



L'anxiété et le triomphe de l'espoir

Trois conseillers bibliques expliquent ce qu'est l'anxiété

Lorsque le peuple de Dieu errait dans le désert, il était nourri par du pain venu du ciel : la manne. Non seulement ce pain était nutritif, mais il était également accompagné d'une date limite de consommation (un jour seulement!). Dieu les a avertis de ne pas prendre la peine de conserver plus que ce dont ils avaient besoin pour la journée. Cependant, certains n'y ont pas prêté attention et ont pris les choses en main, en mettant de côté des quantités supplémentaires. Le lendemain matin, ils ont découvert que leur manne empestait et était remplie d'asticots.

Lorsque j'ai demandé à trois conseillers bibliques de m'éclairer sur l'anxiété, deux d'entre eux ont évoqué le « principe de la manne », me rappelant l'importance de s'en remettre à l'Éternel un jour à la fois. Je n'étais pas au courant de ce principe, mais il ne m'a pas fallu longtemps pour en comprendre le lien. Notre espoir, avec cet article, est d'instiller la confiance en l'Éternel qui nous prodigue ses bons soins quotidiens, en résistant à la tentation de prendre nous-mêmes les choses en main. Lorsque nous lui faisons confiance, nous faisons l'expérience de ses bienfaits et de sa paix. Nous pouvons nous tourner vers l'avenir avec la confiance d'une espérance durable. Si nous ne le faisons pas, nos bénédictions ne tarderont pas à être gâchées par nos soucis et nos angoisses.

Nous avons demandé l'avis de trois conseillers de la communauté réformée du Canada qui ont l'habitude de donner des conseils sur l'anxiété, soit Heres Snijder (HS), Rhonda Wiersma-Vandeburgt (RV) et John Siebenga (JS). Leur biographie se trouve à la fin de cet article. Ce qui suit est un compte rendu de leurs réponses.

Mark Penninga

Nous entendons beaucoup parler de l'anxiété. Comment l'expliquer à une communauté ecclésiale plus large, dont certains membres ne comprennent peut-être pas pourquoi elle fait l'objet d'une telle attention?

HS : L'anxiété est un sentiment de nervosité, d'inquiétude ou de préoccupation que nous ressentons tous. Il existe d'innombrables raisons et causes pour lesquelles nous nous inquiétons. Les plus courantes sont la peur de la mort et de la maladie, la peur de perdre son emploi, la peur de soi, la peur de l'échec, la peur de ne pas être à la hauteur et de ne pas avoir d'importance, la peur de l'avenir et la peur de subir des pertes (en particulier la perte de la santé).

Le dénominateur commun qui sous-tend ces peurs et d'autres encore est la peur de l'homme. La peur, l'anxiété, le souci, l'inquiétude : ce sont des thèmes universels dans l'âme de l'homme.

RV : L'anxiété comporte des aspects physiques, cognitifs et spirituels.

L'anxiété est physique dans le sens où elle est ressentie physiquement (cœur qui s'emballa, paumes moites, poitrine brûlante ou oppressée, problèmes digestifs, pensées intrusives, etc.) et interagit au niveau physique (par exemple, les glandes surrénales qui produisent et régulent le cortisol et l'adrénaline et la partie émotionnelle du cerveau; et l'amygdale du cerveau qui contrôle et régule les réponses émotionnelles).

Au niveau cognitif, l'anxiété interagit avec notre vision du monde, nos expériences passées et présentes, nos croyances à propos de Dieu, de soi et des autres, nos désirs et nos peurs, qui contribuent à former nos pensées (par exemple : « Je suis toujours un raté ») et les émotions variées qui accompagnent ces pensées (par exemple : « Je suis un raté » conduit souvent à un sentiment de dévalorisation).

Sur le plan spirituel, Dieu parle de tout cela et sa Parole peut et doit éclairer notre réalité. Dieu a les réponses et les certitudes que l'anxiété recherche. En tant que conseillère, je m'efforce d'aborder ces trois aspects.

Pourquoi l'anxiété fait-elle l'objet de tant d'attention ces derniers temps?

HS : Si l'anxiété suscite autant d'intérêt, c'est parce que l'homme se préoccupe de lui-même. Lorsqu'il n'y a pas de relation avec Dieu, qui est souverain, tout-puissant et qui pourvoit à nos besoins, l'homme, par défaut, doit s'occuper de lui-même et pourvoir à ses besoins. C'est à la fois la cause et l'effet de nombreuses angoisses.

