

# 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'Éternel! Grande est la gloire de l'Éternel!* »

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 coeurs et nos pensées. Et c'est là, dans nos coeurs 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  
Maitrise fédérale  
PAYERNE  
80 ans  
Peinture - Plâtrerie - Isolation périphérique

**Landi**  
CENTRE BROYE  
Estavayer / Payerne [www.landicentrebroye.ch](http://www.landicentrebroye.ch)

**Q** 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](http://www.boucheriedroux.ch) - [info@boucheriedroux.ch](mailto:info@boucheriedroux.ch)

**CISOFT**  
votre partenaire informatique

**JP HAENGELI Sàrl**  
Travaux d'entretien &  
Aménagements extérieurs  
**Haengeli Jean-Pierre**  
Pré de la vigne 80 • 1468 Cheyres  
Tél. 026 663 42 02 • Mobile 079 275 81 42  
[jp.haengeli@bluewin.ch](mailto:jp.haengeli@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