

# **UNE VIE SANS INQUIÉ- TUDE**

**COMMENT REMPLACER L'ANXIÉTÉ  
PAR LA PAIX**

**TIMOTHY LANE**

**ÉDITIONS  
IMPACT**

# 1. POURQUOI NE PAS S'INQUIÉTER ?

C'est pourquoi je vous dis: Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus.

Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas : Que mangerons-nous? Que boirons-nous? De quoi serons-nous vêtus?

Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine (Mt 6.25,31,34).

Tiens! Un livre sur les inquiétudes qui commence sans préambule par une exhortation de Jésus à ne pas s'inquiéter. Voilà qui est inquiétant! Les paroles de Jésus vous réconfortent-elles ou vous troublent-elles encore davantage? Avez-vous réagi en pensant: «Jésus peut parler ainsi, car il est le Fils de Dieu. Pour ma part, je suis une personne ordinaire et chaque jour m'apporte son lot de soucis.»

Nous sommes tentés de rejeter le commandement de Jésus, le qualifiant d'injuste et d'irréaliste pour la vie d'aujourd'hui. Chacun de nous a ses soucis et s'inquiète. Comment Jésus peut-il alors s'attendre à ce que nous soyons exempts d'inquiétudes? Bien plus, comment peut-il nous *ordonner* de ne pas nous

inquiéter? Il s'adresse sans doute à une société agricole où tout est plus simple, mais pas à la culture complexe du <sup>xxi</sup>e siècle. Et vraisemblablement, il n'inclut pas tous les soucis.

Le commandement de Jésus est pourtant clair et universel : «Je vous dis : ne vous inquiétez pas.» Qu'en ferons-nous?

## Un serrement

Le commandement de Jésus nous semble peut-être impossible à observer en ce moment, mais comme il serait formidable de pouvoir le mettre en pratique! Le terme anglais *worry*, traduit en français par «inquiétude», a une racine anglo-saxonne qui signifie «étrangler». Le mot «anxiété» vient de l'indo-européen et fait référence à un serrement à la gorge ou à la poitrine. Ces termes décrivent avec justesse le sentiment d'inquiétude et d'anxiété de faible intensité. Tous les individus que j'ai rencontrés ont déjà éprouvé ces sensations. Elles occupent souvent trop de place dans nos vies et elles ne sont jamais les bienvenues.

Or, ne serait-il pas formidable qu'il existe un moyen de s'inquiéter moins ou même, de ne plus s'inquiéter du tout dans les difficultés? Et si Jésus nous rendait aptes à combattre l'anxiété de façon efficace? L'enseignement contenu dans Matthieu 6 et dans l'ensemble de la Bible n'a pas pour but d'imposer de fardeau supplémentaire et d'inquiéter davantage, de sorte qu'on se dise : «Maintenant, je m'inquiète de m'inquiéter!» Il n'en est rien. Jésus porte un regard honnête sur le monde dans lequel nous vivons et il donne des principes libérateurs pour chasser l'angoisse. Par sa bonté, sa compassion, sa grâce et sa puissance, il veut agir dans nos vies au milieu même des situations compliquées et des soucis.

Jésus souhaite que nous luttons contre l'angoisse, que nous cessions de nous inquiéter. Il nous offre son aide. Existe-t-il

une autre solution ? Le fait d'ignorer nos problèmes d'inquiétude entraîne des répercussions importantes sur notre vie. L'anxiété chronique produit, entre autres, des effets sur le corps :

- Difficultés à avaler
- Étourdissements
- Sécheresse buccale
- Rythme cardiaque rapide
- Épuisement
- Maux de tête
- Concentration défailante
- Irritabilité
- Douleurs musculaires
- Tensions musculaires
- Nausées
- Fébrilité
- Respiration haletante
- Essoufflement
- Transpiration
- Tremblements et spasmes musculaires

Ces réactions sont relativement bénignes et vous éprouvez peut-être déjà certains de ces symptômes. Cependant, l'inquiétude peut entraîner des conséquences physiques plus graves :

- Affaiblissement du système immunitaire
- Troubles digestifs
- Tensions musculaires
- Perte de la mémoire à court terme
- Maladies coronariennes précoces
- Crises cardiaques

Une vérité plus importante se dégage de tout cela, cependant : il existe un lien étroit entre notre relation avec Dieu et

nos difficultés à lui obéir. L'inquiétude nous empêche de vivre une relation harmonieuse avec lui et de goûter pleinement à la joie et à l'abondance qu'il promet.

