



lorsque nous y reviendrons.

3) *Créer une routine.* Si nous faisons l'effort de les entretenir, les routines peuvent être de bien belles choses. Oui, elles sont difficiles à mettre en place, mais une fois que nous mettons du temps à part pour dormir, pour parler avec Dieu et pour faire nos devoirs, notre corps commence à coopérer avec notre esprit. Bien prendre soin de son corps n'est pas une tâche facile; cela requiert, entre autres, d'éviter de faire la sieste et d'aller au lit plus tôt. Plutôt que de penser aux petits inconvénients que causera l'ajustement de notre emploi du

temps, considérons les bienfaits d'une relation avec notre Dieu.

4) *Parler avec quelqu'un.* Nous pensons peut-être que notre mauvais rythme de sommeil n'intéresse personne, mais tout le monde est passé par là; tout le monde sait combien cela est difficile. Expliquons à quelqu'un pourquoi nous avons des difficultés dans ce domaine. Il a été prouvé que partager ses sentiments aide à traverser les épreuves. Un(e) partenaire au courant de nos efforts nous aidera à continuer d'honorer notre corps et notre temps, même quand ce sera difficile. Vous serez

surpris de constater combien la présence attentive d'une seule personne aide à surmonter les difficultés.

Le temps est précieux, mais il n'est utile en rien à nos corps et à nos esprits si nous ne leur donnons pas d'abord le respect qu'ils méritent en leur offrant assez de sommeil. Rappelons-nous les paroles de Jésus: «Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et courbés sous un fardeau, et je vous donnerai du repos. Acceptez mes exigences et laissez-vous instruire par moi, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme» (Matthieu 11.28-29).

Plutôt que de penser aux petits inconvénients que causera l'ajustement de notre emploi du temps, considérons les bienfaits d'une relation avec notre Dieu.



A propos de l'auteure

En 2021, Judy Lorenz a fini ses études secondaires à Pleasant Hill Adventist Academy. Elle étudie maintenant la biologie à Walla Walla University.

Distribué par:
Le Département Gestion
Chrétienne de la Vie de la
Conférence Générale
Directeur: Marcos F. Bomfin

Produit par:
Le Département de l'Économat,
Union des Fédération
du Pacifique
Éditorial: Bernard Castillo
Graphique : Stephanie Leal

La MARMITE à Ragoût

UN POT-POURRI D'IDÉES PRATIQUES
pour vous aider à devenir de meilleurs économistes.

NOVEMBRE 2021 - VOLUME 26, NUMERO 11

NUITS BLANCHES AU LYCÉE

PAR JUDY LORENZ

Chercher à enfreindre les règles est quelque chose de normal dans la vie d'une adolescente. Et lorsque le moment de ma rébellion personnelle est arrivé, je voulais enfreindre les règles, mais seulement si je pouvais éviter de m'attirer des ennuis. Je n'imaginai pas les problèmes que j'allais m'occasionner à moi-même.

J'ai toujours admiré les personnes capables de fonctionner parfaitement avec très peu d'heures de sommeil. Par conséquent, en entrant au lycée, dès que mes parents ont relâché la supervision de mon emploi du temps, j'étais déterminée à être l'une de ces personnes.

Annoncer à mes amis: «Je n'ai eu que quatre heures de sommeil la nuit dernière», était particulièrement valorisant. Quand ils me demandaient si je n'étais pas fatiguée, je répondais: «Pas du tout», et je me sentais invincible.

Au début, j'apparaissais aussi solide que je me sentais forte. Pendant ma première année de lycée, je n'avais aucune difficulté à me coucher tard et à sauter du lit à 6h30 du matin. Cependant, alors que je continuais à insister à ne dormir que quelques heures par nuit, j'avais de plus en plus de mal à me sortir du lit chaque matin.

Le train-train quotidien

Tous les jours, je suivais le même emploi du temps. Après



L'ÉCONOMAT est un style de vie global. Il implique notre santé, notre temps, nos talents, notre environnement, nos relations, notre spiritualité et nos finances.

l'école, je participais à toutes sortes d'activités, comme mon entraînement de basket-ball, mon travail ou mes responsabilités au sein de l'association des étudiants. Toutes ces occupations se prolongeaient généralement tout au long de l'après-midi. Quand j'arrivais à la maison, j'étais épuisée, et je me reposais. Venait ensuite l'heure du repas, puis celle de regarder la télévision. Eventuellement, tard dans la soirée, je tournais mon attention vers mes devoirs. D'habitude, au beau milieu de mon travail, je devais faire face à une décision: avoir une bonne nuit de repos ou finir mes devoirs. Souhaitant être

Mes décisions répétées de rester éveillée jusqu'à très tard ont fait que j'étais trop fatiguée pour entendre mon réveil.



une bonne étudiante, je choisisais toujours la deuxième option – malgré les encouragements de mes parents à dormir plus longtemps.

