



Apprendre à ne s'inquiéter de rien

« Ne vous inquiétez de rien; mais, en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître à Dieu vos demandes. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Christ-Jésus. »

Philippiens 4.6-7

1. L'inquiétude, les soucis et les préoccupations
 2. Confus et humilié
 3. Le cul-de-sac de la mauvaise anxiété
 4. Une voie d'accès à Dieu
 5. Deux extrêmes tout aussi mauvais
 6. Quelques remèdes contre l'anxiété
 7. Une approche en quatre étapes
 - a. Se repentir
 - b. Se souvenir de la nature de Dieu
 - c. Confier nos soucis à Dieu
 - d. Être fidèles dans nos responsabilités
 8. La force dans la faiblesse
- Réponse d'un lecteur

Quand les soucis et les inquiétudes dépassent-ils les bornes et deviennent-ils un problème?

J'ai trouvé la réponse à cette question à la dure : à travers un épuisement professionnel douloureux et déroutant il y a environ six ans, suivi d'années d'apprentissage, de conseils et d'un lent changement. Mon cheminement n'est pas encore terminé, mais je vois maintenant comment j'aurais pu éviter beaucoup de douleur si j'avais vraiment compris et si je m'étais repenti de ma réponse erronée aux inquiétudes, aux peurs et aux angoisses avant cet épuisement.

Sachant à quel point l'anxiété est devenue répandue, y compris parmi les chrétiens, je partage ici mon histoire dans l'espoir qu'elle aidera d'autres personnes dans leur marche avec le Seigneur.

1. L'inquiétude, les soucis et les préoccupations

Dans un balado en deux parties sur le sujet, le conseiller biblique Greg Gifford explique que la Bible utilise le même mot grec de trois manières différentes pour décrire l'anxiété. L'une d'entre elles est déconseillée, mais dans les deux autres, une forme d'anxiété est encouragée.

Tout d'abord, dans Matthieu 6.34, nous lisons que Jésus nous met en garde de la manière suivante : « *Ne vous inquiétez donc pas du lendemain, car le lendemain s'inquiétera de lui-même. À chaque jour suffit sa peine.* »

Ensuite, dans 1 Corinthiens 12.25, Paul explique que Dieu a formé le corps de l'Église avec de nombreuses parties différentes afin que les membres « *aient également soin les uns des autres* ». Le mot qu'il utilise ici pour « soin » est le même que celui qui est traduit par « s'inquiéter » dans Matthieu 6; en d'autres termes, nous sommes encouragés à « nous inquiéter les uns des autres ».

Dans Philippiens 2.20, Paul utilise à nouveau ce mot, mais dans un autre contexte. Écrivant de sa prison, Paul annonce aux Philippiens qu'il enverra Timothée prendre de leurs nouvelles, « *car je n'ai personne qui partage mes sentiments, pour se soucier sincèrement de votre situation* ». Il ressort clairement de ce passage et d'autres semblables qu'il peut y avoir une forme de préoccupation pour les autres qui soit bonne. Cela prend tout son sens dans notre expérience quotidienne, lorsque nous accompagnons nos proches dans des problèmes de santé ou dans d'autres épreuves.

Nous voyons dans ces deux passages qu'il est important de se soucier des autres et que l'inquiétude peut être appropriée. Alors, quand franchit-on la ligne qui sépare le souci encouragé de l'inquiétude à éviter?

2. Confus et humilié

On ne m'a pas enseigné cette limite à l'école, et j'ai mis du temps à l'apprendre à l'école de la vie.

Peu après mon mariage, mes responsabilités se sont rapidement accrues. En l'espace de dix ou douze ans, je suis passé de l'autonomie à la responsabilité d'une famille de huit personnes. Je suis passé du statut d'étudiant à la création et à la supervision d'une organisation comptant une quinzaine d'employés répartis dans tout le pays. L'intérêt et l'attention que je portais à l'évolution de la situation politique au Canada se sont transformés en une responsabilité, celle de diriger fidèlement la plus grande organisation chrétienne de défense des intérêts politiques du pays. Parallèlement, ma femme et moi avons assumé une multitude de rôles supplémentaires au sein de notre Église, de notre école et de notre communauté, qu'il s'agisse de siéger à des conseils d'administration ou d'enseigner le catéchisme. Nous avons également essayé de transformer un terrain inhospitalier et sa maison délabrée en une bonne maison familiale et une occasion d'investissement. J'ai fait tout cela parce que je me sentais concerné et que je me souciais de ces choses. Chaque aspect en soi valait la peine qu'on s'en soucie ou qu'on s'en préoccupe.