De plus, l'inquiétude a des répercussions sur nos relations avec les autres. Elle peut nous donner l'impression d'une grande capacité d'adaptation et de «sécurité», mais elle ne produit jamais les résultats souhaités. On ne saisit plus les occasions que Dieu place devant soi, car on craint que quelque chose ne tourne mal. On cesse d'investir dans ses relations, d'aimer et de servir les autres, de peur d'être blessés. Enfin, comme nous l'avons déjà mentionné, l'inquiétude produit parfois des troubles de sommeil ou de santé.

## **L'inquiétude est inefficace**

En réalité, l'inquiétude est inutile. Elle semble naturelle. Certains en aiment peut-être la sensation, mais elle ne change rien. Jésus demande : «Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une seule coudée à la durée de sa vie ? » (Mt 6.27.) La réponse est : *personne!* Durant la Seconde Guerre mondiale, Corrie Ten Boom cache des Juifs dans sa Hollande natale alors occupée par les Allemands, avant d'être elle-même emprisonnée dans un camp de concentration. Elle vivra des situations plus angoissantes que la plupart d'entre nous et elle affirme pourtant : «L'inquiétude ne diminue pas les douleurs du lendemain. Elle diminue nos forces pour aujourd'hui.»

Il paraît impossible de chasser l'angoisse. L'idée est invitante, mais la mise en pratique, difficile. Le travail qui consiste à regarder ses inquiétudes en face est ardu et exige une grande honnêteté, mais le prix à payer est encore plus élevé si l'on ne se soumet pas à l'exercice.

Souvenons-nous tout d'abord que Jésus enseigne de ne pas s'inquiéter parce qu'il sait que la vie est faite d'une multitude de situations angoissantes et qu'en conséquence, cette réaction semble tout à fait raisonnable. Il reconnaît, en effet, qu'à «chaque jour suffit sa peine» (v. 34). Jésus ne dit jamais que la vie est exempte d'ennuis ou que nous devrions y être indifférents. Il sait que les problèmes sont nombreux, souvent préoccupants et exigent des solutions. Ce Jésus qui ordonne de ne pas s'inquiéter comprendrait-il mieux qu'on le croit la situation désespérée dans laquelle nous nous trouvons? J'espère que vous trouverez réponse à cette question dans les prochains chapitres.

## **Le monde est un endroit inquiétant**

Le 3 septembre 2001, ma femme Barbara, nos quatre enfants et moi sommes en visite chez des amis à New York. Vers neuf heures, nous prenons l'ascenseur jusqu'au dernier étage de l'Empire State Building. Du haut du 102<sup>e</sup> étage, nous nous sentons en sécurité pour admirer confortablement la vue imprenable sur l'une des villes les plus étonnantes du monde. Au nord s'étend Central Park. À l'est, Long Island. À l'ouest, on aperçoit le New Jersey et au sud, elles sont là: les tours jumelles. Une vision emblématique.

Nous rentrons chez nous à Philadelphie plus tard ce jour-là et chacun reprend sa routine quotidienne. Quelques jours passent, puis c'est le 11 septembre 2001. Plus de confort, plus de sécurité en cette journée marquante. La vision emblématique a disparu pour toujours. Les États-Unis et le monde entier ne seront plus jamais les mêmes.

