



Sources  
[tinyurl.com/burnoutclinical](https://tinyurl.com/burnoutclinical)

<sup>2</sup>White, Ellen. "The Cause of Perplexity," *The Gospel Herald*, April 23, 1902, par. 2.

de votre demeure.) Une amie à moi met occasionnellement à part 24 heures pour aller dans un centre de retraite où elle passe son temps avec elle-même et avec Dieu – et quelques petits gâteaux. (Version COVID: passez du temps avec Dieu, dans votre chambre, la porte fermée à clé.) Quelqu'un d'autre se fait couler un bain lorsqu'elle sent qu'elle va craquer. De temps à autre, mon mari se lève tôt et va marcher, seul dans les bois. Le matin, je prends le temps de lire pendant quelques minutes, avant que mes enfants ne se lèvent. Un autre de nos amis garde, dans le tiroir de son bureau, une boîte de petits paquets de porridge instantané lorsqu'il a besoin de se préparer une nourriture qui le satisfasse.

Ma sœur a bien raison lorsqu'elle déclare: «Je ne peux pas prendre soin des autres si je m'effondre. Avec quelques changements simples apportés à la manière dont nous gérons notre liste des 'choses à faire', ma famille est maintenant plus soudée et en meilleure forme – tout cela, parce que j'ai compris que j'avais aussi besoin de soin, d'amour et de compassion.»

Quel que soit ce que vous faites pour prendre soin de vous, il est important que vous soyez attentifs à votre santé personnelle – mentale, spirituelle et physique. Dieu désire pour vous une vie pleine, saine, heureuse et plus calme afin que vous ayez la force et l'endurance de traverser, avec votre famille, la crise de santé publique dans laquelle nous nous trouvons.

Et souvenez-vous: vous ne devez pas tout faire par vous-mêmes. Ellen White a écrit dans *The Gospel Herald*: Tous vos ennuis découlent du fait que vous essayez de tout gérer par vous-mêmes...<sup>2</sup>

## A PROPOS DE L'AUTEURE

Becky St. Clair est une femme écrivain indépendante. Elle vit dans la région de la baie de San Francisco avec son mari et ses trois jeunes enfants. Elle est une lectrice avide, et elle se passionne pour l'art de raconter des histoires, l'océan, le curry thaï, les

jours de pluie, la rédaction de vraies lettres et les voyages – qu'elle a malheureusement rarement l'occasion de faire. Dans son temps libre, Becky aime jouer des percussions avec le *Symphonic Winds Ensemble* de *Pacific Union College*, explorer la côte californienne et partir à la découverte de San Francisco.



**Distribué par:**  
 Ministère de l'économat  
 de la Fédération du sud de  
 la Nouvelle Angleterre  
**Directeur: Thomas W. Murray**

**Produit par:**  
 Le Département de l'économat,  
 Union des Fédération du Pacifique  
**Traductrice: Colette Gauthier Carr**  
**Conception graphique: Stephanie**  
**Leal Éditorial: Bernard Castillo**

# La MARMITE à Ragoût

UN POT-POURRI D'IDÉES PRATIQUES  
 pour vous aider à devenir de meilleurs économistes.