Nous avons bien tenu le coup jusqu'à ce qu'une tragédie familiale survienne de manière inattendue. Au milieu du deuil, ma femme attendait un autre enfant, et j'étais préoccupé par l'accouchement, compte tenu de la façon dont les précédents s'étaient déroulés. Tout au long de cette période, j'ai ressenti une forte pression pour continuer à jouer mon rôle de leader au travail, à la maison et dans d'autres domaines.

Cependant, malgré tous mes efforts, alors que le jour de l'accouchement approchait, Dieu m'a humilié en mettant mon corps hors service. Mes muscles se contractaient au point que j'avais du mal à faire

les 30 pas qui me séparaient de mon bureau. J'avais la nausée tous les jours, mon corps se convulsait, mes yeux me faisaient mal, ma vision baissait, mon visage et ma tête s'engourdisaient, j'avais mal quand je me tenais debout et j'avais mal quand je m'asseyais. J'en suis arrivé à un point où je ne pouvais plus affronter une autre journée de travail.

Si vous m'aviez demandé à l'époque si je me sentais anxieux, j'aurais probablement balayé cette question d'un revers de main. L'anxiété ne me concernait pas vraiment, du moins c'est ce que je pensais. Je me disais que j'avais des problèmes de santé gênants. Lorsque mon médecin m'a fait passer des examens et m'a dit que je devais faire une pause pour éviter le stress, j'étais confus. Et lorsque j'ai demandé une pause au travail, mon conseil d'administration et mes collègues ont semblé tout aussi confus. C'était une leçon d'humilité de passer du statut de leader, toujours à l'écoute des autres, à celui d'incapable de se présenter au travail. C'était aussi une leçon d'humilité de ne pas vraiment comprendre ce qui se passait et ce qu'il fallait faire pour revenir à la « normale ».

Bien que j'aie repris le travail assez rapidement et que j'aie fait de mon mieux pour poursuivre mes activités habituelles, il m'a fallu plus de cinq ans, et de nombreux faux pas, pour commencer à comprendre le problème d'un point de vue physique, émotionnel et spirituel. Le changement a également été lent et sera probablement un cheminement de toute une vie. Je suis très reconnaissant à une famille aimante qui m'a accompagné dans ce cheminement en m'encourageant régulièrement, et je suis également reconnaissant d'avoir été aidé par un bon conseiller chrétien.

Il est clair qu'une ligne a été franchie, passant d'un bon souci et d'une bonne préoccupation à quelque chose de nuisible et de mauvais. Cependant, je ne comprenais pas. N'étais-je pas censé me préoccuper et me soucier de ces choses?

3. Le cul-de-sac de la mauvaise anxiété

Dans son balado *Transformed* [Transformé], le Dr Gifford explique que les Écritures montrent clairement qu'il est possible de se faire du souci et de s'inquiéter d'une mauvaise manière. Nous le faisons lorsque nous ne confions pas vraiment nos soucis et nos préoccupations à l'Éternel, le seul qui puisse vraiment faire quelque chose à ce sujet.

Il va plus loin et explique :

« Il ne s'agit pas d'un simple trouble. Ce n'est pas un problème physiologique de mon corps. L'anxiété est liée à ma confiance et à ma foi dans le Seigneur. Jésus identifie clairement l'anxiété comme un mal et un péché. »

Le Dr Gifford fait ici référence à Matthieu 6.25, où Jésus exhorte les siens à « ne pas s'inquiéter pour sa vie ». Il fait également référence à Philippiens 4.6, où il nous est dit : « Ne vous inquiétez de rien ».

Je dois noter ici que, bien que le Dr Gifford qualifie ce type d'anxiété de péché, d'autres conseillers bibliques sont respectueusement en désaccord avec lui. Edward T. Welch consacre un article entier à ce sujet, intitulé *Fear is not sin* [La peur n'est pas un péché] expliquant à partir des Écritures que l'anxiété, comme le chagrin, n'est pas en soi un péché. Bien que Jésus utilise une forme impérative

dans Matthieu 6 — il nous dit « *ne vous inquiétez pas* » —, il ne s'agit pas d'un commandement. Nous faisons la même chose lorsque nous disons à un enfant « n'aie pas peur », ce qui est un encouragement et non un ordre. Welch pense que Jésus offre du réconfort, comme lorsqu'il dit « *ne pleure pas* ». Le fait que nous soyons aux prises avec l'anxiété n'est donc pas un péché en soi, selon M. Welch. Ce qui compte, c'est ce que nous en faisons.

Bien que Welch soulève un point valable, qui peut être réconfortant pour les chrétiens qui luttent contre l'anxiété chronique, la nuance supplémentaire des définitions n'enlève rien à l'explication importante du Dr Gifford, qui explique de quelle façon beaucoup de personnes, moi inclus, se trompent au sujet de leur anxiété.

