

INTRODUCTION

Le monde actuel donne l'impression que la terre tourne autour de son axe plus vite que jamais, et que sa vitesse augmente davantage chaque jour. En début d'année, nous échangeons nos vœux et, avant même de nous en rendre compte, nous nous préparons à célébrer Thanksgiving (ndt : fête américaine). Les chars du défilé annuel de Macy sont de retour à la télévision et déjà nous remontons dans le grenier pour récupérer la boîte des décorations de Noël que nous avons, nous semble-t-il, rangée hier. Où donc est passé le temps ?

De nombreux facteurs viennent s'ajouter à ce rythme de vie effréné. De nouvelles exigences apparaissent sur notre lieu de travail qui, lui aussi, évolue rapidement et presque tous les secteurs d'activité sont confrontés à des turbulences. Beaucoup se débattent avec la nécessité de se tenir au courant des nouvelles technologies et le besoin de se former ou de se reconvertir, afin de rester performants tout en jonglant avec les obligations du couple, de la parentalité et de l'église. Tout cela sur fond de troubles politiques, d'incertitudes économiques, de fluctuations monétaires mondiales, de menaces terroristes bien réelles au quotidien, de catastrophes naturelles et de nouvelles souches de virus mortels. L'instantanéité des communications telles que les textos, les Snaps et les chats des réseaux sociaux a créé une nouvelle normalité où quiconque, sans égard à son rang hiérarchique dans notre vie personnelle, a le pouvoir de solliciter immédiatement notre temps ; ce qui peut nous distraire, voire nous éloigner, de nos plans.

Il est facile de comprendre pourquoi tant de gens sont en proie au stress, à l'inquiétude et aux crises d'angoisse. Malheureusement, il ne s'agit pas d'états

émotionnels anodins : ils peuvent se développer insidieusement en dépression chronique, en maladies psychosomatiques et même en tendances suicidaires. Des études ont montré que les personnes soumises à un niveau de stress élevé ont tendance à adopter des comportements malsains, comme passer un temps excessif à surfer sur Internet, comme regarder la télévision ou manger à l'excès, boire de l'alcool sans modération, fumer, consommer des drogues et même visionner de la pornographie.

Le stress peut également ouvrir un accès au péché car, dans le but d'échapper à la réalité, une personne soumise à une pression énorme risque de prendre des décisions irrationnelles et même moralement discutables.

Ne sous-estimez pas le pouvoir destructeur du stress. Le stress, qui a été qualifié de « tueur silencieux », peut affecter notre immunité et entraîner de graves conséquences dans notre organisme, comme l'insomnie, la dépression, la boulimie, les troubles gastriques et même le cancer. Le stress peut nous paralyser au point de perturber notre activité dans la société. Le stress épuise et peut complètement anéantir nos réserves d'énergie. Le stress peut nous rendre vulnérables, sans force ni détermination, face aux tentations. Le stress peut avoir un effet si dévastateur qu'il peut conduire à l'autodestruction.

Aussi, j'ai écrit ce livre avec un grand sentiment d'urgence dans mon esprit. Au cœur même du stress se trouvent des exigences, des exigences impossibles à remplir ou à satisfaire. Or, la grâce du Seigneur est en lien direct avec la provision ! Dans ce livre, je veux vous apprendre à utiliser une plus grande mesure de la provision du Seigneur et vous communiquer ce que vous devez mettre en pratique pour que cette provision s'écoule sans interruption dans votre vie. Le stress, l'inquiétude et l'anxiété étouffent les flots de la faveur, de la sagesse et du succès divins. Plus vous apprendrez à vous débarrasser de vos angoisses, plus vous verrez ces flots abonder. C'est pourquoi j'ai intitulé ce livre « *Une vie de lâcher-prise* ». J'ai la certitude que ce livre vous encouragera et vous fortifiera au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec les vérités bibliques percutantes qui traitent du stress.

Je comprends bien ce qu'est une vie sous pression. Assumer le pastorat d'une église qui rassemble environ 30 000 fidèles chaque dimanche comporte assurément des obligations. Aussi à une époque, j'ai ressenti dans mon corps des symptômes qui, d'avis médical, étaient dus au stress.

Mais le Seigneur est bon : avec patience, il m'a montré que son Fils avait déjà payé le prix pour notre paix. Grâce à son sacrifice, vous et moi pouvons aujourd'hui vivre dans la victoire, libre de tout stress ou souci, même lorsque nous faisons face à des exigences excessives. Je prie pour que les vérités et les outils pratiques de ce livre aient sur vous le même effet libérateur que moi et beaucoup d'autres avons expérimenté.

