



DYNAMIC GOSPEL
NEW EUROPE

CONVERSATION
AND GATHERING

CONVERSATION D'ÉTÉ

Table des matières

Bienvenue	3
Instructions	5
Réconcilier une planète blessée au cœur d'une pandémie	8
Burnout	14
Montrez-vous des signes d'épuisement ? Test	17
Prenez Soins de Vous	20

Bienvenue

L'été est arrivé ! Nous voulons vous donner à tous une chance de vous reposer. Ainsi, pour les mois de juillet et d'août, il n'y aura qu'une seule page pour la Conversation d'été de Lausanne Europe 20/21. Votre groupe d'impact peut se réunir quand vous le souhaitez pendant cette période, et les thèmes ont été choisis pour évoquer la saison des vacances.

Tout d'abord, nous voulons vous encourager à vous émerveiller devant la beauté de la création de Dieu, mais aussi à reconnaître le mandat que Dieu nous a confié pour en prendre soin. Et deuxièmement, nous voulons que vous réfléchissiez à la partie de ce mandat de création qui comprend le fait de prendre soin de nous-mêmes. Ainsi, les thèmes de cet été sont le soin de la création et le repos.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous envoyer un courriel à conversation@lausanneeurope.org

Et si vous venez de commencer votre groupe d'impact, ou si vous ne savez pas de quoi il s'agit, consultez les pages d'introduction de la [Conversation](#) et des [Groupes d'Impact](#) pour en savoir plus.

Le soin de la création

En préparation de votre groupe d'impact, nous vous demandons de lire l'article suivant de Ruth Valerio. Son article "Réconcilier une planète blessée au milieu d'une pandémie", établit des liens entre le soin de la création et les thèmes des conversations des deux derniers mois, sur le Covid-19 et la réconciliation.

Repos et épuisement

Si le Covid-19 a provoqué l'annulation de la plupart des activités de l'église ce printemps, il n'a certainement pas tout arrêté. En fait, le transfert de tant d'activités en ligne a fait que beaucoup d'entre nous ont été plus occupés que jamais. Certains d'entre nous n'ont pas pu faire de pause depuis des mois. C'est pourquoi une partie de la conversation d'été nous amène à réfléchir au danger de l'épuisement professionnel et à ce que les Écritures nous apprennent sur l'appel au repos.

Il y a deux choses à lire avant votre groupe d'impact : un court article écrit pour les travailleurs humanitaires et les intervenants d'urgence afin de vous faire réfléchir sur le sujet, puis un chapitre de "Prenez soin de vous : Survivre et s'épanouir dans le ministère chrétien", de Pablo Martinez.

Instructions

1. Présentations et prières

Prenez un moment au début du groupe d'impact pour prier et, bien sûr, s'il y a quelqu'un de nouveau dans le groupe, pour qu'il se présente.

2. Soin de la création

Tout le monde aurait dû lire "Réconcilier une planète blessée au milieu d'une pandémie" de Ruth Valerio devant le groupe d'impact. Nous vous proposons ensuite de discuter les questions suivantes :

1. Ruth Valerio dit qu' "un Évangile qui n'inclut pas notre relation avec la création entière n'est pas le plein Évangile". Êtes-vous d'accord ? Quelles sont les conséquences de la prédication d'un Évangile qui ne met pas en avant notre relation avec l'ensemble de la création ?

2. Comment serait la situation si la protection de la création était au centre de la vie de l'église ?
3. Ce monde est merveilleux mais blessé. Comment avez-vous vécu ces deux réalités pendant la pandémie du Covid-19 ?
4. Comment l'article vous a-t-il aidé à mieux comprendre ce que signifie être fait à l'image de Dieu ?

3. Repos et Épuisement

Nous voulons vraiment que vous preniez un peu de temps pour vous reposer cet été. Vous l'avez peut-être déjà fait, mais nous voulons que vous discutiez de l'importance du repos. Après avoir lu les deux textes, réfléchissez aux questions suivantes :

1. "Le dessein divin comprend un équilibre entre le travail et le repos, donner et recevoir" (Martinez). Sachant cela, pourquoi trouvons-nous si difficile de prendre

soin de notre propre vignoble ? Quels enseignements le chapitre du livre nous a-t-il donné à ce sujet ?

2. Le problème n'est pas de travailler trop mais de se reposer (se renouveler) trop peu" (Martinez) "Quelles mesures pratiques pouvez-vous prendre pour trouver le bon équilibre dans la pratique des deux mouvements (extérieur/intérieur ; ministère/monastère) ?
3. Etes-vous d'accord avec la formule de l'épuisement: "Épuisement = surmenage / fatigue + cynisme + inefficacité" ? Y a-t-il d'autres facteurs à votre avis ?
4. L'article du Headington Institute se termine par quelques idées pour éviter l'épuisement professionnel. Quelles sont les tactiques/idées les plus efficaces pour vous personnellement ?

4. La Prière

1. Commencez ce temps de prière par un temps de repentance :
 - Se repentir de nos actions qui ont déshonoré la création de Dieu au sens large (par exemple la

déforestation, la pollution de l'air, la pollution plastique, le trafic d'animaux, etc.)

- Se repentir d'avoir "négligé notre vignoble" en faisant du travail une idole. Prier pour que Dieu nous révèle les domaines de notre vie dont nous avons négligé de nous occuper, afin que nous soyons ramenés à trouver le repos en Dieu , en "étant" simplement et non en "faisant" (Matthieu 11:28-30).
2. Priez pour qu'en tant que corps du Christ, nous soyons disciplinés à prendre véritablement soin du monde naturel et à le nourrir par nos actions et nos paroles en tant qu'expression de l' évangile intégral.
 3. Priez pour les églises d'Europe, afin qu'elles renoncent de manière désintéressée aux pratiques quotidiennes qui causent la pollution - par exemple les achats inutiles qui nuisent à l'environnement, l'utilisation de sacs en plastique, etc.
 4. Priez pour de la sagesse afin d'identifier la source de notre épuisement et pour qu'il soit courageux de se

soumettre à la direction de Dieu pour trouver le réconfort et le repos.

