

JIM BERG

CALMER L'ÂME BRUYANTE

*Surmonter la culpabilité,
l'anxiété, la colère et le désespoir*



www.calmerlamebruyante.com

Remerciements de l'édition originale

Un remerciement tout spécial à Ted Harris, docteur en médecine, Kurt Harding, docteur en médecine ostéopathe, Stephen Dersch, docteur en médecine, et à la doctoresse Kathleen Crispin (infirmière psychiatrique), qui ont fourni des retours utiles pour les portions de cette étude qui traitent de sujets médicaux.

Remerciements de l'édition française

Relecture: Alexandre et Sandrine Leclerc
Vidéo et studio d'enregistrement: Gaëtan Bussy
Revue des vidéos: Céline et Nancy Bussy
Graphisme: formidgraphic.ch
Création et gestion du site Internet: Serge Berney

Musiques d'accompagnement disponibles sur le site internet

Versets en musique: musique de fond par Greg Howlett (musique libre de droits)

Enregistrement musical pour exercices de relaxation:
fond musical utilisé avec l'aimable autorisation de Voice of Hope, Reichshof-Mittelagger, Allemagne.

Lecture des versets: Daniel Bubenzer

Musique de générique des vidéos

IMSLP Petrucci Music Library (Mein Jesu was Für Seelenweh BWV487)
Bert Alink (musique libre de droits)

Les citations bibliques de la traduction française sont tirées de la version J.N. Darby de la Bible.

Traduction et transcription intégrale autorisée du séminaire
« Quietening A Noisy Soul » publié aux éditions BJU PRESS, JourneyForth Books

Distribution

The Bereans Publishing Ltd., Albert Cuypstraat 15, 7204 BP Zutphen, Pays-Bas

Distribué au Canada et dans l'Amérique francophone par:
Le Messager Chrétien, 185 Avenue Gatineau, Québec, Canada

Copyright de l'œuvre originale

© 2005 by BJU Press, Greenville, South Carolina 29614
ISBN 978-1-59166-495-6 (program)
978-1-59166-484-0 (book)

Copyright de la traduction française

© 2023 Jean-Christophe Dufour, Rte du Stand 51, 1892 Lavey-Village, Suisse

Tous droits réservés.

ISBN 978-2-8399-3372-8



Votre code d'accès au contenu vidéo et audio du séminaire



Voir impressum volume 1

TABLE DES MATIÈRES

1	Le stress et votre corps.	5
2	Mettre en arrêt le système de réponse au stress	10
3	La relation entre le corps et la partie immatérielle de l'être	16
4	Le stress et le sommeil	25
5	Stress, exercice et prise de poids.	33
6	La Crise (Quand survient l'épreuve, ch.1)	36
7	Le danger (Quand survient l'épreuve, ch.2)	40
8	Le plan (Quand survient l'épreuve, ch.3)	44
9	L'application (Quand survient l'épreuve, ch.4)	48
10	Le but (Quand survient l'épreuve, ch.5)	51
11	Le dilemme (Quand survient l'épreuve, ch.6)	55
12	Une haute tour (Quand survient l'épreuve, ch.7)	58
13	Des perfectionnistes qui doutent de leur salut.	61
14	Que faire lorsqu'on a honte.	65
15	Traiter un problème avec sagesse	68
16	Obsessions et compulsions — 1	75
17	Obsessions et compulsions — 2	84
18	Quand la panique attaque	92
19	Anorexie et boulimie	96
20	L'automutilation, ou quand la douleur fait du bien — 1	99
21	L'automutilation, ou quand la douleur fait du bien — 2	107
22	Y a-t-il de l'espoir?	118
23	Lorsqu'on a affaire avec le diable	123
24	Chercher Dieu.	127

LE STRESS ET VOTRE CORPS



J'ai évité l'utilisation du mot stress dans ce séminaire, en raison de son sens ambigu, de son sens populaire peu précis. Dans ces articles, nous allons considérer ce sujet plus en profondeur, et j'utiliserai les termes usuels de la recherche sur le stress. Techniquement, ce à quoi j'ai fait référence en parlant de pressions et d'exigences s'appelle des facteurs de stress. L'effet sur nos esprits et nos corps, notre réponse à ces facteurs, est le stress proprement dit.

Quels que soient les termes que nous utilisons, la plupart d'entre nous ont un sens de ce qu'est le stress. Pour la plupart d'entre nous, c'est la tension que nous ressentons, lorsque les exigences de la vie — exigences relationnelles, physiques, financières, spirituelles, etc. — excèdent nos ressources. J'ai appelé les tensions spirituelles et mentales les « bruits de l'âme ».