Voici quelques-uns des thèmes que je traite dans ce livre :

- Découvrez le pouvoir du lâcher-prise
- Soyez sur la longueur d'onde de la paix
- Apprenez la richesse de son *shalom*
- Gardez votre cœur
- Entrez dans le rythme du repos
- La guérison vient dans la détente
- Expérimentez une croissance sereine et reposante
- Vivez des jours comme au Ciel

En m'envoyant leurs témoignages, des gens précieux m'ont raconté comment ils avaient reçu des percées inimaginables. Bien que leurs expériences soient bien différentes, elles renvoient toutes au même Dieu qui les a sortis de leur dépression, au même Dieu qui leur a donné sa paix en échange de leurs angoisses, au même Dieu qui leur a donné la joie et qui a mis un chant de louange dans leur bouche. Dans ce livre, je partage leur récit avec vous pour que vous sachiez que Dieu peut faire la même chose pour vous.

Cher lecteur, Dieu ne vous a pas conçu pour que vous viviez dans le stress mais dans le repos. La vie paisible est une vie de victoire. Ensemble, commençons à profiter d'une vie paisible, d'une vie de qualité, sans stress, sans souci et sans anxiété !

Je vous invite à découvrir le premier chapitre.

I. LÂCHEZ PRISE

Vous sentez-vous dépassé ? Bombardé par des exigences, des responsabilités et des échéances multiples ? Assailli par les multiples factures à payer, les paiements différés à régler, les problèmes de santé à vaincre, les enfants en difficulté qui réclament en permanence votre attention immédiate et les tonnes de courriels et de textos en attente ?

Toutes ces nécessités vous interpellent en hurlant votre nom. Le souffle coupé, vous pensez à toutes ces questions restées en suspens ou incompréhensibles :

Que faut-il faire ?

Quelles devraient être les priorités ?

Qui ai-je oublié d'appeler ?

Où dois-je me rendre ?

Quelle est la date limite ?

Votre liste de tâches à accomplir vous étire dans vingt-cinq directions différentes en même temps.

La nuit venue, il est difficile de stopper le tourbillon de vos préoccupations. Le sommeil vous échappe et lorsque vous vous endormez, enfin, l'angoisse vous réveille à maintes reprises, le cœur palpitant.

Avec de telles contraintes, vous vous dites probablement que *vous n'avez pas le temps de lire un autre livre !*

Croyez-moi, je comprends. Avec toutes les pressions auxquelles je suis moi-même confronté, de l'église aux enregistrements télévisés en passant par les conférences internationales et ma précieuse famille, je n'ai absolument pas le temps de travailler sur un livre. Pourtant, je suis là.

Pourquoi ? Parce que je crois que nous devons tous appuyer sur le bouton Pause pour prendre du recul par rapport à cette frénésie. Et *écouter*. Écoutez le bruit des oiseaux qui chantent leurs salutations au soleil du matin. Écoutez le bruit des vagues qui embrassent doucement le rivage. Écoutez le bruit de la pluie qui fait vibrer la cime des arbres.

Plus important encore, nous devons faire une pause et écouter les paroles éternelles de Celui qui nous aime. Il ne s'agit pas de lire un livre de plus. Il s'agit de se rafraîchir. Il s'agit de faire une promenade nocturne avec notre Seigneur. Il s'agit de l'entendre nous chuchoter aujourd'hui :

Tenez-vous tranquilles, et sachez que je suis Dieu.

—Psaume 46:10 (Bible Darby)

Il existe un mouvement minimaliste moderne qui vise à simplifier et à désencombrer notre environnement. Ce mouvement prône que la paix *intérieure* provient de l'ordre que l'on met à *extérieur*.

Ce livre, que vous tenez dans vos mains, adopte une approche opposée. Le principe de *mener une vie de lâcher-prise* est de désencombrer ce qui est en vous - dans votre cœur, votre âme et votre esprit, pour que le désordre *extérieur* soit résolu. L'Esprit du Seigneur agit de l'intérieur vers l'extérieur. Oui, vous pouvez être confronté à une montagne d'obligations qui fait passer le mont Everest pour une taupinière, mais quand on a un chant dans le cœur, n'importe quelle montagne est surmontable. Défaites les nœuds intérieurs et ceux qui sont à l'extérieur tomberont surnaturellement.

Défaites les nœuds intérieurs et ceux qui sont à l'extérieur tomberont surnaturellement.

Lâchez prise

Êtes-vous capable de croire que la réponse à tous vos problèmes se trouve dans le fait de les laisser partir ? Non, laisser aller vos soucis n'est pas un acte irresponsable. En fait, les libérer entre les mains de Celui qui a créé l'univers est la meilleure chose à faire. En reconnaissant votre incapacité à résoudre les soucis et les problèmes et en acceptant *son omnipotence*, vous permettez à la puissance divine de toucher tous les domaines de votre vie. Vous prenez ainsi la décision de rester calme et de le laisser être Dieu (voir Ps 46:10), de rester tranquille et de voir son salut (voir Ex. 14:13) !

Lorsque vous lâchez prise, vous dites en fait : « Seigneur Jésus, je mets ma foi en toi pour que tu prennes le relais. Je ne peux pas, mais toi, tu le peux. J'ai confiance en toi. Je choisis de lâcher prise et de remettre mon stress, mes soucis, mes craintes et mes angoisses entre tes mains parce que je sais que tu m'aimes ».

Les Écritures le disent ainsi :

Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous.