5. Que le Saint-Esprit nous conduise à savoir quand cesser de nous occuper des vagues des autres et prendre soin des nôtres.

5. Apportez votre contribution à la conversation

Nous voulons vraiment avoir des nouvelles de votre groupe d'impact après chaque session. Veuillez trouver quelques minutes pour résumer ce que vous entendez de Dieu, les points forts de la discussion et les questions qui ont été soulevées, dans la boîte de commentaires ci-dessous.

Passez un bon été. Rendez-vous en septembre.

[ALLER À LA CONVERSATION](#)

Réconcilier une planète blessée au cœur d'une pandémie

Par Ruth Valerio

[Aller à l'article en ligne](#)

J'écris ceci alors que je regarde mon jardin. Je peux entendre les oiseaux chanter bruyamment et le silence dû au manque de bruit de la circulation est frappant. Lorsque je me tiens dehors et regarde vers le ciel, celui-ci est d'un bleu limpide sans traînée d'avion. Le canal où je vais marcher chaque jour n'a jamais été aussi clair, car aucun bateau ne l'utilise en remuant la boue. En marchant avec ma fille l'autre jour, nous nous tenions au milieu de ce qui est habituellement une route très fréquentée, avec aucune voiture, et je disais : « Reste immobile pendant un moment et apprécie ceci. Tu n'en feras peut-être plus jamais l'expérience. »

Nous traversons des chocs profonds : socialement, politiquement, économiquement... et l'impact de ceux-ci

durera pendant de nombreuses années. Avec le côté positif que nous expérimentons, nous faisons aussi face à la peur, au deuil et à la souffrance. Nous faisons face à des défis immenses dans nos maisons, dans nos églises et sur nos lieux de travail. Comment le thème de la réconciliation contribue-t-il aux temps actuels, en particulier par rapport à notre relation avec le monde naturel en général ?

Permettez-moi de commencer avec les fondamentaux : Dieu créa un monde qu'il déclara être très bon, un monde dans lequel les personnes et l'ordre naturel général existent harmonieusement dans la présence de Dieu. La relation avec Dieu, avec les autres, avec nous-mêmes et avec le reste de la création est central aux objectifs

d'amour de Dieu. Mais ces relations ont rapidement mal tourné, et la Bible raconte alors l'histoire de la manière dont Dieu œuvre pour les restaurer et pour les rétablir : un plan qui, de manière ultime, trouve son accomplissement en Jésus-Christ.

“Ceci est un monde d'émerveillement et de beauté ; un monde que Dieu a créé foisonnant de vie, plein de diversité et d'abondance et de couleur.”

L'Évangile, littéralement 'la bonne nouvelle', est donc un Évangile de réconciliation. A travers Jésus, nous sommes réconciliés avec Dieu, avec le monde naturel, avec d'autres personnes et avec nous-mêmes. Ceci signifie qu'un Évangile qui n'inclue pas notre relation avec toute la création n'est pas le plein Évangile. Il est si tragique que nous ayons été satisfait avec un tel Évangile décharné ![1]

Durant la pandémie, j'ai réfléchi à la manière dont nous vivons dans un monde merveilleux mais blessé. Comme nous l'avons vu au début, beaucoup d'entre nous ont redécouvert un monde merveilleux dans lequel nous vivons. Pour ceux d'entre nous qui sont suffisamment fortunés d'avoir des jardins ou qui vivent dans des pays où

le confinement nous permet des marches quotidiennes, nous en sommes arrivés à apprécier plus que jamais de sortir. Donc, beaucoup de personnes ont été reconnectées avec le monde naturel en général d'une manière qu'ils n'avaient pas connue depuis des années et ont juste réalisé à quel point il était nourrissant et bon pour notre bien-être de passer du temps dehors.

Ceci est un monde d'émerveillement et de beauté ; un monde que Dieu a créé foisonnant de vie, plein de diversité et d'abondance et de couleur. Et quels voisins avec qui nous partageons ce monde : le mélange le plus incroyable et superbe de créatures bizarres, drôles, effrayantes, câlines, écailleuses, étranges, petites et énormes que nous pouvions imaginer ![2]

Et pourtant, nous vivons en même temps dans un monde qui est sérieusement blessé, face à quoi certains responsables d'églises disent : « Je veux affirmer que le Covid-19 n'est pas un jugement de Dieu : il ne l'a pas causé ou voulu dans notre être. » Bien que la Bible indique qu'il peut y avoir des temps lorsque la maladie de quelqu'un est le résultat du péché personnel, il n'existe pas de garantie biblique liant automatiquement si et quand des personnes tombent malade avec leur péché.

Nous devons donc être très prudents avant de prononcer quelque chose comme étant le jugement de Dieu.

Ayant dit ceci, comme nous l'avons vu, la Bible est malgré tout claire que Dieu, les personnes et le monde naturel au sens large sont profondément interconnectés. Si un aspect de cet ensemble de relations est brisé, tout sera alors affecté. Bien que cela soit difficile à entendre, l'épidémie du Covid-19 n'est pas un 'désastre naturel'. Au contraire, c'est un désastre que nous avons provoqué. Des virus passent d'une espèce à l'autre et entrent dans les humains, et les destructions environnementales rendent cela plus possible, et à une fréquence plus élevée, étant donné que les gens sont amenés au contact plus rapprochés d'animaux portant le virus.

La déforestation, l'exploitation minière, le commerce de viande de brousse, le trafic d'espèces animales et les pratiques agricoles non-durables sont tous des facteurs probables en jeu. Il est tentant de voir cette pandémie et la dégradation du climat comme ayant leurs origines ailleurs, de culpabiliser des personnes, des gouvernements et des organisations en d'autres endroits du monde. Mais, l'Europe n'est certainement pas une spectatrice innocente.