JS : L'événement de la « pandémie » a fait ressortir l'insécurité de nombreuses personnes devant la maladie, la santé et la fragilité de la vie. Pourquoi? Cela dépend en grande partie du fait que la société a rayé Dieu de sa vie et s'est chargée d'y mettre elle-même de l'ordre. Nous avons une fois de plus mangé le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, et lorsque Dieu utilise la « pandémie » pour venir frapper à notre porte et demander « Où es-tu? », nous nous cachons. Nous nous tournons vers le gouvernement pour qu'il nous procure la sécurité, mais nous ne la trouvons pas. Nous nous tournons vers la « science », mais celle-ci nous laisse tomber. Nous nous tournons vers les médias et découvrons qu'ils sont de mèche avec le gouvernement et la « science » et qu'on ne peut donc pas leur faire confiance.

Alors, que faisons-nous, sans un être supérieur vers lequel nous tourner? Nous tremblons de peur et d'angoisse. Nous cachons nos peurs et nos angoisses en nous réfugiant derrière les buissons de l'illusion et du mensonge. Peut-être que tout cela passera. Et si ce n'est pas le cas, nous faisons comme si c'était le cas. Nous sourions et disons que nous allons bien, tout à fait bien, lorsque quelqu'un nous le demande. Nous découvrons qu'il n'y a pas en nous d'antidote à l'angoisse que nous ressentons. Nous mettons notre musique plus fort, nous nous servons un double de scotch et, pendant quinze minutes, nous nous sentons mieux. Mais ensuite, tout recommence.

Il faut donc revenir à une vision du monde antérieure au siècle des Lumières. Une vision du monde qui voit toute la création fondée sur le Dieu créateur, qui demande « Où es-tu? » et qui reconforte ensuite par l'Évangile les êtres brisés qu'il a créés et qui sont faits à son image. Cet Évangile permet à nos cœurs inquiets de s'apaiser et de le laisser s'occuper de ce monde en souffrance; c'est lui qui répond aux inquiétudes de notre cœur, et non le gouvernement, la science ou les médias.

Cette question mérite-t-elle plus d'attention au sein de la communauté réformée? Diriez-vous que l'expérience dans l'Église est différente de celle du grand public?

HS : Je ne dirais pas que l'expérience de l'anxiété dans l'Église est différente de ce qu'elle est en dehors. Elle n'est ni différente, ni moins fréquente, ni moins intense non plus. Les personnes qui font partie de l'Église ne sont pas protégées d'une manière particulière contre les situations, les relations ou les schémas de pensée inutiles ou toxiques qui provoquent ou induisent de l'anxiété. Toute condition humaine, tout événement, toute perte ou tout accident nous conduira à l'anxiété.

Dans l'Église, cela signifie que la lutte pour abandonner le contrôle de la situation anxiogène aura un résultat spirituel et relationnel différent. Certains réagissent à l'anxiété en la remettant habituellement à Dieu. En abandonnant leurs pensées anxieuses (Ps 139), ils favorisent un état d'esprit paisible. D'autres se détournent de Dieu et laissent la colère et l'amertume aigri leur relation avec lui, avec eux-mêmes et avec leurs voisins. Dans ma pratique de conseiller privé, j'observe fréquemment les deux résultats.

Jésus a dit ouvertement à son auditoire que « *vous aurez des tribulations dans le monde* ». Son encouragement « *... mais prenez courage, j'ai vaincu le monde* » (Jn 16.33) n'est pas écouté par tous. Comme le jeune homme riche dont le premier amour était la richesse matérielle, il y a des chrétiens anxieux qui ne renoncent pas à leurs angoisses. « Je crois en Dieu, mais je m'inquiète tout le temps... les deux ne vont pas ensemble, n'est-ce pas? »

De nombreux disciples du Christ s'interrogent sur leur salut et n'éprouvent aucune assurance. Ils tremblent anxieusement devant un Dieu souverain. L'initiateur de la grande Réforme protestante, Martin Luther, était envahi par des angoisses tourmentantes. Aucune indulgence, aucun acte d'autopunition, aucune confession de six heures ne pouvait déraciner sa peur d'un avenir éternel en enfer. Il en résultait des comportements obsessionnels, compulsifs et désordonnés.

