



POUR
L'AVENIR

janvier - février 2022

Perspectives pour un monde meilleur

Pour affronter les épreuves

p 10 - L'endurance en temps de crise

p 13 - Réponses bibliques pour nous aider à gérer notre stress

Sommaire

3 Pour affronter les épreuves

Lorsque vous êtes confronté à des épreuves et des problèmes stressants et déstabilisants, quel est le meilleur moyen d'y faire face ?

10 L'endurance en temps de crise

Comment pouvons-nous faire preuve d'endurance dans un monde en voie de s'effondrer ?
Vers qui pouvons-nous nous tourner ?

13 Réponses bibliques pour nous aider à gérer notre stress

Compte tenu de l'incidence que le stress peut avoir sur notre vie, il est important de l'envisager du point de vue de la Bible pour savoir comment le gérer.

Préface

C'était dans les années 1920 et le Dr Hans Selye, de l'Université McGill à Montréal, proposait une théorie radicale selon laquelle un phénomène appelé « stress » pouvait avoir un impact, de manière non spécifique, sur la santé d'une personne. À cette époque, le terme « stress » était utilisé dans le cadre de l'étude de la physique et n'était pas entré dans le vocabulaire courant. 100 ans plus tard, il est difficile de passer la journée sans entendre parler de stress. Il semble qu'il existe toutes sortes d'articles, de vidéos et de livres dont beaucoup présentent souvent des points de vue opposés sur la façon de gérer le stress et d'éviter le danger d'un excès de stress.

Dans ce numéro, nous partageons trois points de vue sur la façon de gérer le stress et de maintenir un équilibre mental, physique et spirituel pendant les périodes difficiles de la vie. Compte tenu de la nouvelle normalité de cette période de pandémie, nous espérons que ces perspectives seront particulièrement pertinentes et utiles pour nos lecteurs. Comme le soulignent nos auteurs, ce n'est pas le stress, mais plutôt la façon dont nous le percevons qui compte. Faisons-nous notre part et, tout aussi important, cherchons-nous à obtenir l'aide d'une puissance supérieure ?

Le Dr Selye a consacré sa vie à l'étude du stress, fondant l'Institut international du stress et étant même nommé pour un prix Nobel. Pourtant, aujourd'hui, il semble que beaucoup soient plus stressés que jamais. Nous espérons que les principes que nous partageons ici vous aideront à traverser les périodes troublées.

— Tim Pebworth

POUR
L'AVENIR

janvier - février 2022 - volume 22 numéro 1

Pour l'Avenir paraît six fois par an et est une publication de l'Église de Dieu Unie, *association internationale*, P.O. Box 541027, Cincinnati, OH 45254-1027, USA. © 2011 Église de Dieu Unie, *association internationale*. Cette revue est imprimée aux États-Unis d'Amérique. Tous droits réservés.

Rédacteur en chef, édition anglaise : Scott Ashley - Directeur artistique : Shaun Venish ; Édition française : Maryse Pebworth - Lecture d'épreuve : Martine Ruml / Bernard Audoin - Traductrice : Annette Bernal - Infographie : Raphaël Bernal - Pour recevoir un abonnement gratuit et sans engagement de votre part, Écrire à : **Pour l'Avenir, Église de Dieu Unie - France - 7, chemin de Monfaucon, Lot 21 - 33127 Martignas-sur-Jalle - France - www.pourlavenir.org** La revue *Pour l'Avenir* est offerte gratuitement à ceux qui en font la demande. Votre abonnement est payé par les dons des membres de l'Église de Dieu Unie, *association internationale*, et de ses sympathisants. Nous acceptons avec reconnaissance les dons de ceux qui choisissent de soutenir volontairement cette œuvre de prédication de l'Évangile à toutes les nations. Toutes les références bibliques sont tirées de la version Louis Segond, sauf si mention est faite d'une autre version. Toutes les citations tirées d'ouvrages ou de publications de langue anglaise sont en traduction libre.

Autres bureaux régionaux :

United Church of God - Canada - Box 144 Station D - Etobicoke, ON Canada, M9A 4X1 ; **Église de Dieu Unie - Cameroun** - BP 10322 - Bessengue - Douala, Cameroun ; **Église de Dieu Unie - Togo** - BP 10394 - Lomé, Togo ; **Église de Dieu Unie - Bénin** - 05 BP 2514 - Cotonou, République du Bénin ; **Église de Dieu Unie - Côte d'Ivoire** - BP 1994 Man - République de Côte d'Ivoire ; **Église de Dieu Unie - RDC** - BP 1557 Kinshasa 1 - République Démocratique du Congo ; **Vereinte Kirche Gottes - Postfach 30 15 09 - D-53195 Bonn, Allemagne** ; **La Buona Notizia** - Casella Postale 187 - I-24100 Bergamo, Italie ; **United Church of God - Royaume Uni** - P.O. Box 705 - Watford, Herts., WD19 6FZ - Royaume Uni

Pour affronter les épreuves

Lorsque vous êtes confronté à des épreuves et des problèmes stressants et déstabilisants, quel est le meilleur moyen d'y faire face ? De plus, qu'est-ce que la véritable foi et comment peut-elle vous aider à affronter et à surmonter avec succès les inévitables adversités de la vie ?

par John LaBissoniere

En 1961, dès l'âge de 12 ans, je livrais chaque jour les journaux du soir à environ 75 foyers de ma communauté. Au cours des quatre années suivantes, je fis la connaissance de nombreux voisins sympathiques, dont une jeune famille de quatre personnes avec deux petites filles en âge de fréquenter l'école primaire. C'était agréable de connaître et de servir cette famille en particulier, car elle semblait toujours rayonner de gentillesse, de gaieté et d'enthousiasme.

Par un froid après-midi d'hiver, alors que je leur livrais le journal, je remarquai que leur petite maison, habituellement très éclairée, était sombre et vide. Le lendemain, j'en appris la terrible raison. Les parents avaient été tués et leurs filles gravement blessées dans un violent accident de voiture. Je fus stupéfait et profondément attristé par cette terrible tragédie.

Plusieurs mois plus tard, je rentrai chez moi un soir après avoir terminé ma tournée de journaux. Un de mes oncles assis sur notre canapé, sanglo-

tait amèrement. Ma mère essayait en vain de reconforter son frère accablé par le chagrin. Elle m'annonça que mon grand-père, que j'aimais tant, était décédé d'une crise cardiaque fulgurante. Je n'oublierai jamais le stress et le chagrin que toute notre famille élargie éprouva à cause de cet événement inattendu et déchirant.

À la suite de ces événements dramatiques survenus tôt dans ma vie, je compris que la détresse pouvait toucher n'importe qui, à n'importe quel moment.

Même les personnes les plus gentilles et les plus honnêtes peuvent se retrouver dans l'adversité et au milieu de graves épreuves sur lesquelles elles n'ont aucun contrôle.

Souffrez-vous, comme tant d'autres, de stress et de pressions ? Comment pouvez-vous y faire face ? Quel rôle essentielle une foi vivante peut-elle jouer pour vous aider à bien gérer les périodes éprouvantes ?

Vivre à l'ère du stress

Il ne fait aucun doute que nous vivons dans un monde stressant qui peut affecter gravement la santé mentale, émotionnelle et physique des gens. Un article sur le site internet de la Croix-Rouge canadienne intitulé « L'impact de votre stress sur votre santé mentale » indique ce qui suit :

« Le stress a un impact psychologique qui se traduit notamment par : de l'irritabilité ou de l'agressivité, un sentiment de perte de contrôle, de l'insomnie ; de la fatigue ou de l'épuisement, de la tristesse ou des pleurs, des troubles de concentration ou de mémoire, etc. Le stress affecte non seulement la santé mentale, mais aussi la santé physique. Par exemple, il peut causer : une augmentation de la pression artérielle et du risque de maladies cardiaques, des problèmes gastro-intestinaux (diarrhée, brûlures ou ulcères d'estomac, etc.), des maux de tête, de dos ou du cou, etc. Il peut aussi favoriser des comportements malsains et des dépendances (Vanessa Racine, 2 octobre 2020).

