

# Relations principales

[Primary Relationships]

**Par Peter Amsterdam**

Une chose qui revient souvent dans ma vie ainsi que dans les conversations et la correspondance que j'entretiens avec d'autres est à quel point nous sommes tous occupés. Les contraintes sur notre temps peuvent être accaparantes.

Malheureusement, quand il y a tant de choses à faire, ce sont souvent les choses les plus importantes qui sont reléguées au second plan et qui en pâtissent le plus. Hélas, ce sont des choses que nous pensons pouvoir provisoirement négliger pour nous consacrer à des affaires plus urgentes. Il semble que ce soit un travers de la nature humaine que ce qui est urgent prend le pas sur ce qui est important. Très souvent, ce qui est relégué au second plan ce sont nos relations primordiales. Les préoccupations et les problèmes de la vie quotidienne nous forcent souvent à nous occuper de choses qui, bien qu'importantes, ne sont pas essentielles à notre bonheur et à notre épanouissement.

Récemment, je me suis aperçu que je voyais de moins en moins un de mes meilleurs amis. J'apprécie beaucoup sa compagnie, je profite de ses conseils pratiques et de sa compagnie spirituelle, et je peux vraiment me détendre quand nous sommes ensemble. Bien que cela me fasse beaucoup de bien de le rencontrer, j'ai remarqué que je remettais souvent cela à plus tard à cause de mon travail et de mes autres obligations pressantes. Je me suis rendu compte que j'avais besoin de ces moments avec lui et de ces conversations à bâtons rompus sur des sujets qui sont sans lien avec mon travail. Cela me manquait. J'ai décidé de renouer le contact et de le rencontrer régulièrement, même si ce n'est pas toujours évident. J'en suis arrivé à la conclusion que j'aurais toujours plus de travail que je ne pourrais en faire, mais que je ne pourrai pas toujours avoir mon ami à mes côtés, et que je devais apprécier le temps que nous passons ensemble.

Selon moi, il y a trois relations primordiales qu'il faut à tout prix éviter de reléguer au second plan.

**1. La relation que nous avons avec nous-mêmes.** Dans le tumulte de la vie, nous négligeons souvent de prendre soin de nous-mêmes. Nous sommes trop occupés, nous ne dormons pas assez, nous buvons trop de café, nous mangeons trop ou pas assez, suivant notre personnalité. Nous sommes sous pression et anxieux, ce qui nous fait du tort à la fois physiquement et mentalement. Nous délaissions des choses qui nous sont profitables à long terme, comme l'exercice physique, la nourriture saine, ou le fait de prendre le temps de relaxer. Nous sacrifions tout cela pour des raisons de commodité, même si c'est néfaste à longue échéance.

Jésus disait d'aimer notre prochain comme nous-mêmes. Bien que le point principal de sa déclaration soit que nous devons aimer les autres, Il fait aussi valoir, sans le dire expressément, que nous sommes censés nous aimer nous-mêmes.

Quand vous aimez quelqu'un, il est naturel que vous vouliez vous occuper de cette personne, la protéger et prendre soin d'elle. Vous vous sentez responsables de son bien-être. C'est ainsi que vous êtes censés vous aimer et vous occuper aussi de vous-mêmes. Vous avez la responsabilité de votre bien-être physique, spirituel, mental et émotionnel. Vous avez besoin de bien vous reposer. Vous avez besoin de consacrer du temps à autre chose que le travail, de

vous distraire de vos obligations quotidiennes, vous avez besoin de loisir. Tout le monde a besoin de se régénérer, de s'éloigner de l'agitation fébrile de la vie. Quand nous faisons cela, nous sommes revigorés. Si nous négligeons de le faire, nous en souffrons.

**2. Une autre concerne les gens qui nous sont chers.** Ce sont les personnes les plus proches de nous – notre conjoint ou notre compagne/compagnon, nos enfants, nos parents, nos amis proches. Ce sont les personnes qui ont besoin de notre amour, de nos soins, de notre attention, et de notre compagnie, tout comme nous avons besoin des leurs. Ce sont les gens qui font partie intégrante de notre vie, un groupe qui ne doit pas être négligé ni mis de côté, peu importe à quel point nous sommes occupés.

