

# Réveillez-vous!

N° 1 2020



**VAINCRE  
LE STRESS**

## SOMMAIRE

- 3 Êtes-vous stressé ?
- 4 Des causes courantes de stress
- 5 Qu'est-ce que le stress ?
- 8 Comment gérer le stress
- 14 Une vie sans stress est possible
- 16 « Un cœur calme donne de la vie au corps »

## Réveillez-vous!®

Vol. 101, n° 1 2020 FRENCH

Diffusé en 93354000 exemplaires

Disponible en 221 langues

Dépôt légal : 01/2020

Awake! (ISSN 1146-3872)

March/April 2020.

© 2019 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Germany.

© Druck und Verlag: Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts., V. i. S. d. P. Manfred Steffensdorfer, Selters/Ts.

Association Les Témoins de Jéhovah, 11, rue de Seine, 92100 Boulogne-Billancourt.

Directeur de la publication : Jean-Marie Bockaert. Imprimeur : Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.

Pour la FRANCE :

Association Les Témoins de Jéhovah

BP 625

F-27406 Louviers Cedex

Pour la BELGIQUE :

Christian Congregation of Jehovah's Witnesses

rue d'Argile-Potaardestraat 60

B-1950 Kraainem

La liste complète des adresses est disponible sur [www.jw.org/fr/nous-contacter](http://www.jw.org/fr/nous-contacter).



Aimeriez-vous recevoir  
la visite d'un Témoin de Jéhovah  
ou bénéficier de cours bibliques ?

Allez sur  
[www.jw.org](http://www.jw.org)

ou écrivez à l'une  
des adresses ci-dessus.

# Êtes-vous stressé ?

---

« Tout le monde est plus ou moins stressé, mais moi je suis submergé par le stress. Ce n'est pas juste à cause d'un gros problème mais à cause d'un ensemble de choses, à cause des épreuves et des longues années passées à prendre soin de mon mari, qui est malade physiquement et mentalement » (Jill\*).

---

« Ma femme m'a quitté et j'ai dû élever seul nos deux enfants. C'est dur d'être un père célibataire. Par-dessus le marché, j'ai perdu mon travail et je n'avais pas les moyens de faire passer ma voiture au contrôle technique. Je ne voyais vraiment pas comment j'allais pouvoir m'en sortir. Le stress me submergeait. Au fond de moi, je savais que c'était mal de me suicider, alors j'ai supplié Dieu d'abrèger mes souffrances » (Barry).

---

Comme Jill et Barry, vous sentez-vous parfois submergé par le stress ? Nous espérons que les articles suivants vous apporteront du réconfort et de l'aide. Ils expliquent ce qui provoque généralement le stress, l'effet que celui-ci peut avoir sur nous et comment le réduire dans une certaine mesure.

---

\* Les prénoms ont été changés.



# Des causes courantes de stress

« La plupart des adultes affirment être de plus en plus stressés. Aujourd'hui, la vie est faite de changements et d'incertitudes », rapporte le site Internet de la Mayo Clinic, un institut hospitalier et de recherche réputé. Voici quelques sources de changements et d'incertitudes qui génèrent du stress :

- un divorce,
- la mort d'un être aimé,
- une maladie,
- un accident grave,
- la criminalité,
- une vie trépidante,
- une catastrophe, naturelle ou provoquée par l'homme,
- la pression à l'école ou au travail,
- les inquiétudes au sujet de l'emploi et de la sécurité financière.

## LE STRESS CHEZ LES ENFANTS

Il n'est pas rare que les enfants soient stressés. Certains sont harcelés à l'école ou négligés par leurs parents. D'autres subissent des violences physiques, affectives ou sexuelles. Beaucoup sont angoissés par les examens ou les notes. D'autres encore voient leur famille déchirée par un divorce. Les enfants stressés peuvent faire des cauchemars, avoir des difficultés d'apprentissage, faire une dépression ou se replier sur eux-mêmes. Certains semblent ne pas pouvoir maîtriser leurs émotions. Un enfant stressé a donc besoin d'être aidé sans attendre.

