

Des jours meilleurs nous attendent—4^{ème} partie

[Better Days Ahead—Part 4]

—*Cultiver une bonne santé mentale et émotionnelle*

C'est merveilleux de savoir que, quoi qu'il puisse nous arriver, nous pouvons faire confiance à Jésus et nous tourner vers Lui pour établir fermement nos pensées et guider nos pas. La Bible dit que Dieu garde dans une paix parfaite ceux qui Lui font confiance et dont l'esprit est ferme. (Cf. Esaïe 26.3.) « L'Éternel affermit les pas de l'homme, et il prend plaisir à sa voie. » (Psaume 37.23 S21).

La deuxième partie de cette série traitait de certaines difficultés émotionnelles comme la solitude, l'isolement et le désespoir, et de leurs répercussions dans notre vie. Certains parmi vous se sont battus contre la dépression et un profond sentiment de désespoir, et lorsque vous êtes en plein dedans, vous êtes tentés de vous demander si vous arriverez jamais à vous en sortir. Vous avez peut-être l'impression d'être enfermés dans une routine et de fonctionner en mode « pilote automatique ». Et du coup, vous avez l'impression que tout est une corvée, que la joie est absente de votre vie et que vous n'avez aucun but ni aucune possibilité nouvelle.

Parfois, cela peut avoir des répercussions négatives sur votre bien-être mental et émotionnel et cela peut affecter la façon dont vous gérez les aléas de la vie quotidienne. Bien souvent, ce n'est pas dû à de la faiblesse ou à de l'apathie spirituelle, ni au fait que vous avez fait quelque chose de mal. Ces difficultés mentales et émotionnelles sont liées au fait que nous vivons dans un monde déchu et que nous faisons face à de nombreuses situations qui engendrent du stress, de la tristesse et du désespoir.

Jésus l'explique de cette façon :

Parfois, la vie est dure, et quelque fois ça peut continuer pendant un certain temps. Il y a toujours moyen de surmonter une difficulté si vous vous tournez vers Moi pour que Je vous guide et vous vienne en aide, mais cela peut prendre un certain temps pour vous apporter la solution. Même quand les problèmes traînent en longueur et que vous êtes exténués ou vidés émotionnellement, Je suis à vos côtés, prêt à renouveler votre esprit et à vous donner la patience et la persévérance de tenir bon pendant que nous travaillons ensemble à résoudre les problèmes.

Je ne promets pas une vie exempte d'épreuves. Je ne vais pas me servir d'une baguette magique pour faire disparaître vos problèmes et vos difficultés, mais Je peux vous donner des ressources surhumaines pour vous permettre de résister à l'adversité, de garder la tête haute au cœur de la tempête et pour, au bout du compte, en sortir plus fort et mieux équipé pour relever le prochain défi.

Avant d'aborder des stratégies concrètes, il est important de se rappeler que le meilleur point de départ pour lutter contre les problèmes émotionnels ou mentaux, quels qu'ils soient, est de rechercher le Seigneur pour qu'Il vous guide et vous reconforte, et de rester proche de Lui jour après jour. L'un de mes passages bibliques préférés sur la paix de Dieu que Dieu donne à notre cœur et notre esprit est Philippiens 4.4, 6–7 :

Réjouissez-vous en tout temps de tout ce que le Seigneur est pour vous. Oui, je le répète, soyez dans la joie. Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos besoins à Dieu. Adressez-lui vos prières et vos requêtes, en lui disant aussi votre reconnaissance. Alors la paix de Dieu, qui surpasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera votre cœur et votre pensée sous la protection de Jésus-Christ. (SEM).

Lorsque nous nous battons contre les difficultés, c'est qu'il est temps de se rapprocher du Seigneur. Il est l'Homme qui a réponse à tout, quels que soient les problèmes que nous rencontrons. Il connaît chaque détail de notre vie, de nos pensées, de nos besoins et de nos difficultés ; et lorsque nous nous approchons de Lui, nous permettons au pouvoir de guérison du Saint-Esprit de transformer notre humeur et nos émotions, et aux fruits de l'Esprit de s'épanouir dans notre vie. Nous devons nous approcher de Dieu, et Il s'approchera de nous. (Cf. Jacques 4.8.)