**3. Notre relation prioritaire – et par conséquent la plus importante, car cette relation est le fondement de toutes les autres – est celle qui nous lie à Dieu.** Puisqu'Il est celui qui nous a faits, et qui nous a bénis en nous donnant la vie, une raison d'être et des êtres chers, il est indispensable de maintenir une solide relation avec Lui. C'est à travers cette relation que nous cultivons notre spiritualité, que nous grandissons dans la foi et l'amour de notre prochain, et que nous nous rapprochons de Lui et devenons comme Lui. Nos biens matériels et nos succès passeront, mais la relation qui nous unit à Celui qui nous a donné la vie durera pour l'éternité.

L'activité fébrile à laquelle chacun de nous doit faire face est une réalité de notre quotidien. Pour une large part, c'est une chose à laquelle nous devons nous adapter. Mais pour cela, nous devons investir dans nos relations principales et les préserver afin de maintenir un équilibre, vivre dans une atmosphère d'amour, et être régénérés spirituellement et physiquement. Avoir des relations prioritaires saines est un élément essentiel d'une vie épanouie. Le fait de consacrer du temps, de l'énergie, et la priorité à nos relations fondamentales nécessite un engagement et parfois un sacrifice. Ce n'est tout simplement pas évident.

Dieu mérite la toute première place dans nos priorités, mais hélas le temps que nous passons en communion avec Lui est souvent la première chose que nous délaissions quand nous sommes submergés par la multitude d'autres priorités qui accaparent notre temps et notre attention. Nous sommes censés aimer Dieu de tout notre cœur, notre âme, notre pensée, et notre force, et de tout notre être. Si nous communions régulièrement avec Lui et que nous lisons et méditons sa Parole, si nous prions et Lui exprimons notre amour, nous renforçons notre relation avec Lui. Et à partir de cette relation consolidée, nous puiserons la force d'édifier et de préserver nos autres relations principales.

Nous sommes des êtres humains, faits à l'image de Dieu. Il est un Etre trinitaire, trois personnes en une seule. Il est une communauté de bien-aimés. Ayant été créés à sa ressemblance, nous sommes censés participer et apprécier la compagnie de ceux que nous chérissons, de notre famille, de nos amis, et de nos frères et sœurs spirituels. Il est important de renforcer ces connexions avec ceux que vous aimez et qui vous aiment.

Votre famille, vos amis, et ceux avec qui vous vous réunissez pour prier et adorer sont tous importants pour votre bien-être général. Les échéances, les pressions, les responsabilités, et la fébrilité de cette vie, aussi urgentes qu'elles puissent être, ou paraître, ne doivent pas être autorisées à évincer ceux que vous aimez. C'est souvent un défi de consacrer suffisamment de temps à vos bien-aimés, mais c'est la clé pour vivre une vie pleinement heureuse et satisfaisante.

Prendre soin de vous-mêmes est aussi un élément essentiel pour être heureux. Ce n'est pas une incitation à l'égoïsme ; c'est un conseil pour prendre bien soin de la vie avec laquelle Dieu vous a bénis. Il y a des moments où vous avez besoin de vous préserver, souvent de vous-mêmes, car beaucoup de gens ont du mal à dire non au travail ou aux responsabilités qui empiètent sur le temps qu'ils devraient consacrer à leurs relations primordiales, et surtout le temps qu'ils consacrent à prendre soin d'eux-mêmes. Le fait de bien manger et de faire de l'exercice joue un rôle essentiel. Ainsi que le fait d'avoir des activités ludiques et des centres d'intérêt en dehors de vos responsabilités habituelles. Prendre le temps de cultiver votre vie spirituelle en fait également partie. Maintenir des relations saines et rompre avec celles qui sont mauvaises, s'entourer de gens positifs, et entretenir des relations amicales avec des échanges productifs et équilibrés, ne peut que contribuer à votre bien-être personnel.

La vie est tumultueuse, cela ne fait aucun doute. Même si nous n'avons pas la possibilité de changer cela, nous pouvons nous adapter plus facilement si nous nous engageons à consacrer le temps et l'attention nécessaires à nos relations primordiales – avec Dieu, nos bien-aimés, et nous-mêmes.

*Première publication: avril 2013. Adapté et réédité le 16 janvier 2017. Traduit de l'anglais par Jeff de Tahiti et Bruno Corticelli.*