

Les 5 F : un outil pour atteindre l'équilibre

Carl George

Introduction : Les cinq F pour l'équilibre de vie

Bonjour. Notre prochaine séance portera sur les cinq F. Ces cinq F sont un excellent outil pour vous aider à trouver l'équilibre. Que sont les cinq F ? Ce sont la Foi, la Famille, les Fréquentations, la Forme physique et les Finances.

Nous aborderons plus tard quelques exercices pour vous aider à utiliser ces outils et à atteindre l'équilibre dont nous avons tous besoin. Mais avant tout, nous aborderons l'importance d'éviter les extrêmes.

Dans Ecclésiaste 7 :18, il est écrit : « Il est bon de saisir l'un et de ne pas abandonner l'autre. Celui qui craint Dieu évite les extrêmes. » Le problème avec les extrêmes – je pense que notre culture a tendance à nous y pousser – c'est qu'ils nous déséquilibrent profondément. Certes, nous pouvons connaître un immense succès dans un domaine ou une sphère spécifique. Le problème, c'est que notre famille, nos amis et notre foi peuvent en payer le prix.

L'analogie du joueur à cinq outils

Le baseball est encore considéré par beaucoup comme le sport américain. C'est un sport majeur aux États-Unis. J'ai vu récemment que, pour définir un joueur de baseball de haut niveau, on le qualifie de « joueur à cinq outils ». Autrement dit, il possède toutes les armes. Il peut lancer, attraper, courir, frapper avec puissance et atteindre une moyenne. C'est un joueur à cinq outils. Les entraîneurs diront qu'ils préféreraient de loin avoir un joueur à cinq outils dans leur équipe plutôt qu'un joueur qui excelle dans trois ou quatre outils, même si ce joueur n'est pas aussi exceptionnel dans chacun d'eux. Mais le problème avec un joueur à trois ou quatre outils, c'est qu'il a une faille ou une faiblesse. C'est un handicap. C'est quelque chose que l'entraîneur ne peut pas masquer sur le terrain.

Et de la même manière, les cinq « F » de la vie s'y prêtent plus ou moins. On peut exceller dans un, deux ou trois de ces cinq « F » – la famille, les amis et la forme physique, par exemple. Mais ce sont les « F » ignorés qui reviendront nous hanter. C'est le talon d'Achille de notre vie. Il n'est donc pas nécessaire d'exceller dans tous les domaines. On ne peut simplement pas les ignorer ou être incompetent dans aucun d'entre eux, car je vous le garantis, le « F » ignoré est celui qui reviendra nous hanter.

Les dons et la diversité : pas besoin d'être parfait partout

Certes, nous ne sommes pas tous égaux. Dieu nous a créés différemment. Il nous a dotés de dons différents. Il nous sera beaucoup plus facile d'exceller dans certains domaines que dans d'autres. Mais pas besoin de faire des coups de circuit. Il suffit d'être à la hauteur dans tous les domaines. Je suis sûr que beaucoup d'entre vous ont des exemples de personnalités publiques ou de célébrités – très talentueuses, exceptionnelles dans certains domaines. Ou peut-être d'hommes d'affaires qui excellent dans le domaine financier. Mais ils y consacrent tellement d'efforts qu'ils manquent d'équilibre dans les autres domaines de leur vie, ce qui leur cause beaucoup de souffrance. Et je pense qu'en repensant à leur vie, ils regrettent de ne pas avoir fait les choses un peu différemment.

Les conséquences d'ignorer un des cinq F

Ignorer l'un de ces « F » peut avoir de graves conséquences. Par exemple, ignorer la foi. Si la foi n'est pas le fondement de votre vie, vous allez en faire quelque chose. Ce peut être la richesse, le pouvoir, la célébrité, le plaisir. Vous trouverez forcément ce qui définira votre fondement. Le problème, c'est qu'à part la foi, toutes ces alternatives vous laisseront vide. La foi est le seul fondement qui n'a pas de trou. Vous pouvez y consacrer votre vie et la remplir. Elle ne s'épuisera pas. Mais impossible de construire une vie épanouissante sans la foi. C'est le seul fondement sur lequel on peut compter face aux tempêtes de la vie. Et les tempêtes de la vie, elles viendront. Ce n'est qu'une question de temps.

Ignorer la famille, c'est la souffrance des relations brisées : divorces, séparations, enfants qui grandissent sans que vous les connaissiez. Vous passez à côté de la joie de la famille. Et au final, ignorer sa famille mène à un sentiment de solitude. Et vous le resterez.