— 1 Pierre 5:7

Je veux vous montrer ce verset dans la version Amplified Bible :

Jetez tous vos soucis [toutes vos angoisses, tous vos soucis et toutes vos préoccupations, une fois pour toutes] sur lui, car il se soucie de vous [avec la plus profonde affection, et il veille sur vous très attentivement].

Bien-aimé, effectivement, vous pouvez lui confier *tous vos soucis une fois pour toutes* parce qu'il se préoccupe de vous. Peu importe ce qui vous inquiète. Que vous craigniez de perdre votre place sur le marché du travail, que vous soyez stressé par un entretien à venir ou que vous ayez peur de ne pas être aimé et de vous retrouver seul, vous pouvez lui apporter ce souci et le placer entre ses mains. Votre Père, qui vous aime de la plus grande affection, veille sur vous avec

toute son attention mais il attend que vous le laissiez prendre le relais.

En général, nous hésitons à lâcher prise car nous doutons qu'il se passe quoique ce soit ou bien nous pensons qu'il est irresponsable de ne pas s'inquiéter. Alors, nous nous accrochons si fort à nos problèmes au point que nos doigts en deviennent tout blancs. Ces soucis nous mènent à l'agonie parce que nous pensons devoir *assumer toutes ces responsabilités* ! Aussi notre Seigneur Jésus nous pose à tous une question rhétorique très intéressante :

D'ailleurs, qui de vous peut, à force d'inquiétude, prolonger son existence, ne serait-ce que de quelques instants ?

—Luc 12:25

Notre Seigneur nous a commandés de laisser aller nos soucis car aucun d'eux n'a le pouvoir de changer notre situation. Aucune inquiétude ne peut prolonger notre vie. En fait, les soucis et le stress ont la capacité de nous nuire et d'abrégéer notre vie !

Selon les chercheurs de la Clinique Mayo, le stress chronique nous expose à un risque accru de nombreux problèmes de santé, notamment les troubles anxieux, la dépression, les problèmes digestifs, les maux de tête, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, les troubles du sommeil, la prise de poids et les troubles de la mémoire et de la concentration.¹ Si vous souffrez de ces symptômes à cause du stress, c'est que vous ne vivez pas *la vie abondante* que Jésus est venu vous offrir (voir Jean 10:10). Dieu ne veut pas que vous vous contentiez d'un mince filet de vie. Il veut que vous ayez une vie débordante ! Courber sous le poids des soucis, combattre la fatigue chronique ou lutter contre le stress et la maladie, ce n'est pas vivre la vie abondante qu'il vous a offerte. Jésus vous aime tellement qu'il veut que vous lui confiiez *tous* vos soucis ; il veut que vous meniez une vie sans tourments.

Notre Seigneur Jésus vous aime tellement qu'il veut que vous lui confiiez tous vos soucis.

Laissez-le veiller sur votre voyage

Il y a quelques années, lors d'un vol intérieur aux États-Unis, je me suis retrouvé assis à côté d'une dame. Elle était habillée comme un cadre de haut niveau, elle avait l'air posé et paraissait qualifiée et professionnelle. Mais je me suis aperçu que son visage était mouillé de larmes. Intrigué, j'ai voulu prendre de ses nouvelles. C'est alors que j'ai remarqué qu'elle tremblait et serrait les accoudoirs si fort que ses doigts étaient devenus tout blancs. Quand elle a décelé ma bienveillance à son égard, elle s'est confiée : « Je suis désolée, j'ai horriblement peur de prendre l'avion. Je passe toujours par cet état-là avant le décollage ».

Après lui avoir expliqué que j'étais un ministre du culte, je lui ai proposé de prier pour elle. Avec son accord, je l'ai fait puis j'ai partagé l'Évangile avec elle. Je lui ai dit les avantages de connaître Dieu non seulement comme Dieu Tout-Puissant mais aussi comme un Père qui prend soin de ses enfants mieux qu'aucun père humain. Et là, à des milliers de mètres au-dessus du sol, j'ai eu l'immense privilège de la conduire au Seigneur et de voir la paix descendre sur elle. Immédiatement après avoir reçu Jésus comme son Seigneur et Sauveur, elle a commencé à lâcher prise et à relâcher la pression de ses mains sur son siège.

Cher lecteur, je partage cette histoire avec vous parce que beaucoup d'entre nous ressemblons à cette précieuse dame. Malgré notre physionomie très sereine, cool et posée, nous avons tous des problèmes que seul Jésus peut résoudre. L'avion ne restera pas en l'air ou ne résistera pas aux turbulences grâce à la force avec laquelle nous nous y agrippons. Nous oublions que si Dieu ne soulève pas notre « avion », aucun effort de notre part n'y parviendra. Aujourd'hui, laissez-moi vous encourager : avec Jésus, vous pouvez lâcher prise. Vous pouvez vous détendre complètement. Vous pouvez incliner votre siège en arrière, le pousser à fond, vous couvrir avec la couverture et vous détendre parce qu'il vous mènera à bon port. Vous pouvez vous abandonner tout en faisant confiance à son expérience de pilote afin de profiter du voyage.