

John **MacArthur**



**Non!**  
**à**  
**l'inquiétude**

Connaître la paix qui surpasse toute intelligence



BLF Europe • Rue de Maubeuge  
59164 Marpent • France



## I N T R O D U C T I O N

*L'anxiété, la crainte, l'inquiétude et le stress* sont des expériences familières pour beaucoup à notre époque. Nous entendons parler de plus en plus d'une forme d'anxiété que l'on appelle « une attaque de panique ». Il y a quelques années, j'ai pu observer ce phénomène chez une personne dans la salle d'urgence à bord d'un bateau. De telles manifestations d'une anxiété extrême deviennent si courantes dans notre société qu'elles suscitent la peur. Elles sont en général associées à une crainte infondée mais si accablante qu'elle étreint le cœur et accélère ses battements, produit des frissons ou fait transpirer, de sorte que le sujet se sent totalement incapable de se maîtriser.

Une femme a raconté ses expériences de façon passionnante dans un article intitulé *J'ai été victime d'attaques de panique* : « Lors d'un entretien d'embauche, quelque chose de terrifiant s'est produit. La pièce sans fenêtre où l'interview avait lieu s'est comme refermée sur moi et l'air s'est raréfié. Ma gorge s'est serrée et le sang m'est monté à la tête en produisant un bruit assourdissant. Ma seule pensée était : *il me faut sortir d'ici!* Tandis que je faisais semblant de rester calme, mon esprit et mon cœur s'emballaient pendant ce qui me semblait une éternité. Enfin je suis parvenue à la fin de l'entretien sans que mon interlocuteur ne se doute que j'avais été sur le point de fuir son bureau ou de m'évanouir sur place... Pendant ce temps, j'avais connu le sentiment instinctif de devoir soit me battre soit m'enfuir, sentiment que l'on ressent en général uni-

quement dans des situations susceptibles de mettre sa vie en danger<sup>1</sup> ». En réalité, cependant, elle ne se trouvait nullement dans une situation où sa vie était menacée.

Au fond, l'anxiété est une réaction démesurée face à certaines circonstances, réaction bien plus intense que les soucis et les préoccupations de tous les jours qui nous poussent à gérer nos problèmes de façon responsable. Le stress et la tension ne sont pas à éviter à tout prix car ils nous stimulent à affronter les situations difficiles que Dieu permet tout au long de notre vie. L'apôtre Paul écrit que non seulement il devait affronter d'incessantes pressions extérieures comme la persécution, les privations et la prison, mais il éprouvait intérieurement une « préoccupation quotidienne: le souci de toutes les Églises » (2 Corinthiens 11:28). Malgré cela, il pouvait encore compatir à l'anxiété d'autrui, car il poursuit : « Qui est faible, que je ne sois faible? Qui vient à tomber, que je ne brûle? » (v. 29). Cependant Paul n'aurait pas souhaité qu'il en fût autrement. En fait, il recherchait chez ses propres collaborateurs justement ce genre de réaction face au stress. Remarquons la manière dont il a recommandé Timothée : « je n'ai personne [d'autre] qui partage mes sentiments pour se soucier sincèrement de votre situation » (Philippiens 2:20 ; cf. 1 Corinthiens 4:17).

Quiconque connaît et aime Jésus-Christ sait affronter le stress de cette façon. La mauvaise manière de faire face aux diverses pressions de la vie consiste à s'en inquiéter. À trois reprises Jésus-Christ lui-même a recommandé : « Ne vous inquiétez pas » (Matthieu 6:25, 31, 34). Plus tard Paul l'a réitéré : « Ne vous inquiétez de rien » (Philippiens 4:6). En toutes circonstances l'inquiétude est un péché car elle transgresse un commandement biblique précis.

Nous permettons à nos tracasseries quotidiennes d'engendrer une inquiétude coupable quand, au lieu de nous occuper de gérer au mieux nos circonstances présentes, nous nous préoccuons de comment nous pourrions changer des événements futurs. De telles préoccupations s'avèrent totalement stériles.