Le même article souligne en outre qu'un « stress persistant peut mener à différents troubles, tels que la dépression, l'anxiété ou l'épuisement professionnel. »

La prolongation de la pandémie de COVID-19 a aggravé le poids du stress quotidien que subissent les gens. *Nature.com* a déclaré : « Les ravages de la pandémie — des millions de morts, des difficultés économiques et des restrictions sans précédent sur les interactions sociales — ont déjà eu un

effet marqué sur la santé mentale des gens. » (Alison Abbott, *Covid's Mental-Health Toll: How Scientists Are Tracking a Surge in Depression* [Les répercussions de la Covid sur la santé mentale : Comment les scientifiques suivent une forte hausse des cas de dépression], 3 février 2021)

Souffrez-vous, comme tant d'autres, de stress et de pressions ? Comment pouvez-vous y faire face ? Quel rôle essentielle une foi vivante peut-elle jouer pour vous aider à bien gérer les périodes éprouvantes ?

Faisant référence à la santé mentale et à d'autres problèmes découlant de la pandémie, un professeur et directeur de la Clinique du stress traumatique de l'Université de Nouvelle-Galles du Sud à Sydney, en Australie, rapporta ce qui suit : « Alors que la pandémie entre dans sa deuxième année, de nombreuses personnes continueront à souffrir d'une mauvaise santé mentale ou seront confrontées à de nouveaux problèmes psychologiques. Les effets récurrents des confinements, les craintes quant à l'efficacité des vaccins, les restrictions de mouvement à l'intérieur et à l'extérieur de l'Australie et les sombres perspectives économiques ont un impact sur le bien-être psychologique. » (Richard Bryant, *Covid's Mental Health Fallout Will Last a Long Time. Here's How We're Targeting Pandemic Depression and Anxiety* [Les conséquences de la Covid sur la santé mentale sont à long termes. Voici comment nous tâchons d'enrayer la dépression et l'anxiété causées par la pandémie], *The Conversation*, 25 février 2021).

Les problèmes de santé mentale liés à la pandémie ne se sont pas limités aux adultes.

« La pandémie de COVID-19 et les différentes mesures qu'elle a engendrées ont impacté la santé mentale de toute la population dont celle des enfants et des adolescents. Suite à la mise en place du 2^e confinement et à l'installation dans le temps de la crise sanitaire, certains signaux

de dégradation de la santé mentale des adolescents (démotivation, décrochage scolaire, repli, refus scolaire anxieux) ont été constatés par des professionnels de l'Éducation nationale, des pédiatres et pédopsychiatres » (*Santé Publique France*, 11 juin 2021).

Pour ajouter au stress quotidien des européens, la pandémie a fait peser sur beaucoup un lourd fardeau financier. « Eurostat estime ainsi qu'en mars 2021, 15,52 millions de personnes étaient au chômage dans l'UE (7,3 % de la population active), dont 13,17 millions dans la zone euro (8,1 %). En un an, le chômage a ainsi augmenté de 2,019 millions de personnes dans l'UE et de 1,614 million dans la zone euro. » (Toute l'Europe, publié le 4 mai 2021 par Arthur Olivier)

De nombreuses personnes sont confrontées à des situations de détresse

Les commentaires ci-dessus ne sont qu'un petit échantillon des rapports provenant de nombreux pays sur les effets mentaux et physiques néfastes de la pandémie. En plus de ces troubles, les gens dans de nombreux endroits du monde ont été affectés par une augmentation des troubles civils impliquant de grandes manifestations de protestation, une violence extrême et une augmentation rapide des taux de criminalité.

En plus de ces situations extrêmes, les habitants de tous les pays du monde doivent faire face à d'importants dilemmes quotidiens sur le plan conjugal, familial, financier et professionnel. D'autres sont très perturbés par des problèmes de santé, des dépendances chroniques, des violences domestiques, la dépression, la discrimination, la persécution, la pauvreté



Avoir une foi inébranlable en Lui est la clé essentielle — l'élément spirituel dynamique — dont vous avez besoin pour réagir de manière productive et fidèle lorsque vous affrontez des épreuves.

extrême ou une combinaison de ces problèmes et de bien d'autres souffrances.

En effet, il se peut que vous soyez vous-même confronté à l'une ou plusieurs de ces situations ou à d'autres circonstances troublantes et stressantes. Si tel est le cas, que pouvez-vous faire ?

Ce que vous pouvez contrôler lorsque les choses semblent vous échapper

Bien qu'il ne soit pas toujours possible de changer complètement les circonstances auxquelles vous êtes confrontés, il existe deux éléments que vous pouvez personnellement contrôler. Il s'agit de votre attitude et de votre relation avec l'Éternel, votre Dieu Créateur. Examinons ces points clés. Premièrement, votre attitude.

Lorsque je réfléchis à ce sujet, je me souviens de l'exhortation de mon père à mes sept frères et sœurs et à moi-même, il y a de nombreuses années, selon laquelle « l'attitude est tout ».

Il nous rappelait fréquemment que « la vie n'est pas toujours juste » et que nous avons le choix quant à la façon dont nous allons réagir à ses inévitables hauts et bas. Nous pouvons les affronter de manière confiante et positive en agissant ou bien, en sombrant dans un défaitisme morose et ne rien faire.

Mon père était un bon exemple de personne qui faisait face à la vie comme elle venait. Il n'était pas du genre à se plaindre ou à devenir anxieux face à des obstacles, des revers ou des mésaventures parfois inévitables. Il acceptait simplement les problèmes tels qu'ils étaient et commençait à trouver logiquement et systématiquement des moyens de les résoudre. Ses paroles et son exemple nous ont été bénéfiques, en particulier lorsque nous sommes devenus adultes.

Cependant, dans la société d'aujourd'hui, il semble que beaucoup de gens ne peuvent pas accepter le

fait que la vie peut être inéquitable à certains moments. Plutôt que de faire face aux difficultés et d'agir en conséquence pour les résoudre, ils accusent les autres d'être responsables de leurs problèmes ou tentent de se cacher ou de fuir leur responsabilité personnelle.

En outre, certaines personnes laissent leurs émotions troubler leurs pensées et leurs raisonnements ou cherchent à fuir leurs problèmes par la drogue, l'alcool ou d'autres moyens. Alors, qu'en est-il de vous ? Comment pouvez-vous faire face à l'adversité du mieux possible ?

L'optimisme est important

Faire face à un problème de manière franche et rationnelle peut vous aider à trouver une solution efficace ou du moins un moyen de modérer la gravité du problème. Vous pouvez, soit considérer votre situation d'un point de vue négatif et laisser la situation s'aggraver, soit vous efforcer de la résoudre d'une manière positive et constructive.

Votre attitude face aux obstacles et aux défis peut faire une grande différence. Lorsque vous êtes confiant et optimiste, vous vous placez dans une meilleure position pour non seulement gérer la situation sainement,

Méthodes pratiques pour gérer le stress

Voici plusieurs méthodes pour gérer le stress, lesquelles vous aideront à améliorer votre vie quotidienne tout en développant une foi véritable.

- **Reposez-vous suffisamment.** Tenter de fonctionner efficacement sans avoir suffisamment de repos et de sommeil ne marche tout simplement pas. Les problèmes peuvent parfois sembler insurmontables lorsque vous êtes trop fatigué et stressé. Faites de votre mieux pour obtenir le repos dont vous avez besoin.

- **Essayez de changer de rythme.** Faites une balade en voiture de temps en temps, allez pique-niquer, visitez des endroits avec de beaux paysages, prenez un week-end de vacances. Une variété d'activités peut aider à soulager le stress et vous donner un sentiment de vigueur juvénile, même à un âge avancé.

- **Soyez physiquement actif.** Une activité physique régulière, si vous en êtes capable, peut soulager le stress. Elle peut être rafraîchissante pour votre corps et votre esprit. Le simple fait de faire une promenade relaxante dans un parc ou dans votre quartier peut être agréable et revigorant.

