

## Le travail supplémentaire dans ma tête

Comment faire une pause mentale lorsque votre esprit est plein de rappels de votre liste de choses à faire.

J'étais assise dans une réunion avec mon équipe quand j'ai réalisé que je dérivais vers la liste de choses à faire dans ma tête : les draps doivent être changés, le chien a besoin d'être brossé, le poulet est décongelé depuis deux jours et il faut le faire cuire avant qu'il ne parte... Et ainsi de suite. Il ne s'agit pas de laisser mon esprit vagabonder au hasard. Cela arrive quotidiennement. C'est comme si je faisais deux tâches à la fois : une dans ma tête et une autre réelle, "pratique" devant moi. Je me demande parfois, en revenant au présent de ma liste de choses à faire, si les hommes assis autour de la table pensent à ces mêmes choses, ou si cela est réservé aux femmes. Je ne connais pas la réponse définitive, mais je sais, après 33 ans de mariage, que je le fais plus que mon mari.

En tant que femme exerçant un ministère à plein temps, j'essaie constamment d'intégrer, de jongler, de rythmer et d'équilibrer mes rôles de pasteur, d'épouse, de mère, de grand-mère et d'écrivain. Et ajoutez à cela que tout continue dans le monde de ma famille. J'ai entendu cela décrit de mille façons sur des blogs de femmes et lors de conférences de femmes. Quel que soit son nom, ce travail invisible occupe une énorme quantité d'espace mental précieux et peut être épuisant et générateur d'anxiété, d'autant plus que je ne sais pas comment ni si tout ce qui est sur la liste de choses à faire dans ma tête va se réaliser... Je garde la liste en tête tout au long de la journée de travail, mais elle peut exploser lorsque je rentre à la maison, m'amenant souvent à aboyer des ordres contre ma famille. Nous devons terminer la liste.

Mon mari m'aide beaucoup. Il s'occupe de nos taxes, de nos assurances et de la réservation des vols pour nos vacances. Si je ne faisais pas les courses, le changement des draps ou le planning social, il s'occuperait de tout. Mais pourriez-vous y réfléchir et l'ajouter à la liste dans votre tête ? Les hommes ont-ils des listes dans la tête ?

Je me souviens quand nos enfants étaient petits. C'est moi qui pensais au nombre de couches que nous avions, ou aux niveaux de shampoing dans les bouteilles, ou à la quantité de dentifrice restant avant la dernière pression, ou au moment où les enfants avaient besoin de leurs vaccins. Je pourrais garder ces choses en tête tout en travaillant sur des projets ou en emmenant les enfants de l'école à des cours de football ou de piano. Mais quand je demandais à mon mari d'acheter quelque chose au supermarché en rentrant du bureau, il oubliait. Comment est-ce possible ? Comment puis-je oublier quelque chose qui prend constamment autant de place dans mon cerveau ? Son cœur était là pour

m'aider, et il n'a certainement pas oublié de s'arrêter volontairement à l'épicerie sur le chemin du retour.

Lisa Wade a écrit dans son article du Time, "[La charge de travail invisible qui entraîne les femmes vers le bas](#)" : "[Les femmes] accomplissent davantage de tâches intellectuelles, mentales et émotionnelles consistant à s'occuper des enfants et à entretenir le foyer. Elles effectuent davantage de tâches d'apprentissage et de traitement de l'information (comme rechercher des pédiatres). Elles s'inquiètent davantage (comme se demander si leur enfant va bien), atteindre des étapes de développement.) Et elles organisent et délèguent davantage (comme décider quand retourner le matelas ou quoi cuisiner pour le dîner). Même lorsque leurs partenaires masculins les "aidaient" en faisant leur part de tâches et de courses, elles étaient "C'étaient des femmes", qui a réalisé ce qu'il fallait faire. J'ai certainement vécu cela dans ma propre vie.

Mais plutôt que de me plaindre de ce travail supplémentaire, j'en suis venu à la conclusion que la liste de choses à faire intégrer est un don spirituel laissé de côté dans la Bible. C'est un cadeau car il permet de tout faire fonctionner relativement facilement, mais il a aussi ses inconvénients. Il est difficile de se déconnecter de ce travail invisible ; Cependant, vous devez apprendre à faire une pause, sinon vous serez complètement épuisé. Après tout, nous ne sommes pas censés travailler sept jours sur sept, mais ce travail invisible est particulièrement difficile à abandonner pendant nos jours de congé. Comment sortir de ce travail invisible et faire une véritable pause mentale ?

### **Toute l'attention.**

La pleine conscience est un mot à la mode dans les cercles médiatiques d'aujourd'hui, que ce soit dans "Oprahland" ou dans le dernier atelier d'auto-assistance en ligne. Mais la pleine conscience pour un disciple du Christ n'est pas un concept nouveau. L'Écriture dit dans Philippiens 4:8 : "[Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées.](#)" . (LSG) Mais lorsque notre esprit s'emballe, comment pouvons-nous arrêter et fixer nos pensées ? J'ai trouvé les étapes suivantes utiles pour ralentir mes pensées, reposer mon âme et prendre des vacances mentales. Et toutes ces actions Les étapes m'aident : vous pouvez le faire soit à la maison avec une maison pleine de petits, soit au bureau. C'est incroyable à quel point être en présence de Dieu transforme votre esprit et votre cœur, apaisant vos pensées et vous rappelant que vous pouvez lui faire confiance avec vos listes. Ce faisant, vous verrez que vos pensées et votre rythme cardiaque ralentissent.

- Trouvez un endroit calme.

- Placez-vous devant une fenêtre.
- Concentrez-vous sur les nuages.
- Commencez à parler à Dieu, adorez-le, dites-lui combien vous l'aimez.
- Profitez de Son amour et de Sa présence.
- Imaginez Son amour vous baignant et Ses bras vous tenant.
- Dites à voix haute ce pour quoi vous êtes reconnaissant. (Il est difficile pour les pensées anxiogènes de coexister avec les pensées de gratitude.)

Quand je fais ces choses, je suis conscient de la présence de Dieu et je me souviens de son amour pour moi. Le bruit de mes pensées se calme et mon âme se calme. Je me sens rafraîchi et prêt pour le reste de la journée. C'est incroyable comme sa présence change tout. Psaume 131 :2 dit : "[Loin de là, j'ai l'âme calme et tranquille, Comme un enfant sevré qui est auprès de sa mère; J'ai l'âme comme un enfant sevré](#)". (LSG). En tant que disciples du Christ, nous pouvons accéder à sa présence à tout moment. Il est toujours avec nous et désire être en communion avec nous. Et quand je suis au milieu de "mon travail invisible" et que la liste en ma tête tourne à plein régime, m'asseoir en sa présence me rafraîchit et me rappelle que je peux me décharger de mes soucis sur lui parce qu'il m'aime. Quel Dieu aimant nous servons !

Julia Mateer est écrivain, conférencière, thérapeute, directrice d'un petit groupe de femmes à la [Bayside Community Church](#) et auteur de [Life-Giving Leadership](#). Vous pouvez vous connecter avec Julia sur son site Web.

*Traduit par: Dezama Jeudi.*