein d'une grande famille dont tous les membres habitent sous le même toit ? Chez qui iriez-vous, parmi les membres de votre famille ou vos amis, si vous vous sentiez désorientés et si vous aviez besoin d'un soutien affectif ?

JEUDI 13 janvier

Venir en aide aux autres

Quels aspects du comportement de Jésus Pierre a-t-il cités pour décrire son Maître ? *Ac 10.38.*

Jésus avait un caractère fondamentalement désintéressé. Il utilisait toute son énergie au service d'autrui et à reconforter par ses douces paroles et sa puissance de guérison. Il n'a jamais utilisé ses pouvoirs divins pour son propre bénéfice. Il a fait une telle impression sur Pierre que la description que celui-ci a faite du Sauveur était celle d'une personne qui, « là où il passait, faisait du bien et guérissait tous ceux qui étaient opprimés par le diable » (*verset 38*).

Dans la majorité des cas, le stress créé par le travail, les relations, l'argent, etc. est centré sur soi. Porter l'attention sur les autres (plutôt que sur soi-même) est un bon moyen de soulager la tension. Les personnes qui s'engagent comme bénévoles ou qui travaillent à la réalisation de projets communautaires, etc., disent ressentir davantage de bien-être et de satisfaction que les autres.

Lisez *Ga 6.2; Ph 2.4; In 15,)*:3. Quel message contiennent ces textes ?

John D. Rockefeller (1839-1937) a montré comment on évacue le stress en s'intéressant aux autres plutôt qu'à soi-même. Dès 1879, sa société, la Standard Oil, faisait tourner environ 90% des raffineries des États-Unis. À l'âge de cinquante ans, c'était l'homme le plus riche du monde. Mais, en 1891, il a fait une dépression nerveuse et a failli mourir. Il a pourtant guéri en l'espace de quelques mois.

Comment?

En dehors d'un régime alimentaire très simple, du repos et de l'exercice physique, il a décidé de partager sa fortune et de passer les quarante années de vie environ qui lui restaient à devenir philanthrope. Au début du XXe siècle, sa fortune personnelle atteignait près de neuf cents millions de dollars. Au moment de sa mort, ses biens ont été évalués à vingt-six millions. Ses donations ont fait beaucoup de bien dans le monde. Et cela lui a permis de vivre près de cinquante ans de plus en menant une vie satisfaisante jusqu'à l'âge de 97 ans.

Comment avez-vous vous-même expérimenté les bénédictions qui accompagnent le service en faveur des autres ? Pourquoi ne pas concentrer vos efforts et vos prières de façon à en faire plus ?

VENDREDI 14 janvier

Pour aller plus loin: « Harassé de fatigue, il s'assit sous un genêt, et demanda la mort. [...] Fugitif, solitaire, éloigné de toute agglomération, l'esprit accablé par un cruel désappointement, Elie ne désirait plus revoir un visage humain. [...] Dans la vie de tout homme, il est des périodes de profonde dépression, de découragement total, des jours où la tristesse nous envahit, et il nous semble impossible de croire que le Seigneur est encore le bienfaiteur de ses enfants, des jours où les tourments nous accablent, si bien que la mort nous semble préférable à la vie. C'est alors que beaucoup perdent leur confiance en Dieu, et sombrent dans le doute et l'incrédulité. Si de tels moments, nous pouvions discerner la signification des voies de la providence, nous verrions alors des anges s'efforcer de nous délivrer de nous-mêmes et essayer d'affermir nos pieds sur un fondement inébranlable, plus solide que les collines éternelles ; une foi et une ardeur nouvelle animent alors tout notre être. » -Ellen WHITE, *Prophètes et rois*, « De Jizreel à Horeb », p. 1.18.

A méditer

- Vous est-il arrivé de voir clairement la main de Dieu à l'œuvre dans votre vie, votre foi étant, pour sombrer ensuite et vous retrouver doutant de lui et de ses interventions ? Quelles leçons avez-vous tirées de cette expérience, leçons qui vous permettraient d'aider quelqu'un dans cette même situation ?
- Pourquoi aider autrui donne-t-il un sentiment de bien-être ? Pourquoi est-ce bien souvent le cas ? Mais par ailleurs, pourquoi est-il aussi difficile de se donner aux autres ? Comment parvenir à mourir volontiers au moi pour mieux subvenir aux besoins de notre entourage ?
- Examinez vos habitudes en ce qui concerne le domaine de la santé. Que mangez-vous ? Que buvez-vous ? Quel est votre programme d'exercice physique ? Avez-vous des moments de loisirs ? Dans quelle mesure ? Quels changements faire pour vous sentir mieux physiquement et émotionnellement ? S'il arrive qu'on ait des problèmes psychologiques graves que seul un professionnel peut traiter, il suffit souvent de changer son mode de vie pour se sentir beaucoup mieux.
- Avez-vous du temps rien que pour vous ? Qu'en faites-vous ? Comment mieux l'utiliser pour approfondir votre relation avec Dieu ?