Gifford compare deux types de routes : un cul-de-sac et une voie de circulation (une route principale qui traverse une ville).

Une mauvaise anxiété est comme un cul-de-sac où la circulation s'arrête et demeure paralysée — tous mes soucis et mes préoccupations s'arrêtent sur moi et s'accumulent sur mes épaules. « Comment vais-je régler ce problème? Qu'est-ce que je vais faire? D'accord, je dois économiser davantage. Je dois travailler plus dur. Je dois me lever plus tôt. Je dois dormir moins. Je peux le faire. » Les personnes qui souffrent d'anxiété sont souvent confrontées au désir de contrôler la situation. C'est également mon cas.

Mais en quoi est-ce une question de foi? Pour répondre à cette question, le Dr Gifford explique la différence entre une confession formelle et une confession fonctionnelle.

« Formellement, nous dirions : "Je sais que Dieu contrôle tout". Formellement, je sais que la prière est importante dans les Écritures. Mais d'un point de vue fonctionnel, c'est moi qui exerce le contrôle. Lorsque j'essaie de discerner la différence entre un souci et une anxiété, je dois être capable d'évaluer si tous ces soucis et toutes ces inquiétudes s'arrêtent sur moi, et si c'est pour cela que je suis inquiet. »

Tous les types d'anxiété ne sont pas des problèmes de foi ou des choses dont il faut se repentir. Dieu nous a créés bons, et cela inclut les fonctions de notre corps qui nous rendent conscients du stress et qui y répondent. Il y a des moments où l'adrénaline doit monter (comme lorsqu'il faut prendre la fuite devant un ours)! Il existe également des troubles physiologiques qui ne sont pas le résultat de nos choix. L'anxiété peut également résulter d'un traumatisme passé. Enfin, l'ensemble de la création est abîmée par le péché, ce qui fait qu'il nous est difficile de répondre aux défis comme nous le voudrions (comme le dit Paul dans Romains 7.15 : « *Ce que je veux, je ne le fais pas, mais ce que je hais, voilà ce que je fais* »). Je ne suggère donc pas que tous ceux qui luttent contre l'anxiété doivent se repentir et vivre une transformation du cœur.

Cependant, je crois aussi qu'il y en a beaucoup d'autres comme moi qui sont coupables d'essayer de porter des soucis et des préoccupations que Dieu n'a jamais voulu que nous portions.

4. Une voie d'accès à Dieu

Le Dr Gifford souligne le contraste entre ce cul-de-sac de la mauvaise anxiété et une voie de circulation. Au lieu de laisser nos soucis et nos préoccupations s'arrêter et s'accumuler dans le cul-de-sac, nous les apportons à l'Éternel et nous lui faisons confiance. C'est ce qu'illustre 1 Pierre 5.6-7 :

« Humiliez-vous donc sous la puissante main de Dieu, afin qu'il vous élève en temps voulu. Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous. »

Si nous comparons nos préoccupations et nos soucis à une grosse pierre que nous roulons, ce passage nous invite à rouler cette pierre vers l'Éternel, en réalisant que nous ne sommes pas en mesure de porter le poids nous-mêmes. En revanche, il est le Dieu bon, sage et tout-puissant qui peut le faire.

La ligne de démarcation entre le bon souci, la bonne préoccupation et la mauvaise anxiété n'est donc pas une question de nous faire trop de soucis ou d'avoir trop de préoccupations. Cette démarcation est plutôt tracée par la différence entre se fier à soi-même pour porter le poids de nos soucis et présenter directement ces soucis à l'Éternel, qui seul est capable de les porter. Il ne suffit pas de le dire. Il faut le faire quotidiennement.

Si nous n'en sommes pas encore tout à fait convaincus, prenons à cœur ces paroles du Dr Gifford :

« Lorsque nous avons des soucis et des préoccupations, nous les présentons au Seigneur, en fin de compte. Mais lorsque nous avons de l'anxiété, nous sommes le seigneur, en fin de compte. Nous prenons fonctionnellement sa place et devenons dieu. Nous devenons le pourvoyeur et nous devenons celui qui, de manière providentielle, fait en sorte que toutes les choses se déroulent conformément à notre objectif. C'est là une tâche écrasante.