Nous pouvons consolider notre relation avec le Seigneur de diverses manières. Examinons brièvement quelques mesures positives qui nous aideront à nous rapprocher de Lui.

Lisez la Bible et des articles ou livres de dévotion édifiants quotidiennement. Vous aviez peut-être l'habitude de lire la Parole de Dieu tous les jours, mais avec les tracas et le tumulte de la vie quotidienne, il est facile de perdre cette habitude au point de ne plus la pratiquer tous les jours, et bientôt vous ne le faites plus du tout. Il est important de consacrer du temps au Seigneur, si possible, chaque jour et d'en faire une *priorité*, en lisant la Bible et d'autres lectures de dévotion, et en communiant avec Lui dans la prière. C'est un bon point de départ pour conserver un sentiment général de bien-être émotionnel, spirituel et mental.

Mon fils, sois attentif à mes paroles,
prête l'oreille à ce que je dis,
ne perds pas de vue mes conseils.
Garde-les au fond de ton cœur,
car ils apportent la vie à ceux qui les accueillent,
et ils assurent la santé du corps.—*Proverbes 4.20–22 SEM*

Priez et confiez vos fardeaux et vos soucis au Seigneur. Lorsque nous nous rendons compte que nous portons le poids de la peur, de l'inquiétude, de la condamnation, de l'anxiété, etc., il convient de s'arrêter pour prendre le temps de confier ces préoccupations au Seigneur de façon explicite. Ensuite, il faut les Lui laisser et avoir confiance qu'Il fait toutes choses bien.

Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous.—*1 Pierre 5.7 S21*

Demandez au Saint-Esprit d’agir en vous et à travers vous. Nous savons que l’onction du Saint-Esprit nous donne le pouvoir de témoigner ! (Actes 1.8) Mais il y a aussi d’autres avantages et des bénédictions personnelles qui découlent du fait d’être remplis de l’Esprit et de permettre au Seigneur de transformer notre vie. Nous sommes alors bénis d’avoir les fruits de l’Esprit—l’amour, la joie, la paix, la patience, l’amabilité, la bonté, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi ! (Galates 5.22–23)

Rappelez-vous que la grâce de Dieu est suffisante. Nous devons affronter de nombreuses épreuves et difficultés auxquelles nous n’aurons pas la force, la sagesse ou l’énergie de faire face. Nous sommes des êtres humains faibles et imparfaits, mais Dieu est tout-puissant. Il est souverain, et sa grâce est suffisante ! Comme le disait l’apôtre Paul :

Il m’a dit : « Ma grâce te suffit, car ma puissance s’accomplit dans la faiblesse. » Aussi, je me montrerai bien plus volontiers fier de mes faiblesses afin que la puissance de Christ repose sur moi.—*2 Corinthiens 12.9 S21*

Marcher dans la volonté de Dieu. C’est en lisant sa Parole que vous pouvez déterminer le plus clairement la volonté du Seigneur pour notre vie. C’est encourageant de détecter les déclarations et les signaux que le Seigneur vous adresse personnellement, lorsque vous vazez à vos occupations quotidiennes. Si vous faites attention aux petites marques d’amour de Dieu, aux portes ouvertes et aux confirmations de sa présence et de son intervention dans votre vie, vous constaterez que cela stimule votre esprit et vous donne de l’espoir.

Rappelez-vous que vous n’êtes pas seul ! Aigüisez votre sens de la présence constante du Seigneur à vos côtés. Rappelez-vous que Jésus est toujours avec vous. Le fait de rester seul pendant de longues périodes peut affecter négativement votre estime personnelle. Vous commencez à vous dire qu’on vous a oublié, que personne ne pense à vous ni ne vous aime. Vous ne pourrez peut-être pas changer grand-chose à vos relations immédiates, avec votre famille ou vos amis, mais vous pouvez vous concentrer sur l’amour immense et immuable de Jésus pour vous. Il peut remplir tous les endroits vides de votre cœur et illuminer votre regard sur le monde.