Si vous ignorez le côté « f » des amis, vous n'aurez pas de pairs pour vous ressourcer ; vous partagerez simplement la vie ensemble, la joie des expériences, des événements, des activités, et les liens et la confiance que l'on tisse avec des amis proches. J'ai récemment lu un article dans le St. Petersburg Times qui m'a interpellé, car il portait sur les amis. Il parlait d'un jeune homme dévasté par les récentes funérailles de son père. Il ne s'agissait pas de la mort de son père. Son père avait vécu une vie bien remplie. C'était un homme d'âge mûr. Ce qui l'a dévasté, c'est qu'à l'enterrement, il n'avait pas trouvé assez d'amis pour porter le cercueil de son père à la fin. Il a dû embaucher deux paysagistes, le conducteur du corbillard et l'assistant. Et je pense que ce jeune homme a été profondément touché par le fait que son père n'avait pas beaucoup investi dans ses amitiés au fil des ans. Et je pense qu'il y a une leçon à tirer de tout cela.

La conséquence d'ignorer le « f » de la forme physique est, je pense, assez évidente. Nous allons avoir une mauvaise santé. Et une mauvaise santé conduit à une mauvaise qualité de vie. C'est une vie écourtée. Vous n'aurez pas la vie que Dieu vous a destinée. Notre corps est un temple,

et nous devons en être un bon intendant. Et nous ne pouvons pas profiter autant de nos autres « f » quand nous sommes en mauvaise santé. C'est donc important.

Je connais des exemples de personnes qui réussissent très bien dans les quatre autres domaines : la foi, la famille, les amis et même les finances. Mais elles ont 45 kg de trop. C'est un peu triste de penser qu'elles ne pourront peut-être pas un jour marier leur petite fille. Pourtant, elles ont si bien réussi dans les quatre autres domaines. Mais celui qu'elles ignorent pourrait les laisser tomber. Soyez très prudents. Vous ne pouvez pas être ruinés dans aucun de ces domaines.

Si vous ignorez le problème financier, vous vous retrouverez avec beaucoup de stress. De nombreuses statistiques indiquent que c'est la première cause de rupture dans un mariage. Cela mène au divorce. Et vous savez quoi ? Le problème financier, on ne peut pas l'isoler. On ne peut pas le compartimenter. Il se répercutera sur tous les aspects de votre vie et vous plombera dans tout ce que vous faites, y compris votre foi.

La nécessité d'être proactif et d'éviter la crise

Nous espérons donc convenir que les cinq F sont importants et qu'il est essentiel de les appliquer intentionnellement. Car, en fin de compte, il faut éviter de définir son équilibre avant l'épuisement professionnel ou le triple B. Soyez proactif. Poursuivez les cinq F avec détermination. N'attendez pas une crise.

Par exemple, on entend parler d'hommes d'affaires. J'en connais personnellement. Ils travaillent de longues heures pendant de nombreuses semaines, de nombreux mois, voire des années, et plusieurs sont rentrés chez eux avec un mot de leur femme sur le comptoir de la cuisine, leur annonçant qu'ils les quittaient. C'est attendre trop tard. C'est déséquilibré. Et c'est réagir à la crise.

Ou l'exemple que je vous ai donné plus tôt. Quelqu'un qui est en surpoids et qui remet sans cesse à plus tard son traitement, et un jour, il est trop tard. Cela peut être une crise cardiaque ou un AVC. C'est une crise. C'est attendre trop tard.

Soyez à l'avant-garde. Soyez proactif. Soyez intentionnel.

Les équilibres saisonniers dans la vie

Il y a aussi des équilibres saisonniers dans la vie. Et je le comprends. J'ai moi-même vécu cela. J'ai mis l'accent sur certains « F » à différentes périodes de ma vie, selon ma situation : mariage, jeunes enfants, création d'entreprise. Je ne pense pas que ce soit inhabituel, mais l'important est de retrouver l'équilibre une fois cette période terminée. Le problème, c'est que lorsque la saison se termine, on reste déséquilibré. Et bien sûr, la foi est toujours de saison....

