

Émission *En parlant de la Vie* par Dr Joseph Tkach

La tension et le stress

[Resentez-vous que vous avez besoin de décompresser après une longue journée ? Jésus offre le repos dans ces temps].

Je pense que je suis raisonnablement connaisseur en mécanique. Je peux généralement comprendre comment utiliser les différents appareils et gadgets qui semblent tellement faire partie de la vie d'aujourd'hui.

Mais il y a une machine qui l'emporte sur moi. Je n'ai aucune idée comment elle fonctionne ou comment l'utiliser : la machine à coudre de ma femme.

La dernière fois que je l'observais l'utiliser, j'ai dû lui demander à quoi servait l'un des contrôles. Elle a dit : « C'est le bouton de réduction de la tension ». J'ai pensé: « je pourrais bien m'accommoder avec un de ces boutons. Si seulement j'avais un bouton de réduction de la tension! »

Dans un sens, j'en ai un. Quand tout m'atteint, ce qui m'arrive plus souvent que je dois l'admettre, j'essaie de trouver un moment de calme. Parfois, j'ai besoin de le créer dans mon esprit. D'autres fois, je trouve un endroit en retrait de l'agitation immédiate, et je prie. Je prie pour que Dieu me donne un peu de paix et m'aide à faire face à la situation, sans me sentir si stressé. Ainsi, pendant une courte période de temps, je me repose dans le Seigneur, et cela me détend. Le problème peut ne pas disparaître, mais la tension est relâchée.

Cela me rappelle un texte de l'Ancien Testament écrit dans le livre de Sophonie. Le prophète a écrit aux Israélites captifs, voulant leur donner l'espoir dans leur situation désespérée. Ne vous inquiétez pas, leur a-t-il expliqué, lâchez le poids de vos inquiétudes. « **Vous avez porté ces fardeaux suffisamment longtemps** » (**Sophonie 3:18 The Message**).

Quand nous apportons nos lourds problèmes au Seigneur, il nous aide à nous sentir moins stressés. Jésus invite ceux qui sont fatigués et lourdement accablés à venir à lui, et il leur donnera du repos.

La prochaine fois que vous vous sentirez accablés ou trop tendus, prenez un instant et tournez-vous vers le Christ. Dites une prière – et laissez-le relâcher la tension.

Je suis Joseph Tkach, En parlant de la Vie.

Merci de votre soutien pour l'évangélisation. [Cliquez ici pour faire un don en ligne](#)