En 2008, la Commission européenne s'engagea à enrayer la déforestation. Cependant, en 2019, il était reconnu que ces objectifs seront peu probablement rencontrés avec les trajectoires actuelles.[3] Bien que les plantations de reforestation de l'Europe explosent, les pratiques du consommateur européen stimulent toujours la déforestation mondiale, en important près d'un quart des produits qui ont été cultivés sur des terres illégalement déboisées dans le monde entier.[4]

Une étude de 2010 révélait que des quantités inquiétantes de viande de brousse était importées illégalement d'Afrique vers l'Europe, posant des risques sanitaires significatifs aux personnes et au bétail.[5]

En outre, le virus s'est répandu si rapidement à cause de notre dépendance aux vols. Nous savons depuis des décennies à quel point les vols sont nuisibles à l'environnement, et pourtant nous avons constamment augmenté nos vols à l'intérieur, depuis et vers l'Europe, équivalent à plus d'un milliard de vols de passagers en 2008.[6]

Le désespoir de la pauvreté et l'avidité de la richesse renforcent un système mondial qui est fondamentalement

opposé à l'intention initiale de Dieu de shalom entre toutes choses, et la pandémie actuelle en est une conséquence terrible. Et bien sûr, pendant que nous nous focalisons sur le Covid-19, les désastres de dérèglement climatique, de la perte de biodiversité et de la pollution plastique continuent encore et nous devons toujours affronter ces problèmes de manière urgente.

“Le désespoir de la pauvreté et l'avidité de la richesse renforcent un système mondial qui est fondamentalement opposé avec l'intention d'origine de Dieu de shalom”

Par conséquent, comment apportons-nous un Evangile de réconciliation dans cette situation ? Une réponse à ceci se trouve en regardant à ce que cela signifie pour nous d'être créés 'à l'image de Dieu' (Gen. 1:26-28). Cette description place l'humain dans une relation particulière avec Dieu et regarde dans deux directions.

Premièrement, elle regarde dans la direction de notre relation envers d'autres et parle de l'égalité absolue entre les personnes. Toute personne a été faite à l'image de Dieu. Cette égalité absolue signifie que la

pauvreté est une abomination absolue. Les défis du Covid-19 sont là. Celui-ci expose les inégalités frappantes de notre monde alors que le virus fait des ravages principalement chez ceux pour qui le confinement signifie pas d'argent, pas de nourriture et pas d'accès aux rudiments comme l'eau propre et le savon, sans parler d'un jardin ou d'un parc.

La réconciliation avec d'autres comprend répondre aux besoins des prochains, aussi bien proches que lointains. En Europe, une personne sur cinq vit dans des ménages à risque de pauvreté ou d'exclusion sociale, et la recherche indique que cela les rend particulièrement vulnérable au virus, tout autant que de vivre dans des endroits ayant une pollution atmosphérique élevée.[7] Les personnes dans les camps de réfugiés en Europe sont particulièrement vulnérables durant cette pandémie.[8]

La réconciliation avec d'autres signifie répondre aux besoins de nos communautés immédiates et de notre nation, mais aussi regarder à nos prochains dans le monde et aux besoins de ceux vivant dans des pays qui n'ont pas de protection financière ou d'équipement sanitaire comme nous.

Deuxièmement, être créé à l'image de Dieu regarde dans la direction de toute la création. Comme une image dans un temple, nous sommes les représentants de Dieu, créés pour servir et pour prendre soin du reste de ce qu'il a fait. Covid-19 nous force à reconnaître à quel point nous sommes loin de bien le faire, mais il nous offre aussi une opportunité unique de changement. Alors que nous émergeons du confinement et stimulons nos économies, le ferons-nous d'une manière qui ne nous ramènera pas aux niveaux de pollution pré-pandémie ? Mettrons-nous la priorité sur la lutte contre la déforestation et l'agriculture non-durable ? [9] Pousserons-nous nos gouvernements à faire en sorte que la récupération économique se produise dans les paramètres restant en-deçà d'une augmentation de 1,5°C ? Il est encourageant de voir qu'Amsterdam décide de reconstruire son activité économique d'une manière qui rencontre les besoins de base de tous, mais selon les moyens de la planète, et que l'aide de l'Etat donnée à Air France doit venir avec de fortes conditions climatiques. [10]

Chez Tearfund, nous travaillons dur sur le terrain avec nos partenaires dans beaucoup de pays du monde entier, répondant aux besoins urgents de la pandémie. Nous regardons à ces problèmes systémiques sous-jacents et stimulons une conversations avec les églises pour demander : « Que faudra-t-il afin que nous reconstruisions mieux ? » (voir https://www.tearfund.org/about_you/action/the_world_rebooted/ pour plus d'information)

En tant que Chrétiens et églises, nous pouvons avoir un rôle central en faisant appel à, et en œuvrant vers un monde sans énormes différences entre riches et pauvres, un monde qui nous permet de vivre en harmonie avec toute la création. Nous savons que nous ne le verrons pas pleinement avant que Christ revienne sur cette terre et qu'il demeure parmi nous, dans la transformation de toutes choses (Ap. 21 et 22). Cependant nous sommes des personnes orientées vers l'avenir et nous pouvons laisser cet espoir nous motiver maintenant, dans la manière dont nous vivons, agissons, prions et parlons.

Notes

[1] Pour la référence biblique complète et pour examiner plus ceci, voir R. Valerio, Just Living: Faith and community in an age of consumerism (Hodder & Stoughton, 2016, p17-24). Pour plus sur ce thème, et pour une exploration de Genèse 1 et de comment nous relatons avec les thèmes des Jours de la Création aux questions d'aujourd'hui, voir, R. Valerio, Saying Yes to Life (originally the Archbishop of Canterbury's 2020 Lent Book).

[2] Pour en savoir bien plus à ce sujet, pour une exploration de Genèse 1 et pour la manière dont nous pouvons aborder les thèmes des Jours de la Création aux problèmes d'aujourd'hui, voir, R. Valerio, Saying Yes to Life (originally the Archbishop of Canterbury's 2020 Lent Book).