- **Améliorez votre alimentation.** Saviez-vous que le stress peut entraîner une prise de poids ? Selon les experts, il serait bon d'avoir sous la main des aliments sains, comme des fruits et des légumes frais, en cas de périodes stressantes. Ce sont de bonnes alternatives à la consommation d'aliments sucrés et riches en graisses, lesquels engendrent des excès de graisse corporelle et d'autres problèmes de santé.

- **Regardez vos problèmes en face.** Prenez la responsabilité personnelle de résoudre les préoccupations et les problèmes liés au stress. Ne les ignorez pas, ne procrastinez pas et ne blâmez pas les autres. En relevant ce défi, vous éprouverez le sentiment inestimable de contrôler les événements et d'accomplir quelque chose.

- **Améliorez la gestion du temps.** Concentrez-vous sur ce qui est le plus important. Passez du temps avec votre famille. Créez des amitiés qui dureront toute votre vie. Aidez vos collègues de travail, vos voisins et d'autres personnes en cas de besoin. Prenez le temps d'avoir un contact étroit et régulier avec Dieu par la prière et l'étude de la Bible.

- **Changez votre façon de penser.** Avec l'aide de Dieu, méditez sur ce qui est positif et édifiant. Mettez en priorité la construction d'un caractère saint et juste et le fait de rester fidèle à votre Créateur, qui vous a donné la vie et la maintient gracieusement.

- **Concentrez-vous sur l'avenir.** Évitez de réfléchir au passé stressant et frustrant que vous avez pu connaître. Préparez-vous plutôt avec diligence à jouer votre rôle dans le Royaume de Dieu qui viendra bientôt. Ce dernier gouvernera fidèlement tous les peuples dans la justice, partout dans le monde.

Lorsque vous réussissez à gérer le stress tout en développant une foi profonde, vous pouvez être un exemple positif pour votre famille et pour tous ceux qui vous connaissent !

mais aussi pour devenir une personne plus posée et confiante dans le processus. Vous pouvez choisir la façon dont vous envisagez les défis auxquels vous êtes confronté et de ce que vous allez faire pour les relever.

Sonya Lyubomirsky, professeur de psychologie à l'Université de Stanford, et ses collègues ont analysé 225 études sur le bonheur, menées auprès de plus de 275 000 participants. Ils ont constaté que « les personnes qui ont une pensée positive sont en meilleure santé physique, plus produc-

tives au travail, plus sympathiques en général et vivent plus longtemps » (*Energy Times*, septembre 2008). D'autres études ont montré qu'une attitude positive conduit à moins de stress, ce qui a des effets positifs sur le corps humain de diverses manières.

L'importance vitale d'une foi authentique

S'il est important d'avoir une attitude positive et de faire face aux événements troublants de votre vie,

vous avez également besoin d'un autre attribut essentiel. Il s'agit *de cultiver et d'entretenir une relation solide, étroite et durable avec votre Créateur Éternel.*

Cela signifie avoir foi en Lui et en Sa Parole, la Bible. Pourquoi est-ce si important ? Parce que votre force et votre détermination humaines ne vous mèneront pas très loin. Cependant, avec l'aide et les conseils considérables que Dieu peut vous apporter, vous bénéficiez d'un avantage exceptionnel.

Avoir une foi inébranlable en Lui est la clé essentielle — l'élément spirituel dynamique — dont vous avez besoin pour réagir de manière productive et fidèle lorsque vous affrontez des épreuves. Comme le dit le Psaume 46:1, « Dieu est pour nous un refuge et un appui, *Un secours qui ne manque jamais dans la détresse.* » (Nous mettons en italique)

Pour beaucoup de gens, la « foi en Dieu » pourrait être simplement définie comme la croyance en Son existence. Mais cette idée ne fait qu'effleurer la surface de ce qu'est la foi authentique. Le point de départ de la foi est clairement indiqué dans Hébreux 11:6, qui nous dit : « Or, sans la foi, il est impossible de lui être agréable ; car il faut que celui qui s'approche de Dieu croie que Dieu existe, et *qu'il est le rémunérateur de ceux qui le cherchent.* »

La foi implique donc *de croire et de faire confiance à Dieu* (Hébreux 11:1). Mais cette capacité ne peut être générée ou « travaillée » à partir de votre cœur et de votre esprit. Il s'agit plutôt *d'un don* divin (Éphésiens 2:8). Une fois donnée, elle doit être mise en pratique. La foi ne peut pas rester en sommeil. Elle doit engendrer des résultats positifs et productifs, car « la foi sans les œuvres est morte. » (Jacques 2:17-26)

Une foi vivante exige une relation durable et intime avec votre Créateur. La vie de foi, après la repentance, le baptême et la réception du Saint-Esprit (voir Actes 2:38), est une vie dans laquelle vous vous efforcez activement de ressembler à votre Père céleste en caractère et en justice (voir Matthieu 5:48). La foi ne regarde pas en arrière en s'attardant sur les péchés et les erreurs du passé. Au contraire, elle se concentre, avec une confiance et une résolution fermes, sur un avenir brillant et exaltant en tant que fils ou fille de la famille divine et du Royaume de Dieu (voir 2 Corinthiens 6:18).

La foi authentique implique de marcher avec Dieu jour après jour (Michée 6:8). Ce faisant, vous êtes en contact permanent avec Lui par la prière et vous savez que, le moment venu, vous recevrez des réponses à vos prières.

En effet, lorsque nous sommes confrontés à des moments difficiles, nous pouvons nous approcher « avec assurance du trône de la grâce, afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce, pour être secourus dans nos besoins. » (Hébreux 4:16) La foi en Dieu vous aide à faire face aux inévitables incertitudes de la vie. Elle est comme une ancre qui vous stabilise dans les mers parfois orageuses et violentes de la vie.

Bien que vous viviez dans un monde stressant et incertain, vous ne devez pas vivre dans le doute. Pourquoi ? Parce que, lorsque vous avez la foi et que vous la mettez en pratique, vous savez, comme le dit le psalmiste, que votre « secours vient de l'Éternel, qui a fait les cieux et la terre. *Il ne permettra pas que ton pied soit ébranlé,* Celui qui te garde ne sommeille pas » (Psaumes 121:2-3).

En outre, comme l'écrivit l'apôtre Paul, « *nous savons*, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein. » (Romains 8:28)

Paul explique en outre que l'inquiétude et l'appréhension sont inutiles lorsque vous avez une relation étroite avec Dieu : « Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. » (Philippiens 4:6-7).

Comment pouvez-vous obtenir la paix d'esprit que Dieu offre généreusement ? Là encore, la clé est de combiner une attitude optimiste avec une foi vivante en Lui et l'obéissance à Ses commandements (Romains 8:6 ; 15:13 ;

Colossiens 3:15 ; 2 Corinthiens 13:11 ; Galates 5:22 ; Psaumes 119:165).

Exemples de foi biblique

Le jeune David de l'ancien Israël est un exemple de foi vivante lorsqu'il dut affronter et vaincre le géant philistin Goliath dans un combat singulier. Alors que les soldats professionnels avaient reculé par peur, le jeune berger David fit preuve d'une foi et d'une confiance totales en Dieu et en Sa puissance invincible pour surmonter tout obstacle. Il ne laissa pas les pensées sombres, les émotions négatives, la peur de la hauteur ou de la force de Goliath le dissuader, parce qu'il savait que Dieu était bien plus fort et plus puissant (voir 1 Samuel 17:24-48).

C'est cette même attitude que démontra le roi Ézéchias, descendant de David. Dans une situation terrifiante, l'armée largement supérieure de l'empire assyrien menaçait d'anéantir la nation de Juda et de réduire son peuple en esclavage.