## « LA PERTE DE SON EMPLOI

peut détruire quelqu'un, lit-on sur le site de l'Association américaine de psychologie. Un employé qui se retrouve au chômage risque de tomber malade, de connaître des tensions dans son couple, d'être sujet à l'anxiété et à la dépression, voire de se suicider. La perte de son emploi a des conséquences sur tous les domaines de la vie. »

# Qu'est-ce que le stress ?

---

Le stress est la réaction du corps à une situation éprouvante. Le cerveau envoie une grande quantité d'hormones dans tout l'organisme. Cela augmente le rythme cardiaque, modifie la pression artérielle, accélère la respiration et contracte les muscles. Avant même que l'on soit pleinement conscient de ce qui se passe, le corps est prêt à agir. Une fois le coup de stress passé, il lève l'« état d'alerte » et retrouve son état normal.

## ALLIÉ OU ENNEMI

Le stress est un phénomène naturel qui aide à faire face à une situation dangereuse ou complexe. Ce phénomène naît dans le cerveau. Le stress est bénéfique parce qu'il aide à agir ou à réagir rapidement. Un certain niveau de stress peut aider à atteindre un objectif ou à se dépasser, par exemple lors d'un examen, d'un entretien d'embauche ou d'une compétition sportive.

Cependant, le stress peut être nocif s'il est prolongé, extrême ou chronique. Si votre corps est fréquemment ou constamment en « état d'alerte », vous risquez de souffrir physiquement, affectivement et mentalement. Votre comportement, y compris la façon dont vous traitez les autres, changera peut-être. Un stress chronique peut aussi pousser quelqu'un à faire usage de substances addictives ou à trouver d'autres échappatoires dangereuses. Il peut même entraîner

ner une dépression, un burn-out, voire des pensées suicidaires.

Le stress n'a pas le même effet sur tout le monde. Il peut causer des problèmes de santé très variés et peut affecter presque n'importe quelle partie du corps.



# LES EFFETS DU STRESS SUR L'ORGANISME

## Système nerveux

Le système nerveux sécrète des hormones, comme l'adrénaline et le cortisol, qui vont augmenter le rythme cardiaque, la pression artérielle et le taux de sucre dans le sang. Tous ces paramètres aident à réagir rapidement face à un danger. Trop de stress peut provoquer :

- irritabilité, anxiété, dépression, maux de tête et insomnies.

## Système musculosquelettique

Les muscles se crispent pour vous éviter des blessures. Trop de stress peut provoquer :

- douleurs physiques, spasmes et maux de tête dus à la tension nerveuse.

## Système respiratoire

La respiration devient plus rapide pour augmenter l'apport d'oxygène. Trop de stress peut provoquer :

- hyperventilation, essoufflement, voire crises de panique chez ceux qui y sont sujets.

## Système cardiovasculaire

Le cœur bat plus vite et plus fort pour stimuler la circulation sanguine. Les vaisseaux sanguins se dilatent ou se resserrent pour envoyer le sang aux organes qui en ont le plus besoin, aux muscles par exemple. Trop de stress peut provoquer :

- hypertension, crise cardiaque et AVC.



## Système endocrinien

Les glandes produisent de l'adrénaline et du cortisol, des hormones qui aident le corps à réagir à une situation stressante. Le foie augmente le taux de sucre dans le sang pour fournir plus d'énergie. Trop de stress peut provoquer :

- diabète, affaiblissement des défenses immunitaires, sautes d'humeur et prise de poids.

## Système reproducteur

Le stress peut jouer sur les fonctions et le désir sexuels. Trop de stress peut provoquer :

- impuissance et irrégularité du cycle menstruel.

## Système digestif

La digestion est perturbée. Trop de stress peut provoquer :

- nausée, vomissement, diarrhée et constipation.