En réfléchissant à cette journée tristement célèbre, je suis stupéfait de constater à quel point ma famille l'a échappé belle. Huit jours seulement nous séparent de l'une des attaques les

plus meurtrières de l'histoire de notre pays! Je songe souvent aux conséquences de l'attaque si elle avait eu lieu pendant notre visite à l'Empire State Building. Et si les terroristes avaient choisi de frapper huit jours plus tôt un édifice de Manhattan tout aussi emblématique, celui où nous nous trouvions?

Ces pensées me rendent anxieux. Je m'inquiète. Pourquoi? Parce que ce monde est imprévisible, dangereux et menaçant.

Avant le 11 septembre, j'avais l'impression de vivre dans un monde plutôt sûr. Depuis ce jour, ma façon de penser a complètement changé. Le 11 septembre a ébranlé mon faux sentiment de sécurité et je suis devenu plus anxieux. Une autre date et un autre événement ont peut-être produit sur vous un effet similaire. Quoi qu'il en soit, on réalise tous un jour ou l'autre que le monde dans lequel nous vivons offre de nombreuses raisons de s'inquiéter.

En y réfléchissant sérieusement, les raisons de s'inquiéter et de ressentir de l'angoisse sont multiples et variées. Mes nombreuses années d'expérience à titre de pasteur et de conseiller m'ont appris qu'un grand nombre de personnes sont en proie à l'anxiété parce qu'elles ont vécu une situation difficile ou traumatisante à un moment ou à un autre de leur vie. Elles en gardent de vifs souvenirs qui resurgissent au fil des jours et provoquent des crises d'angoisse. La vie sur cette terre est imprévisible: les cataclysmes, les désastres naturels, le mal et les accidents se produisent fréquemment. Il n'est pas étonnant que le monde compte autant de personnes angoissées. Il est plutôt remarquable qu'il n'y en ait pas davantage! Dans une certaine mesure, un individu qui ne s'inquiète pas semble déconnecté de la réalité. La question à se poser n'est pas: « Pourquoi s'inquiéter? » Il faut plutôt se demander: « Pourquoi ne pas s'inquiéter? »

## **Le quotidien offre également son lot d'inquiétudes**

Soyons plus précis. Les cataclysmes et les événements traumatisants peuvent se produire à tout moment, mais nos plus grandes inquiétudes proviennent souvent des circonstances de la vie courante. Permettez-moi de vous raconter une autre histoire au sujet de ma famille.

Au printemps 2001, quatre mois avant le 11 septembre, je reçois une offre d'emploi qui obligera notre famille de six personnes à déménager de la Caroline du Sud à Philadelphie, un périple de près de 1300 kilomètres. J'accepte l'emploi et ce nouveau défi suscite beaucoup d'enthousiasme, mais également des inquiétudes.

- L'Église nous inquiète. J'y œuvre comme pasteur depuis dix ans. Quelle sera la réaction de ses membres ? Qui me remplacera ?
- Les enfants nous inquiètent. Ils sont alors âgés respectivement de dix, sept, trois et deux ans. Notre fille de dix ans est à cette période de la vie où elle noue des amitiés à l'Église et à l'école. Ce déménagement ne l'enchantera guère. S'adaptera-t-elle à ce changement ou aura-t-il des répercussions négatives sur sa vie ?
- La vente de notre maison nous inquiète. Se vendra-t-elle à un bon prix ? Se vendra-t-elle tout court ? Et en combien de temps ? Faudra-t-il investir beaucoup de temps et d'énergie pour la mettre sur le marché ?
- L'achat d'une nouvelle maison à Philadelphie nous inquiète. Le coût de la vie y est d'au moins 30 % supérieur à la Caroline du Sud. Le marché immobilier est en plein essor à cette époque et le prix des maisons monte en flèche.



- Notre situation financière nous inquiète. Aurons-nous les moyens de vivre là-bas? Comment y parviendrons-nous?