Quelle fut la réaction d'Ézéchias face à ce péril ? Il dit à ses concitoyens : « Fortifiez-vous et ayez du courage ! *Ne craignez point et ne soyez point effrayés* devant le roi d'Assyrie et devant toute la multitude qui est avec lui ; *car avec nous il y a plus qu'avec lui.* Avec lui est un bras de chair, et avec nous l'Éternel, *notre Dieu, qui nous aidera et qui combattra pour nous.* Le peuple eut confiance dans les paroles d'Ézéchias, roi de Juda. » (2 Chroniques 32:7-8)

Parce que le roi et le peuple mirent toute leur foi en Dieu en Le priant humblement pour qu'Il les défende, Il répondit en exterminant de manière surnaturelle « *tous les* vaillants hommes, les princes et les chefs » de l'armée d'invasion (verset 21). Si Dieu fit cela pour toute la nation de Juda, ne *vous* aidera-t-Il pas de manière appropriée lorsque vous serez confronté à une épreuve, une difficulté ou une affliction personnelle ?

Par la foi en la force toute-puissante de Dieu, vous pouvez rester fort, ne pas reculer, et vaincre les nombreux stress de la vie. Comme l'apôtre Paul l'écrivit : « Au reste, fortifiez-vous dans le Seigneur, et par sa force toute-puissante. » (Éphésiens 6:10) Chaque fois que vous êtes confronté à des événements troublants, vous pouvez rechercher Dieu par une prière fidèle, et Lui demander d'être votre première ligne de défense.

Si vous faites cela, en restant fidèle et obéissant, en continuant à compter sur Son aide, Il promet de vous donner l'endurance spirituelle nécessaire pour tenir bon et triompher (1 Corinthiens 10:12-13).

Il vous aidera à affronter et à résoudre les problèmes qui semblent défier la logique ou les solutions humaines.

Il peut s'agir de problèmes familiaux, personnels, financiers, professionnels ou liés à la santé. L'un d'entre eux pourrait impliquer votre déchiement et votre désespoir les plus profonds après la mort d'un être cher. Il peut aussi s'agir de votre douleur et de votre détresse après la trahison ou la duplicité d'un compagnon ou d'un bon ami.

Quelle que soit l'ampleur ou la profondeur de votre souffrance ou de votre chagrin, si vous continuez à obéir à Dieu et à rechercher diligemment Son aide par une prière fervente,

Il vous aidera, vous fortifiera et vous sauvera. Comme l'explique le Psaume 34:20 : « Le malheur atteint souvent le juste, *mais l'Éternel l'en délivre toujours.* »

Dieu vous aidera à gérer l'imprévu

Il est certain que des événements inattendus et traumatisants peuvent sur le moment, vous donner le sentiment d'être « coincé », un sentiment de panique et de solitude (Psaumes 38:21 ; 119:8). Cependant, vous pouvez compter entièrement sur votre Père céleste pour vous aider dans toute situation choquante et imprévue (voir Psaumes 91).

Développer la fidélité et la résilience

La fidélité est une qualité qui fait preuve de dévouement, de fiabilité et l'assurance d'être digne de confiance. La définition de la résilience est la capacité à s'adapter ou à se remettre de l'adversité. Lorsque la fidélité envers Dieu et la résilience sont réunies, vous pouvez mieux résister aux inévitables tempêtes de la vie. Non seulement vous trouverez un sens et un but à votre vie grâce à une relation avec Dieu, mais avec Son aide et Son réconfort considérables, vous pourrez rebondir après les revers que vous subirez. Voici trois moyens de vous aider à développer la fidélité et la résilience.

1. Découvrez et poursuivez le grand dessein de Dieu

Vous êtes plus qu'un être physique et psychologique. Vous êtes également une étonnante création spirituelle. Pour découvrir et poursuivre votre but divin, vous devez regarder au-delà de vos intérêts et objectifs terrestres. Cherchez et consacrez-vous à votre Créateur Éternel qui désire sincèrement avoir une relation personnelle avec vous. En Le priant et en étudiant Sa Parole, la Bible, vous découvrirez Son grand plan pour toute l'humanité. Au fur et à mesure que vous découvrirez votre avenir brillant et passionnant dans le futur Royaume de Dieu, votre fidélité envers Lui grandira et vous trouverez plus facile de faire preuve de résilience face aux problèmes de la vie. (Pour en savoir plus, téléchargez ou demandez notre brochure gratuite « Quelle est votre destinée ? »)

2. Assumez votre responsabilité personnelle

Puisque Dieu vous a fait le don de la vie, assumez la responsabilité personnelle de vos pensées, de vos sentiments et de vos actions. Résistez à la tendance courante de la société actuelle qui consiste à vous considérer comme une victime à cause des actions des autres. Bien que vous ne puissiez pas toujours contrôler les événements, vous pouvez faire preuve de résilience dans votre façon de réagir. Demandez à Dieu dans la prière de vous aider à gérer la colère, les blessures et les autres émotions négatives. Étudiez les nombreux exemples bibliques montrant comment le peuple de Dieu fut confronté à de nombreuses difficultés et, grâce à une profonde fidélité, s'est appuyé sur Lui pour bénéficier de Son puissant soutien et de Ses conseils. Appliquez ces leçons à vos situations difficiles et voyez les résultats exceptionnels, peut-être même miraculeux.

3. Établissez des liens avec les autres

La proximité de la famille et des amis peut vous aider à vous soutenir lorsque les dilemmes de la vie vous assaillent. Des études ont montré que les personnes résilientes ont au moins une autre personne avec qui communiquer. Prenez le temps de développer des liens étroits avec des personnes positives et encourageantes. En fin de compte, ce sont vos interactions constructives avec d'autres personnes, votre relation intime avec Dieu et votre fidélité à Son égard qui vous aideront à ne pas perdre pied dans les moments difficiles.



Quelle que soit l'ampleur ou la profondeur de votre souffrance ou de votre chagrin, si vous continuez à obéir à Dieu et à rechercher diligemment Son aide par une prière fervente, Il vous aidera, vous fortifiera et vous sauvera.

En expérimentant de tels événements, il se peut que vous ne voyiez aucune issue apparente. Mais Dieu la voit ! Il vous montrera le chemin ! « Aucune tentation ne vous est survenue qui n'ait été humaine, et Dieu, qui est fidèle, ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces ; mais avec la tentation il préparera aussi le moyen d'en sortir, afin que vous puissiez la supporter. » (1 Corinthiens 10:13)

Ce principe spirituel fut illustré dans l'Histoire par un autre personnage biblique, l'ancien patriarche Job. Ayant enduré la mort soudaine de ses enfants et la perte rapide de

presque tous ses biens terrestres, son découragement immédiat était évident puisqu'il « déchira son manteau, et se rasa la tête » en signe de deuil (Job 1:20).

Mais Job tint bon. Qu'est-ce qui le poussa à continuer ? C'est son amour et son profond respect pour Son grand Créateur. Tout au long de sa longue et intense épreuve, Job ne perdit jamais la foi.

Bien sûr, comme dans le cas de Job, il serait vital que vous vous souveniez que Dieu ne répondra pas toujours immédiatement de la manière dont vous le demandez pour résoudre les problèmes que vous rencontrez.

Il peut parfois décider de vous faire attendre patiemment une réponse. Mais pourquoi ? Pour renforcer votre foi et former votre caractère (Psaumes 37:7-9 ; Jérémie 17:10 ; Romains 5:3-4). Néanmoins, Il est fidèle pour vous donner l'aide dont vous avez besoin.

