

## Arrêter pour bien entendre 2

Ton outil pratique, l'acronyme **A.P.A.R.** pour t'aider à te libérer de la peur et de l'anxiété et à te « refocuser », à te reconnecter au Seigneur.

**La 1<sup>e</sup> étape, ARRÊTE:** *ne tente pas de corriger le problème, la personne ou la situation. Écoute ce que Dieu tente de faire dans ta situation( Ps 37 :5 , 7 ) Remets ta vie au Seigneur, compte sur lui, et il fera le nécessaire... Reste en silence devant le Seigneur, attends-le avec patience.*

C'est tout lui confier! ( ta vie, ta famille, ton travail et tes biens) , lui faire confiance et croire qu'il peut s'occuper de toi bien mieux que toi-même.

**La 2<sup>e</sup> « Prend une PAUSE » :** *... ralentis, respire, calme-toi et re-pose-toi sur Lui.* (ferme ton cell, ton ordi, ta TV). On peut s'arrêter sans toutefois se détendre! Avec la technologie de plus en plus omniprésente dans nos vies, on pourrait penser que nos tâches se sont allégées! Faux!

**Le multitâche est un mythe! C'est une Arme de distraction massive!**

**Hyperconnectés: le cerveau en danger :** <https://axxun.ch/blog/hyperconnectes-cerveau-surcharge-danger/>

**Ton « réseau par défaut », c'est ton temps de pause dans la présence de Dieu**

**Nous sommes comme des piles rechargeables. Nous devons nous reposer pour se recharger.** Cela peut te sembler naturel à prime abord, mais comme pour les exercices physique, tu apprends et en obtiens les bienfaits, en les pratiquants. (És 30.15) *Vous ne serez sauvés qu'en revenant à moi et en restant paisibles. Votre seule force, c'est de garder votre calme et de me faire confiance.*

**3<sup>e</sup> lettre « A » = Adoration! Entrer dans Sa présence avec reconnaissance** (Ps 100.4) *Entrez dans ses portes avec reconnaissance, dans ses parvis avec des chants de louange! Célébrez-le, bénissez son nom.* (Jac 1.17) *Tout bienfait et tout don parfait viennent d'en haut; ils descendent du Père des lumières...*

Il est important de reconnaître la GRANDE différence entre dire que **tu es reconnaissant pour quelque chose et ressentir de l'appréciation et de la gratitude pour quelque chose.**

Lorsque tu t'arrêtes, te calme et commence à te concentrer sur Jésus et sur ce qu'il a fait et prévu pour toi , un changement se produit; ton anxiété s'atténue, ton cœur se réchauffe et tes pensées deviennent plus claires.

**Pourquoi est-ce ainsi?**

La science a découvert que se concentrer sur ce pour quoi tu es reconnaissant fait activer ton « **réseau par défaut** » : Tu as donc plus de facilité à faire des choix moraux, à penser de manière créative, à établir des liens relationnels avec Dieu et les autres, à faire preuve d'empathie et à faire des choix critiques judicieux!

**Tu as été fait pour vivre conformément à la Parole de Dieu.** Lorsque tu le fais, tu fonctionnes mieux dans TOUS les domaines de la vie.

(Ps 145 :1) *Mon Dieu, toi le Roi, je veux proclamer ta grandeur, t'exprimer ma reconnaissance éternelle.*

L'adoration est un acte de volonté qui met en œuvre les pensées et les sentiments. Elle nous rend davantage conscient de la présence de Dieu et de sa puissance. Elle facilite le développement de notre équilibre intérieur

**La 4<sup>e</sup> lettre « R » : Répondre ... dans la foi et l'amour.** Obéis à la direction que tu reçois du Seigneur...

Si tu veux vivre une vie de foi et ne pas être contrôlés par tes peurs, cela signifie que tu dois vivre la vie du **serviteur obéissant. Tu écoutes, tu fais confiance et tu obéis.** Dans certaines situations, cela peut signifier que tu pardonnes et lâche prise. Dans d'autres situations, tu peux être amené à affronter la difficulté. Ces moments de prière peuvent t'éclairer et t'amener à choisir de faire confiance au Seigneur.

EX : L'histoire de l'apôtre Paul surnommé « *l'Apôtre de la grâce* ». il était un jeune homme des plus zélé pour Dieu et croyait le servir en pourchassant les chrétiens pour les emprisonner et les faire taire... **Ananias** questionne Dieu à son sujet. Dieu comprend son inquiétude et lui répond en lui révélant Son plan pour la vie de Saul.

EX personnel : Le principe est celui-ci : lorsque je réponds par peur et lorsque je suis débordé, je fais des choses que je regrette et je blesse principalement ceux que j'aime. Lorsque je me connecte à Dieu, son cœur et sa force coulent en moi et je peux marcher dans la foi et l'amour.

Regarde, David a fait la même chose tout au long des psaumes. On le trouve criant devant Dieu et demandant au Seigneur « *Où es-tu!* ». Ensuite, nous le voyons commencer à adorer et à louer le Seigneur pour ce qu'il a déjà fait. Enfin, à la fin du psaume, David passe d'un état de dépassement et de peur à la foi.

**Utilise A.P.A.R.** pour t'aider à te libérer de la peur et de l'anxiété et à te « refocuser », te reconnecter au Seigneur.

**Réflexion et mise en pratique :**

(Jac 1.17) *Tout bienfait et tout don parfait viennent d'en haut; ils descendent du Père des lumières, en qui il n'y a ni changement ni l'ombre d'une variation*

*Rappelle-toi un moment que tu as expérimenté pour lequel tu es reconnaissant, écris-le pour le partager avec ton groupe.*

*Peux-tu penser à quelque chose qui te rend très occupé et stressé? Demande à Jésus comment Il voit les peurs et les anxiétés auxquelles tu fais face? Que peux-tu faire pour le changer?*

*Es-tu capable d'être tranquille auprès de Dieu et de t'attendre à Lui? Pourquoi ou pourquoi pas?*