Et nous n'avions même pas encore déménagé! À notre arrivée à Philadelphie, mes inquiétudes ne font qu'augmenter. Je remets en question ma décision de déraciner ma famille et de quitter un bon emploi, une belle maison, des amis et la famille. Mon anxiété se transforme en dépression et je ressens de l'irritation, de l'impatience et de la colère. Je n'en suis pas conscient à l'époque, mais ma femme, Barbara, constate que quelque chose ne va pas. Cette période de ma vie n'est pas facile.

## **Nous sommes tous inquiets**

Pour quelle raison ai-je raconté d'emblée un peu de mon histoire personnelle? Je veux que vous sachiez que nous sommes dans la même situation, vous et moi. J'ai choisi de raconter des expériences ordinaires afin de montrer que l'inquiétude ne touche pas seulement les victimes de mauvais traitements traumatisants. Nous nous inquiétons tous de façon naturelle et les études tendent à démontrer qu'environ 40 millions d'Américains souffrent d'anxiété *chronique*.

Je suis conscient que mes expériences de vie diffèrent probablement des vôtres. Les exemples que j'ai donnés ne se comparent peut-être en rien à ce que vous avez vécu. Vous pensez même que j'ai eu une vie facile en vous basant sur mes récits. Cependant, l'anxiété dépasse les frontières de la richesse, de l'éducation, de la profession ou du sexe. Une petite intervention chirurgicale prend des proportions gigantesques pour celui qui la subit. Selon les individus, un même problème peut sembler mineur ou majeur.

J'ajouterai ceci : le fait d'écrire un livre sur l'anxiété ne signifie pas que je ne m'inquiète plus. Au contraire, je vis divers

degrés d'inquiétude au moment même où j'écris ces lignes, et curieusement, elle est associée à un autre déménagement, un nouvel emploi, des enfants qui peinent à s'adapter et des ressources financières fluctuantes ! Ainsi va la vie dans un monde déchu et déchiré. J'espère qu'en lisant ces pages, vous verrez une vraie personne qui a besoin d'aide. Je suis en proie à l'inquiétude. Je ne suis pas différent des autres, j'ai besoin d'aide et d'encouragement chaque jour, tout comme vous. Dieu a utilisé la rédaction de ce livre pour m'aider à regarder en face et à affronter certaines situations angoissantes de ma vie.

Certains non-chrétiens liront ce livre en se disant que le message et le point de vue chrétiens détiennent peut-être la clé qui leur permettra de recevoir de l'aide. Si tel est le cas, je suis convaincu que vous avez raison ! Je souhaite que votre lecture des enseignements bibliques sur la vie et les inquiétudes confirme vos impressions.

D'autres lecteurs se disent chrétiens, mais doutent que cette réalité influence de près ou de loin la vaste gamme des inquiétudes. Certains savent que leur foi devrait modifier leurs réactions aux différentes circonstances de la vie et leur apporter une plus grande quiétude. Cependant, cette connaissance ne leur est d'aucune utilité, car l'anxiété revient les hanter jour après jour.

Enfin, il est possible non seulement que vous éprouviez les mêmes inquiétudes que les autres, mais que vos angoisses soient également causées par un ou des événements passés difficiles. Les faits remontent soit au mois dernier ou à plusieurs années auparavant. Le degré d'anxiété varie selon la gravité de l'événement. Nous reviendrons sur cette cause d'inquiétude au chapitre 4. Si tel est le cas, je tiens à préciser d'emblée que les vérités présentées et appliquées dans ce livre n'élimineront pas forcément en entier ce type d'anxiété. Elles pourront, cependant, amorcer une

guérison et vous permettre de continuer à vivre en aimant Dieu et en servant les autres sans ployer sous le poids d'une anxiété écrasante, constante ou chronique.

Qui que vous soyez, ce livre s'adresse à *vous*, car personne n'est à l'abri de l'inquiétude. Quelle que soit la raison de l'anxiété qui vous ronge alors que vous lisez ces lignes, qu'il s'agisse d'une relation, d'un emploi, d'un problème financier, d'une maladie, d'une déception, d'une épreuve, d'un traumatisme ou autre, mon plus grand désir est que vous trouviez, dans votre relation avec Jésus, une nouvelle détermination et une énergie renouvelée pour affronter vos défis et vos tâches.