RV : D'une certaine manière, l'anxiété se manifeste différemment dans la communauté ecclésiale et dans le grand public, car, dans l'Église, de nombreuses personnes pensent qu'elles ne devraient pas être anxieuses, ce qui ajoute une couche supplémentaire de culpabilité et d'angoisse à la lutte.

Avez-vous constaté des changements ces dernières années en ce qui concerne la prévalence de l'anxiété? Si oui, est-ce parce que nous en sommes plus conscients aujourd'hui?

HS : Oui. J'ai enseigné pendant 34 ans au niveau primaire, secondaire et universitaire. Il y a huit ans, j'ai opéré une transition vers le domaine du counseling. Dans les deux cas, il est évident que l'état d'esprit anxieux est de plus en plus répandu. Je pense que c'est l'esprit du temps : il n'est pas exagéré de dire qu'il y a une épidémie d'anxiété.

RV : Il semble qu'il y ait une combinaison entre la prise de conscience et un certain nombre de facteurs différents, par exemple :

- Il y a des changements dans la densité nutritionnelle de nos aliments et nos luttes pour une alimentation saine (le sucre, ça vous dit quelque chose? Vous ne pouvez pas vous passer de votre dose quotidienne de caféine?).
- L'afflux de technologies et d'informations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, nous amène à nous demander où commencent et où finissent nos responsabilités.
- L'effondrement de la communauté et l'absence d'entraide ou de soutien mutuel.
- Nous vivons dans une société (dans son ensemble ou dans la communauté ecclésiale) qui n'accepte pas facilement les faiblesses et les limites humaines.
- Nous menons une vie confortable et aisée.
- Le traumatisme.
- Notre théologie de la souffrance n'est pas aussi solide qu'elle pourrait l'être.
- Nous vivons dans une culture qui encourage les émotions à dominer et à dicter nos pensées et nos actions, au lieu d'aligner nos croyances, nos pensées et nos actions sur la volonté de Dieu (nous ne nous sentons pas « authentiques » si nous ne sommes pas fidèles à ce que nous ressentons dans l'instant, par exemple).
- Nous luttons avec notre identité et nous ne comprenons pas autant que nous le pourrions notre union avec le Christ.

Comment Dieu s'y prend-il pour apaiser nos cœurs inquiets?

JS : Une chose que les chrétiens ont du mal à accepter, et peut-être même une question plus difficile à saisir pour les chrétiens réformés, c'est que Dieu est « *la source très abondante de tout bien* » (article 1 de la Confession de foi des Pays-Bas). Nous l'avons fui et nous nous sommes cachés dans le jardin, mais il vient toujours nous chercher. Guy de Brès, dans l'article 17 de la Confession des Pays-Bas, a écrit de manière si éloquente et si belle que Dieu « *s'est mis, dans sa merveilleuse sagesse et sa bonté, à chercher lui-même l'homme, alors que celui-ci le fuyait tout tremblant* ».

L'anxiété, dans sa pire forme, consiste à être connu de Dieu avec toutes les manies et les particularités de notre humanité déchue. C'est la plus grande peur de l'homme. Comme le chante Rich Mullins à un autre endroit, « *nous sommes faibles et pas aussi forts que nous le pensons* ». Dans notre faiblesse, nous pouvons nous tourner vers lui, mais cela signifie que nous devons admettre que nous ne pouvons tout simplement pas le faire par nous-mêmes. Nous devons nous abandonner. S'abandonner. Un mot si difficile à accepter, à faire nôtre et à considérer comme un signe de grâce. Ma sœur avait coutume d'appeler cela détronner Dieu et se remettre sur le trône. Elle avait raison. Cependant, la richesse du salut de Dieu est proclamée partout dans la Parole que Dieu nous a donnée, son amour, sa miséricorde, sa grâce pour son peuple, de Genèse 1 à Apocalypse 22. Ainsi, avec Jean sur l'île de Patmos, nous pouvons nous prosterner et adorer le Lion de la tribu de Juda, l'Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde.