# Comment gérer le stress

---

Pour gérer efficacement le stress, tenez compte de votre santé physique, pensez à vos relations avec les autres et réfléchissez à vos objectifs et à vos priorités, c'est-à-dire à ce qui compte le plus pour vous. Cet article présente des idées pratiques qui vous aideront à mieux gérer le stress, voire à le réduire.

## Essayez de vivre un jour à la fois

« Ne vous inquiétez jamais du lendemain, car le lendemain aura ses propres inquiétudes » (MATTHIEU 6:34).

**Application :** Les inquiétudes font partie de la vie. N'ajoutez pas les inquiétudes de demain à celles d'aujourd'hui. Essayez de vivre un jour à la fois.

- Le stress peut provoquer de l'anxiété. Tentez ceci : Premièrement, admettez qu'une certaine dose de stress est inévitable. Et se tracasser au sujet de choses sur lesquelles on n'a pas pouvoir augmente le stress. Deuxièmement, dites-vous bien que, très souvent, les choses ne tournent pas aussi mal que ce qu'on avait pensé.

## Soyez raisonnable dans vos attentes

« La sagesse d'en haut est [...] raisonnable » (JACQUES 3:17).

**Application :** Ne soyez pas perfectionniste. N'ayez pas des attentes irréalistes envers vous-même ou envers les autres.

- Soyez modeste, ne placez pas la barre trop haut et soyez conscient de vos limites et de celles des autres. Cela réduira le stress de tout le monde, et conduira même à de meilleurs résultats. Gardez aussi le sens de l'humour. Rire, même quand quelque chose va de travers, fait retomber la pression et redonne le moral.





## Repérez ce qui vous stresse

« Un homme qui a du discernement garde son calme » (**PROVERBES 17:27**).

**Application :** Étant donné que des sentiments négatifs peuvent obscurcir le raisonnement, efforcez-vous de rester calme.

- Détectez ce qui vous stresse, et voyez comment vous y réagissez. Par exemple, quand vous êtes stressé, déterminez quels sont vos pensées, vos sentiments et votre attitude ; vous pouvez même les mettre par écrit. En comprenant mieux comment vous réagissez au stress, vous pourrez mieux le gérer. Cherchez aussi des moyens d'éliminer de votre vie des sources de stress. Si ce n'est pas possible, cherchez à réduire leur effet en organisant mieux vos tâches ou votre temps.
- Essayez de voir les choses sous un autre angle. Ce qui vous stresse ne stressera pas forcément quelqu'un d'autre. Ce n'est peut-être qu'une question de point de vue. Voici trois suggestions :
  1. Ne prêtez pas trop vite de mauvaises intentions aux autres. Imaginons que quelqu'un passe devant vous dans une file d'attente. Si vous vous dites que c'est de la méchanceté, cela va vous irriter. À l'inverse, pourquoi ne pas penser que cette personne avait une bonne raison de le faire ? Et c'est peut-être le cas...
  2. Voyez le bon côté des choses. Une longue attente, chez le docteur ou à l'aéroport, sera plus supportable si vous la mettez à profit pour lire ou vous mettre à jour dans votre travail ou vos e-mails.
  3. Prenez du recul. Demandez-vous si le problème sera toujours aussi gros demain ou la semaine prochaine. Faites la différence entre les questions de peu d'importance et celles qui sont plus sérieuses.

## Essayez d'être organisé

« Que tout se fasse selon ce qui est convenable et avec ordre »  
(1 CORINTHIENS 14:40).

**Application :** Essayez de garder une vie organisée.

- Tout le monde aime avoir un minimum d'organisation. Ce qui peut mener à la désorganisation, et donc au stress, c'est la tendance à remettre à plus tard. Pour ne pas finir avec une longue liste de tâches à terminer, que diriez-vous d'essayer ces deux suggestions ?
1. Établissez un emploi du temps réaliste, puis respectez-le.
  2. Repérez et corrigez toute tendance à remettre à plus tard.



## Ayez un mode de vie équilibré

« Mieux vaut une poignée de repos que deux poignées de dur travail et de poursuite du vent »  
(ECCLÉSIASTE 4:6).