Dans les chapitres qui suivent, vous découvrirez une approche, des vérités et des promesses qui se sont avérées et s'avèrent encore très utiles dans ma vie et dans celles de plusieurs personnes que j'ai conseillées ou dont j'ai été le pasteur au fil des années. En écrivant ces mots, leurs visages me reviennent en mémoire. Ils ont eu besoin d'aide et d'espoir au milieu de grandes inquiétudes. Je me souviens également comment Dieu a opéré dans ma vie et dans la leur une transformation graduelle, certes, mais indéniable. Leur situation n'a pas forcément changé, mais une chose est certaine : Dieu s'est manifesté et a œuvré par sa grâce pour les encourager. J'ai eu le privilège d'accompagner ces personnes et de recevoir en retour leurs marques d'encouragement. J'espère que vous comprendrez, comme nous, que Dieu est avec vous et qu'il veut vous aider à progresser. La croissance est souvent un processus graduel et elle ne s'obtient jamais en suivant un guide de six étapes faciles. Par la grâce et la compassion de Dieu, la croissance et les changements s'opèrent, même pour des sentiments aussi enracinés et quasi instinctifs que la peur et l'anxiété.

Les raisons de s'inquiéter sont multiples. Jésus le sait. Sa vie, après tout, n'a pas été une promenade d'agrément, mais une marche

vers sa mise à mort. Il a vécu dans ce monde les mêmes problèmes que nous. Il sait, il comprend. Mais nous voici, à la fin de ce chapitre, revenus à notre point de départ. Dans un monde où les sujets d'inquiétude abondent, Jésus ordonne : « Ne vous inquiétez pas. »

Ne serait-ce pas merveilleux si cela était possible ? Et si Jésus nous montrait comment y parvenir ? Voilà ce que nous aborderons dans ce livre.

## **QUESTIONS DE RÉFLEXION**

1. Quelles circonstances de votre vie vous causent de l'inquiétude en ce moment ? Qu'est-ce qui a tendance à vous inquiéter en général ?
2. Certains événements de votre passé vous rendent-ils plus anxieux ? Si oui, lesquels ?
3. De quelle manière vos inquiétudes influencent-elles votre façon de vivre et vos relations interpersonnelles ?
4. Que faites-vous pour contrer l'anxiété ? Nommez des actions et réactions précises, positives et négatives.
5. Certains concepts de ce chapitre se démarquent-ils et ont-ils suscité des questions que vous ne vous étiez jamais posées auparavant ?

## 2. QU'EST-CE QUE L'INQUIÉTUDE ?

### INQUIÉTUDE

*Nom*

Malaise causé par la crainte, l'anxiété, l'incertitude par rapport à un danger, à un événement malheureux.

*Synonymes* : alarme, crainte, peine, peur, souci, tourment, affolement, angoisse, anxiété, épouvante, transe, appréhension.

### S'INQUIÉTER

*Verbe*

Éprouver de l'inquiétude, de l'angoisse, se tracasser pour quelqu'un, quelque chose.

*Synonymes* : S'alarmer, s'angoisser, se faire du mauvais sang, se faire du souci, se stresser, se morfondre, s'énerver, s'en faire, se ronger les sangs, se tourmenter, se tracasser.

Les diagnostics sont importants. Supposons que vous êtes souffrant. Vous consultez un médecin qui vous pose une série de questions et conclut que vous avez un mauvais rhume. Il vous prescrit du repos, beaucoup de liquide et un médicament

contre la toux. Quelques mois plus tard, votre état de santé ne s'est guère amélioré et la toux a même empiré. Vous retournez voir le médecin qui décide de procéder à des examens plus poussés. Les résultats sont évidents : vous ne souffrez pas d'un rhume, mais d'un cancer des poumons. Le premier diagnostic était complètement erroné.