Non seulement elles finissent par nous dominer – alors que nous devrions *les* dominer –, mais elles nous poussent à négliger d'autres responsabilités. Agir ainsi entraîne à juste titre un sentiment de culpabilité. Si nous ne nous occupons pas de nouveau de l'ensemble de nos responsabilités, loin de trouver la solution de notre problème initial, nous nous enfonçons toujours plus dans le désespoir. L'anxiété non apaisée peut nous affaiblir à la fois mentalement et physiquement au point même de provoquer de véritables attaques de panique.

J'avoue être troublé par les solutions au problème de l'anxiété proposées par certains auteurs chrétiens. Aux États-Unis, la plupart des livres chrétiens consacrés à ce sujet recommandent des techniques psychologiques et rapportent des anecdotes intéressantes, mais comportent bien peu de références à l'Écriture. De plus, ils mentionnent des passages bibliques seulement en passant et sans prendre en compte leur contexte. Enfin, ils réduisent l'enseignement des Écritures à des notions simplistes revenant à affirmer qu'il suffit de suivre le conseil « A » puis le conseil « B » et alors Dieu fera toujours « C », et le problème sera définitivement résolu!

Outre cette approche superficielle, ce qui me trouble le plus est la suggestion dédaigneuse que, sans l'apport de la psychologie moderne, l'Écriture est incapable de nous apprendre à gérer l'anxiété et d'autres problèmes de la vie courante. Cette notion contredit la vérité biblique qui affirme que la divine puissance de notre Seigneur Jésus-Christ « nous a donné tout ce qui contribue à la vie et à la piété, en nous faisant connaître celui qui nous a appelés par sa propre gloire et sa vertu » (Pierre 1:3). C'est mon souci à ce sujet qui m'a poussé à écrire un livre intitulé *Notre suffisance en Christ*.

Le danger que courent les croyants encouragés à adopter une approche psychologique au problème de l'anxiété m'est apparu très clairement en apprenant ce qui est arrivé à une jeune femme chrétienne du nom de Gloria Grady. Après s'être inquiétée pendant de nombreuses années de sa surcharge pondérale, Gloria a commencé une thérapie dans une clinique

chrétienne bien connue. Cette clinique faisait de la publicité à une radio chrétienne locale et portait le nom de deux auteurs de livres en vente dans de nombreuses librairies chrétiennes. Fille de pasteur baptiste, elle en avait conclu qu'elle pouvait s'y rendre en toute confiance. Or, ce fut le début d'un véritable cauchemar car cette thérapie l'a amenée à « se souvenir » d'un nombre incalculable de crimes bizarres et invraisemblables censés avoir été commis à son encontre par ses propres parents, puis à les en accuser devant un tribunal!

Un magazine s'est saisi de l'histoire et l'a publiée en long et en large<sup>2</sup>. Cependant l'on a découvert qu'il n'existait aucune preuve susceptible de corroborer un seul point du récit de Gloria. En réalité, cette jeune fille semblait avoir été conditionnée par son thérapeute qui, d'après des dossiers, avait traité de nombreux autres patients ayant des « souvenirs » semblables.

Qu'un enfant soit abusé par un parent est certes l'une des plus horribles tragédies qui puisse exister. Cependant, il n'y a absolument aucune preuve qu'une telle horreur puisse être enfouie dans l'esprit de l'enfant au point d'être accessible uniquement à un thérapeute qualifié. D'après un expert cité par ce même magazine (p. 69): « L'amnésie est loin d'être chose courante après des expériences traumatisantes. Bien au contraire, la victime ne cesse de penser à ce qui lui est arrivé ». En réalité, Gloria a succombé à la puissance de la suggestion et en a payé le prix. Ce magazine conclut: « Des années après avoir placé sa confiance dans des psychologues chrétiens pour l'aider à perdre du poids, elle pesait plus lourd que jamais et ses souvenirs d'enfance s'étaient transformés en une vision d'enfer sur terre » (p. 71). À présent Gloria se trouve totalement séparée des personnes dont elle aurait le plus besoin car on l'a conduite à croire à des mensonges les concernant. Son anxiété demeure entière. Quelle conséquence épouvantable pour une jeune femme qui cherchait simplement à être soulagée de ses inquiétudes concernant son poids!