Dans la session n°1, vous avez appris qu'une âme bruyante participe à la destruction du corps. Bien des gens ne réalisent pas que des pressions mal gérées peuvent contribuer aux choses suivantes :

1. Prise de poids inexplicquée. « Comment se fait-il que je ne perde pas de poids, quel que soit le régime ou le programme d'exercices que je fasse ? »
2. Désordre du sommeil - « Quoi que je fasse, ou quelque médicament que je prenne, je ne peux toujours pas débrancher au moment de dormir. Je reste éveillé des heures, et lorsque je m'endors, je me réveille au moindre bruit. »
3. Épuisement chronique — « Même quand je dors longtemps, je me réveille fatigué ! »
4. Dysfonctionnement du système immunitaire. « Il me semble que j'attrape tout ce qui traîne dans l'atmosphère. J'ai développé des allergies dont j'ignorais même l'existence, et rien de ce que mon médecin me donne ne m'aide vraiment. »
5. Aggravation de pathologies existantes. — « Mon docteur me dit qu'il n'y a pas d'explications au fait que j'aie si mal pour une arthrite qui n'est pas très grave. »
6. De nouvelles maladies ou de nouveaux dysfonctionnements sont favorisés. « Il semble que chaque mois, je fais face à de nouveaux problèmes de santé. Suis-je facilement malade ? »
7. Dommages cérébraux dûs aux traumatismes

Bien sûr, chacun des problèmes ci-dessus peut avoir d'autres causes, mais la plupart des médecins sont d'accord sur le fait que le stress est un facteur qui aggrave ces maladies. Le but immédiat de cet article n'est pas de vous donner un diagnostic des causes de ces problèmes

physiques, ni d'essayer de mettre en cause des pressions mal gérées pour chaque problème physique. Mais si vous avez un problème physique, des pressions mal gérées vont compliquer et exacerber ce problème, même si sa cause première est autre.

Nous savons que ce n'est pas l'intention de Dieu que l'homme déchu soit sans maladies. Mais il désire néanmoins que nous soyons de bons gestionnaires de nos corps. Il désire aussi que nous pensions aux défis de nos vies en termes bibliques. Ignorer cela, c'est courir au désastre, autant en ce qui concerne nos corps qu'en ce qui concerne nos esprits. Ainsi, quelle que soit la cause de nos problèmes physiques, nous pouvons tirer profit d'une approche spirituellement juste face aux pressions et aux exigences de la vie. Mais plus encore, gérer les pressions d'une manière biblique glorifie Dieu — quel que soit le profit qu'on a en vue.

Pour comprendre ce qui se passe au niveau de nos réactions au stress — et ce dont nous parlerons plus tard : la réaction « relaxante » — il nous faut revoir quelques éléments basiques de biologie. Ce ne sont pas des informations superflues. Elles sont vitales pour comprendre l'effet des facteurs de stress mal gérés sur nos corps. Les paragraphes suivants sont tirés d'un cours de biologie d'une école supérieure.

LE CORPS SUR « PILOTE AUTOMATIQUE »¹

Tous les organes internes (glandes, vaisseaux sanguins, cœurs, et les tissus musculaires des organes internes) sont contrôlés par le système nerveux autonome (SNA), la partie involontaire de notre système nerveux périphérique. Tous ces organes fonctionnent donc sans contrôle conscient.

Le SNA maintient des conditions internes stables dans le corps. Par exemple, il régule la température du corps (37,0 °C), le pH du sang (7,35-7,45), les battements du cœur, la respiration, et d'autres fonctions corporelles.

Le SNA comporte deux parties : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Ces deux parties ont généralement des actions opposées sur les organes. Les deux parties fonctionnent en permanence, et l'une des deux prend le dessus en fonction des stimuli de l'environnement.

Le système nerveux sympathique est composé de neurones dont les fibres ont leur origine aux niveaux thoracique et lombaire, dans la colonne vertébrale. Il aide le corps à s'adapter aux situations effrayantes ou stressantes. Il est « sympathique » dans le sens qu'il participe aux situations difficiles, aux situations d'urgence. Il aide le corps en vue de survivre ou de réussir.

1 Biology for Christian Schools. 2e édition (Greenville, SC : BJU Press, 1999), 588.

Par exemple, lorsque quelqu'un aperçoit soudain un serpent traversant son sentier au cours d'une balade, son système nerveux sympathique active instantanément son corps. Premièrement, les glandes surrénales sont activées et sécrètent une dose importante d'épinéphrine (adrénaline). L'adrénaline stimule le rythme cardiaque et respiratoire, et augmente le taux de sucre dans le sang nécessaire pour l'activité musculaire. Les pupilles se dilatent rapidement pour mieux voir, le système digestif est mis en arrêt (il poursuivra la digestion plus tard, pour le moment il s'agit de sauver le corps). Le système nerveux entier est mis en alerte : nervosité, agitation.