La foi, fondement de la vie

Je vais maintenant m'attarder un peu sur la foi. La foi est le fondement de votre vie. C'est le premier F. C'est très important. Nous allons donc l'explorer plus en détail. Je trouve intéressant que Jésus utilise souvent la métaphore de la construction d'une maison comme de la construction d'une vie. Dans Matthieu 7:24-27, il dit : « C'est pourquoi, quiconque entend ces paroles que je dis et les met en pratique sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc. La pluie est tombée, les torrents sont montés, les vents ont soufflé et se sont battus contre cette maison, et elle ne s'est pas écroulée, parce qu'elle avait ses fondements sur le roc. Mais quiconque entend ces paroles que je dis et ne les met pas en pratique sera semblable à un homme insensé qui a bâti sa maison sur le sable. La pluie est tombée, les torrents sont montés, les vents ont soufflé et se sont battus contre cette maison, et elle est tombée avec un grand fracas. »

Ce qui est intéressant dans ce verset, c'est que les deux hommes ont entendu la même information. Ils ont entendu où construire leur maison, construire leur vie. Ils l'ont tous deux entendue, mais un seul a écouté. Un seul a réellement vécu une transformation. Alors l'un a entendu, et n'a rien fait, et a bâti sa maison sur le sable. L'autre a entendu, et a agi, et a bâti sa maison sur le roc.

Je pense donc qu'il y a beaucoup d'informations dans le monde. Mais sans transformation, l'information ne sert pas à grand-chose. C'est comme avoir de bonnes intentions sans les mettre à exécution. Un homme a peut-être eu de bonnes intentions, mais ne les a pas mises à exécution. Un autre a entendu la même information et a agi en conséquence. Il a connu une transformation.

Ce qui est également intéressant, c'est que jusqu'à l'arrivée des tempêtes, les deux maisons semblaient en bon état. Elles semblaient superbes. Donc, tant qu'une vie n'est pas mise à l'épreuve, le fondement choisi importe peu. Il importe quand les tempêtes de la vie arrivent. Et c'est là qu'on entend beaucoup de gens aujourd'hui dire : « Je n'ai pas besoin de Dieu. Ma vie est belle sans la foi. Je vais bien », jusqu'à ce que la situation empire jusqu'à l'arrivée des tempêtes. Et alors, ces gens n'ont plus rien sur quoi s'appuyer, rien de solide. Il y a un trou. Quel que soit le fondement sur lequel ils ont construit leur vie, hormis la foi, il y a un trou. Nous savons donc qu'aucun autre fondement ne soutiendra notre vie face aux tempêtes de la vie.

Un autre verset qui, selon moi, aborde ce sujet est Matthieu 7:24-27 : « Si le Seigneur ne bâtit la maison, le travail des bâtisseurs est vain. » En fait, c'est le Psaume 127:1. Mais cela montre combien il est important de poser de bonnes fondations.

L'anecdote de la maison et l'importance des fondations

Cela me rappelle aussi une anecdote du début de mon mariage. C'était notre première maison. C'était une maison ancienne, mais nous étions vraiment ravis, comme tout le monde l'est. Et il y avait beaucoup de fissures dans le mur. J'ai donc fait appel à un peintre. Nous avons repeint quand même. Ma femme et moi avons fait repeindre, et deux ou trois semaines plus tard, nous avons dû rappeler le peintre. Les fissures étaient réapparues. Et puis, le problème s'est reproduit. Deux, trois, quatre semaines plus tard, nous avons de nouveau fait appel au peintre. À un moment donné, le peintre m'a pris à part et m'a dit : « Dave, tu n'as pas de problème de peinture ou de cloison sèche. Tu as un problème de fondation. »

N'est-ce pas le cas de notre culture actuelle ? On y trouve des fissures partout. Des fissures dans le mur, mais aussi les symptômes d'un problème plus grave. Des symptômes de vies construites sur des fondations défectueuses.

Si la foi ne devient pas notre fondement, nous continuerons à passer notre temps à repeindre et à essayer de masquer les fissures. Et nous ne cesserons jamais de le faire. Le problème fondamental ne changera jamais. Et tant que nous n'y serons pas confrontés, je ne pense pas qu'il changera un jour.

Conclusion : Construire sa maison, construire sa vie

En résumé, nous construisons notre maison nous-mêmes et cela commence par le choix des bonnes fondations. Je voudrais vous lire une histoire qui, je pense, illustre parfaitement ce propos. Elle s'appelle « L'histoire du charpentier ». Imaginez : un charpentier âgé était prêt à prendre sa retraite. Il a annoncé à son employeur-entrepreneur son intention de quitter le secteur de la construction pour vivre une vie plus tranquille avec sa femme et profiter de sa famille élargie.... Il allait manquer son salaire, mais il avait besoin de prendre sa retraite. Ils pourraient s'en sortir. L'entrepreneur, désolé de voir son bon ouvrier partir, lui demanda s'il pouvait construire une maison de plus, en guise de faveur personnelle. Le charpentier accepta.