Lorsque quelque chose ne va pas, il importe de savoir à quel problème on fait face exactement. Les questions spirituelles ne font pas exception. Un traitement ne sera efficace que si on établit le bon diagnostic.

## Définir l'inquiétude

Comment, donc, définir l'inquiétude ou l'anxiété (les deux termes seront utilisés sans distinction dans ce livre)? Cet état touche presque tous les êtres humains, dans toutes les sociétés. Peu de gens vivent véritablement à l'abri des soucis. Mais qu'est-ce que l'inquiétude? Dans son article «Anxiety States» (Les formes de l'anxiété) paru dans *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (Manuel complet de psychiatrie), le psychiatre John Nemiah écrit ceci : «Les fonctions intellectuelles et physiologiques trouvent dans l'anxiété un point de convergence unique que l'on ne rencontre nulle part ailleurs dans les autres aspects de la vie humaine.» Dans son livre *Anxiety: A Short History* (Une brève histoire de l'anxiété), Allan V. Horwitz écrit : «Les facteurs relevant de la biologie, de la psychologie, de l'histoire personnelle et de l'environnement social et naturel constituent autant de causes potentielles et omniprésentes d'anxiété.»

Bien que ces différents facteurs et éléments demeurent très importants, la Bible traite du sujet avec une profondeur inattendue en affirmant que l'inquiétude est un problème

fondamentalement spirituel. La Bible n'ignore pas ou ne rejette pas les aspects psychologiques, physiologiques, historiques, sociaux ou environnementaux de l'anxiété, mais elle considère qu'ils font tous partie d'un problème spirituel. L'inquiétude, en fin de compte, constitue une réponse à la vie vécue dans un monde créé par Dieu. Elle est, par conséquent, une réponse envers Dieu lui-même.

Toute tentative pour définir l'inquiétude se heurte aux difficultés suivantes : d'une part, il faut éviter les définitions simplistes et banales qui n'expliquent pas le concept en profondeur. D'autre part, on ne peut donner de solutions toutes faites qui ne tiennent pas compte de la réalité de nos luttes. La Bible nous appelle avant tout à regarder les problèmes et la souffrance en face, avec honnêteté, et elle offre une espérance véritable qui pénètre au plus profond du cœur de la personne anxieuse.

Dès l'instant où la définition biblique de l'inquiétude est bien comprise, on saisit mieux et on reconnaît la valeur de l'enseignement des Écritures à ce sujet. La grande sagesse de la Bible nous aide à expliquer l'inquiétude et ses causes. Examinons de nouveau les instructions de Jésus et observons en particulier les termes traduits en français par « inquiétudes » ou « s'inquiéter » dans la Bible :

C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers : et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ?

Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement ? Considérez comment croissent les lis des champs : ils ne travaillent ni ne filent ; cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux. Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et qui demain sera jetée au four, ne vous vêtira-t-il pas à plus forte raison, gens de peu de foi ? Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas : Que mangerons-nous ? Que boirons-nous ? De quoi serons-nous vêtus ? Car toutes ces choses, ce sont les païens qui les recherchent. Votre Père céleste sait que vous en avez besoin. Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; car le lendemain aura soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine (Mt 6.25-34).

Jésus emploie les mots « inquiétude » ou « s'inquiéter » à cinq reprises dans le texte. À trois reprises, le verbe est à l'impératif. Le mot grec employé dans l'Évangile est *merimnao*. Il signifie littéralement « un esprit déconcentré » ou « un esprit partagé ». Dans le contexte plus large du passage, la loyauté de l'esprit est partagée ou tiraillée entre le royaume de Dieu et mon propre royaume. L'attention est détournée du premier royaume vers le second. Le spécialiste de la Bible, Dick France, émet ce commentaire très éclairant sur l'inquiétude : *elle consiste à être trop préoccupé par autre chose que le royaume de Dieu.*

Voilà donc la description de l'inquiétude : une préoccupation excessive. Cette information est simple et très utile. Elle nous apprend, entre autres, ce que l'inquiétude n'est pas.