Pendant trop longtemps, une grande partie de notre prédication a été centrée sur la colère, la justice et les formidables exigences que Dieu requiert de nous. Nous entendons souvent dire que nous sommes mauvais, mauvais, mauvais, puis, à la fin du sermon, un ajout discret dit que c'est par la grâce que nous sommes sauvés et qu'il faut en être reconnaissants. La joie du salut devrait résonner du début à la fin du culte et permettre au peuple de Dieu de s'abandonner dans les bras aimants du Seigneur. « *Si vos péchés sont comme le cramoisi, ils deviendront blancs comme la laine* » (És 1.18) demeure aussi vrai aujourd'hui que lorsqu'Ésaïe a écrit ces mots il y a quelques milliers d'années.

Comment faire pour que cette vérité habite nos cœurs anxieux? Augustin l'a si bien dit dans ses Confessions : « *Notre cœur est sans repos tant qu'il ne se repose pas en toi, Seigneur.* » S'asseoir et se détendre dans les bras de Dieu, se délecter de la danse joyeuse du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Et même si cela semble invitant et tentant, dans nos esprits faibles, nous disons : « Ce n'est pas facile. » Et vous avez raison. C'est en fait impossible. « *Il nous faut donc être régénérés par le Saint-Esprit* » (question 8 du Catéchisme de Heidelberg).

Nous devons nous tourner vers Jésus, qui a porté toutes nos pensées anxieuses dans le jardin de Gethsémani et sur la croix. Permettez-lui de vous attacher à son joug, car il est facile et son fardeau est léger. Apprenez de lui, car il est doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour vos âmes.

Telle est la promesse de l'Évangile. Et si Dieu le dit, cela doit être vrai. Pour un chrétien, cela n'enlève pas l'anxiété; cela nous donne un endroit où nous tourner dans nos moments d'anxiété.

Si quelqu'un qui lit ceci est vraiment aux prises avec l'anxiété, quel espoir a-t-il de la surmonter?

HS : Beaucoup d'espoir! Tout d'abord, l'anxiété n'est pas une maladie mentale. En fait, lorsqu'elle est gérée correctement, l'anxiété peut nous conduire à une vie prospère et épanouie. L'anxiété n'est pas nécessairement un état pathologique. C'est une émotion ou un état d'esprit qui signale qu'une réponse appropriée est nécessaire, comparable au voyant clignotant sur le tableau de bord d'un véhicule : « *vérifiez la pression des pneus* ». c'est exactement la réponse appropriée : vérifier la pression des pneus, pas besoin d'une vidange d'huile pour l'instant et pas besoin de remplacer tout le moteur!

Il est important de comprendre que l'anxiété se manifeste à au moins trois niveaux différents : modéré, léger et grave. Un certain niveau d'anxiété est souvent nécessaire et bénéfique. Si je dois, par exemple, traverser une rue très fréquentée, faire un discours devant un large public, passer un examen important ou préparer une conversation difficile, ne pas ressentir d'anxiété serait en fait plutôt gênant.

En revanche, si j'ai développé une telle peur de l'anxiété que je ne peux pas la tolérer, je peux être amené à croire que je ne peux pas faire face à la vie sans une béquille extérieure, comme un médicament sur ordonnance. Même si les grandes sociétés pharmaceutiques ont tout intérêt à me faire croire cela, pourquoi ne pas appuyer sur le bouton « pause » pour chercher d'autres réponses avant de recourir immédiatement aux médicaments?

N'en déduisez pas que l'utilisation de médicaments lorsque l'anxiété persiste doit faire froncer les sourcils. Non, mais il est également judicieux de réfléchir à ce que Michael Emlet observe dans son excellent livre *Descriptions and Prescriptions* :

« Nous vivons dans une culture qui ne tolère aucun signe de “mer agitée”, mais qui aspire au confort des eaux calmes. Cela contribue à la surconsommation de médicaments psychotropes chez certains qui ne recherchent qu'une solution rapide : ils ne veulent pas vraiment goûter le fruit de la persévérance dans les eaux agitées. La prise de médicaments peut-elle contribuer à la sanctification? Oui, de la même manière qu'un sommeil suffisant peut aider à la sanctification! Ce n'est pas qu'on puisse acheter la sainteté en pilule, mais l'utilisation de médicaments dans certaines situations peut aider à avoir des conditions corporelles qui permettent un plus grand épanouissement spirituel. »

RV : Le Seigneur est proche, c'est notre espérance. Nos angoisses et nos peurs suscitent la profonde compassion de Dieu à notre égard. Un enfant réclame sa maman ou son papa lorsqu'il a peur. Lorsque nous abordons une situation ou un événement nouveau, il est plus facile de le faire avec quelqu'un que nous connaissons. Ce n'est pas pour rien qu'après « *Ne crains pas* », Dieu dit « *Je suis avec toi* ». Nous avons besoin d'une personne dans notre lutte contre l'anxiété et la peur, et Dieu est la personne avec laquelle nous devons le faire.