Mais avec le temps, il s'est vite rendu compte que son cœur n'y était pas. Il a eu recours à un travail bâclé et à des matériaux de qualité inférieure. Ce fut une fin de carrière malheureuse.

Lorsque le charpentier eut terminé son travail et que le constructeur vint inspecter la maison, l'entrepreneur lui tendit la clé de la porte d'entrée. « C'est votre maison », dit-il. « Mon cadeau. » Quel choc ! Quel dommage ! S'il avait su qu'il construisait sa propre maison, il aurait procédé très différemment. Il devait maintenant vivre dans une maison qu'il avait mal construite.

C'est pareil pour nous. Nous construisons nos vies de manière distraite, réagissant plutôt qu'agissant, prêts à accepter moins que le meilleur. À des moments cruciaux, nous ne donnons

pas le meilleur de nous-mêmes. Puis, sous le choc, nous observons la situation que nous avons créée et découvrons que nous vivons désormais dans la maison que nous avons construite. Si nous en avons pris conscience, nous aurions agi différemment. Il y a beaucoup à apprendre de cette histoire.

Nous construisons notre propre maison. Et vous savez quoi ? Nous devrions toujours la rénover. Nous devrions toujours travailler sur notre maison : l'améliorer, la faire grandir, apprendre. Car la foi est un cheminement. Ce n'est pas une destination. C'est un peu comme une rivière. Elle est toujours en mouvement. Mais elle avance dans la même direction, vers Dieu. Nous descendons de la berge à des moments différents, mais nous y entrons tous. Et cela demande un acte de foi. Mais je crois que Dieu honore ce premier pas dans la rivière. Et ensuite, Dieu continuera à vous guider en toute sécurité. Bien sûr, vous rencontrerez des obstacles, mais Dieu sera là quand vous les rencontrerez.

La foi est aussi un muscle. Comme tous les muscles – ceux de notre corps –, ils doivent être sollicités, mis à l'épreuve pour se renforcer. C'est pareil.

Un de mes dictons préférés, je crois qu'il vient de Pittsburg, en Pennsylvanie. Mais il parle de ceci : « L'acier le plus résistant est trempé dans la flamme la plus chaude. » C'est ainsi qu'on devient plus fort. On est mis à l'épreuve.

Jacques 1:2 et 3 dit : « Mes frères et sœurs, considérez comme un sujet de joie complète les diverses épreuves auxquelles vous pouvez être exposés. Vous savez que l'épreuve de votre foi produit la persévérance. » Jacques le dit très bien.

Ce saut de foi dont nous parlons, ce premier pas, sachant que Dieu honorera cet engagement et vous y accueillera, je pense que cela est très bien résumé dans ce poème, « Les confins ». Lorsque nous marchons jusqu'aux confins de toute cette lumière et que nous nous engageons dans les ténèbres de l'inconnu, nous devons croire que deux choses se produiront : soit nous trouverons un appui solide, soit nous apprendrons à voler. C'est de Claire Morris. Cela me parle.

Exercice pratique : faire le point sur sa vie

Maintenant, nous allons changer un peu de sujet. Je vous propose un exercice, de préférence avec un ami, un pair, voire un groupe. Prenez une grande feuille de papier et, sur cette feuille, je vous invite à retracer votre cheminement de foi personnel. Cela peut être une frise chronologique, aussi loin que vous vous en souveniez. Sur cette grande feuille, je vous invite à noter les éléments qui ont le plus marqué votre cheminement de foi. Il peut s'agir de personnes, de lieux, d'événements ou d'expériences. C'est une sorte de retour en arrière pour que vous puissiez comprendre comment vous en êtes arrivé là aujourd'hui.... Prenez le temps de le faire. Je vous suggère de le créer seul, puis de le partager avec des personnes de confiance. Ensuite, sur une autre feuille, faites un petit aperçu de vos expériences de l'année

écoulée avec votre famille, vos amis, votre forme physique et vos finances. C'est un petit aperçu, mais encore une fois, il est plus important de vous mettre à jour sur votre situation actuelle dans chacun de ces domaines.

Je vais ensuite vous demander de faire une auto-évaluation de chacun d'entre eux sur une échelle entre un et cinq, cinq signifiant que vous ne pourriez pas faire mieux. Continuez comme vous le faites. Et un signifie que vous devez vraiment travailler dessus. C'est faible et Dieu vous encourage à faire des changements dans ce domaine.