



Aaron Burden/unsplash.com

Leçons du Maître

-
- [25/09/2004](#)

Dans son sermon sur la montagne (Mt. 6), Jésus-Christ a énuméré plusieurs principes ou directives pour combattre le stress, l'anxiété et l'inquiétude. Notons ce qu'ils sont.

D'abord, nous devons *décider* de ne pas nous inquiéter. Jésus dit: «Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ?» (Mt. 6:25).

Pensez à cela. L'industrie de la publicité voudrait que nous croyions que si nous n'avons pas une piscine dans notre arrière-cour, une nouvelle voiture brillante, de nouveaux vêtements et des vacances de deux semaines à la plage chaque année, nous ratons vraiment la vie! Acheter avec cette illusion peut facilement nous transformer en bourreaux de travail ou nous rendre mécontents, ou nous enterrer dans les dettes. Le bonheur n'est pas synonyme de riches. Nous devons être reconnaissants pour ce que nous avons, plutôt qu'anxieux ou stressés au sujet de la façon dont nous pouvons obtenir plus. Ici, le Christ nous aide à mettre nos valeurs en perspective.

En second lieu, vous devez *découvrir votre valeur pour Dieu*. Le Christ a dit, Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? (v. 26). En raison de notre potentiel humain incroyable, Dieu évalue la vie humaine infiniment plus que la vie de n'importe quel animal. Et ceux qui se tournent vers Dieu et cherchent à marcher dans ses voies ne devraient jamais douter qu'Il pourvoira toujours à chacun de nos besoins et nous donnera même plusieurs de nos désirs. Il faut se rappeler, cependant, que c'est seulement quand: «Fais de l'Eternel tes délices; et il te donnera ce que ton cœur désire» (Ps. 37:4).

Troisièmement, il faut se rendre compte que s'inquiéter n'aide pas. Le prochain commentaire du Christ en matière d'inquiétude et de stress a été exprimé en une question simple: «Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie» (Mt. 6:27). S'inquiéter n'est pas constructif; cela peut être plutôt destructif, aggraver l'inquiétude et entraîner davantage de stress. Si vous avez un problème dans votre esprit, assurez-vous que vos chemins de pensée concernant le sujet sont constructifs, conduisant vers une solution, une conclusion. S'ils ne le sont pas, ou si vos pensées causent seulement d'ajouter du stress au problème, contrôlez votre esprit et jetez les pensées stériles.

Un autre principe à reconnaître est le fait que Dieu connaît nos besoins. Jésus continue: «Et pourquoi vous inquiétez au sujet du vêtement ? Considérez comment croissent les lis des champs: ils ne travaillent ni ne filent; cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'as pas été vêtu comme l'un d'eux. Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et qui demain sera jetée au four, ne vous vêtira-t-il pas à plus forte raison, gens de peu de foi ?» (v. 28-30). Quoique Dieu connaisse déjà nos besoins et nos problèmes, Il s'attend à ce que nous lui en *parlions!* Appliquez Philippiens 4:6: «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 grâce». D'ailleurs, nous devrions nous décharger de tous nos soucis et inquiétudes sur Dieu (1 Pi. 5:7). Il veut toujours que nous demandions son aide dans des situations pénibles.

La prochaine déclaration du Christ est l'un des versets les plus significatifs dans la Bible: «Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu; et toutes ces choses vous seront données par-dessus» (Mt. 6:33). Quand nous faisons de

cela notre but numéro un, Dieu prend soin de l'autre partie, des détails moins importants de nos vies. Ce principe est l'un des *traitements les plus sûrs* pour l'inquiétude, le souci et la tension qui peuvent tous nous affliger. Quand notre concentration est sur le royaume de Dieu, tous les autres problèmes matériels sembleront insignifiants et sans importance par comparaison.

Un principe final du sermon sur la montagne ayant à faire avec le stress est de *se concentrer sur vos problèmes un à la fois par jour*. Le Christ a dit: «Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine» (v. 34). *La priorité*. S'occuper des premières choses d'abord. Traiter les difficultés qui ont besoin d'une attention immédiate d'abord; ne pas être excessivement préoccupé par les problèmes qui pourraient (ou ne pourraient pas) survenir. Projeter pour l'avenir, mais vivre votre vie *positivement* un jour à la fois, en traitant avec les responsabilités quand elles surgissent. ■