**Application :** Les drogués du travail risquent de se priver des bienfaits de leurs « deux poignées de dur travail ». Il se peut qu'ils n'aient plus le temps ni l'énergie pour profiter de ce pour quoi ils ont travaillé.

- Ayez un point de vue équilibré sur le travail et l'argent. Avoir plus d'argent ne veut pas dire être plus heureux ou moins stressé. En fait, c'est parfois l'inverse ! « L'abondance du riche ne le laisse pas dormir », prévient Ecclésiaste 5:12. Alors, essayez de ne pas vivre au-dessus de vos moyens.
- Prenez le temps de vous détendre. Quand vous faites quelque chose que vous aimez, vous combattez le stress. Cela dit, les divertissements passifs, regarder la télé par exemple, ne sont pas des plus efficaces.
- Laissez la technologie à sa place. Retenez-vous de consulter constamment e-mails, textos ou réseaux sociaux. Sauf si la situation l'exige, ne consultez pas vos e-mails professionnels en dehors des heures de travail.

## Prenez soin de votre santé

« L'exercice physique est utile »

(1 TIMOTHÉE 4:8).

**Application :** Faire régulièrement du sport favorise une bonne santé.

- Adoptez de bonnes habitudes. Une activité physique peut améliorer votre humeur et la réaction de votre corps au stress. Mangez des aliments nutritifs et évitez de sauter des repas. Veillez à vous reposer suffisamment.
- Rejetez les « solutions » nuisibles, comme la cigarette, la drogue ou l'alcool. À long terme, ces habitudes augmentent le stress, peut-être en vous volant votre santé et votre argent durement gagné.
- Consultez votre médecin si vous vous sentez submergé par le stress. Demander l'aide d'un professionnel n'est pas synonyme d'échec.



## « COMBATTEZ LE STRESS PAR LA GENTILLESSE »

« Un homme bon se fait du bien, alors que celui qui est cruel s'attire des ennuis » (PROVERBES 11:17).

Dans le chapitre « Combattez le stress par la gentillesse » de son livre *Overcoming Stress*, le psychiatre Tim Cantopher explique qu'être gentil avec les autres favorise santé et bonheur. Inversement, une personne méchante et cruelle se rend malheureuse parce qu'elle fait fuir les autres.

Il est également possible de réduire le stress en étant gentil envers soi-même. Par exemple, nous ne devrions pas avoir des exigences dures ou irréalistes envers nous-mêmes. Nous ne devrions pas non plus nous rabaisser ou dire du mal de nous-mêmes. « Tu dois aimer ton prochain *comme toi-même* », a dit Jésus Christ (Marc 12:31).

## Établissez des priorités

‘Discernez quelles sont les choses les plus importantes’

(PHILIPPIENS 1:10).

**Application :** Analysez soigneusement vos priorités.

- Listez vos tâches par ordre d'importance. Cela vous aidera à vous concentrer sur les plus importantes. Vous verrez également celles que vous pouvez remettre à plus tard, confier à quelqu'un ou même éliminer.
- Durant une semaine, notez comment vous utilisez votre temps. Puis cherchez comment mieux l'utiliser. Plus on maîtrise les choses, moins on se sent sous pression.
- Programmez des pauses. Même une brève coupure peut vous redonner des forces et réduire votre stress.