Souvent, nous pensons aux promesses de Dieu et nous avons du mal à voir comment elles s'appliquent à nos expériences de vie. C'est là qu'intervient la lamentation : « Dieu, tu dis cela, mais vois-tu ce qui se passe dans ma vie? » Les Psaumes sont des textes magnifiques à méditer qui nous font voir que Dieu a pris soin de nous donner des paroles qui nous aident à venir à lui. Les Psaumes expriment si merveilleusement nos luttes intérieures et nos angoisses. J'encourage mes clients à se lamenter face à leur lutte, mais aussi à s'accrocher au caractère de Dieu. Qui est notre Dieu? Par exemple, 2 Rois 6 est un passage que j'utilise dans mon travail de counseling : Dieu est un guerrier, il a des chars ardents et des anges qui se battent pour nous. « Je sais que vous vous sentez seul, mais Dieu nous assure qu'il est toujours avec nous. »

J'encourage également les clients à « faire face à leur peur ». La peur et l'anxiété ont pour effet de rétrécir notre monde parce que nous ne voulons pas faire des choses effrayantes et difficiles. Lorsque nous faisons face à nos peurs, nous prenons la main de Dieu et nous « testons et mettons à l'épreuve » notre Dieu et ses promesses, et constatons qu'elles sont vraies. Si nous ne sortons pas de notre zone de confort, nous ne pouvons pas faire l'expérience de la grâce et de la miséricorde de Dieu dans les moments de tentation et de tristesse. Je dirais que vaincre l'anxiété ne devrait pas être un objectif principal; nous devrions plutôt avoir pour but dans la vie d'utiliser l'anxiété comme une invitation ou une occasion de se rapprocher de Dieu.

Y a-t-il des choses pratiques que vous avez trouvées utiles (concernant la santé physique, l'utilisation des médias, le régime alimentaire, etc.)?

HS : Oui!

- *L'exercice physique* : L'adrénaline est l'hormone stimulante. Elle joue un rôle important dans la réaction de lutte ou de fuite de l'organisme. L'exercice physique est un moyen très utile de rétablir l'équilibre avec le cortisol, une hormone de base ou de repos. Faire de l'exercice en plein air présente d'autres avantages : on respire le bon air du dehors au lieu de l'air intérieur, on admire le paysage varié pendant que l'on marche ou que l'on fait du jogging...
- *L'utilisation des médias* : N'utilisons pas d'écran pendant une à deux heures avant de poser la tête sur l'oreiller. L'esprit a besoin de temps pour se préparer à entrer dans le sommeil.
- *Une bonne nuit de sommeil* : Reconnaissons que le sommeil est un don de Dieu. La société actuelle a dévalorisé le sommeil au point d'en faire une interruption indésirable de la routine de travail. Lorsque nous recevons le sommeil comme un don de Dieu, cela fera une grande différence dans la préparation de notre esprit à le recevoir humblement et avec gratitude! (Ps 127.2; Ps 4.8).
- *Supprimons le sucre* de notre alimentation.
- *Entretenons des relations significatives*, face à face, régulièrement avec nos amis, notre famille, nos voisins. Jouons à des jeux de société.
- *Faisons de la musique* : Chantons! Joignons-nous à une chorale!

RV [suite à ce que HS a partagé] : Respirer profondément (respiration parapluie, respiration abdominale pour chanter, respiration diaphragmatique, respiration en boîte) est utile parce que lorsque nous avons peur ou que nous sommes anxieux, notre respiration devient généralement plus rapide et superficielle. Lorsque nous respirons profondément, nous augmentons la quantité d'oxygène dans notre sang, ce qui aide notre cerveau à fonctionner de manière optimale. La respiration superficielle est une réponse physiologique qui augmente l'anxiété.