L'apôtre Pierre l'avait bien compris et, tout en réconfortant et en encourageant ses compagnons chrétiens qui étaient « attristés par diverses épreuves », il souligna que c'était « afin que l'épreuve de votre foi, [...] ait pour résultat la louange, la gloire et l'honneur, lorsque Jésus-Christ apparaîtra. » (1 Pierre 1:7)

Que vous souffriez d'une longue maladie invalidante, que vous perdiez un être cher, que vous voyiez un emploi ou une carrière se terminer beaucoup plus tôt que prévu, que vous subissiez un revers économique qui vous laisse face à des conditions financières difficiles, ou toute autre mauvaise circonstance, vous pouvez avoir la certitude et la confiance absolues que Dieu ne vous laissera jamais tomber. Deutéronome 31:8 offre cette merveilleuse promesse : « L'Éternel marchera lui-même devant toi, *Il sera lui-même avec toi, Il ne te délaissera point, Il ne t'abandonnera point ; ne crains point, et ne t'effraie point.* »

Ainsi, tout comme David, Ézéchias et Job, vous avez *le choix* de ce que vous ferez lorsque vous rencontrerez les tensions et les contraintes inévitables de la vie. Il ne s'agit pas de savoir *si* vous rencontrerez des moments difficiles, car ils *viendront*. Au contraire, votre bien-être dans *la vie dépend de la façon dont vous réagissez à ces difficultés*. Vous pouvez rester figé dans l'apitoiement sur vous-même, dans la victimisation et le désespoir *ou bien*, vous pouvez être positif et optimiste tout en faisant appel aux ressources considérables de l'amour immense de votre Père céleste (Hébreux 4:16).

Quel seront vos choix ? Dieu attend votre réponse ! **PA**

L'endurance en temps de crise

Comment pouvons-nous faire preuve d'endurance dans un monde en voie de s'effondrer ? Vers qui pouvons-nous tourner ? Suivre les étapes clés suivantes nous aidera à affronter la situation.

par Roy Fouch

Nous vivons à l'ère de la mésinformation, de la confusion et de la peur engendrées par le père du mensonge, Satan le diable. Ce dernier cherche à diviser les gens, ce qui est une autre facette de son caractère malveillant. Il a souvent recours à des facteurs comme la race, l'ethnicité, les points de vue politiques et les croyances religieuses pour dresser un groupe contre un autre. Et voilà que nous voyons l'animosité grandir, tout comme la Bible nous met en garde concernant les derniers jours (2 Timothée 3:1-5). (Voir « L'instigateur du mal et de la confusion », à la page 12)

Aujourd'hui, en cette période de pandémie et de bouleversement culturel, nous voyons des signes de division partout. La colère et les conflits s'amplifient. Le nombre de meurtres est à la hausse, tout comme le nombre de fusillades de masse, de suicides, de cas de violences conjugales et d'autres manquements aux lois divines appelés « péchés ».

Le monde entier assiste à une montée des douleurs et des souffrances. Notre vie a été considérablement bouleversée par le cours des événements. Certains sont décédés en raison de la pandémie ; d'autres ont perdu un être cher ou un emploi, leur logement ou les ressources auxquelles ils avaient facilement accès auparavant. Les modes de vie ont été altérés, sans mentionner les relations qui ont souffert en raison de la distanciation et de l'isolement.

Par conséquent, nombreux sont ceux qui pleurent leurs pertes et qui souffrent de dépression, qui éprouvent de la colère, qui jettent le blâme sur les autres et qui sont dans le déni quant aux véritables causes de ces événements. L'anxiété, la peur et l'incertitude abondent. Comment pouvons-nous gérer une telle crise ?

Nous tourner vers nos principaux alliés pour prendre notre anxiété en charge

Pour commencer et avant toutes choses, nous devons renforcer notre relation avec nos principaux alliés, soit Dieu le Père et Jésus-Christ. Le Christ est notre conseiller, notre ami, notre confident, notre source d'encouragement et de réconfort. Dieu le Père est le Père parfait et infiniment bon. Ces Êtres tout-puissants lutteront à notre place et nous aideront à traverser les situations les plus difficiles. Ils nous soutiendront par Leur Parole, la Sainte Bible, et par le pouvoir du Saint-Esprit.

Comme pour toute relation importante, nous devons passer du temps avec Eux pour cultiver cette relation. Nous communiquons avec Dieu par la prière et Il communique avec nous surtout par la Bible. Le jeûne nous rapproche de Dieu et la méditation sur Sa Parole nous aide à mieux comprendre Ses propos.

La Parole de Dieu en dit long sur la façon d'endurer les épreuves et de gérer l'anxiété et l'inquiétude.

Comment devrait-on gérer notre anxiété ? Philippiens 4:6-8 nous présente un schéma parfait :

« Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. »

Si nous analysons ce passage, nous pouvons en dégager les principaux points suivants : Nous prions humblement notre Père céleste et Lui faisons connaître nos demandes, et nous Lui rendons grâce pour Ses bénédictions et celles de Son Fils. Le fait de savoir que nous avons confié

nos préoccupations à Dieu (voir également 1 Pierre 5:7) et que Celui-ci agira dans notre intérêt, nous procurera la tranquillité d'esprit. Enfin, nous devons nous concentrer sur les messages positifs que Dieu a partagés avec nous par Sa Parole ainsi que sur la beauté de Sa création et l'espoir d'un avenir meilleur.

Nos pensées négatives sont souvent à l'origine de nos sentiments anxieux et de nos craintes. Changez votre façon de penser et suivez ces lignes directrices ; vous verrez que votre niveau d'anxiété diminuera considérablement.

Cherchez à devenir un artisan de la paix

J'aimerais maintenant vous faire part de certaines stratégies proactives qui amélioreront la qualité de votre vie et de la vie d'autrui. La première consiste à être un artisan de la paix dans un monde de conflit et de discorde. Dans Son Sermon sur la montagne, Jésus-Christ nous rappelle ceci : « Heureux ceux qui procurent la paix, car ils seront appelés fils de Dieu ! » (Matthieu 5:9) L'apôtre Paul nous enseigne ce qui suit : « Ainsi donc, recherchons ce qui contribue à la paix et à l'édification mutuelle. » (Romains 14:19)

Les opinions conflictuelles et les controverses abondent dans le monde dans lequel nous vivons. Et nous sommes susceptibles d'être exposés à de très nombreuses sources de mésinformation. Il n'est pas nécessaire de participer à tous les débats. Bien entendu, nous devrions prendre position contre ce que nous considérons comme une atteinte à la vie d'autrui. Or, les enjeux ne sont pas toujours clairs. Lorsqu'ils le sont, il se peut que nous devions nous prononcer, mais nous devons malgré tout peser nos mots.



Ce qui est très clair, c'est le fait que Satan s'acharne à diviser le monde, notre pays, notre Église et nos familles.

Examinons maintenant comment promouvoir la paix. Entre autres et avant tout, la paix a toujours été axée sur le bien-être d'autrui et le bien-être personnel. C'est un fruit planté par le Saint-Esprit que l'on récolte par une juste discipline. L'expression anglaise « *hold your peace* », qui pourrait se traduire par « rester en paix », mais qui signifie en fait « gardez le silence » (Exode 14 :14), renvoie à l'idée qu'il faut parfois choisir de s'abstenir de réagir face à quelqu'un qui est susceptible d'exacerber la situation ou de se montrer verbalement

agressif envers nous. Il faut souvent faire preuve d'autodiscipline pour ne pas rendre la pareille ou réagir d'une manière trop émotionnelle.

La promotion de la paix est un processus dynamique et continu. Selon Jacques 3:18, « le fruit de la justice est semé dans la paix par ceux qui recherchent la paix. » Si nous devons semer la droiture dans le monde, faisons-le d'une manière paisible plutôt que dans la discorde, l'hostilité ou le conflit. Un conflit, c'est une simple divergence d'opinions, d'objectifs, de besoins et de désirs, tandis que la discorde, c'est un différend accompagné d'un esprit colérique ou d'une approche belliqueuse.

Certes, il existe de nombreuses raisons légitimes d'être indigné ou fâché, comme l'est Dieu, mais nous ne devons pas pour autant les laisser nous consumer et nous dominer (Éphésiens 4:26-27). « Mais celui qui est lent à la colère apaise les disputes. » (Proverbes 15:18 ; à comparer avec Proverbes 14:29 et Jacques 1:19.) (Voir notre encart intitulé « Maîtriser sa colère » pour découvrir quelques conseils pratiques à cet égard.)