[3] Voir 'Communication From The Commission To The European Parliament, The Council, The European Economic And Social Committee And The Committee Of The Regions; Stepping up EU Action to Protect and Restore the World's Forests' <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?qid=1565272554103&uri=CELEX:52019DC0352>

[4] <https://www.theguardian.com/environment/2017/>

[jun/30/europes-contribution-to-deforestation-set-to-rise-despite-pledge-to-halt-it](https://www.theguardian.com/environment/2017/jun/30/europes-contribution-to-deforestation-set-to-rise-despite-pledge-to-halt-it)

[5] <https://conbio.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1755-263X.2010.00121.x>

[6] <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/10265946/7-06122019-AP-EN.PDF/8f2c9d16-c1c4-0e1f-7a66-47ce411faef7>

[7] <https://www.eurofoodbank.org/en/poverty-in-europe>; <https://www.newsmax.com/health/health-news/hardest-hit-communities-lower-income-elderly-cdc-death-records/2020/04/01/id/960944/>; <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/04/200406100824.htm>.

[8] <https://www.euractiv.com/section/justice-home-affairs/news/refugees-left-behind-in-coronavirus-crisis-aid-groups-warn>

[9] En relation à la pandémie actuelle, affronter les marchés 'humides' (marchés d'animaux vivants) non règlementés est également crucial

[10] <https://www.theguardian.com/world/2020/apr/08/amsterdam-doughnut-model-mend-post-coronavirus-economy>; <https://www.businesstraveller.com/business-travel/2020/04/30/air-france-told-not-to-compete-with-the-tgv/>

Burnout

Par The Headington Institute

[Aller à l'article en ligne](#)

Le burnout (ou épuisement professionnel) est un sujet dont j'entends souvent parler dans mes conversations avec les gens. Notre test d'auto-évaluation du burnout (Montrez-vous des signes d'épuisement ? Faites le test ci-dessous.) a été une ressource très utile au fil des ans. Au cours de mes consultations avec les travailleurs humanitaires et les intervenants d'urgence, j'ai commencé à visualiser le problème de l'épuisement en pensant à la construction d'un château de sable sur la plage. La pression et les exigences du travail sont comme les vagues de l'océan - elles seront toujours là. Si le château de sable est le reste de votre vie (famille, amis, santé, objectifs personnels), il doit être construit en tenant compte de la pression constante du travail.

J'aimerais que vous réfléchissiez à votre définition actuelle de l'épuisement professionnel. La plupart des gens

associent l'épuisement professionnel à une charge de travail élevée et à la fatigue ou au stress qui en résulte. C'est un élément très important de l'épuisement professionnel, mais les recherches indiquent qu'il ne s'agit pas d'un tableau complet. Quand il s'agit que de fatigue, de nombreuses personnes peuvent trouver un moyen de réduire leur charge de travail, de faire une pause ou même de s'adapter à travailler plus d'heures dans une semaine (si elles aiment leur travail). L'épuisement professionnel semble se produire lorsque deux autres facteurs sont présents avec la fatigue : le cynisme et l'inefficacité.

Le cynisme qui entoure notre travail signifie que nous n'avons plus le sentiment que les objectifs plus larges de la mission ou du projet sont réalisables ou significatifs. Cela peut être dû à différents facteurs, tels que le manque

de coopération au sein d'une équipe ou les divers obstacles structurels qui peuvent rendre le travail de développement et d'aide d'urgence inefficace. Les gens sont capables de s'étirer et d'accepter des défis lorsqu'ils ont le sentiment que leurs efforts seront récompensés, mais pas lorsqu'ils ont le sentiment que leur travail est inutile. L'inefficacité fait référence à notre sentiment personnel de productivité ou d'effort réduit. J'entends souvent les gens décrire cette dimension comme l'expérience de travailler le même nombre d'heures, mais d'avoir de moins en moins de résultats. L'auto-observation du fait que l'on n'est plus "performant" peut être une expérience pénible en soi.

Pensez donc à l'épuisement professionnel comme à une formule qui se compose de trois parties :

Burnout = surmenage / fatigue + cynisme + inefficacité

Maintenant, certains organismes, emplois et rôles peuvent vous faire courir de plus grands risques dans l'un de ces domaines. Le domaine du travail humanitaire est notoirement exigeant. Mais il y a aussi des moyens d'être stratégique pour éviter l'épuisement professionnel. Voici quelques idées :

- S'engager dans des habitudes de conciliation travail-vie privée peut vous aider, par exemple en vous assurant que vous vous éloignez de votre ordinateur de travail après un certain temps ou en prévoyant des activités épanouissantes et reposantes pendant vos pauses. Un sommeil suffisant, une alimentation nutritive, de l'exercice régulier et l'accès à un soutien social sont autant de choses qui peuvent prévenir la fatigue, mais vous devez les maintenir en place pour qu'ils puissent travailler !
- Sachez à quoi vous êtes susceptible. Certaines personnes sont prédisposées à ressentir du cynisme ou de l'inefficacité au travail, parce qu'elles ont déjà ressenti cela dans d'autres domaines de leur vie.
- Restez conscient de ce que vous ressentez. Les signes de cynisme et de fatigue ne se manifestent jamais d'un seul coup ; ils se développent progressivement.
- N'ignorez pas les signaux d'alerte précoce. Souvent, le moment le plus efficace pour intervenir est celui où vous commencez à vous sentir stressé, mais beaucoup de personnes attendent d'être au bord de l'effondrement avant de se donner la permission de

demander de l'aide. Si vous ne ressentez qu'une ou deux des composantes du burnout, c'est un moment très important pour demander le soutien de votre famille, de vos collègues, de vos amis ou d'un professionnel de la santé mentale.

Montrez-vous des signes d'épuisement ?

Test

By The Headington Institute

[Source: Headington Institute](#)

Télécharger le PDF

Veillez noter que cette échelle n'est pas un instrument de diagnostic clinique et qu'elle est fournie à des fins éducatives. Elle permet simplement d'identifier certains des symptômes les plus courants de l'épuisement professionnel. Si vous avez des inquiétudes quant à votre état de santé émotionnelle, vous devez consulter un professionnel de la santé mentale.