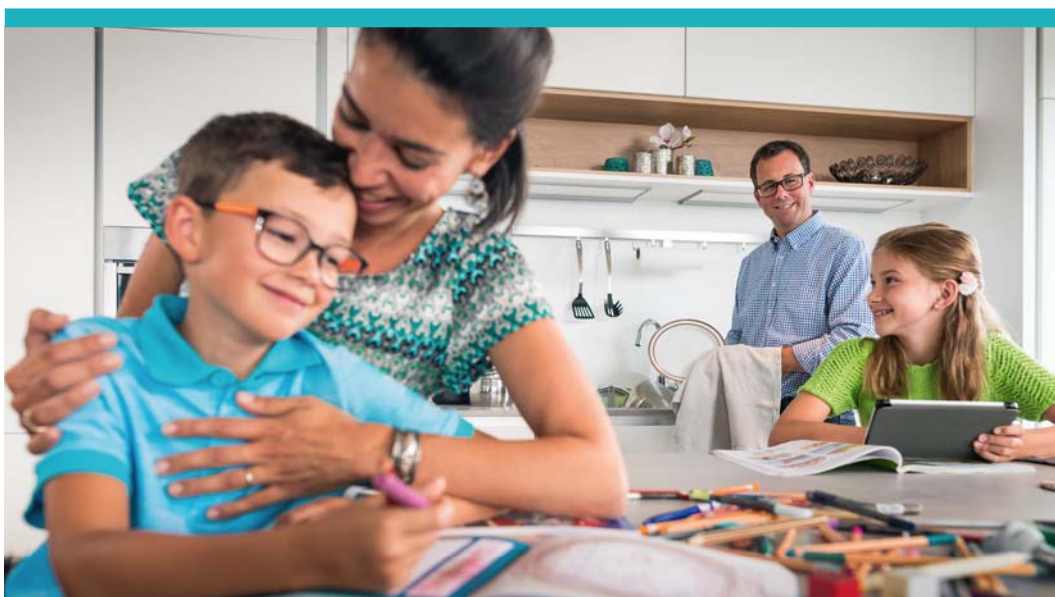
## Faites-vous aider

« L'inquiétude dans le cœur d'un homme l'opresse, alors qu'une bonne parole le réjouit »

(PROVERBES 12:25).

**Application :** Des paroles gentilles et pleines de compassion peuvent vous mettre du baume au cœur.

- Parlez à quelqu'un de compréhensif. Il pourra vous aider à voir les choses différemment ou à penser à une solution que vous n'aviez pas envisagée. Par ailleurs, le simple fait d'exprimer ce que vous avez sur le cœur peut vous faire du bien.
- Demandez de l'aide. Pouvez-vous confier une tâche à quelqu'un ou partager votre charge de travail ?
- Si un collègue vous stresse, cherchez des moyens d'améliorer la situation. Pourriez-vous, avec gentillesse et tact, lui dire ce que vous ressentez ? (Proverbes 17:27). Si cela ne change rien, vous est-il possible de réduire le temps passé avec lui ?



## Comblez vos besoins spirituels

« Heureux ceux qui sont conscients de leurs besoins spirituels »

(MATTHIEU 5:3).

**Application :** Les humains n'ont pas seulement besoin de nourriture, de vêtements et d'un toit. Nous avons aussi des besoins spirituels. Pour être heureux, nous devons en être conscients et combler ces besoins.

- La prière peut être d'une grande aide. Dieu vous invite à 'vous décharger sur lui de toute votre inquiétude, parce qu'il se soucie de vous' (1 Pierre 5:7). Prier et méditer sur des choses saines peut vous procurer une profonde paix intérieure (Philippiens 4:6, 7).
- Lisez des choses qui rapprochent de Dieu. Les principes contenus dans cette revue viennent de la Bible, qui a été écrite pour combler nos besoins spirituels. De plus, ces principes stimulent « la sagesse pratique et la capacité de réflexion » (Proverbes 3:21). Et si vous vous mettiez à lire la Bible ? Vous apprécierez peut-être de commencer par le livre des Proverbes.



## LA PUISSANCE DU PARDON

« Assurément, la perspicacité d'un homme retarde sa colère, et il est digne d'admiration quand il ne tient pas compte d'une offense »  
(PROVERBES 19:11).

Dans le *Journal of Health Psychology*, Loren Toussaint déclare : « Le stress altère la santé, le pardon la protège. » Il ajoute : « Pardonner nous libère des sentiments et des comportements négatifs envers celui qui nous a fait du mal, et peut même en favoriser des positifs. » Il conclut en disant que pardonner facilement « peut réduire les troubles liés au stress ».