Il n'est pas étonnant que certains d'entre nous soient épuisés, parce qu'ils sont rongés par l'anxiété. C'est ce qui se passe lorsque nous essayons de faire le travail de Dieu. Nous essayons d'être Dieu et nous n'y arrivons pas, nous sommes dépassés. Nous pouvons même avoir des crises de panique et avoir l'impression d'étouffer à cause de l'excès d'anxiété dans notre vie. Nous avons l'impression d'avoir une crise cardiaque. Qu'est-ce que cela nous communique? C'est notre propre corps lui-même qui nous dit que nous ne pouvons pas être Dieu. Et ce n'est pas toujours d'une façon emballante que notre corps s'y prendra pour nous le dire¹. Nous ne pouvons pas être Dieu. Si vous avez déjà souffert d'une grave anxiété et que vous avez commencé à ressentir des douleurs thoraciques, cela vous rappelle que vous êtes limité et que Dieu est infini. Vous êtes petit, et Dieu est grand. »

Je suis reconnaissant à Dieu de m'avoir littéralement arrêté dans mon élan, en ne me permettant plus de vivre comme je le faisais. Les symptômes physiques font mal, et cette étape m'a rendu humble, mais c'est ce dont j'avais besoin pour provoquer un changement durable.

¹ NDT : Voir le commentaire de Jonathan Slomp à la fin de cet article au sujet de cette approche.

5. Deux extrêmes tout aussi mauvais

Comme pour de nombreux défis de la vie, il est facile d'aller trop loin dans des directions opposées. En réponse à l'anxiété, le Dr Gifford identifie deux extrêmes.

Le premier consiste à légitimer notre anxiété, en nous disant que nos inquiétudes sont valables parce que nous sommes vraiment le centre de l'univers, nous sommes vraiment Dieu. « Je dois tout faire. Si je ne le fais pas, personne ne le fera à ma place. Je dois me battre à cette étape de la vie. »

En réponse à cela, nous pouvons prendre à cœur la Parole de Dieu dans 1 Corinthiens 4, qui nous rappelle que tout ce que nous avons est un don du Seigneur. Il n'y a rien que nous ayons que nous n'ayons reçu. Aucun d'entre nous ne peut donc dire que cela dépend vraiment de soi-même. C'est Dieu qui est aux commandes et c'est lui qui bénit. Si nous croyons cela, nos actions doivent prouver que nous lui faisons confiance, en ayant foi qu'il s'occupera de nous et qu'il pourvoira à nos besoins.

L'autre extrême consiste à ne se faire aucun souci ou à essayer d'engourdir la douleur. Lorsque la pression monte, il est tentant de se cacher, de fuir ou de se distraire. Nous le faisons en prenant des vacances, en lisant, en regardant la télévision, en nous adonnant à des passe-temps, en faisant des achats, en jouant à des jeux vidéo ou peut-être même en consommant des substances psychoactives.

Pourtant, les Écritures nous apprennent que la vie chrétienne ne consiste pas à être insouciant et heureux. Être un conjoint, un frère ou une sœur, un parent, un collègue, un patron, un employé, un ancien, un diacre, un membre d'Église et un citoyen, tout cela en étant fidèle, nous exposera à des situations troublantes. Nous devons être présents, nous préoccuper des autres et agir. Pour en revenir à l'analogie du Dr Gifford entre un cul-de-sac et la voie de circulation, beaucoup d'entre nous préféreraient ne même pas être à côté d'une route. Nous préférons vivre hors réseau, dans la campagne paisible, en nous occupant de nous-mêmes et de quelques autres personnes avec lesquelles nous nous sentons à l'aise. Cependant, c'est ne pas tenir compte du grand commandement d'aimer notre prochain comme nous-mêmes.

Alors, comment se préoccuper de son prochain sans devenir un cul-de-sac?

6. Quelques remèdes contre l'anxiété

Au plus fort de mon épuisement professionnel, la première aide que j'ai reçue a été très pratique et très simple. Mon médecin m'a dit de prendre deux comprimés de Tylenol contre l'arthrite toutes les quelques heures. Du Tylenol? Ce n'est pas ce à quoi je m'attendais. Pourtant, cela a fait des merveilles pour détendre mes muscles. Quelques progrès dans la bonne direction m'ont procuré un énorme encouragement. Notre corps est complexe et s'autodiagnostiquer sur Internet risque d'engendrer plus d'anxiété que d'aider. Je recommande de commencer par une visite chez un médecin de confiance.

La deuxième étape de l'aide est venue d'un autre type de prescription : le site web AnxietyCentre.com. La mine d'informations qui s'y trouve m'a été incroyablement utile et encourageant. J'y ai appris que l'anxiété est un problème que l'on peut tout à fait traiter. J'ai également constaté que les symptômes

dont je souffrais étaient tous directement liés à l'anxiété. Cela m'a donné l'espoir qu'un changement était possible.

Toutefois, l'apprentissage seul ne suffit pas toujours à provoquer le changement nécessaire. Ce n'est que bien plus tard, après avoir constaté la récurrence des symptômes, que j'ai compris que j'avais besoin d'une aide plus importante et que je me suis inscrit à un programme de consultation avec un psychothérapeute. Je ne saurais surestimer l'aide que m'a apportée le fait de parler avec quelqu'un qui comprenait l'anxiété et qui était prêt à m'accompagner dans mes efforts pour la surmonter.