INSTRUCTIONS: Au cours du dernier mois, combien de fois les questions suivantes ont-elles été vraies pour vous ?
Écrivez le chiffre qui correspond à votre réalité sur la ligne avant chaque question..

0 | Jamais

1 | Rarement

2 | Parfois

3 | Souvent

4 | Toujours

- ___ 1. La plupart du temps, je me sens fatigué ou lent, même quand je dors suffisamment.
- ___ 2. Je trouve que je suis facilement agacé par les exigences des autres et par les récits de leurs activités quotidiennes.
- ___ 3. Je me sens détaché, comme si je ne me souciais pas vraiment des problèmes et des besoins des autres personnes.
- ___ 4. J'ai de plus en plus de mal à m'intéresser à mon travail.
- ___ 5. Je me sens triste.
- ___ 6. Je suis devenu distrait. J'oublie mes rendez-vous, mes échéances et mes biens personnels.
- ___ 7. Je me retrouve à éviter les gens et je n'aime même pas être entouré d'amis proches et de membres de ma famille.
- ___ 8. Je me sens épuisé ; même les activités de routine sont un effort.
- ___ 9. J'ai des problèmes physiques comme des maux d'estomac, des maux de tête, des rhumes persistants et des douleurs générales.
- ___ 10. J'ai des problèmes de sommeil.
- ___ 11. J'ai des difficultés à prendre des décisions.
- ___ 12. Je me sens accablé par les responsabilités et les pressions.
- ___ 13. J'ai peu d'enthousiasme pour le travail et quand je pense à mon travail, mes sentiments sont surtout négatifs.

- ___ 14. Au travail, je ne réponds jamais aux attentes que j'ai pour moi ou que les autres ont pour moi. Je suis moins efficace que ce que je pense être.
- ___ 15. Je mange plus (ou moins) ou je bois plus d'alcool.
- ___ 16. J'ai l'impression que je ne peux pas résoudre les problèmes qui me sont assignés au travail.
- ___ 17. J'ai l'impression que mon travail est insignifiant / ne fait pas de différence.
- ___ 18. Je me sens "utilisé" et non apprécié au travail.
- ___ 19. Je suis facilement frustré et irritable à cause de petits désagréments.
- ___ 20. J'ai des difficultés à me concentrer et à accomplir des tâches au travail.
- ___ 21. J'ai l'impression d'avoir trop (ou trop peu) à faire au travail.
- ___ 22. Je travaille de longues heures (plus de 10 par jour) ou je n'ai pas au moins un jour de congé par semaine.
- ___ 23. Je me trouve impliqué dans des conflits au travail ou avec ma famille.
- ___ 24. J'ai du mal à me soucier de savoir si je termine mon travail ou si je le fais bien.
- ___ 25. J'ai l'impression que mes collègues sont largement incompetents/ne font pas bien leur travail.

SCORE TOTAL : _____

18

DIRECTIVES D'INTERPRÉTATION

0 - 25:

Un score dans cette fourchette suggère que vous êtes probablement en bonne forme et que vous souffrez peu d'épuisement.

26 - 50:

Un score dans cette fourchette suggère que vous souffrez peut-être d'un épuisement professionnel de faible à modéré.

51 - 75:

Un score dans cette fourchette indique que vous souffrez d'un épuisement professionnel modéré à élevé.

76 - 100:

Un score dans cette fourchette indique que vous souffrez d'un degré d'épuisement très élevé.

Prenez Soins de Vous

Par Pablo Martinez

[Aller à l'article en ligne](#)

'Vases d'argile' (Premier chapitre de Martinez, Prenez soins de vous : Survivre et s'épanouir dans le ministère chrétien Hendrickson, 2018, reproduit avec l'autorisation de l'auteur). Si vous trouvez cette ressource utile et souhaitez acheter l'ensemble du livre, vous pouvez le faire [ici](#).

'Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre.' Pascal [1]

'Ils m'ont faite gardienne des vignes. Ma vigne, à moi, je ne l'ai pas gardée' Cantique des cantiques 1:6b

Certaines personnes ne pensent jamais aux autres ; c'est le paradigme d'une personne égoïste. D'autres, en revanche, ne pensent jamais à eux-mêmes et deviennent le paradigme d'une personne fatiguée et à la vie agitée. Aucune de ces deux façons de vivre ne plaît à Dieu, même si cette dernière peut sembler plus "spirituelle".

Lorsque Robert Murray McCheyne, un jeune pasteur écossais, est mort à l'âge de vingt-neuf ans, il s'est tourné vers un ami et a dit : "Dieu m'a donné un message à délivrer et un cheval à monter. Hélas, j'ai tué le cheval et maintenant je ne peux pas délivrer le message". Quelle image graphique de la passion spirituelle transformée en surmenage.

Un jour, on a demandé à Billy Graham : "Que changeriez-vous si vous pouviez recommencer votre vie", il a répondu : "Je ne prêcherais qu'une fois par jour". Les paroles de cet homme de Dieu respecté font écho à un principe profond et très important : un ministère fructueux

n'est pas la même chose qu'un ministère complet rempli d'activités et d'actions incessantes.

Après de nombreuses années à conseiller les travailleurs chrétiens sur le danger de l'épuisement et sur sa prévention, je suis arrivé à une conclusion similaire à celle de Billy Graham : le problème n'est pas de travailler trop, mais de se reposer (se renouveler) trop peu. Le but de ce livre n'est pas de vous faire travailler moins, mais de vous aider à vous reposer davantage et à mieux vous renouveler.

Nous ne sommes pas des travailleurs humains, mais des êtres humains.