# Une vie sans stress est possible

---

La sagesse de la Bible peut nous éviter beaucoup de stress inutile. Cela dit, nous ne pouvons pas supprimer tout ce qui nous stresse. Mais notre Créateur, lui, en est capable. Il a même désigné quelqu'un pour nous aider : Jésus Christ. Jésus va bientôt faire, à l'échelle mondiale, des choses encore plus extraordinaires que celles qu'il a faites quand il était sur terre. Par exemple :

## **JÉSUS VA GUÉRIR LES MALADES, COMME IL L'A DÉJÀ FAIT.**

'On lui amena tous ceux qui souffraient de maladies de toutes sortes. Et il les guérit'  
(MATTHIEU 4:24).

## **JÉSUS VEILLERA À CE QUE CHACUN AIT UNE MAISON ET À MANGER.**

« On construira des maisons et on y habitera, on plantera des vignes et on en mangera les fruits. On ne construira pas pour qu'un autre habite, on ne plantera pas pour que d'autres mangent »  
(ISAÏE 65:21, 22).

## **LA DOMINATION DE JÉSUS ÉTABLIRA LA PAIX ET LA SÉCURITÉ SUR TOUTE LA TERRE.**

« Sous son règne, les justes fleuriront, et la paix abondera jusqu'à ce que la lune ne soit plus. Il aura des sujets d'une mer à l'autre et du Fleuve jusqu'aux extrémités de la terre. [...] Ses ennemis lécheront la poussière » (PSAUME 72:7-9).

## **JÉSUS FERA DISPARAÎTRE L'INJUSTICE.**

« Il aura pitié du petit et du pauvre, et il sauvera la vie des pauvres. Il les sauvera de l'oppression et de la violence » (PSAUME 72:13, 14).

## JÉSUS FERA MÊME DISPARAÎTRE LES SOUFFRANCES ET LA MORT.

« La mort n'existera plus ; il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur »  
(RÉVÉLATION 21:4).



## « DES TEMPS DIFFICILES À SUPPORTER »

« On n'a jamais vu le monde aussi stressé, inquiet, triste et en souffrance qu'aujourd'hui » (Mohamed Younis, rédacteur en chef de l'institut Gallup).

Pourquoi autant de stress ? En 2 Timothée 3:1, la Bible donne cette réponse tout à fait logique : « Dans les derniers jours, il y aura des temps difficiles à supporter. » Elle poursuit en expliquant que c'est en partie à cause des défauts des gens. Ces défauts sont entre autres l'avidité, l'arrogance, l'hypocrisie religieuse, la tendance à la violence, le manque d'affection dans la famille et le manque de maîtrise de soi (2 Timothée 3:2-5). « Les derniers jours » prendront fin quand Jésus Christ dirigera toute la terre en tant que Roi du royaume de Dieu, un gouvernement céleste (Daniel 2:44).

# «UN CŒUR CALME DONNE DE LA VIE AU CORPS»

Ces paroles, que l'on retrouve en Proverbes 14:30, ont été écrites il y a plus de 3000 ans ! Elles reflètent la sagesse intemporelle de la Bible. Si vous voulez en apprendre plus, allez sur [jw.org](http://jw.org). Vous y découvrirez des vidéos, des interviews et des articles abordant de nombreux sujets pratiques, y compris la façon de vaincre le stress. En voici quelques-uns :



## POUR LES COUPLES

- Comment résoudre les conflits
- Comment maintenir la paix avec vos proches
- Comment surmonter le ressentiment

## POUR LES ADOLESCENTS

- Mets un harceleur K.-O. sans utiliser les poings !
- Comment est-ce que je peux dormir plus ?
- Pourquoi faire la paix avec mes frères et sœurs ?

## POUR LES PARENTS

- Comment communiquer avec mon adolescent ?
- Si votre adolescente est stressée
- Protégez votre ado des dangers d'Internet



Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne (existe en près de 200 langues).

Rendez-vous sur le site [jw.org](http://jw.org)® ou scannez le code.