Au cours des années qui ont suivi, j'ai approfondi mes connaissances grâce à d'autres livres et ressources. J'ai aussi lentement commencé à voir les racines spirituelles de mes luttes contre l'anxiété. Tant que je vivrais dans ce monde, il était évident que je devrais faire face au stress. Bien que j'aie fait appel à mon Seigneur tout au long de ce parcours, je ne ressentais pas le soulagement que Jésus dit être possible lorsque je lui confiais mes fardeaux. Pourquoi? Avec le temps, j'ai commencé à voir que je me prenais beaucoup trop au sérieux et que je ne prenais pas Dieu suffisamment au sérieux. Je vivais sans cesse comme un cul-de-sac au lieu d'une voie de circulation.

7. Une approche en quatre étapes

Aujourd'hui, plus de six ans après avoir été humilié par l'épuisement professionnel, je peux témoigner de la vérité et de l'importance du remède en quatre étapes du Dr Gifford contre l'anxiété. Aussi utiles que soient les médicaments, les conseils, les livres et les pauses, je dois commencer par remettre les choses en ordre avec Dieu.

a. Se repentir

La première étape, dit le Dr Gifford, est de se repentir². Cela semble dur, mais avec le temps, j'ai reconnu la vérité de cette affirmation dans ma propre situation (bien que, comme je l'ai mentionné plus haut, il existe des formes d'anxiété qui ne sont pas des problèmes de péché et qui nécessitent une réponse différente). « Il s'agit d'un problème de péché, pas d'une maladie ni d'une tendance personnelle que j'ai. » Combien de fois entendons-nous cela, même dans l'Église? Ce n'est que très récemment que quelqu'un a eu le courage de me réprimander gentiment sur la façon dont je gérais mes soucis et mes inquiétudes.

« *Je ne me repens pas d'une maladie. Je ne me repens pas de la grippe. Je me repens des péchés que j'ai commis dans ma vie et vous devriez en faire autant* », explique le Dr Gifford. Bien que cela puisse paraître dur, cela apporte en fait beaucoup d'espoir et d'encouragement. Il existe un remède au péché : Jésus-Christ a fait l'expiation complète de nos péchés.

« *La première étape consiste à se repentir de son anxiété, à s'approcher du Seigneur et à lui dire quelque chose comme : Seigneur, pardonne-moi de m'inquiéter alors que tu as le contrôle total de la situation. Pardonne-moi de penser que je peux faire ton travail, alors que je ne le peux pas. Aide-moi, je t'en prie, à faire preuve d'une plus grande confiance en toi.* »

2 NDT : Voir le commentaire de Jonathan Slomp à la fin de cet article au sujet de cette approche.

b. Se souvenir de la nature de Dieu

L'étape suivante, explique le Dr Gifford, consiste à prendre à cœur la nature de Dieu. Dans Matthieu 6, Jésus ne se limite pas à nous dire de ne pas être anxieux ou de ne pas nous inquiéter. Il nous dit de regarder les oiseaux du ciel. Ces oiseaux ne sèment pas, ne moissonnent pas et n'amassent pas dans des greniers, mais notre Père céleste les nourrit. Il nous dit aussi de regarder les lys dans les champs et de voir comment ils poussent. « *Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et demain sera jetée au four, ne vous vêtira-t-il pas à plus forte raison, gens de peu de foi?* » (Mt 6.30).

Le fait est que, lorsque nous comprenons que Dieu est omniscient et tout-puissant, notre anxiété disparaît peu à peu.

« Dans certaines situations, je n'essaie pas de prendre le contrôle de quelque chose quand je sais que quelqu'un de plus compétent que moi est aux commandes. Je sais qu'il a compris et j'en suis reconnaissant. Je n'ai pas à m'en préoccuper. »

Le Dr Gifford veut nous faire bien comprendre :

« Lorsque nous comprenons le caractère de Dieu, cela fait disparaître notre anxiété, car nous pouvons dire : je sais que Dieu est bon. Et je sais que Dieu contrôle la situation. Et je sais que Dieu sait. Il est omniscient. Dans ce cas, pourquoi essaierais-je d'intervenir et de prendre sa place? »

c. Confier nos soucis à Dieu

La troisième étape consiste à confier nos soucis à Dieu afin qu'ils ne deviennent pas des inquiétudes. Dans 1 Pierre 5, il nous est dit de jeter sur lui toutes nos inquiétudes, car il prend soin de nous. La simple vérité est que, lorsque nous sommes anxieux, c'est parce que nous essayons de porter nous-mêmes le fardeau. Le problème s'arrête à nous, comme dans un cul-de-sac.