Le sommeil est une chose merveilleuse. Cependant, avec l'anxiété, le sommeil est souvent agité, interrompu ou tout simplement impossible. La sieste et le repos physique sont utiles, et l'écoute de la musique pour se détendre a aidé certains de mes clients. Je recommande des musiques apaisantes comme les berceuses avec des textes de l'Écriture ou de la musique pour piano avec des sons de la nature. Il existe aussi des applications utiles qui permettent d'écouter différentes musiques pendant que quelqu'un lit les Écritures à haute voix.

Le temps passé devant un écran est souvent un facteur d'anxiété. Nous sommes tous confrontés, à un degré ou à un autre, à la peur de rater quelque chose et à une attitude insatiable de vouloir écouter « une vidéo de plus » sur YouTube, Instagram ou Snapchat. Cela conduit à une anxiété de faible intensité. Je conseille de limiter considérablement l'accès aux médias sociaux et aux organes d'information. Dans le domaine du counseling, je parle du « principe de la manne » (partagé par un professeur du CCEF) : Dieu a donné aux Israélites juste assez de manne pour une journée. Ils n'avaient pas le droit de ramasser ou de stocker de la manne supplémentaire pour le lendemain (sauf la nuit précédant le sabbat). De la même manière, Dieu nous donnera juste assez pour ce dont nous avons besoin aujourd'hui. Comment voyons-nous la manière dont Dieu prend soin de nous aujourd'hui?

Prier avec une autre personne en lisant la Bible ensemble est extrêmement utile pour ne pas se sentir seul et aussi pour savoir qu'il y a des paroles que nous pouvons prier lorsque nous ne trouvons pas les mots pour le faire (1 Pi 5.7). J'encourage la méditation des Écritures. Par exemple, « *Sois sans crainte, petit troupeau, car votre Père a trouvé bon de vous donner le royaume* » (Lc 12.32) est une courte phrase que nous pouvons méditer pendant un certain temps. « Je suis une brebis, Dieu est mon berger. Je suis petit, mais Dieu est grand et puissant. Dieu a trouvé bon de me faire ce don; il est généreux! Il a trouvé bon de me donner son royaume. Que signifie faire partie de son royaume? Si je fais partie de son royaume, cela signifie que je suis un enfant royal, un citoyen, cela me donne une identité », etc.

Quelles sont les choses à éviter?

RV : Je m'adresse ici à un aidant : ne présumez pas que vous comprenez ce que vit une personne, même si vous avez lutté contre l'anxiété. Posez de bonnes questions, cherchez à vraiment connaître la personne et montrez-lui Jésus.

HS : Voici quelques exemples :

- L'exposition aux médias d'information : La litanie incessante de catastrophes, de discordes, de bagarres, de protestations, de violences et d'accidents, sans une fraction de seconde pour traiter réellement ces événements, conduit à un état d'esprit persistant « d'accablement », qui se traduit par des niveaux élevés d'anxiété.
- L'isolement.
- La peur de rater quelque chose : Posez-vous la question suivante : me suis-je laissé aller à la peur de rater quelque chose? Ai-je besoin de savoir maintenant ce qui se passe dans la vie de tous mes amis sur Facebook, etc.? En conséquence, ai-je développé une dépendance à l'égard de l'écran? De même, avez-vous fait l'expérience du revers de la médaille des plateformes numériques : la joie de rater quelque chose? Avez-vous déjà participé à un jeûne des médias numériques et découvert la joie de rater quelque chose (des informations inutiles, des futilités, des histoires, des ragots)?

Y a-t-il autre chose que vous souhaiteriez partager avec nos lecteurs sur ce sujet?

HS : Je pense qu'il y a beaucoup à dire pour étayer la notion selon laquelle « la main qui berce le berceau gouverne le monde ». Les parents sont plus importants à cet égard que les enseignants, les pasteurs et les anciens. Lorsque des interventions liées à l'anxiété doivent être initiées par des enseignants ou des responsables d'Église, c'est généralement « trop peu, trop tard ».