JUIN 2020 • VOLUME 25, NUMÉRO 6

## PRENDRE SOIN DE SOI = AVOIR COMPASSION DE SOI

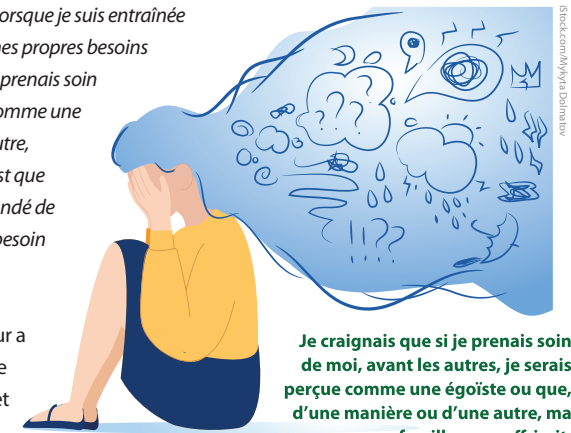
# L'IMPORTANCE DE CONNAÎTRE SES LIMITES

Récemment, ma sœur et moi parlions de la manière dont la vie ne se déroule jamais vraiment comme nous l'avions imaginée. Alors que nous discutons de cela, voici les émotions qui m'ont immédiatement envahies: stress, anxiété et lassitude – vous savez, cette agitation qui semble être approuvée des autres et avec laquelle nous entretenons une relation de haine et d'amour. Ma sœur m'a alors raconté une expérience qu'elle avait faite quelques semaines auparavant.

*Juste avant Noël, nous faisons des plans pour aller récupérer mes quatre beaux-enfants afin qu'ils viennent passer les vacances avec nous. J'étais extrêmement stressée: je devais me préparer à avoir nos six enfants, sous notre toit, pendant deux semaines, tout en assistant à une liste sans fin de fêtes de Noël, en accomplissant les tâches de fin d'année indispensables et en planifiant les célébrations de notre famille nombreuse. Ma liste des «choses à faire» ne cessait de s'allonger, jusqu'au jour où, dans un moment de désespoir, j'ai appelé ma belle-sœur, et peu après, j'étais en larmes au téléphone.*

*L'anxiété chronique ne m'aide en rien lorsque je suis entraînée dans ce cercle vicieux, lorsque je néglige mes propres besoins pour servir les autres. Je craignais que si je prenais soin de moi, avant les autres, je serais perçue comme une égoïste ou que, d'une manière ou d'une autre, ma famille en souffrirait. Mais la vérité, c'est que lorsque j'ai ralenti le rythme, que j'ai demandé de l'aide, et que j'ai reconnu combien j'avais besoin de prendre soin de moi, j'ai été capable de m'accorder un peu de compassion.*

Avec l'aide de sa belle-sœur, ma sœur a créé une liste des tâches à accomplir, elle a communiqué ses besoins à son mari, et elle a mis en place des temps de repos



**Je craignais que si je prenais soin de moi, avant les autres, je serais perçue comme une égoïste ou que, d'une manière ou d'une autre, ma famille en souffrirait.**

L'ÉCONOMAT est un style de vie global. Il implique notre santé, notre temps, nos talents, notre environnement, nos relations, notre spiritualité et nos finances.

«Nous nous rappelons tous de ces temps où, en contemplant la montagne grandissante des choses à faire et en ne survivant qu'avec quelques heures de sommeil par nuit, nous nous sommes sentis abattus et sur le point de craquer.»

avant qu'ils ne quittent la ville. «Le résultat, c'est que j'étais plus calme et plus sereine – une mère plus présente et une femme plus attentive», a dit ma sœur.

Son histoire n'est pas unique. J'acquiesçais de la tête en l'écoutant, comme vous êtes sans doute en train de le faire en me lisant. Nous nous rappelons tous de ces temps où, en contemplant la montagne grandissante des choses à faire et en ne survivant qu'avec quelques heures de sommeil par nuit, nous nous sommes sentis abattus et sur le point de craquer. Dans de tels moments, nous avons l'impression de perdre le contrôle.

Mais en considérant le rythme de vie que mène la société américaine aujourd'hui, pouvons-nous les éviter? Sommes-nous censés les éviter? Comment gérer tout ce que nous pensons avoir besoin de faire sans nous effondrer?

Honnêtement, cette «vie de fou» dans laquelle nous nous trouvons jour après jour n'a rien de nouveau. Dans Marc 6, on retrouve Jésus et ses disciples qui sont entourés par une foule de gens qu'ils servent toute la journée. A un moment donné, Jésus leur fait remarquer qu'ils n'ont pas encore pris le temps de manger, et il les invite à s'éloigner, à trouver un lieu tranquille, à se reposer et à se restaurer. (Bien sûr, vous remarquerez que la tactique ne fonctionne pas. Le peuple les retrouve – ce qui me rappelle les moments où j'ai essayé de m'éloigner de mes enfants pour respirer un peu et de me rendre compte qu'ils m'ont suivie!)