## **1. L'inquiétude diffère des soucis**

Si l'inquiétude se définit par une préoccupation « excessive », elle diffère donc de la simple « préoccupation ». Il est juste de se



soucier de ce qui se passe autour de nous. Jésus n'a rien contre les soucis légitimes, mais il condamne les préoccupations excessives.

Lorsque ma fille aînée a eu l'âge requis pour conduire une voiture, je me faisais du souci, car je connais les dangers de la conduite automobile si on y est mal préparé. J'ai donc agi en parent responsable. Je l'ai inscrite à des cours afin qu'elle reçoive une formation adéquate. (J'ai eu suffisamment de sagesse pour engager un professionnel et ne pas me charger moi-même de cette tâche!) J'ai également prié pour elle (et pour les autres usagers de la route!).

Mes préoccupations étaient saines. Elles m'ont poussé à poser des gestes sages et à prier en m'appuyant sur Dieu. C'est également la raison pour laquelle je verrouille les portes de ma maison pendant la nuit ou lorsque je sors, tout en priant Dieu de protéger ma demeure. La vie de tous les jours offre de nombreux exemples d'actions qui découlent de préoccupations justes et pieuses: un examen médical régulier, un budget équilibré, la planification des études postsecondaires des enfants, un entretien régulier de la voiture. Jésus n'encourage pas la négligence ou l'insouciance. Il nous exhorte à ne pas nous préoccuper à l'excès de ces choses. Les deux attitudes sont très différentes et la distinction entre les deux est évidente. Les préoccupations inspirent des actions sages et des prières confiantes, tandis que les inquiétudes ou les préoccupations excessives nous incitent à penser et à agir comme si tout reposait sur nos épaules ou comme si la situation était incontrôlable. Les prières, s'il y en a, sont alors des prières de désespoir.

## **2. L'antidote à l'inquiétude n'est pas une attitude détachée**

On ne répond pas aux préoccupations excessives par l'indifférence. La solution aux soucis exagérés n'est pas la désinvolture. Trop souvent, l'indifférence et le désintéret passent pour de la sainteté, alors qu'il n'en est rien. Nous connaissons tous des personnes «décontractées». C'est peut-être même votre cas. Ce mode de vie semble attirant au premier abord! Mais il vaut la peine de chercher à savoir ce qui se cache derrière cette attitude. Considérons trois types d'individus «décontractés» très différents :

1. D'abord, certains semblent nonchalants, mais sont rongés intérieurement par l'inquiétude. Ils cachent leur anxiété en agissant avec calme et sang-froid, mais ont tendance à être ambitieux, irritables et très susceptibles.
2. D'autres, sous une apparence détendue, vivent de grandes angoisses, mais choisissent le détachement et l'indifférence. Ce type d'angoissé est enclin à la procrastination et fuit la réalité.
3. D'autres enfin semblent très calmes et détendus, mais en réalité, ils s'investissent dans la vie des gens et prennent leur situation à cœur. Ils prennent soin des autres avec amour et compassion et ils remettent à Dieu leurs inquiétudes, tout en lui faisant confiance pour les nombreux défis de la vie.

Ces exemples présentent trois versions très différentes d'une attitude «détachée». Les deux premiers n'offrent aucune solution à l'inquiétude, tandis que le troisième exemple montre un individu dont le calme prouve qu'il dépend entièrement de Dieu.