Et moi, je suis avec vous tous les jours, [Je resterai toujours avec vous, quelles que soient les circonstances et en toute occasion], jusqu’à la fin du monde. —*Matthieu 28.20*

Continuez à vous montrer reconnaissants. Parfois, il faut s’exercer et persévérer pour apprendre à être constamment reconnaissant. La gratitude a un grand pouvoir ; on a démontré qu’elle améliorerait la santé physique, psychologique et mentale, le sommeil, l’estime de soi, et bien d’autres choses encore. Le fait d’exprimer à voix haute vos bénédictions et de remercier le Seigneur peut vous aider à vous rappeler les bonnes choses qui vous arrivent, et c’est aussi un bon exemple pour les autres.

Il existe aussi des actions *concrètes* qui contribuent à fortifier notre bien-être mental et émotionnel, par exemple :

Tenez un journal dans lequel vous consignez vos réflexions, vos prières, ainsi que les conseils ou les instructions que vous recevez du Seigneur et les promesses qui vous encouragent et vous fortifient. Certaines personnes trouvent que la tenue d'un journal les aide à rester concentrées, et qu'il est inspirant et gratifiant de revoir son parcours avec Jésus.

Demandez conseil à d'autres chrétiens de confiance. Parfois, nous avons tous besoin de quelqu'un avec qui prier, quelqu'un qui peut nous prodiguer des conseils inspirés de Dieu.

Quand la prudence fait défaut, le peuple tombe ; Et le salut est dans le grand nombre des conseillers.—*Proverbes 11.14 Grec-Strong*

Recueillez des citations inspirantes et motivantes qui vous touchent personnellement. Vous pouvez les afficher sur votre mur ou dans votre téléphone ou à un endroit où vous les verrez fréquemment. Nous avons presque toujours le temps de lire un petit paragraphe ou une courte citation, et c'est une excellente façon de « réinitialiser » notre état d'esprit, en nous rappelant qu'il y a de l'espoir, que Dieu est bon, que la vie va s'améliorer et que nous avons de nombreuses bénédictions en dépit de nos problèmes du moment.

Restez en contact avec les gens. La solitude est un facteur majeur qui affecte le bien-être mental et émotionnel. L'article suivant l'explique ainsi :

En matière de santé mentale, la solitude alimente les symptômes. La solitude exacerbe les symptômes de maladies comme la dépression, l'anxiété sociale et l'alcoolisme. Même si c'est difficile, essayez de prendre l'initiative d'aller vers les gens. Si vous êtes démoralisés, vous devez vraiment vous forcer à le faire, même si c'est difficile. La meilleure façon de rencontrer d'autres personnes est de pratiquer une activité que vous aimez. ... Avec le temps, le sentiment de solitude s'estompera.¹

Bien qu'il soit préférable de se rencontrer physiquement, si ce n'est pas possible, le fait de voir le visage de quelqu'un et d'entendre sa voix au téléphone ou par Skype, FaceTime ou Zoom est une excellente alternative. Vous pouvez toujours échanger des nouvelles, prier ensemble, vous encourager mutuellement et porter les fardeaux les uns des autres.

Si vous n'arrivez pas à trouver le soutien dont vous avez besoin dans vos réseaux actuels, il pourrait être bénéfique de chercher de nouvelles sources d'amitié et de fraternité chrétienne. Vous pourriez devenir membre d'une église ou trouver un autre groupe de personnes qui partagent vos intérêts, ou encore faire du bénévolat plusieurs fois par semaine et nouer des relations de cette façon.

C'est une bonne chose de passer du temps avec les gens qui ont une influence positive sur vous, avec ceux qui vous apprécient et vous estiment, et qui se soucient de votre bien-être. Continuez à tisser des liens avec les gens qui vous aident à vous sentir bien, enrichis et stimulés.

C'est pourquoi il faut vous reconforter et vous encourager mutuellement à progresser dans l'unité, comme vous le faites déjà.—*1 Thessaloniens 5.11 PVV*

Occupez-vous de votre santé. Prendre soin de soi n'est pas égoïste. Jésus veut que nous restions en bonne santé pour pouvoir être de bons ambassadeurs pour Lui. Nous pouvons accroître notre sensation de bien-être en prenant les mesures adéquates pour rester en bonne santé, notamment en mangeant des aliments nutritifs (en limitant le sucre et les aliments transformés), en buvant suffisamment d'eau, en faisant suffisamment d'exercice et en ayant un emploi du temps régulier qui nous permet de dormir suffisamment (de préférence huit heures par nuit).