Souvent, nous négligeons les soins de notre "vigne" parce que nous voulons nier le dessein originel de Dieu sur nous : il a fait de nous des êtres humains, pas des actions humaines. Notre identité et notre valeur devant Dieu proviennent principalement de ce que nous sommes, et non de ce que nous faisons. Ce dessein divin comprend un équilibre entre le travail et le repos, donner et recevoir. Si cet équilibre est rompu, il y a un danger que, comme l'auteur du Cantique des cantiques, nous négligions notre

propre vignoble alors que nous prenons soin de celui des autres.

Prendre soin de notre propre vie signifie veiller à notre bien-être physique, émotionnel et spirituel. Selon la Bible, ce n'est pas seulement un droit mais un devoir ; prendre soin de soi-même fait partie d'une bonne intendance. En d'autres termes, de la même manière que nous avons un ministère, nous avons également besoin d'un "monastère", d'un lieu et d'un temps de repos, d'immobilité et de ressourcement pour toute notre personne. Notre ministère public sera grandement amélioré si nous apprenons à passer du temps dans notre "monastère" privé.

Prendre soin de son propre vignoble : Perte de temps ou investissement sage ?

Pourquoi s'occuper de son propre vignoble n'est-il pas seulement un droit mais aussi un devoir ? Dans une société égoïste où "se sentir bien" et "être heureux" sont des idoles vénérées par beaucoup de gens, cela peut sembler être de l'égoïsme.

Dieu a beaucoup à dire sur les soins à apporter à soi-même. Nous devons retrouver la sagesse divine sur cette question et échapper à l'hédonisme qui enserre notre monde aujourd'hui. Dieu a créé le travail, mais il a aussi créé le repos. Il existe en effet un enseignement biblique – une théologie – sur le travail et les loisirs.

La description biblique des êtres humains – l'anthropologie biblique – explique qui nous sommes et, en particulier, comment nous sommes – notre condition – après les multiples fractures causées par la Chute. À partir de cette réalité, nous pouvons esquisser trois raisons pour lesquelles nous devrions prendre soin de nous-mêmes.

- Parce que c'est la volonté de Dieu pour nous : Nous avons été créés à son image, ce qui est donc lié au dessein originel de Dieu. Dieu a inclus le repos dans sa création, et il a ordonné le repos. Prendre soin de nous-mêmes est donc une expression d'obéissance.
- En raison de notre fragilité : Nous sommes des vases d'argile, pas de fer. Prendre soin de nous-mêmes est lié à notre condition humaine. C'est une expression de l'humilité, de la dépendance à la grâce de Dieu.

- Parce que cela fait partie de la bonne intendance : Nous sommes des temples du Saint-Esprit, donc prendre soin de nous-mêmes fait partie de notre responsabilité et est une expression de maturité.

En résumé, la pratique du repos et du soin de soi, loin d'être un acte égoïste, est un exercice de piété et une expression de sainteté.

Les conséquences de ne pas garder son propre vignoble peuvent être néfastes, voire désastreuses. Elles affectent d'autres personnes que vous, en particulier vos proches, et aussi votre travail (1 Timothée 5:4,8). Ainsi, se négliger soi-même, loin d'être le signe d'une attitude spirituelle, peut être une grave erreur et même un péché. Paul a incité Timothée à apprendre ce principe lorsqu'il était encore jeune, dans ses années d'apprentissage. Son avertissement "prends soin de toi" (voir 1 Timothée 4,16) contient l'une des clés du travail chrétien. Notez l'ordre : d'abord la personne doit être en bonne santé, puis vient le travail (l'enseignement). Si la personne ne va pas bien, la qualité du travail en sera affectée. Un ministre en bonne santé est susceptible d'avoir un ministère sain et fructueux.

Il convient de noter que Paul aborde cette question avec un équilibre exquis. Son conseil à Timothée est immédiatement précédé d'une exhortation à l'effort et à la consécration : "Occupe-toi de ces choses ; donne-toi tout entier à elles, afin que tes progrès soient évidents pour tous" (4:15). Un appel clair à la vie consacrée est suivi d'un appel tout aussi clair à "prendre soin de soi-même" (voir v. 16). Combien nous avons besoin du même équilibre dans notre vie !

Merci mon Dieu pour les loisirs !

Cela peut vous surprendre, mais certains travailleurs chrétiens se sentent coupables lorsqu'ils se reposent. Ils ont une conception erronée des loisirs et ils croient à tort que Dieu veut qu'ils fassent quelque chose tout le temps (ce sont des "actions humaines" !). Il est important de se rappeler que les loisirs et la paresse sont deux choses très différentes. [2] La paresse est une erreur parce qu'elle est une perte de temps ; les loisirs, [3] d'un autre côté, peuvent être un moyen judicieux d'investir votre temps. Dans la paresse, vous ne faites rien ; dans le repos, vous vous engagez activement à vous renouveler, à retrouver votre énergie physique, émotionnelle et spirituelle. Ce faisant, vous obéissez à Dieu, vous renouvelez votre

dépendance à sa grâce et vous agissez comme un bon intendant de votre temps et de votre vie.

'Vases d'argile'

"Nous portons ce trésor dans des vases de terre, afin que cette grande puissance soit attribuée à Dieu et non pas à nous." (2 Corinthiens 4:7)

Nous sommes des vases de terre, pas des vases de fer ou des vases cassés ! L'ouvrier chrétien doit être conscient de la nature glorieuse du ministère - "ce trésor" - mais aussi de la nature fragile du pasteur. Nous devons commencer par là, en connaissant notre condition naturelle. Cela nous évitera de commettre des erreurs de vie, des erreurs qui affectent profondément notre vie. Remarquez que les deux extrêmes sont également erronés : nous ne sommes pas des vases de fer, tous puissants et jamais des individus défaillants ; mais Dieu ne veut pas non plus que nous soyons des vases cassés. Ainsi, nous devons faire attention à nos fantasmes de toute-puissance, et nous ne devons pas louer l'épuisement en soi comme une expression de zèle et d'engagement.