Le système nerveux parasympathique est composé de neurones provenant du tronc cérébral et de neurones provenant du sacrum (5 dernières vertèbres de la colonne vertébrale). Ses fonctions sont opposées à celles du système sympathique. Il assume les fonctions courantes du corps. Il stimule la digestion, l'absorption de nourriture, l'élimination des déchets. Il maintient aussi un rythme cardiaque et respiratoire normal, ainsi qu'une pression sanguine basse. Ces fonctions sont remplies au mieux lorsqu'une personne se relaxe dans un environnement plaisant et paisible. Le meilleur exemple du contrôle du corps par le système parasympathique est lorsqu'une personne dort paisiblement après un délicieux repas.

Les deux systèmes, sympathique et parasympathique, sont nécessaires, mais les deux peuvent être mal utilisés. Une personne qui est constamment dans des situations de stress, stimulant le système nerveux sympathique, et mettant son corps en état d'alerte, endommagera son corps. Si une personne est constamment tendue, elle ne pourra peut-être pas répondre à une situation d'urgence, parce qu'elle aura épuisé ses ressources au préalable. Paix et repos sont nécessaires au bon fonctionnement du corps humain.

Signes de stress²

Les listes qui suivent peuvent être des indicateurs d'une gestion non biblique des exigences de la vie. Elles révèlent que le corps et l'esprit (les deux poutres de l'illustration du pont dans la session 3 du séminaire) ne tiennent pas bien sous les pressions qui s'exercent. Ces listes ne constituent certainement pas un diagnostic scientifique, mais devraient vous inciter à examiner ce qui se passe dans votre vie et votre manière de la gérer. La présence de plusieurs de ces indicateurs dans votre vie, à moins que d'autres causes médicales aient été identifiées, montre une âme bruyante.

² Listes tirées de «Insights into the Concept of Stress» Cyralene P. Bryce, Washington DC. : Pan American Health Organization, 2001, p19-21.

Signes et symptômes communs de stress

- Rythme cardiaque élevé
- Pression sanguine élevée
- Nausées et vomissements
- Douleurs dans la poitrine (une évaluation médicale urgente est indiquée dans ce cas)
- Difficultés respiratoires (une évaluation médicale urgente est indiquée dans ce cas)
- Évanouissements (une évaluation médicale urgente est indiquée dans ce cas)
- Vertiges
- Tremblements
- Transpiration excessive
- Maux de tête
- Tremblements musculaires
- Soif
- Faiblesse générale
- Fatigue
- Bruxisme (grincement ou serrement des dents « à vide »)
- Difficultés visuelles ou auditives

Signes et symptômes émotionnels du stress

- Appréhension
- Insécurité
- Peur
- Agitation
- Anxiété
- Panique sévère
- Énervement
- Sentiment d'être submergé
- Irritabilité
- Désespoir
- Choc émotionnel
- Culpabilité
- Dépression
- Dénî
- Réponse émotionnelle inappropriée

Signes et symptômes comportementaux du stress

- Changements de niveau d'activité
- Troubles du sommeil
- Mouvements imprévisibles
- Changement du style habituel de communication
- Perte d'intérêt pour des activités auparavant plaisantes
- Changement d'habitudes alimentaires
- Explosions émotionnelles
- Comportement antisocial
- Usage inapproprié de l'humour
- État d'esprit suspicieux
- Surexcitation
- Usage excessif de substances (caféine, nicotine, alcool)
- Détérioration des performances ou de l'efficacité
- Tendance à l'accident
- Tics nerveux (taper du pied, se ronger les ongles, grincer des dents, se tirer les cheveux, se tordre les mains, etc.)

Supposez que vous alliez dans votre voiture, dans votre garage, serriez le frein à main, mettiez le levier de vitesse sur parc, allumiez le moteur, et pressiez l'accélérateur à fond. Le moteur va surchauffer. Toute l'énergie du moteur, prévue pour être transformée en mouvement, va être transformée en chaleur. Finalement, l'une ou l'autre pièce du moteur va lâcher, un joint va casser, un tuyau d'eau va exploser, ou une autre catastrophe va détruire le moteur.

Le mécanisme de réponse au stress de notre corps répond d'une manière similaire. S'il est surchargé pour une période de temps prolongée, certaines fonctions corporelles vont commencer à se désintégrer. Les listes ci-dessus sont des signes que le moteur surchauffe.

Comme vous pouvez le voir par ce court survol, Dieu a créé le corps humain avec un mécanisme remarquable permettant de gérer les situations d'urgence. Ce même mécanisme peut cependant être destructeur s'il est activé en permanence.