Encore une fois, nous devons semer la droiture dans nos relations avec autrui, notamment avec les membres de notre famille, de notre Église et de notre collectivité, ainsi que nos voisins. Dans Matthieu 5:44-45, le Christ nous dit : « Mais moi, je vous dis : Aimez vos ennemis, [bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent,] et priez pour ceux [qui vous maltraitent et] qui vous persécutent, afin que vous soyez fils de votre Père qui est dans les cieux ; car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, et il fait pleuvoir sur les justes et sur les injustes. » (À comparer avec 1 Pierre 3:8-9.)

Jésus ajoute que le conflit est parfois inévitable en affirmant au sens figuré qu'Il n'est pas venu apporter la paix sur la terre, mais l'épée, pour mettre la division même au sein des familles (Matthieu 10:34-37). La vérité peut souvent engendrer la division, mais comme le disait Paul, « s'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes. » (Romains 12:18)

Promouvoir la paix signifie prendre l'initiative de restaurer les relations brisées ou perturbées, même lorsque la rupture est essentiellement attribuable à l'autre personne. Il faut souvent faire preuve d'humilité. Lorsque nous visons la réconciliation, faire preuve d'humilité nous place dans le bon état d'âme, apaise les différends et élimine les barrières érigées par un comportement défensif. Paul décrit cette attitude d'humilité dans Philippiens 2:3 : « Ne faites rien par esprit de parti ou par vaine gloire, mais que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessus de vous-mêmes. »

Faire preuve d'humilité, c'est aussi reconnaître que nous avons besoin de l'aide de Dieu pour guérir les blessures du passé et réparer les cœurs brisés. Dans Matthieu 11:29, le Christ nous dit ceci : « [...] je suis doux et humble de cœur [...] » Voilà l'approche que nous devons également adopter.

Maîtriser sa colère

Voici quelques stratégies de base pour bien gérer sa colère :

- L'exercice physique peut vous aider à atténuer les émotions liées à la colère.
- Lorsque la situation devient très émotive, prenez une pause et du recul pour vous calmer et pour penser plus clairement.
- Sachez écouter attentivement. Assurez-vous de bien comprendre le point de vue et les sentiments de votre interlocuteur avant de réagir à ce que vous croyez avoir entendu.
- Priez avant d'amorcer une conversation difficile et soyez disposé à vous montrer indulgent, à faire preuve de miséricorde et à pardonner, tout comme Dieu le fait pour vous.
- Pesez vos mots et évitez d'user de propos durs ou désobligeants.
- Adonnez-vous à des activités qui contribuent à diminuer votre niveau de stress.

L'instigateur du mal et de la confusion

Nous vivons à une époque agitée de troubles. Or, quelle est la source véritable de ces troubles ? Si nous remontons dans le temps jusqu'à la création de l'être humain, nous pouvons voir qui en est l'instigateur – le serpent qui incita Adam et Ève à désobéir à Dieu dans le jardin d'Éden. Plus tard, on l'identifie comme étant Satan le diable, celui qui continue à tromper et à influencer l'humanité (Apocalypse 12:9 ; 1 Jean 5:19).

Jésus appela Satan le « père du mensonge » en s'adressant aux personnes qui cherchaient à le tuer : « Vous avez pour père le diable, et vous voulez accomplir les désirs de votre père. Il a été meurtrier dès le commencement, et il ne se tient pas dans la vérité, parce qu'il n'y a pas de vérité en lui. Lorsqu'il profère le mensonge, il parle de son propre fond ; car il est menteur et le père du mensonge. » (Jean 8:44) Le mensonge est au cœur de notre époque troublée.

Une chose est certaine : Dieu n'est pas l'auteur de toute la confusion qui règne autour de nous (1 Corinthiens 14:33). En fait, c'est Satan l'imposteur et le tentateur qui est à blâmer, de même que tous ceux qui succombent à son influence.

Pourquoi les troubles actuels prennent-ils de l'ampleur ? Parce que Jésus-Christ reviendra sur Terre très bientôt. Le règne de Satan sur la Terre prendra alors fin et les conséquences de sa rébellion ainsi que la douleur et la souffrance qu'il a causées au genre humain cesseront.

Apocalypse 20:1-3 décrit l'un des événements qui surviendront au retour du Christ : « Puis je vis descendre du ciel un ange, qui avait la clé de l'abîme et une grande chaîne dans sa main. Il saisit le dragon, le serpent ancien, qui est le diable et Satan, et il le lia pour mille ans. Il le jeta dans l'abîme, ferma et scella l'entrée au-dessus de lui, afin qu'il ne séduise plus les nations, jusqu'à ce que les mille ans soient accomplis. » Les versets 7 à 10 relatent ensuite la disparition ultime de Satan, lorsque sa tromperie et son dévoiement de l'humanité cesseront enfin.

Alors que la fin approche, Satan sait qu'il lui reste peu de temps pour agir. Il redouble donc d'efforts, un signe avant-coureur de son courroux extrême lorsqu'il sera renversé au cours d'une ultime attaque contre les cieux, quelques années à peine avant le retour du Christ. (Voir Apocalypse 12:7-12.)

Réconfortez-vous et encouragez-vous les uns les autres

Une autre stratégie proactive consiste à reconforter et à encourager les autres. Notre monde de plus en plus violent sous l'influence sinistre de Satan a besoin de rayons de lumière. Il a besoin d'artisans de la paix qui lui enseignent une meilleure façon de résoudre les conflits, les disputes et les hostilités.

Il nous incombe de défendre ce qui est ultimement important dans toute la frénésie des perspectives mondaines qui nous entourent. Lorsque la Bible nous dit de sortir du monde, cela signifie aussi de ne pas laisser les opinions et attitudes terrestres influencer sur notre façon de penser. Au contraire, nous devons maintenir une perspective biblique. Jésus-Christ, le Prince de la paix, nous a livré ce message pour nous reconforter et nous guider dans un monde déchiré par la guerre : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point. » (Jean 14:27)

Bien que Dieu le Père et le Christ nous aient transmis de nombreux messages de réconfort et d'encouragement dans la Bible, Ils nous ont également donné la grande capacité d'en faire part à d'autres. Les passages comme celui de 1 Thessaloniens 5:11 nous rappellent

à quel point nous sommes importants les uns pour les autres en cette période troublée : « C'est pourquoi exhortez-vous réciproquement, et édifiez-vous les uns les autres, comme en réalité vous le faites. »

Les gens ont besoin de savoir que d'autres personnes se soucient d'eux et qu'elles sont là pour leur prêter main-forte en cas de besoin. Tendre la main, d'une manière ou d'une autre, aux personnes seules et isolées, aux aînés et à toute autre personne défavorisée peut aider celles-ci à traverser cette période difficile. Le bénévolat comble les lacunes pour de nombreuses personnes ayant des ressources limitées. Il est avantageux autant pour la personne qui donne de son temps que pour celle qui en profite, et il permet de forger des liens entre elles.

Les parents ont la responsabilité particulière de guider leurs enfants lorsqu'ils vivent une situation éprouvante.

Pour terminer, voici une dernière pensée sur la façon de s'en sortir en périodes de crise : il ne faut jamais perdre de vue la vision que Dieu nous a donnée de Son Royaume à venir. Même lorsque la situation empire, comme ce sera ultimement le cas, nous devons toujours garder présent dans notre esprit et dans notre cœur le grand destin que Dieu réserve à Ses enfants bien-aimés.

Ce destin est éloquentement décrit dans Apocalypse 21:1-4 : « Puis je vis un nouveau

ciel et une nouvelle terre ; car le premier ciel et la première terre avaient disparu, et la mer n'était plus. Et je vis descendre du ciel, d'auprès de Dieu, la ville sainte, la nouvelle Jérusalem, préparée comme une épouse qui s'est parée pour son époux. J'entendis du trône une forte voix qui disait : Voici le tabernacle de Dieu avec les hommes ! Il habitera avec eux, et ils seront son peuple, et Dieu lui-même sera avec eux. Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus ; il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu. »

C'est cette merveilleuse vision de l'avenir qui nous aidera à supporter les douleurs du présent, tout comme elle a aidé Jésus à supporter Sa crucifixion (Hébreux 12:2). N'oubliez jamais que « les souffrances du temps présent ne sauraient être comparées à la gloire à venir qui sera révélée pour nous. » (Romains 8:18 ; à comparer avec 2 Corinthiens 4:16-18.)