Apprenons par cette histoire à veiller à notre manière de traiter nos soucis et à évaluer avec soin les conseils que l'on nous prodigue. Que devons-nous penser du conseil suivant donné par un livre chrétien contemporain :

Nous vous suggérons de mettre à part un quart d'heure le matin et un quart d'heure le soir pour donner libre cours à vos inquiétudes. Si vous êtes tentés d'agir ainsi à d'autres moments de la journée, notez le motif par écrit afin d'y réfléchir pendant la période indiquée. Vaincre l'inquiétude signifie réserver à l'inquiétude naturelle que nous ressentons tous une période de temps limitée représentant 1 % d'une journée de douze heures<sup>3</sup>.

Nous souvenons-nous des recommandations de Jésus-Christ et de Paul au sujet de l'inquiétude ? Loin de nous proposer de nous y adonner deux fois par jour, ils nous ont ordonné de nous en abstenir totalement. La suggestion ci-dessus n'est pas plus sensée que de réserver un temps précis pour entretenir des pensées impures ou pour commettre tout autre péché qui s'avère « naturel » pour un pécheur !

Comprenons-nous bien : je ne suis nullement opposé à toute forme de relation d'aide. Certes, je suis obligé de mettre en garde contre une certaine relation d'aide qualifiée de chrétienne mais proposant des solutions non bibliques pour des problèmes spirituels tels que l'inquiétude. En revanche, je suis parfaitement conscient que les hommes ont absolument besoin de connaître l'enseignement des Écritures concernant les difficultés qu'ils rencontrent. C'est pourquoi je suis fermement convaincu de la valeur de conseils spirituels fondés sur la Bible. L'Église a un besoin urgent de personnes douées et formées, capables de venir en aide à ceux en proie à l'anxiété, à la culpabilité, à la dépression ou à la crainte. Dans ma propre église, nous avons commencé à former nos membres à la relation d'aide biblique afin qu'avec amour ils puissent s'encourager mutuellement à appliquer des solutions bibliques à leurs problèmes.

Réfléchir à des sujets importants exige un certain temps. Pour traiter l'anxiété de façon foncièrement biblique, nous devons d'abord connaître les passages bibliques s'y rapportant. Ensuite, nous ne devons nous contenter ni de citer et de réciter ces passages sans réflexion, ni de les utiliser uniquement afin de raconter une anecdote plaisante ou de proposer une technique psychologique censée modifier notre comportement, mais il nous faut les considérer soigneusement dans leur contexte.

À mesure que nous alignons nos pensées concernant l'inquiétude sur ce que Dieu déclare à ce sujet et que nous comprenons le pourquoi de ses affirmations, nous devenons différents. Ayant appris à appliquer sa précieuse Parole à notre cœur, non seulement nous saurons que nous ne devons pas nous inquiéter, mais nous parviendrons à agir avec confiance dans ce domaine. De plus, nous pourrons nous montrer agressifs dans notre approche. J'ai intitulé ce livre *Non! à l'inquiétude* car je suis convaincu que nous pouvons attaquer cet ennemi et le vaincre. J'espère que vous trouverez ce livre d'une grande valeur pratique, de sorte que vous puissiez déclarer avec le psalmiste :

Chaque fois que j'ai dit :

« Je ne tiens plus debout », ta bonté, Seigneur, m'a soutenu.

Et quand j'avais le cœur surchargé de soucis,

tu m'as consolé, tu m'as rendu la joie

(Psaumes 94 : 18-19 – *Bible en français courant*).