En général, les enfants ont besoin d'une réponse à deux questions. La première est la suivante : « Maman, papa, est-ce que vous m'aimez? »

La réponse, sous une multitude de formes différentes, doit être un retentissant « Oui, mon enfant! Tu es aimé, tu es unique, tu as des dons, tu es en sécurité et tu as de la valeur! »

La deuxième question est : « Puis-je obtenir ce que je veux et faire ce que je veux? »

La réponse doit être un « non » transparent. « Nous t'aimons, et parce que nous t'aimons, nous te formerons pour que tu deviennes un individu, une personne à la colonne vertébrale solide et au cœur tendre, parce que la vie est difficile, que tu n'es pas le conducteur de ta vie et que, contrairement au mantra insistant de la société actuelle, tu n'es pas le centre de l'univers, tu mourras un jour et ta vie ne se résume pas à toi. »

Ce modèle de définition des limites, qui donne à réfléchir et qui est limitatif, réduit étonnamment une multitude d'angoisses et de questions qui commencent par « et qu'arrivera-t-il si...? » chez les enfants et les adolescents.

RV : Un sujet qui n'est pas suffisamment abordé est la réalité de l'anxiété post-partum que certaines femmes peuvent éprouver. Des femmes ont dit se sentir « folles » et effrayées à cause de pensées intrusives qui les amènent à penser et même à visualiser des actes nuisibles à elles-mêmes ou à leurs enfants. Des femmes ont été paralysées par le fait de vérifier de façon obsessionnelle l'état de leurs enfants pendant leur sommeil. Des femmes ont décrit une peur paralysante de quitter la maison après la naissance d'un enfant et d'être parfois incapables de sortir d'un véhicule si elles ont réussi à se rendre quelque part.

Vous n'êtes pas seule et vous n'êtes pas folle si vous vous reconnaissez dans les exemples ci-dessus. L'anxiété (et la dépression!) post-partum est une réalité. Cela implique des hormones, il s'agit donc d'une lutte biologique qui interagit avec les désirs du cœur, les expériences passées et notre vision du monde. Le counseling, le suivi par un médecin généraliste et la visite chez un naturopathe sont des ressources qui existent et que je recommanderais.

Mark Penninga

Traduit de « [Anxiety and the Triumph of Hope: 3 Biblical Counselors Explain Anxiety](#) », *Reformed Perspective*, 31 juillet 2023.

Depuis 2022, **Marc Penninga** est responsable de la direction de la *Reformed Perspective Foundation* et participe à la production de la revue *Reformed Perspective*. Il a précédemment été le fondateur et le directeur général d'*ARPA Canada*, « Association for Reformed Political Action » [Association pour une action politique réformée] de 2007 à 2022. Il demeure en Colombie-Britannique, au Canada.

Heres Snijder, originaire de la vallée du Fraser en Colombie-Britannique, a enseigné pendant 34 ans dans des écoles primaires et secondaires en Alberta, au Manitoba et en Colombie-Britannique. Il a obtenu sa maîtrise en counseling en 2007 et est conseiller clinique agréé par l'Association de conseillers cliniciens de Colombie-Britannique. Il donne des conseils sur le stress lié au travail et l'épuisement professionnel chez les professionnels, les questions parentales et familiales, l'aliénation, l'isolement, l'intimidation et la rivalité, l'anxiété et la dépression, entre autres choses. Heres hérite sa famille grandissante et aime faire de la musique, jardiner, faire de la randonnée, du vélo, du canoë, jouer aux échecs et voyager.

Rhonda Wiersma-Vandeburgt a obtenu une maîtrise en counseling au Westminster Theological Seminary en 2014 et a effectué un stage d'un an auprès de la Christian Counseling & Educational Foundation (www.CCEF.org) en 2015. Elle travaille comme conseillère contractuelle (virtuellement) pour Insight Biblical Counselling en Ontario et a son propre cabinet dans le sud du Manitoba. Elle est heureuse de vivre sur une

petite ferme avec son mari, qu'elle a épousé en 2022. Elle aime câliner ses chevreaux, est une lectrice vorace, prépare de délicieuses pâtisseries sans gluten et se réadapte lentement aux hivers des Prairies.

John Siebenga, originaire du nord de la Colombie-Britannique, est un conseiller chrétien agréé qui possède une grande variété d'expériences de vie. Il a notamment travaillé comme compagnon menuisier, enseignant et directeur d'école, et a servi avec sa femme dans un projet d'implantation d'une Église réformée à Prince George.

www.ressourceschretiennes.com



2023. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))