Pour confier nos soucis à Dieu, il faut déterminer avec précision ce qui nous angoisse. Qu'est-ce qui nous empêche de dormir? Les causes peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Un proche ou un conseiller biblique peut nous aider à mettre le doigt sur ce qui nous préoccupe. Ensuite, nous pouvons nous demander ce que signifie confier cette chose au Seigneur, et ce que j'ai besoin d'entendre de sa part.

Nous entendons souvent dire qu'il nous faut « confier cela à l'Éternel », mais qu'est-ce que cela signifie exactement? J'ai régulièrement prié pour les choses qui m'angoissaient. Il ne suffit toutefois pas d'en parler à Dieu pour lui confier nos soucis. Si j'engage quelqu'un pour s'occuper de l'entretien de mon jardin, je peux lui dire ce que j'espère qu'il fera. Cependant, je dois aussi m'écarter de son chemin et le laisser faire son travail. Si je passe la tondeuse à gazon dès que l'herbe semble avoir besoin d'être taillée, je ne confie pas le travail à la personne que j'ai engagée. Si je regarde par la fenêtre et que j'inspecte l'herbe tous les jours, je ne profite pas beaucoup du fait d'avoir engagé quelqu'un d'autre pour faire le travail. Il faut que j'abandonne complètement l'entretien de la pelouse à cette personne et que j'arrête de perdre mon temps et mon énergie à le faire moi-même.

d. Être fidèles dans nos responsabilités

La dernière étape consiste à être fidèles à assumer nos responsabilités. Pour cela, il nous faut définir exactement ce qui relève de notre responsabilité et ce qui relève de celle du Seigneur. Par exemple, il est de ma responsabilité de payer mon hypothèque. Cela signifie que je ne dois pas dépenser de l'argent pour des vacances si cela m'empêche de payer mon hypothèque.

Le problème pour beaucoup d'entre nous est que nous ne reconnaissons pas qu'il y a beaucoup de choses que nous ne pouvons pas contrôler et dont nous ne sommes pas responsables. « Je ne peux pas contrôler l'avenir de ma santé. Je n'ai pas cette puissance. Je ne peux pas contrôler la marche spirituelle de mes enfants. Je n'ai pas cette puissance. Je ne peux pas contrôler les décisions et les finances de mon employeur, je n'ai pas cette puissance. »

En revanche, « je peux être un bon intendant de mon corps au mieux de mes capacités, je peux avoir une influence spirituelle positive dans la vie de mes enfants. Je dois toutefois faire confiance au Seigneur pour faire le travail. Je peux travailler dur à mon travail et essayer d'avoir de la valeur pour eux, mais je ne peux pas contrôler s'ils veulent me garder ou s'ils veulent me larguer ».

8. La force dans la faiblesse

Prendre à cœur ces quatre étapes et changer notre marche quotidienne n'est pas facile, mais ce n'est pas compliqué non plus. Pour beaucoup d'entre nous, nous avons pris de mauvaises habitudes dans la gestion de nos soucis et de nos préoccupations, et cela s'est produit au fil des années. Changer ces habitudes ne se fera pas en un instant. Mais, contrairement à beaucoup de choses dans la vie, il est possible de guérir de l'anxiété, avec la force de Dieu et par sa grâce.

J'irai même plus loin. Non seulement il est possible, avec la force de Dieu, de laisser derrière soi le cul-de-sac de la mauvaise anxiété, mais c'est aussi une responsabilité qui nous incombe et pour laquelle nous pouvons nous aider les uns les autres. Nous ne nous faciliterons pas la tâche si nous faisons de l'anxiété notre identité. Oui, certains d'entre nous sont plus prédisposés à s'inquiéter, et cela peut effectivement avoir des conséquences sur notre santé. Mais si nous prenons Jésus au mot, nous reconnaissons aussi qu'il y a des formes d'anxiété dont il faut se repentir.

Cela ne signifie pas que nous devrions réprimander sévèrement une personne qui lutte contre une anxiété mauvaise. Au contraire, cela demande de l'amour et de l'attention. Lorsque Dieu nous répète sans cesse de ne pas nous inquiéter, il le fait comme un père aimant envers un petit enfant. Jésus sait ce que c'est que de sentir le poids du monde sur ses épaules. Il était en agonie dans le jardin de Gethsémani, se préparant à sa mort. Cependant, il a aussi donné l'exemple de la fidélité, en remettant ses soucis à son Père et en suivant la voie à laquelle il était appelé.

Mon cheminement n'est pas terminé. Chaque jour, je ne suis pas à la hauteur, notamment en ce qui concerne la gestion de mes soucis et de mes préoccupations. De temps en temps, je ressens encore les symptômes physiques du stress et de l'anxiété. Cependant, au lieu de m'inquiéter, je les considère comme un signal manifeste me rappelant que je ne gère pas bien les choses. Je m'égarer et je dois changer de cap, confier les choses au Seigneur et aux autres.

