

La Bible au quotidien: détendons-nous!

PAR NATHALIE ANGELINI-TRAEGER

PHOTO: LDD/FREEPICK

Psaume 138.5: «*Et qu'en chantant ils célèbrent les œuvres de l'Eternel! Grande est la gloire de l'Eternel!*»

Nous avons souvent tendance à trop en faire, à trop nous en faire. A définir nos vies à travers nos difficultés. A faire une montagne de notre apparence, de ce que les autres pensent, de l'état de notre maison, de nos finances, de notre travail, de nos relations. Nous voulons tout transformer, tout contrôler, tout améliorer. Nous mettons une pression immense sur nos

épaules. Et pourtant... ce dont nous avons réellement besoin, c'est de respirer. De faire confiance à Dieu. D'accepter.

Faire confiance à Dieu au quotidien nous aide à retrouver un équilibre. Certains pensent que cela ne change rien. Mais confier notre vie à Dieu, choisir la gratitude et la foi, transforment nos cœurs et nos pensées. Et c'est là, dans nos cœurs et nos esprits, que la paix peut enfin s'installer.

Célébrer et se réjouir ne sont pas des « extras »: ce sont des piliers de notre bien-être spirituel et mental. Dieu le sait bien, c'est pourquoi la Bible ne cesse de nous inviter à chanter, à louer, à célébrer ses œuvres. Ce n'est pas un détail, c'est une direction.

Permission de souffler!

Le plus beau cadeau que nous puissions nous faire, et faire au monde, c'est d'être en paix. D'être des personnes en bonne santé, joyeuses, reconnaissantes, compatissantes, confiantes.

Alors, en cet été, laissons la lumière entrer. Célébrons ce que Dieu fait, même dans les petites choses. Accordons-nous la permission de souffler, d'arrêter de nous juger et d'accueillir le bonheur là où il se trouve. Il est là, tout près.



TETTAMANTI
Peinture SA
PAYERNE
Maîtrise fédérale
80 ans
Peinture - Plâtrerie - Isolation périphérique

Landi
CENTRE BROYE
Estavayer / Payerne
www.landicentrebroye.ch

QUALITÉ DU BOUCHER
DROUX & Fils
Grand-Rue 13 - 1470 ESTAVAYER-LE-LAC
Tél. + 41(0)26 663 12 31 - Fax + 41(0)26 663 27 26
www.boucheriedroux.ch - info@boucheriedroux.ch

CISOFT
votre partenaire informatique

JP HAENGELI Sàrl
Travaux d'entretien &
Aménagements extérieurs
Haenggeli Jean-Pierre
Pré de la vigne 80 • 1468 Cheyres
Tél. 026 663 42 02 • Mobile 079 275 81 42
jp.haenggeli@bluewin.ch

la Mobilière

Philippe Marchello Plâtrerie-Peinture
Frasses - Estavayer-le-Lac
Montrobert 11 - 1483 Frasses
Tél. 079 436 80 79

Christophe PERRIARD
Vétérinaire
Consultations chats et chiens
Route de Fétigny 40 - 1482 Cugy (FR)
Tél. 026 660 41 51