

# Triompher de l'anxiété

---

Un soulagement pour ceux  
qui vivent dans l'inquiétude

David Powlison



230, rue Lupien  
Trois-Rivières (Québec)  
G8T 6W4 Canada

Un tourbillon incessant de pensées qui passent et qui repassent dans votre esprit, toujours les mêmes, voilà sans doute une expérience qui vous est familière. Vous avez l'impression d'être un jongleur qui ne sait plus où donner de la tête. Vos soucis, vos problèmes et vos craintes tournent en rond dans votre tête, comme si vous jongliez avec des assiettes chinoises. Vous êtes plongé dans la crainte, les préoccupations, les obsessions. Vous redoutez que votre vie entière ne s'écroule si vous lâchez prise une seule seconde.

Vous n'êtes pas le seul à être dans ce cas. L'anxiété touche tout le monde – personne n'y échappe. Nous vivons dans un monde inquiétant, et nous sommes tous anxieux, à un moment ou à un autre. Il se peut que vous ne ressentiez pas tous les effets pénibles de l'anxiété extrême – l'estomac retourné, l'appréhension, les mains glacées, l'esprit qui cent fois revient sur le même thème ; reste que le problème de l'inquiétude et de l'obsession est universel.

C'est Dieu qui vous a fait, il est donc au courant de vos pensées anxieuses. Il connaît bien les problèmes qui vous préoccupent. Il sait que tout le monde passe par des moments d'anxiété. C'est pourquoi sa Parole, la Bible, est remplie de bons

conseils, utiles et vrais, destinés à vous aider dans votre lutte contre la crainte et l'inquiétude.

## L'anxiété est un mécanisme biologique qui nous a été donné par Dieu

Tout d'abord, posez-vous cette question : Aimeriez-vous vivre toute votre vie sans connaître un seul moment d'anxiété ? Avant de répondre « oui ! » avec précipitation et enthousiasme, réfléchissez un instant. Est-ce que le contraire de l'anxiété n'est pas l'inertie – l'indifférence au monde qui vous entoure ? Si vraiment vous désirez vivre sous anesthésie, il y a des drogues, des techniques de méditation, des philosophies de vie qui vous mettront à l'abri de toute inquiétude. Si vous vous fichez de tout, vous cesserez de vous inquiéter. Celui qui vit dans le détachement ne ressent plus les inquiétudes et les soucis.

Ne vous manquerait-il pas alors quelque chose ? En allant au cœur du problème, l'on découvre que Dieu nous a donné l'anxiété pour que nous sachions que quelque chose ne tourne pas rond dans notre réalité – tant dans le passé que dans le présent, ou dans le futur. L'anxiété n'est pas forcément quelque chose de négatif. Il existe une bonne anxiété : celle qui nous amène à prendre soin avec amour de ceux qui sont dans l'adversité, ou celle qui nous

pousse à chercher refuge en Dieu lorsque nous passons par une période troublée (Psaumes 94.19 ; 2 Corinthiens 11.28).

L'anxiété est un peu comme un petit voyant rouge, sur le tableau de bord. Lorsque le voyant d'anomalie du moteur est activé, il vous signale qu'il y a un problème. Vous n'en connaissez pas la nature exacte, mais vous savez qu'il est temps d'amener votre voiture chez le mécanicien. Voudriez-vous conduire sans ces petits voyants rouges qui vous préviennent dès qu'il y a un problème ? Sans doute que non. Il vaut mieux réparer l'ennui mécanique que de tomber en panne en rase campagne.

Il en va de même avec l'anxiété : elle vous prévient qu'il y a un problème dans votre réalité ou votre cœur. Dieu nous a programmés pour que nous prenions conscience des difficultés. Si vous ne ressentez pas, de temps en temps, une grande inquiétude, c'est que vous faites fi de vos ennuis. Au lieu de chercher une technique pour vous engourdir l'esprit, vous avez besoin de comprendre, de maîtriser, et de canaliser votre anxiété de manière constructive.

## **Vous avez de bonnes raisons d'être anxieux**

Il n'est pas difficile de trouver des raisons d'être anxieux quand on regarde autour de soi. Voyez si,

dans la liste suivante, vous ne trouvez pas quelques-uns de vos sujets d'inquiétude :

- 1) *La mort fait partie de la vie.* Même si notre vie est des plus agréables, une grande et mauvaise nouvelle nous attend à la fin : Chacun de nous mourra. Chacun des êtres que nous aimons mourra. La mort est pour la grande majorité des gens une source d'intense anxiété. Cette anxiété alimente des craintes qui ne concernent pas seulement notre mort, mais aussi notre santé et la santé de ceux que nous aimons.
- 2) *Les relations ne durent pas.* Les relations sont aussi une source majeure d'anxiété. Nous accordons une grande importance aux relations, mais elles sont sujettes aux changements et se rompent parfois – un époux ou une épouse qui décède, un mariage qui sombre, les enfants qui quittent la maison et les amis que l'on perd de vue ou qui se retournent contre nous. Nous craignons de rester seuls, de perdre quelqu'un, d'être blessés et d'être trahis, ce qui est inévitable lorsque les relations prennent fin.
- 3) *Nous craignons de manquer d'argent.* Nous avons tous des inquiétudes à propos de l'argent. Nous ne pouvons échapper à cette sorte d'anxiété. Elle concerne chaque aspect de notre vie. Les soucis d'argent influencent beaucoup de choses : notre sécurité, notre identité, notre statut. Chacun de ces domaines peut être