À propos du sommeil, j'ai trouvé les informations suivantes plutôt intéressantes :

Le sommeil est l'un des éléments les plus importants pour demeurer en bonne santé. Il affecte les neurotransmetteurs, les hormones du stress, les processus de la pensée et il contribue à régler les émotions. Quand on manque de sommeil, c'est plus difficile de prendre des décisions, de résoudre des problèmes et de contrôler ses émotions et son comportement. Autrement dit, tout paraît bien pire lorsque vous n'avez pas assez dormi. Vous avez tendance à vous sentir plus anxieux, agité, voire déprimé. Tous les symptômes que vous ressentez habituellement sont amplifiés. En outre, même si vous avez l'impression de fonctionner normalement avec peu d'heures de sommeil, ce n'est pas le cas. Des études ont montré que la somnolence au volant peut nuire à votre conduite autant, sinon plus, que le fait de conduire en état d'ébriété.²

Restez actifs. Faites de l'exercice et profitez du plein air. Le fait d'être dans la nature, de respirer de l'air frais, de rester en forme, de changer de décor et de faire des mouvements et de l'exercice a un effet bénéfique sur votre santé émotionnelle.

La marche, la course, le vélo, la natation, la danse et même le jardinage peuvent contribuer à réduire les symptômes de l'anxiété et de la dépression. Essayez de ne pas y penser comme à de l'exercice et mais dites-vous plutôt que vous bougez. ... La combinaison de l'air frais et du mouvement sera bénéfique pour votre esprit et votre corps.³

Faites du bénévolat, donnez aux autres. Les actes de bonté et de générosité font des merveilles pour votre bien-être général. Les activités bénévoles peuvent créer des liens d'amitié avec d'autres personnes du fait que vous êtes réunis autour d'une cause commune.

L'âme généreuse sera comblée, celui qui arrose sera lui-même arrosé.—*Proverbes 11.25 S21*

La participation à la vie sociale et aux activités de la collectivité a suscité beaucoup d'intérêt dans le domaine de la recherche sur le bien-être. Les personnes qui déclarent vouloir aider autrui sont plus susceptibles de dire qu'elles sont heureuses.⁴

Concentrez-vous sur le moment présent. Rester présents dans le moment, en étant conscients des gens qui vous entourent et de votre situation immédiate, permet d'éviter que vos pensées ne dérivent vers le passé ou de vous inquiéter pour l'avenir. Nous ne pouvons pas changer le passé, et nous ne pouvons pas contrôler demain (Jacques 4.13-15). Tout ce que nous avons c'est aujourd'hui, et c'est pour aujourd'hui que le Seigneur nous donne la foi (Matthieu 6.34). Alors profitons-en pour accorder toute notre attention aux exigences du jour et aux bonnes choses qui nous entourent.

Des études ont montré que le fait d’être conscient de ce qui se passe dans le présent améliore directement votre bien-être et que savourer « l’instant présent » peut vous aider à réaffirmer vos priorités dans la vie.⁵

Quel formidable fondement d’espérance et de confiance nous avons lorsque nous méditons sur ces trois choses dans la prière—l’amour du Père, le sacrifice du Fils et la puissance de l’Esprit—
Thomas Manton (1620–1677)

Efforçons-nous de nous rappeler que la meilleure façon de se ressentir le bien-être spirituel, mental et émotionnel est de lire et de vivre la Parole de Dieu, de rechercher sa présence dans la prière et la méditation, et d’être remplis du Saint-Esprit. Si nous faisons cela, nous pouvons être certains qu’Il tiendra ses promesses de prendre bien soin de nous et de nous aider à traverser les vallées pour parvenir à la lumière de jours meilleurs.

¹ <https://silverhillhospital.org/community/blog-post/7-elements-of-self-care/>

² <https://silverhillhospital.org/community/blog-post/7-elements-of-self-care/>

³ <https://silverhillhospital.org/community/blog-post/7-elements-of-self-care/>

⁴ <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-yourself/five-ways-to-wellbeing/>

⁵ <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-yourself/five-ways-to-wellbeing/>