Mes décisions répétées de rester éveillée jusqu'à très tard ont fait que j'étais trop fatiguée pour entendre mon réveil. Un seul réveil n'était plus suffisant pour me tirer du sommeil. Je devais programmer des sonneries toutes les trois minutes pour que j'émerge, enfin, 20 minutes après la première sonnerie. J'étais fatiguée toute la journée et, à mon retour à la maison, j'étais trop épuisée pour faire quoi que ce soit de productif. Ce cycle infernal a continué tout au long de mes années de lycée.

Au milieu de mon année de première, mon rythme de sommeil a commencé à s'améliorer. Je n'étais plus complètement épuisée toute la journée, et j'avais arrêté de boire du café. Cependant, toutes mes bonnes intentions ont disparu lorsque l'école a dû se faire en ligne en

raison de la pandémie de COVID-19. Les cours en ligne étaient stressants, et il n'y a pas meilleur catalyseur que le stress pour entraîner de mauvaises habitudes de sommeil. Au cours de mes deux trimestres d'école en ligne, je me couchais aussi tard que possible, je finissais mes devoirs à la dernière seconde, je ratais des cours parce que je ne me réveillais pas, et je n'étais pas attentive aux leçons auxquelles j'assistais. Au cours du deuxième trimestre de mon année de terminale, lorsque nous sommes finalement retournés à l'école, mon rythme de sommeil était déplorable.

Je ne cherchais plus à me rebeller, à avoir l'air cool ou à me sentir invincible – j'essayais juste de rester éveillée assez longtemps pour pouvoir me diplômer. Cette année-là, je buvais trois tasses de café par jour. Mon rythme de sommeil affectait toute ma vie. J'avais des «A» dans chacune de mes classes, mais ne pas être capable de me réveiller le matin a engendré un rapport de présences plutôt mauvais, une attention fluctuante en classe, et même, quelques mauvaises notes. Les siestes de l'après-midi étaient devenues indispensables, ce qui repoussait encore plus le moment consacré à mes devoirs. Ma vie était misérable, et les suggestions que faisaient mes parents pour m'aider à changer mes habitudes n'étaient pas les bienvenues. Je n'écoutais pas mon corps lorsqu'il me réclamait du sommeil, et il a pris sa revanche.

Au lycée, je n'avais pas compris la signification de 1 Corinthiens 6.19 qui déclare que nos corps sont le temple du Saint-Esprit. Je pensais que la Bible nous demandait de ne pas toucher aux drogues ou à l'alcool, et tant que je faisais cela, mon corps était un temple plutôt bon.

Signal d'alarme

Chaque fois que nos professeurs nous encourageaient à prendre le temps de prier et de méditer le matin au réveil, je les ignorais. Je savais que ce moment privilégié était important, mais je savais aussi que je n'aurais jamais l'énergie ou le temps d'instaurer une méditation matinale. Je ne respectais pas les besoins de sommeil de mon corps; mon corps ne respectait pas le temps que j'avais à ma disposition; celui-ci ne respectait pas mon programme chargé; et mon programme chargé ne respectait pas mon temps de méditation.

La raison d'être des êtres humains, c'est de connaître Dieu et de le glorifier. Comment donc connaître Dieu si on ne trouve pas l'énergie de passer du temps avec lui? Si nos corps sont des temples pour lui, pourquoi gaspillons-nous ses énergies? Pourquoi bien gérer son sommeil est-il si difficile?

Une ordonnance pour un bon sommeil

En entrant à l'université, j'ai décidé que les choses allaient changer. Corriger un mauvais rythme de sommeil demande du temps et des efforts. Mais, avec de la patience, un bon sommeil n'est pas si difficile que ça à obtenir. Voici quelques suggestions qui m'ont aidées:

1) *Mettre de côté le téléphone.* Nos téléphones nous donnent l'impression qu'ils vont nous aider à nous détendre;

cependant, nos esprits restent occupés. Cette excitation entraîne de l'agitation qui nous empêche souvent de nous endormir. Programmons notre heure de réveil, déposons notre téléphone, et n'y touchons plus jusqu'au matin. Les éventuelles notifications que nous recevrons pendant la nuit peuvent attendre.

2) *Prendre de la distance avec les réseaux sociaux.* Les réseaux sociaux causent énormément de stress. Cette peur de se sentir «moins que» en regardant les photos Instagram de quelqu'un d'autre peut certainement nous garder éveillés, et le côté addictif des réseaux sociaux nous empêche de détourner le regard et repousse le moment où nous fermerons les yeux. Ces messages et vidéos valent-ils vraiment plusieurs heures de notre vie? Faisons une pause; ces messages seront encore là

Je ne respectais pas les besoins de sommeil de mon corps; mon corps ne respectait pas le temps que j'avais à ma disposition; celui-ci ne respectait pas mon programme chargé; et mon programme chargé ne respectait pas mon temps de méditation.