Nous n'avons pas à nous plonger bien longtemps dans la Bible pour trouver des exemples qui indiquent que Dieu comprend notre besoin de repos. Genèse 2.2 dit que le septième jour, «[Dieu] se reposa de toute son activité». Dans Matthieu, Jésus nous invite: «Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et courbés sous un fardeau, et je vous donnerai du repos» (11.28). Pour lui aussi, il donne au repos la priorité, et il se retire souvent dans un lieu tranquille pour prier (Luc 5.16).

Clairement, Dieu considère qu'il est important que nous fassions une pause, et que nous nous reposions du stress et des fardeaux de nos vies, même si ce qui nous occupe est généralement quelque chose que nous aimons et souhaitons faire. Après tout, n'est-ce pas la raison d'être du Sabbat – de se reposer?

C'est sans doute facile à dire, mais comment pouvons-nous, concrètement, nous reposer et prendre soin de nous-mêmes? Voici quelques idées:

- Prenez le temps de réfléchir à vos limites et de les déterminer. (N'attendez pas «d'avoir le temps» de le faire!)

- Partagez vos préoccupations avec quelqu'un qui vous est proche – votre époux ou votre épouse, un enfant adulte, un mentor, un

**«Mais en considérant le rythme de vie que mène la société américaine aujourd'hui, pouvons-nous les éviter? Sommes-nous censés les éviter?»**



**Jésus aussi donne «au repos la priorité, et il se retire souvent dans un lieu tranquille pour prier (Luc 5.16)».**

ami ou une amie proche.

- Demandez à ceux qui peuvent vous aider de le faire, dans la mesure de leurs possibilités.

- Discutez avec votre docteur/thérapeute des moyens de réduire votre stress et de le soulager.
- Faites des choix alimentaires sains.
- Sortez prendre l'air, régulièrement. Allez marcher, faire du canoé, nager ou jouer au tennis.
- Allez vous coucher à une heure qui vous permettra d'avoir suffisamment d'heures de sommeil.
- Considérez les responsabilités que vous pourriez mettre de côté pendant quelques temps.
- Donnez-vous la permission de dire «non» sans ressentir de la crainte ou avoir honte. Cherchez à ne pas dépasser vos limites.
- Priez. Demandez à Dieu de vous aider à soulager votre anxiété et votre stress et de vous donner la sagesse pour le faire.

Saviez-vous que l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît le surmenage comme une maladie à part entière?<sup>1</sup> Nous avons fait du stress occasionné par nos activités sans nombre quelque chose de si normal que c'est maintenant un problème de santé reconnu. Et vu la situation de la santé publique courante, ce fait prend aujourd'hui une envergure toute autre.

Nous nous trouvons dans une situation particulière. Nous sommes forcés de couper de nos vies toutes les choses «non essentielles» et de passer des périodes de temps importantes avec nos familles. L'ordre que nous avons reçu de rester dans nos demeures nous positionne tous quelque part entre le bonheur et le chaos. Quel que soit l'extrême vers laquelle vous oscillez en ce moment, prendre soin de vous est crucial, même si cela se présentera différemment. Il nous faut reconnaître nos limites, savoir demander de l'aide lorsque nous en avons besoin, trouver des occasions de nous retirer pendant quelques instants et prendre soin de notre santé mentale et physique. Tout cela, afin de mieux pouvoir nous occuper des autres – tout comme Jésus le faisait. Cela est particulièrement important lorsque nous sommes obligés de rester dans le même lieu, avec les mêmes personnes, pendant des semaines.

Ma sœur met du temps à part pour aller à la salle de gym deux soirs par semaine. (Version COVID: mettez du temps à part pour faire, seul(e), de l'exercice dans une pièce

**«Saviez-vous que l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît le surmenage comme une maladie à part entière?»**