« Le Dieu de toute grâce, qui vous a appelés en Jésus-Christ à sa gloire éternelle, après que vous aurez souffert un peu de temps, vous perfectionnera lui-même, vous affermira, vous fortifiera, vous rendra inébranlables. À lui soit la puissance aux siècles des siècles ! Amen ! » (1 Pierre 5:10-11)

Voilà la vérité qui nous aidera à triompher de tous les maux. Ne l'oubliez jamais !

PA

Réponses bibliques pour nous aider à gérer notre stress

Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, vous ressentez du stress en raison des circonstances de votre vie. Parfois, le niveau de stress peut vous sembler intolérable. Même le stress quotidien peut avoir des effets néfastes. Les professionnels de la santé nous préviennent que le stress tue. Il constitue un facteur de risque pour les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et bien d'autres maladies. Compte tenu de l'incidence que le stress peut avoir sur notre vie, il est important de l'envisager du point de vue de la Bible pour savoir comment le gérer.

La Bible est un guide de vie. Dieu nous y explique comment vivre. Comme nous le verrons plus loin, la Bible renferme des solutions pratiques aux problèmes et aux défis auxquels nous devons tous faire face, notamment au stress. Nous vous encourageons à toujours la consulter lorsque vous avez besoin d'aide. Par ailleurs, n'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez besoin de plus amples renseignements ou si vous souhaitez vous entretenir personnellement avec un de nos ministres.

Faire face à un monde plein de défis

Comment décririez-vous notre monde actuel ? Plein de défis, incroyablement rapide, dangereux, instable, immoral ? L'apôtre Paul décrit les derniers jours comme des « temps difficiles » (2 Timothée 3:1), ce qui se traduit par du stress ! Il nous arrive de nous sentir anxieux et appréhensifs en ce qui concerne l'effet que de telles conditions peuvent avoir sur nous personnellement, ce qui nous rend à bout de nerfs.

On a demandé à quelques personnes de noter certains des facteurs de stress dans leur vie. Voici quelques-unes des réponses obtenues :

« Ce que je trouve le plus stressant, c'est de gérer mes problèmes de santé, de payer les factures et de me sentir inutile parce que je ne peux plus faire ce que j'avais l'habitude de faire. »

« J'ai tendance à m'inquiéter – qu'arrivera-t-il si telles ou telles choses surviennent, ou comment puis-je résoudre ce problème ? Je m'inquiète au sujet de mes difficultés, qu'elles soient réelles ou non – mon statut professionnel, ma situation financière, ma colère qui refait surface parfois. »

« J'entreprends plus que ce dont je me sens capable. Je ne sais pas dire "Non, c'est trop pour moi en ce moment." Je m'inquiète de tout ! »

« C'est très difficile pour moi de ne pas pouvoir contenter tout le monde. Cela me stresse. »

Face à tout cela, où devons-nous d'abord chercher de l'aide ? Encore une fois, la Bible est le guide de vie que Dieu met à notre disposition. La Bible nous donne les réponses à nos questions ainsi que le réconfort, la paix et l'espoir d'un avenir meilleur.

Examinons certains principes bibliques susceptibles de nous aider à gérer notre stress.

► Dieu nous montre-t-il comment atténuer notre stress ?

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » (Philippiens 4:8)

Lorsque vous devez affronter des expériences et des situations négatives et que les circonstances semblent accablantes, prenez une pause, inspirez profondément et concentrez-vous sur quelque chose de bon et d'agréable. Pour vaincre le stress,

il faut d'abord être capable de maîtriser nos pensées. Nous devons nous concentrer sur les aspects positifs et encourageants de l'œuvre divine.

► Dieu peut-il nous aider lorsque nos problèmes semblent écrasants

« [...] déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » (1 Pierre 5:7)

« Jésus les regarda, et dit : Cela est impossible aux hommes, mais non à Dieu : car tout est possible à Dieu. » (Marc 10:27)

Nous ne pouvons pas changer les choses, mais *Dieu peut* le faire. Le croyez-vous ? Avez-vous déjà songé à demander à Dieu de vous aider à modifier une situation qui vous stresse ?

► Comment puis-je trouver du réconfort en gérant les difficultés et le stress dans ma vie ?

« Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation, *qui nous console dans toutes nos afflictions*, afin que par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans l'affliction ! » (2 Corinthiens 1:3-4 ; c'est nous qui mettons l'accent sur certains passages.)

Dieu promet de nous réconforter en période de stress. Que diriez-vous d'essayer de réconforter quelqu'un d'autre qui éprouve encore plus de difficultés que vous ? Réconforter ou aider quelqu'un d'autre constitue habituellement un autre moyen de ressentir de la satisfaction et de la joie car Dieu nous dit : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. » (Actes 20:35) En partie, la gestion du stress consiste à apprendre à envisager celui-ci sous le bon angle.



► **Puis-je m'attendre à ce que ma vie soit plus paisible si je demande à Dieu de m'aider ?**

« Et que la paix de Christ, à laquelle vous avez été appelés pour former un seul corps, règne dans vos cœurs. Et soyez reconnaissants. » (Colossiens 3:15)

Dieu projette d'instaurer la paix dans un monde perturbé au retour de Jésus-Christ. Nous pouvons ressentir cette paix dès maintenant si nous suivons Son plan de paix. Cela suppose un changement de notre mode de vie et de notre cœur. La paix fait partie des fruits du Saint-Esprit de Dieu (Galates 5:22).

► **Y a-t-il encore de l'espoir même si j'ai l'impression d'avoir atteint mes limites dans une situation stressante très grave ?**

« Aucune tentation ne vous est survenue qui n'ait été humaine, et Dieu, qui est fidèle, ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces ; mais avec la tentation il préparera aussi le moyen d'en sortir, afin que vous puissiez la supporter. » (1 Corinthiens 10:13)

Songez aux exemples de personnages bibliques qui durent surmonter de rudes épreuves. Peu importe l'épreuve, lorsqu'ils demandèrent à Dieu de les aider, Il leur donna la force et l'aide nécessaires pour traverser cette épreuve. Jésus-Christ Lui-même était « en agonie » et Sa « sueur

Quelle que soit l'épreuve que vous traversez, elle ne peut vous séparer de l'amour de Dieu. Il vous comprend ! Jésus-Christ sait ce que c'est que d'être humain. Il nous aime.

devint comme des grumeaux de sang, qui tombaient à terre », alors qu'Il pria avant Sa crucifixion (Luc 22:44). Dieu Le fortifia et Il nous fortifiera aussi si nous Lui demandons de le faire.

► **Pourquoi dois-je subir autant de stress dans ma vie ? Pourquoi Dieu ne l'élimine-t-Il pas lorsque je le Lui demande ?**

« Mes bien-aimés, ne trouvez pas étrange d'être dans la fournaise de l'épreuve, comme s'il vous arrivait quelque chose d'extraordinaire. Réjouissez-vous, au contraire, de la part que vous avez aux souffrances de Christ, afin que vous soyez aussi dans la joie et dans l'allégresse lorsque sa gloire apparaîtra. » (1 Pierre 4:12-13)

« Mes frères, regardez comme un sujet de joie complète les diverses épreuves auxquelles vous pouvez être exposés, sachant que l'épreuve de votre foi produit la patience. Mais il faut que la patience accomplisse parfaitement son œuvre, afin que vous soyez parfaits et accomplis, sans faillir en rien. » (Jacques 1:2-4)

Nous devons croire que nos épreuves ont leur raison d'être et que Dieu a le dernier mot. Il n'est pas distant et indifférent. Il œuvre véritablement dans notre vie pour nous transformer en ce qu'Il veut que nous devenions. Nous devons accepter les épreuves et les tests ainsi que le rôle qu'ils jouent dans notre vie.