La fragilité a un but

Quel est l'intérêt d'être des "vases d'argile" ? L'argile est un matériau fragile. Elle se casse facilement. Notre fragilité nous rend pleinement dépendants de la grâce et de la force divines qui nous sont fournies chaque jour, " afin que cette grande puissance soit attribuée à Dieu et non pas à nous " (2 Corinthiens 4:7).

En ce sens, nos limites et notre fragilité sont à notre âme ce que la fatigue, la faim et la soif sont à notre corps. Ce sont des signes d'avertissement qui nous poussent à rechercher un renouvellement quotidien de la provision de Dieu. C'est à travers notre fragilité - et non en dépit de celle-ci - que Dieu accomplit ses desseins pour nos vies et nos ministères.

Manipuler avec précaution

Nous devons avoir le sentiment que nous sommes des vases d'argile si nous voulons commencer à prendre soin de nous-mêmes. Si nous ne comprenons pas cela, nous n'en verrons pas la nécessité. Nous devons manipuler un objet fragile avec précaution car il se casse facilement. Il en va de même pour notre vie. Parce que Dieu nous a fait des " vases d'argile ", nous devons prendre soin de nous-

mêmes. Je suis fermement convaincu que notre Maître ne veut pas que ses serviteurs soient des vases cassés. Loin de là - Dieu a toujours voulu protéger nos fragiles vases des dangers qui pourraient les abîmer.

En tant que médecin, je suis fasciné par les dix commandements, un superbe programme de santé sociale, spirituelle et personnelle. Si vous étudiez attentivement chacun des commandements, vous découvrirez leur valeur préventive (prophylactique) inégalée. Leur but était de préserver et de promouvoir une bonne qualité de vie à tous les niveaux. À travers les dix commandements, Dieu nous envoie un triple message clair : prenez soin de votre relation avec Dieu, prenez soin de vos relations avec vos voisins et prenez soin de vous-même.

Dieu veut accomplir ses desseins par le biais de serviteurs fragiles, voire faibles - des vases d'argile - mais pas par le biais de serviteurs épuisés et brûlés - des vases cassés. Ces récipients cassés doivent être réparés rapidement car le dessein divin est que nous soyons sains et entiers, et non pas brisés en morceaux.

D'autre part, les travailleurs qui se considèrent comme des vases en fer surestiment leurs capacités et sous-estiment leurs limites. Cela entraînera des problèmes de vantardise et d'autosuffisance, la tentation à laquelle Paul a dû faire face. Pour m'empêcher de me vanter, il m'a été mis une écharde dans la chair " (2 Corinthiens 12:6-7). La conscience de nos limites nous aide grandement à fixer des limites à notre programme de vie.

Nous avons examiné notre condition, ce à quoi nous ressemblons. Considérons maintenant un autre indice dans le soin de nous-mêmes : le type de vie que Dieu veut que nous menions.

Ayez l'ambition de mener une vie tranquille

À première vue, c'est une déclaration surprenante. Plus surprenante encore est le contexte dans lequel Paul la situe, à savoir le type de vie qui plaît à Dieu : "Au reste, frères, puisque vous avez appris de nous comment vous devez vous conduire et plaire à Dieu, et que c'est là ce que vous faites, nous vous prions et nous vous conjurons au nom du Seigneur Jésus, de marcher à cet égard de progrès en progrès" (1 Thessaloniens 4:1). Cela semble être un appel important. À la fin de la section, au verset

11, il ajoute : "Ayez pour ambition de mener une vie tranquille". Une vie tranquille fait donc partie de la vie sainte. Elle n'est pas seulement bonne pour nous, mais elle plaît à Dieu.

Qu'est-ce qu'une vie tranquille ? Laissez Paul répondre lui-même à cette question en se basant sur son propre témoignage. Dans sa deuxième lettre aux Corinthiens, la plus autobiographique de toutes les épîtres, Paul ouvre son cœur et fait quelques confessions personnelles qui nous sont très utiles.

Une vie tranquille n'est pas une vie sans problèmes. En tant que serviteurs de Dieu, nous nous louons de toutes les manières possibles : par notre grande endurance, par nos difficultés, nos épreuves et nos angoisses, par les coups, les emprisonnements et les émeutes, par notre travail acharné, nos nuits d'insomnie et notre faim...". (2 Corinthiens 6:4-5). Paul est réaliste. Le ministère chrétien n'est pas une expérience de vacances, mais un travail difficile ! Paul ne cache pas le coût de la vie de disciple. Notre salut est gratuit, mais il n'y a pas de marché dans la vie de disciple. Suivre Christ a un coût.

Une vie tranquille n'est pas une vie sans stress. " Et sans parler d'autres choses, je suis assiégé chaque jour par les soucis que me donnent toutes les églises" (2 Corinthiens 11:28). La pression et l'inquiétude peuvent aussi être rendues par l'inquiétude et l'anxiété. Le mot moderne qui définit le mieux cette paire d'émotions est le stress. La conclusion est claire : les soucis et le stress sont inévitables pour tout travailleur chrétien qui prend sa vocation au sérieux. Il n'y a pas de bénédiction sans sacrifice. Les dangers, les difficultés et les tribulations accompagnent souvent le service chrétien.

Notre but en tant que serviteurs de Dieu n'est pas de vivre une vie sans ennuis ni pressions. Ce n'est pas une idée biblique et ce n'est pas non plus réaliste. Le but est d'éviter un stress permanent. Le stress occasionnel est comme un allié qui nous aide à surmonter les difficultés et les ennuis ; le stress permanent est un ennemi qui draine notre énergie et provoque la sécheresse dans notre vignoble. Vivre dans un stress permanent ne peut pas être agréable à Dieu, qui a établi différentes sortes de repos dans sa création (voir chapitre deux). Le stress permanent est un ennemi à vaincre, un signal que quelque chose ne va pas dans notre vie et doit être corrigé.

Une vie tranquille est une vie sans turbulences. Il est remarquable que le mot grec "mener une vie tranquille" signifie littéralement "sans turbulences". Il transmet l'idée de silence (il était utilisé pour la tranquillité de la nuit), de paix, de repos et même de loisirs. Il implique d'être immobile, exactement le contraire du stress. Une vie tranquille reflète la paix et le repos profonds qui viennent de la présence de Dieu avec nous.

