

## Le sommeil n'est pas l'inactivité

*« Ainsi, il donne le sommeil à son bien-aimé »*  
*(Psaume 127:2).*

La fatigue peut être un problème pour beaucoup de chrétiens. Il est normal de ressentir de la fatigue. Comme nous dépensons de l'énergie dans différentes activités, nous avons besoin de nous reposer pour récupérer et nous avons besoin de dormir. Le repos et le sommeil traitent la fatigue et sont essentiels à notre santé physique et mentale. Mais nous pouvons être trop fatigués parce que nous sommes trop engagés ou anxieux, ou parce que nous acceptons trop de choses. C'est alors que les problèmes surgissent et que nous n'avons plus l'énergie nécessaire pour être efficaces. Une bonne nuit de sommeil nous rafraîchit physiquement et mentalement et nous aide à accomplir toutes nos tâches avec plus d'efficacité. Mais le sommeil n'est pas l'inactivité, notre cerveau continue de fonctionner et plusieurs processus se déroulent silencieusement pendant que nous nous reposons. Je souhaite explorer la manière dont le sommeil traite la fatigue afin d'illustrer certaines leçons spirituelles importantes.

Lorsque nous dormons, notre cerveau trie les informations que nous avons absorbées tout au long de la journée et contrôle les processus de restauration. Dieu veut que nous jouissions d'une vie ordonnée. Samuel a eu son circuit de ministère au cours duquel il a jugé Israël. David a appris à faire confiance à Dieu grâce à la discipline du métier de berger, et Dieu l'a choisi pour paître une nation. Ruth était travailleuse, organisée et pacifique. Esther a soigneusement planifié la manière dont elle pouvait protéger son peuple. Les hommes et les femmes ont beaucoup à apprendre de la discipline et de la productivité de la « femme qui craint l'Éternel » (Proverbes 31:10-31). Regardez la vie de Daniel et observez l'ordre de son régime alimentaire et de sa vie de prière. Dans le Nouveau Testament, Paul décrit le caractère des anciens et des diacres. Leur vie devait démontrer la maîtrise de soi et l'ordre dans la vie familiale. L'ordre est l'ami de la paix, du contentement et de la tranquillité et il rachète le temps !

Le manque d'organisation, la négligence et l'incohérence créent du stress et des conflits qui peuvent nous épuiser et nous rendre trop fatigués. Mais aussi l'obsession, l'entêtement et le refus de partager les responsabilités peuvent non seulement nous fatiguer, mais aussi fatiguer ceux qui nous entourent. Pour résoudre ces problèmes, nous devons répartir nos responsabilités et nos activités et examiner comment nous passons notre

temps. C'est là qu'interviennent les redoutables listes ! Dressez une liste de tous vos engagements et du temps et des efforts qu'ils requièrent. Ensuite, évaluez-les et examinez-les dans la prière. Il se peut que nous découvrions que notre temps et nos efforts sont gaspillés pour des choses sans importance et inutiles. Il se peut aussi que nous devions apprendre à accepter que nous ne puissions pas tout faire et à prendre des décisions claires sur ce que Dieu veut que nous fassions et sur la meilleure façon de le faire. Et il se peut que nous devions être plus ouverts à l'égard de ceux qui peuvent nous soutenir.

Lorsque ma femme, June, était une petite fille, sa mère avait une caisse d'épargne. On n'en voit plus beaucoup de nos jours. Elles étaient en fer-blanc et comportaient plusieurs compartiments et fentes dans le couvercle, de sorte que l'on pouvait y placer de l'argent. Elles portaient également des étiquettes telles que gaz, électricité, charbon, etc. Ils servaient à mettre de l'argent de côté pour payer différentes factures lorsque les familles avaient des budgets serrés et que l'argent devait être utilisé avec beaucoup de précaution. Sur la boîte de June, la première étiquette était « LM ». Un jour, June a demandé à sa mère, qui avait une famille nombreuse, ce que signifiait « LM ». Sa mère lui répondit que cela signifiait « l'argent du Seigneur » (« Lord's Money »). Chaque semaine, elle mettait de l'argent de côté pour différentes dépenses. Le premier argent qu'elle a mis de côté était un don sacrificiel pour l'œuvre du Seigneur. Le temps est l'une des plus grandes ressources dont nous disposons et la manière dont nous l'utilisons a un impact considérable sur notre vie. Son premier usage doit être consacré au Seigneur de manière sacrificielle et en réponse à Son invitation : « Venez à moi (...) et moi, je vous donnerai du repos » (Matthieu 11:28). La première chose à faire lorsque nous réfléchissons à l'organisation de notre vie est de nous demander : « Le Seigneur a-t-Il la première place ? » C'est là que nous découvrons un équilibre saint et paisible dans notre vie.

**Gordon D Kell**