► **Quelle est la véritable raison d'être de mes épreuves stressantes ?**

« C'est là ce qui fait votre joie, quoique maintenant, puisqu'il le faut, vous soyez attristés pour un peu de temps par diverses épreuves, afin que l'épreuve de votre foi, plus précieuse que l'or périssable (qui cependant est éprouvé par le feu), ait pour résultat la louange, la gloire et l'honneur, lorsque Jésus-Christ apparaîtra. » (1 Pierre 1:6-7)

« Le Dieu de toute grâce, qui vous a appelés en Jésus-Christ à sa gloire éternelle, après que vous aurez souffert un peu de temps, vous perfectionnera lui-même, vous affermira, vous fortifiera, vous rendra inébranlables. » (1 Pierre 5:10 ; à comparer avec Actes 14:22.)

Mettez ces conseils en pratique dès maintenant

Nous sommes aux prises avec de nombreux types de situations stressantes, mais la liste suivante peut vous fournir quelques lignes de conduite à mettre en pratique dans votre propre situation. Certaines d'entre elles sont tirées du site *Helpguide.org*.

Parcourez cette liste et choisissez trois suggestions susceptibles de vous aider cette semaine, et essayez-les. La semaine prochaine, vous pourriez en essayer une ou deux autres.

- Apprenez à dire « Non ».
- Raccourcissez votre liste de « choses à faire » en éliminant celles « qu'il serait bon de faire et en conservant celles que vous « devez vraiment faire ». Inscrivez les tâches qui ne sont pas vraiment nécessaires en bas de la liste ou éliminez-les complètement.
- Apprenez à déterminer ce qui est vraiment important dans votre vie et faites-en votre priorité (voir Luc 10:38-42).
- Apprenez à déléguer dans la mesure du possible. Lisez l'histoire du conseil que Moïse reçut de son beau-père Jéthro dans Exode 18:13-24.
- Ne dites rien et ne faites rien qui pourrait irriter quelqu'un continuellement. Sachez quand faire preuve de tact et de respect concernant certains sujets (voir Éphésiens 4:31-32).
- Exprimez vos sentiments au lieu de les refouler. Si quelque chose ou quelqu'un vous dérange, communiquez vos préoccupations avec franchise et respect.
- N'hésitez pas à faire un compromis en ce qui concerne vos désirs (mais pas vos valeurs), si un tel compromis vous aidera à résoudre le problème.
- Examinez la situation dans son ensemble. Prenez du recul. Quelle importance aura-t-elle à long terme ? Sera-t-elle

importante dans un an ? Cela vaut-il la peine de vous mettre en colère ? Sinon, concentrez-vous sur autre chose.

- Entretenez des liens avec d'autres personnes, en particulier si elles sont positives. Un réseau de soutien solide vous protégera contre les effets du stress.
- Prévoyez une période de repos et de détente à votre horaire quotidien. Ne laissez rien d'autre vous empêcher d'en profiter, car c'est le moment que vous avez choisi pour refaire le plein d'énergie. Méditez sur des sujets pieux. Écoutez de la musique paisible. C'est surprenant de constater ce que 10 minutes de ce type de relaxation et de tranquillité peuvent faire.
- Tous les jours, prenez le temps de vous livrer à des activités de loisir que vous aimez. Faites une promenade ; prenez le temps d'apprécier le parfum des fleurs ; riez. Le rire aide l'organisme à lutter contre le stress de plusieurs façons (voir Proverbes 17:22).
- Faites de l'exercice physique régulièrement et adoptez des habitudes saines comme bien manger, dormir suffisamment et diminuer votre consommation de caféine ou de sucre.
- Sachez bien gérer votre temps. Bien établir vos priorités signifie aussi « racheter le temps » (Éphésiens 5:16) – en vous assurant d'accorder du temps à votre famille et, par-dessus tout, de forger une relation personnelle avec Dieu.
- Tenez-vous à votre budget. De nombreuses personnes ont des problèmes financiers. Établissez un budget et respectez-le.
- Encore une fois, choisissez certaines de ces suggestions pour les mettre en pratique cette semaine et au cours des semaines à venir. Vous pourriez être surpris de voir à quel point votre niveau de stress a diminué !

Nous devons subir de rudes épreuves dans un but précis : laisser Dieu œuvrer en nous ! Il désire que nous devenions forts et mûrs en adoptant Son caractère. Il œuvrait en Joseph alors qu'il était au fond d'un puits et lorsqu'il était dans une prison égyptienne. Joseph avait une bonne raison d'être à bout de nerfs. Lorsque Daniel était dans la fosse aux lions, lui aussi avait une bonne raison d'être à bout de nerfs. Lorsque Schadrac, Méschac et Abed-Nego durent faire face à une épreuve pénible, eux aussi avaient une bonne raison de se sentir extrêmement stressés.

Or, ils continuèrent d'aller de l'avant et obéirent à Dieu ! Ils affrontèrent leurs doutes et leurs craintes. Ils ne s'effondrèrent pas en s'apitoyant sur leur sort et

ils ne cessèrent pas d'avoir confiance en Dieu. Lorsque vous saisissez qu'il existe un motif divin à l'origine de vos épreuves, le stress lié à leur gestion devrait diminuer.

► Puis-je croire avec certitude que Dieu comprend mon stress ?

« Qui nous séparera de l'amour de Christ ? Sera-ce la tribulation, ou l'angoisse, ou la persécution, ou la faim, ou la nudité, ou le péril, ou l'épée ? [...] ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni les choses présentes ni les choses à venir, ni les puissances, ni la hauteur ni la profondeur, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur. » (Romains 8:35, 38-39)

« Car nous n'avons pas un souverain sacrificateur qui ne puisse compatir à nos faiblesses ; au contraire, il a été tenté comme nous en toutes choses, sans commettre de péché. » (Hébreux 4:15)

Quelle que soit l'épreuve que vous traversez, elle ne peut vous séparer de l'amour de Dieu. Il vous comprend ! Jésus-Christ sait ce que c'est que d'être humain. Il nous aime.

Demandez à Dieu de vous aider à apprendre les leçons qu'Il a en tête pour vous. Demandez-Lui de vous aider à acquérir Son caractère en traversant vos épreuves. Il n'y a pas de mal à Lui dire que vous éprouvez des difficultés et que vous avez besoin de Son aide. Au contraire, Il veut que vous ayez confiance en Lui et que vous comptiez sur Lui ! **PA**



Pourquoi étudier la Bible ?

Cours de Bible en 12 leçons

Un livre écrit il y a des milliers d'années peut-il être pertinent encore aujourd'hui ? Peut-il être utile pour nous aider à résoudre les problèmes urgents de l'humanité ? La réponse est étonnante : Oui, absolument !

Notre série gratuite d'étude de la Bible est conçue pour vous aider à explorer la Parole de Dieu, découvrir ce qu'est la bonne nouvelle du Royaume de Dieu, et comment Dieu Lui-même va intervenir pour résoudre les problèmes difficiles auxquels fait face le monde d'aujourd'hui.

Ces 12 leçons examinent une par une ce que la Bible révèle sur les sujets suivants :

- 1- La Bible est la Parole de Dieu
- 2- La Parole de Dieu : Fondement de la connaissance
- 3- Pourquoi Dieu a-t-Il créé le genre humain ?
- 4- Pourquoi Dieu permet-Il les souffrances ?
- 5- L'humanité va-t-elle survivre ?

- 6- Qu'est-ce que l'Évangile du Royaume de Dieu ?
- 7- L'Appel de Dieu
- 8- Qu'est-ce que la conversion chrétienne ?
- 9- L'Esprit de Dieu et son pouvoir de transformation
- 10- Qu'est-ce que l'Église ?
- 11- Le Christianisme : une voie de vie
- 12- Les Fêtes de Dieu

Afin de recevoir gratuitement la première leçon de notre Cours de Bible par correspondance indiqué ci-dessus, il vous suffit de visiter notre site www.pourlavenir.org, ou de nous écrire à l'une des adresses figurant en page 2 de cette revue.