Oui, il est humiliant d'admettre que je suis faible et que je n'ai pas ce qu'il faut pour résoudre la plupart des défis de la vie, qu'il s'agisse des politiques entourant la covid, de la marche spirituelle des êtres chers ou des conflits à gérer. Mais c'est aussi libérateur. Nous avons un Sauveur qui a déjà remis les choses en ordre entre nous et Dieu. Le prix a été payé. Notre avenir est en sécurité entre ses mains. Cher frère ou chère sœur, apportez vos soucis à notre Seigneur et faites l'expérience de sa paix.

Mark Penninga

RÉPONSE D'UN LECTEUR

Cher rédacteur,

Je tiens à remercier Mark Penninga d'avoir eu le courage de partager son combat personnel contre l'anxiété et les leçons qu'il en a tirées. Dans *Apprendre à ne s'inquiéter de rien*, il explique que son expérience et les conclusions qu'il en a tirées ne sont pas les mêmes pour tous ceux qui souffrent d'anxiété.

Bien que son message soit très utile pour le public auquel il s'adresse, je vous écris parce que je crains qu'il ne soit préjudiciable à d'autres personnes souffrant d'anxiété. J'espère que cette lettre s'adressera à ce public. Le lien entre l'anxiété et le péché pourrait également être :

1. une réponse à notre propre péché,
2. notre réponse au péché de quelqu'un d'autre ou
3. les effets de la chute sur nos corps mortels.

1. L'anxiété en réponse à notre péché

Le roi David est entré dans le cul-de-sac de l'inquiétude lorsque le prophète Nathan l'a confronté à son péché avec Bathshéba. Lorsqu'il a réalisé la profondeur de son péché, il s'est exclamé : « *J'ai péché contre l'Éternel* ». Il a écrit les pensées angoissantes qu'il a eues à ce sujet dans le Psaume 51. Il craignait pour son salut et demandait qu'on lui rende « *la joie de ton salut* ». Il a prié pour que le Saint-Esprit ne lui soit pas retiré, pour qu'il ne soit pas chassé de la présence de Dieu. Un cul-de-sac (en référence à l'article de Mark) n'est jamais construit au bout d'une rue à sens unique. L'entrée est aussi la sortie, mais on ne peut trouver la seule sortie qu'en se retournant. Dans le cas du roi David, ses pensées anxieuses l'ont aidé à se détourner de son péché et à revenir à Dieu.

2. L'anxiété résultant du péché de quelqu'un d'autre

Lorsque David s'est repenti d'avoir commis l'adultère avec Bathshéba, d'avoir tué Urie et d'avoir couvert de honte tout Israël, il n'a pas dit qu'il avait péché contre l'un d'entre eux. Il a plutôt dit qu'il avait péché contre Dieu. Comme le montre le Psaume 51.6 : « *J'ai péché contre toi, contre toi seul, et j'ai fait le mal à tes yeux.* »

Dans d'autres psaumes, nous lisons que les psalmistes demandent à Dieu de leur rendre justice pour les péchés que d'autres ont commis contre eux. Si le meurtre intentionnel d'une personne n'est pas considéré comme un péché contre la victime ou sa famille, mais comme un péché contre Dieu, il en va de même pour les péchés commis contre nous par d'autres personnes. Plusieurs psalmistes réclament que justice soit faite en leur faveur. Dans le Psaume 55, le roi David demande justice pour un ami qui l'a trahi. Aux versets 21 et 22, il écrit :

« Il porte les mains sur ceux qui étaient en paix avec lui, il profane son alliance; sa bouche est plus douce que la crème, mais la guerre est dans son cœur; ses paroles sont plus onctueuses que l'huile, mais ce sont des épées dégainées. »

C'est aussi une description exacte de la plupart des personnes qui maltraitent leur partenaire. En raison de cette trahison, le roi David ne se sent pas en sécurité dans la ville. Dans les versets 10 à 12, il écrit qu'il ne se sent pas en sécurité :

« Car je vois dans la ville la violence et les querelles; elles en font jour et nuit le tour sur les murailles, l'injustice et l'iniquité sont au milieu d'elle; au milieu d'elle, il n'y a que ruines; la fraude et la ruse ne quittent pas ses places. »

C'est aussi ce que ressentent la plupart des victimes d'agressions dans leur propre maison. L'angoisse qu'elles ressentent n'est pas due à leur péché, mais au péché de leur partenaire. Tout comme l'ami de David a violé une alliance, leur partenaire a violé l'alliance du mariage en ne les aimant pas et en ne les chérissant pas.

