

## Mon ami(e), riez, riez et riez encore!



Bonjour Mon ami(e),

Ah, les vacances ! On les attend avec impatience... Qu'elles se passent à la plage, à la montagne, ou à la maison pour décompresser, les vacances constituent un bon moyen de se relaxer, se rafraîchir et recharger ses batteries.

Cependant, des études récentes révèlent que beaucoup de gens ne tirent pas profit de leurs congés. Par exemple, pour certains, l'inquiétude d'accumuler du retard au travail vole leur repos.

Si je vous parle de cela, c'est parce que je crois que le rire est fort comparable à un jour de congé ignoré : c'est un avantage non utilisé. Malheureusement, le rire est une opportunité dont beaucoup négligent de profiter pleinement. Il est disponible pour chacun d'entre nous – nous pourrions en profiter si nous le décidions – *"mais il est laissé dans une pile d'outils que Dieu met à notre disposition et que nous négligeons souvent."*

Si Dieu nous a donné la capacité de rire, ce n'est pas pour rien. Le rire est vital dans le combat contre le stress, l'anxiété, la peur et l'inquiétude. Voilà pourquoi la Parole de Dieu affirme :

*"Un cœur joyeux est un excellent remède, mais l'esprit déprimé mine la santé."* (lire [Proverbes 17.22](#))

Je vous propose une chose : pourquoi ne pas mettre du temps à part pour rire ?

Prenez quelques minutes chaque jour pour penser aux bonnes choses qui se sont passées durant la journée. Passez du temps avec des gens amusants et encourageants : leur humour et leur nature positive sont contagieux.

Mon ami(e), si vous traversez des circonstances douloureuses qui ont volé votre rire et ont invité le stress dans votre vie, n'essayez pas de vous en sortir seul. Demandez à Dieu son aide et que sa joie reprenne sa place dans votre cœur. Il veut et peut vous donner *"une huile de joie au lieu du deuil, un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu."* ([Ésaïe 61.3](#))

La Parole de Dieu dit que nous sommes la lumière du monde (voir [Matthieu 5.14](#)). Et si votre rire était l'interrupteur qui allume cette lumière ?

Merci d'exister,

*Eric Célérier*

PS : Le texte d'aujourd'hui est librement inspiré, avec autorisation, du dernier livre de Joyce Meyer "Êtes-vous

débordé ?" que vous pouvez [découvrir ici](#). Je vous recommande la lecture de ce livre encourageant et d'actualité !

... [Alain Auderset](#). C'est un dessinateur et humoriste chrétien. Regardez [cette vidéo sympa](#) qu'il a réalisé dans les studios du TopChrétien. Ses BD sont supers... Si vous le souhaitez vous pouvez l'encourager par [un petit mot ici](#). Merci d'exister Alain !

*"J'ai les larmes aux yeux. Seul Dieu pourra vous faire réaliser comment Un Miracle Chaque Jour et le TopChrétien ont été une bouée de sauvetage pour moi, à un moment de ma vie où je voulais me suicider. Aujourd'hui je peux même en rire. Que Le Seigneur Jésus-Christ continue de vous utiliser puissamment pour construire son règne. Et qu'Il se serve également de moi pour sauver d'autres vie !" **Sandrine***

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**

3895 Partages

## **Partager par email**

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)