L'épuisement ne nous rend pas plus saints. Dans 2 Corinthiens 8 et 9, nous découvrons un principe important sur le don (l'offrande) et le don de soi : la générosité ne se mesure pas à la quantité totale que vous donnez, mais à votre attitude et à votre but. Les églises de Macédoine 'ont fait preuve d'une grande générosité. . . . Entièrement seules... Elles se sont d'abord données au Seigneur, puis, par la volonté de Dieu, à nous aussi" (8:2,4,5). Paul est impressionné par l'esprit qui se cache derrière leur don de soi et le loue.

Un grand zèle pour le Seigneur ne signifie pas un grand stress pour vous !

Nous avons tendance à croire que plus nous nous donnons à nous-mêmes - quantité de temps, d'énergie,

etc. – plus nous sommes saints. Mais la quantité en soi ne vous rend pas plus spirituel. Un ministère de don de soi généreux n'implique pas un esprit masochiste qui vous mène à l'épuisement. Ce ne peut être la volonté de Dieu que ses serviteurs mettent en danger leur santé ou leur vie de famille. La générosité au service de Dieu n'est pas en contradiction avec l'ordre et l'équilibre, deux caractéristiques que Dieu a estampillées comme un sceau sur sa création et sur ses créatures. Remarquez que l'"ordre" (le cosmos) est l'une des caractéristiques du monde de Dieu. L'ordre et l'équilibre devraient donc être une caractéristique des serviteurs de Dieu également.

Une vie tranquille est une vie de paradoxes glorieux

Cette vie tranquille n'est pas incompatible avec le coût du discipulat. Paul n'aurait jamais conseillé aussi sérieusement les Thessaloniens ou Timothée sur cette ligne s'il croyait que c'était une utopie. L'apôtre était un penseur profond, mais il avait aussi un cœur pastoral pratique.

La coexistence d'une vie tranquille avec les difficultés du ministère chrétien est mieux comprise dans un passage

comme 2 Corinthiens 4:8-9 : "Nous sommes pressés de toutes parts, mais non réduits à l'extrémité ; dans la détresse, mais non dans le désespoir ; persécutés, mais non abandonnés ; abattus, mais non perdus". Remarquez que ce texte suit immédiatement l'affirmation selon laquelle nous sommes des "vases d'argile". Un texte parallèle se trouve en 2 Corinthiens 6, 9-10 : "inconnus quoique bien connus ; comme mourants, et pourtant nous vivons ; comme châtiés, quoique non mis à mort ; comme attristés, mais toujours joyeux ; comme pauvres, et nous en enrichissons plusieurs ; comme n'ayant rien, et nous possédons toutes choses".

Ces paradoxes glorieux nous révèlent que le secret d'une vie tranquille ne dépend pas de l'absence de problèmes, mais de la présence du Christ avec nous à travers tous ces ennuis. La miséricorde de Dieu et la consolation en Christ nous permettent de vivre une vie tranquille au milieu de n'importe quelle tempête. C'est ce que Paul décrit dans le premier chapitre : "Béni soit Dieu... qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que, par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu nous puissions consoler ceux qui se trouvent en quelque affliction" (2 Corinthiens 1:3-4). Nous ne pouvons pas éviter les

tempêtes dans le ministère chrétien, mais nous pouvons effectivement éviter les turbulences de ces tempêtes.

Un problème “mineur” aux conséquences majeures

“Les mouches mortes infectent et font fermenter l’huile du parfumeur; un peu de folie l’emporte sur la sagesse et l’honneur”. (Ecclésiaste 10:1)

Vous pensez peut-être que négliger votre vignoble est un problème mineur dans votre vie, ou que vous avez des choses beaucoup plus importantes à faire que de prendre soin de vous-même, alors vous ne cessez de reporter toute action qui s’y rapporte. Prenez garde ! Le petit ennemi peut devenir le plus grand ennemi. Petit ne veut pas dire sans importance.

La sagesse de la Bible nous avertit que, de la même manière qu’un flacon de parfum peut être gâté par une mouche morte, “un peu de folie l’emporte sur la sagesse et l’honneur”. Négliger votre vignoble peut vous sembler être une “petite folie”, mais cela peut avoir des conséquences majeures.

La nature, source inépuisable de leçons pratiques, confirme la sagesse des conseils bibliques. Saviez-vous que le minuscule moustique est responsable de la mort de plus d’êtres humains par an que les guerres ou les homicides ? Un petit insecte, apparemment insignifiant, est plus dangereux que les redoutables bêtes sauvages. Faites attention aux “moustiques” de la vie chrétienne ! Le diable est un spécialiste de l’exploitation de nos points faibles. Même lorsque nous nous sentons forts, ou précisément parce que nous nous sentons forts, on nous rappelle : “Ainsi donc, que celui qui croit être debout prenne garde de tomber!” (1 Corinthiens 10:12).

Prendre soin de son propre vignoble n’est pas une question mineure. Votre propre vie, le bien-être de votre famille et la qualité de votre ministère sont en jeu. Dieu veut que ses serviteurs soient de bons gardiens de leurs propres vignes, car c’est l’un des secrets d’un ministère fructueux et béni.

Notes

[1] . Blaise Pascal, *Pensees* , ed. Michel Le Guern, Folio classique (Paris: Gallimard, 1977), fragment 126, 118.

[2] . Pour une étude plus approfondie , cf. Leland Ryken, *Work and Leisure in Christian Perspective* (Leicester: Inter-Varsity Press, 1987).

[3] . *Loisir –du Latin licere, est le temps dont on dispose, le temps libre, un temps qui n'est pas soumis à une obligation ou à un devoir.*

[4] . Pour en savoir plus, cf. le missionnaire psychiatre expérimenté Marjory F Foyle, *Honourably Wounded: Stress among Christian Workers* (London: Monarch Books, 2001).