Ayant travaillé comme thérapeute en santé mentale au cours des 14 dernières années, j'ai vu les effets à long terme que les agressions peuvent avoir sur une personne sur le plan émotionnel et mental. Il peut s'écouler beaucoup de temps avant qu'une victime ne se sente suffisamment en sécurité pour révéler les agressions qu'elle a subies. Souvent, elle rejette sur elle-même la responsabilité pour les actions de ses agresseurs. Lui dire que ses pensées et ses sentiments sont des péchés ne ferait que la freiner sur la voie de la guérison.

3. Le péché et nos corps mortels

La chute causée par le premier péché s'est accompagnée de maladies. Dans certains cas, la maladie peut avoir un impact sur le fonctionnement du cerveau. L'hypothyroïdie peut provoquer de l'anxiété, la fièvre peut provoquer des hallucinations, l'infection urinaire peut provoquer le délire, le post-partum peut provoquer la dépression, pour ne citer que quelques exemples. La génétique peut également avoir un impact sur le fonctionnement cognitif (par exemple, le syndrome de Down, le syndrome de Turner, l'autisme, le TDAH...). Les facteurs environnementaux peuvent également entraîner des changements dans le fonctionnement du cerveau. La cause profonde de l'anxiété peut provenir d'un ou de plusieurs de ces facteurs. Ces modifications du fonctionnement peuvent nécessiter un traitement médicamenteux.

Tout comme notre esprit peut être influencé par des changements dans notre corps, notre corps peut également être influencé par notre esprit. Lorsque nous sommes stressés, nous le ressentons souvent

dans notre corps. Le Dr Gifford a tort de suggérer que c'est notre corps qui nous dit que nous péchons. Dans le Psaume 6, le roi David était tellement inquiet du nombre de ses ennemis qu'il le sentait dans ses os. Son stress lui causait des problèmes de vision. Le corps de Jésus ne lui disait pas qu'il n'était pas Dieu lorsque Jésus a dit à ses disciples « *mon âme est triste jusqu'à la mort* » (Mt 26.38-39), c'était son corps qui lui disait qu'il était stressé. Nous devons écouter notre corps et trouver des moyens de faire face aux facteurs de stress. En nous disant qu'il s'agit simplement d'un péché, nous risquons d'ignorer des facteurs de stress importants et de tomber dans l'épuisement professionnel.

En conclusion, l'anxiété est très complexe. La meilleure façon d'aider quelqu'un à traverser cette épreuve est de l'écouter. Je recommande vivement de ne pas dire à une personne souffrant d'anxiété que son anxiété est un péché, à moins qu'il ne soit tout à fait clair que c'est le cas. L'anxiété s'aggrave souvent lorsque la personne qui en souffre n'en parle pas. Le Psaume 39.2-5 nous éclaire à ce sujet :

« Je disais : Je garderai mes voies de peur de pécher par ma langue; je garderai un frein à ma bouche, tant que le méchant sera devant moi. Je suis resté muet, dans le silence; je me suis tu, éloigné du bonheur, et ma douleur était extrême. Mon cœur brûlait au-dedans de moi; dans mon gémissement, un feu s'allumait, et la parole est venue sur ma langue. Éternel, fais-moi connaître ma fin, quelle est la mesure de mes jours; je reconnaitrai combien je suis fragile. »

Parler peut contribuer grandement à répondre à l'anxiété d'une personne. Lui dire de se repentir revient à lui mettre une muselière sur la bouche. Elle doit être libre de parler de ses préoccupations, sinon elle les ruminera et le feu brûlera en elle. À ceux qui luttent contre l'anxiété, je prie pour que vous restiez forts. Je prie pour que vous trouviez la paix pour votre âme fatiguée. Sachez que Dieu est avec vous; il ne vous quittera jamais et ne vous abandonnera jamais.

Jonathan Slomp, Alberta

Traduit de « [Learning to Be Anxious for Nothing](#) », *Reformed Perspective*, vol. 42, no 4, juillet – août 2023, p. 6-11, et de « [Reader's Response](#) », *Reformed Perspective*, vol. 42, no 5, septembre – octobre 2023, p. 4-5.

Depuis 2022, Mark 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.

Pour approfondir le sujet : la série en deux parties du Dr Greg Gifford sur l'anxiété est disponible sur son balado appelé *Transformed* [Transformé], et peut également être consultée sur son site web ici :

[Transformed.org/podcast/biblicalclarity-on-anxiety-part-one/](https://transformed.org/podcast/biblicalclarity-on-anxiety-part-one/)

[Transformed.org/podcast/biblicalclarity-on-anxiety-part-two/](https://transformed.org/podcast/biblicalclarity-on-anxiety-part-two/)

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/))