



# 47. No(s) stress

(Christophe Deshayes, 23.01.2011)

## Résumé

**Définition** : Le stress, d'un point de vue biologique, est la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite.

En général, le stress active un processus hormonal et nerveux basé sur un *état d'alerte*, ce qui explique l'augmentation du rythme cardiaque et de l'état de vigilance. Le stress peut s'avérer bon (bon stress), mais peut également mener à une situation néfaste (mauvais stress). Il y a 3 phases dans le stress : phase d'alerte, phase de défense, phase d'épuisement.

**Des sources de stress** : des pressions ou obligations, le travail, la famille, la gestion du temps, les exigences personnelles, les finances, le manque de repos, les dépendances ou excès, etc.

**Symptômes** : des troubles digestifs, de l'irritabilité, des problèmes cardiaques, des troubles du sommeil, des troubles psychiques, des troubles des règles, la chute des cheveux, etc.

**Qu'en dit Jésus** en Mt 11 : 28-29 ? Dans ce texte, nous trouvons des *paradoxes* : exigences et repos ; fardeau et léger.

Pour certains, la vie chrétienne est source de stress car elle a des exigences comme, par exemple, entre ce que je devrais faire et ne fais pas, ce que je ne devrais pas faire et que je fais. Est-elle vraiment source de stress ? Considérons ce qui caractérise la Loi et *la grâce* (personnifiées par deux bonshommes, M. Loi et M. Grâce) :

**M. Loi** : la crainte, « faire », l'agitation, le contrôle, la paralysie ; prouver quelque chose aux autres, à lui-même, à Dieu ; il doit satisfaire aux exigences de Dieu, il doit toujours assurer, il doit devenir enfant de Dieu.

**M. Grâce** : la confiance, « être », la tranquillité, le lâcher-prise, le mouvement ; Dieu a prouvé son amour envers lui ; Jésus a satisfait aux exigences de Dieu pour lui, il sait se faire grâce, il est l'enfant bien-aimé de Dieu.

**Jésus dit encore** : Mt 6 : 25, 27, 33-34 ; 1 Pi 5 : 7.

## Questions :

- Quelles sont les exigences (internes et externes) auxquelles je m'efforce de satisfaire ?
- Quels sont les poids que je porte, qui me paraissent trop lourds ?
- A quel moment, dans mes défis et obligations, est-ce que j'intègre ma relation à Jésus ?

### Mon complément au résumé

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Mes questions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Mon projet de progression

.....

.....

.....

.....

.....

.....