

## **Sommeil : se préparer pour le lendemain**

*Jésus « vit Jacques le [fils] de Zébédée et Jean son frère ; et eux [étaient] dans la nacelle, raccommodant les filets » (Marc 1:19).*

Les niveaux de cortisol dans notre corps, souvent appelés l'hormone du stress, diminuent pendant les premières heures de sommeil avant de remonter à un niveau élevé peu après le réveil. Cela nous prépare à affronter la journée et nous ouvre l'appétit. Cette caractéristique bénéfique du sommeil nous rappelle de planifier et de préparer chaque nouvelle journée. Il y aura toujours des choses qui nous surprendront. Mais si nous prévoyons les choses auxquelles nous nous attendons, nous vivons une vie plus sereine, plus paisible et moins fatigante, et nous sommes mieux préparés à l'inattendu.

Daniel est un excellent exemple de la manière de se préparer, d'agir et de réfléchir aux affaires de la vie. Il a occupé les plus hautes fonctions, mais il a veillé à ce que ses jours soient gouvernés, non par les rois qu'il servait, mais par le Dieu qu'il adorait. Le fait qu'il ait été exilé de sa patrie n'y changeait rien. Quelles que soient les circonstances, dans le palais ou dans la fosse aux lions, il élevait son cœur vers Dieu dans la prière. Nous lisons : « Or Daniel, quand il sut que l'écrit était signé, entra dans sa maison ; et, ses fenêtres étant ouvertes dans sa chambre haute, du côté de Jérusalem, il s'agenouillait sur ses genoux trois fois le jour, et priait, et rendait grâce devant son Dieu, comme il avait fait auparavant » (Daniel 6:10).

Je doute qu'il y ait eu beaucoup de gens aussi occupés que Daniel. Mais il prenait le temps d'être en présence de Dieu. J'aime à penser qu'il commençait par se préparer pour la journée. Il s'est arrêté au milieu de la journée pour trouver la force et les conseils nécessaires aux actions qu'il entreprenait. Enfin, il a réfléchi à ce qu'il avait fait, s'engageant auprès de Dieu avec un cœur reconnaissant. Malgré tout le poids de ses responsabilités, je n'ai pas l'impression que Daniel ait jamais eu une mauvaise nuit de sommeil.

De plus, pendant que vous dormez, votre système immunitaire libère de petites protéines. Si vous êtes malade ou blessé, ces protéines aident votre corps à lutter contre les inflammations, les infections et les traumatismes. Si vous ne dormez pas suffisamment, votre système immunitaire risque de ne pas fonctionner de manière optimale. Nous avons besoin de réparer les choses. Je suis assez âgée pour me souvenir de l'époque où ma grand-mère tricotait des chaussettes en laine. Je me souviens aussi des chaudes nuits d'hiver, assis tranquillement près d'un bon feu de charbon, à regarder ma

grand-mère réparer ou repriser des chaussettes en laine qui étaient trouées. Elle avait l'habitude de dire : « Il n'y a pas de honte à avoir une chaussette raccommodée ». En Marc 1:19, nous lisons que Jésus a vu Jacques et Jean, son frère, en train de réparer leurs filets. J'ai grandi à Hull, à l'époque où la ville possédait l'une des plus grandes flottes de pêche du monde. La pêche est un travail difficile, épuisant et dangereux. Pour être un bon pêcheur, il faut de bons filets et en prendre soin. Lorsque le Seigneur a appelé Jacques et Jean, ils n'étaient pas en train de pêcher, mais de réparer leurs filets. Ils prenaient soin de ce dont dépendait leur gagne-pain. Dans notre anxiété d'être actifs, n'oublions pas de nous assurer tranquillement que nous sommes équipés pour le travail que nous sommes appelés à faire. Veillons à ne pas pêcher avec des filets troués. La préparation commence dans la présence du Seigneur. N'oubliez jamais les paroles qu'Il a adressées à Israël au début de son voyage dans le désert : « je suis l'Éternel qui te guérit » (Exode 15:26). Il rend douces les eaux amères et apporte le calme à nos journées.

**Gordon D Kell**