### **3. Le travail ne trahit pas forcément une forme d'inquiétude**

Une autre erreur fréquente consiste à croire que pour éviter d'être inquiets, il suffit de devenir passifs et d'attendre que Dieu pourvoie à tous nos besoins. L'illustration des oiseaux et des plantes que donne Jésus semble laisser entendre que la passivité est presque une forme de piété ! Il n'en est rien. Dieu donne la nourriture aux oiseaux, mais ils doivent travailler pour l'obtenir. Quant aux plantes, leur croissance n'est pas automatique. Elles reçoivent les nutriments nécessaires du sol et du soleil. Par conséquent, le travail n'est pas forcément, ou même en général, une forme d'inquiétude. Il est, en réalité, une vertu. Paul l'explique ainsi :

Mais nous vous exhortons, frères [...] à mettre votre honneur à vivre tranquilles, à vous occuper de vos propres affaires, et à travailler de vos mains, comme nous vous l'avons recommandé, en sorte que vous vous conduisiez honnêtement envers ceux du dehors, et que vous n'ayez besoin de personne (1 Th 4.10b-12).

Il donne également cet avertissement : « Si quelqu'un ne veut pas travailler, qu'il ne mange pas non plus » (2 Th 3.10b). Aucune ambiguïté possible ! Ainsi, Jésus enseigne de toute évidence que personne ne doit cesser ses activités et rester à ne rien faire alors que la vie suit son cours. Un travail dur et acharné peut, bien entendu, être un signe de préoccupations profondes, chroniques et excessives, mais ce n'est certes pas toujours le cas.

#### **4. La protection personnelle diffère de l'inquiétude**

De toute évidence, la crainte et les préoccupations saines concernant notre sécurité ou celle d'autres personnes diffèrent *totallement* des «inquiétudes» que Jésus nous ordonne de bannir.

Supposons que vous rouliez sur une autoroute le soir et qu'une voiture venant en sens inverse se dirige droit sur vous. Il est naturel et sage de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour éviter un accident. Ou admettons qu'en ce moment même, vous craignez pour votre sécurité ou celle d'une autre personne, car une menace sérieuse pèse sur vous ou sur elle. Il est parfaitement légitime de rechercher par tous les moyens possibles une protection adéquate. Nous lisons dans les Évangiles que Jésus échappe aux foules qui s'en prennent à lui, car il sait que son travail et son ministère ne sont pas terminés (Lu 4.28-30). Si, en lisant ces lignes, vous vous trouvez dans une situation où on pourrait vous faire du tort ou user de violence envers vous, prenez les mesures nécessaires pour vous protéger. Appelez un ami ou un pasteur. Si vous vous sentez menacé par un conjoint, un parent ou qui que ce soit d'autre, il est sage et souhaitable de contacter un centre d'aide aux victimes d'abus ou la police. Ce type de préoccupation est tout à fait justifié. Je le répète : il n'est pas interdit d'agir et de chercher de l'aide si vous subissez de mauvais traitements ou craignez d'en être victime.

### **Ce monde ou le royaume de Dieu ?**

Tout en gardant à l'esprit ces quatre avertissements, revenons à la *signification* de l'inquiétude. Le contexte plus vaste dans lequel s'insère Matthieu 6.25-34 apporte des précisions sur la nature de l'anxiété. L'enseignement de Jésus sur l'inquiétude fait partie

de son célèbre « sermon sur la montagne » dans lequel il donne un aperçu du mode de vie des membres du royaume de Dieu, ceux qui sont en communion avec lui et l'ont couronné Roi de leur cœur. Chacune des sections précédant celle que nous étudions dans ce chapitre souligne l'importance d'être centré sur le royaume de Dieu plutôt que sur le monde « terrestre ». Elles comparent une vie vécue pour le présent et une vie vécue pour une réalité supérieure et éternelle. Jésus pose à maintes reprises la même question : *vivez-vous votre vie comme s'il n'existait rien d'autre ou vivez-vous pour le royaume de Dieu ?*

- Donnez-vous aux pauvres dans le but d'attirer l'attention sur vous ou pour servir le royaume de Dieu et plaire à votre Père (6.1-4) ?
- Priez-vous pour impressionner votre entourage ou pour faire progresser l'œuvre du royaume de Dieu et être en communion avec votre Père céleste (6.5-15) ?
- Jeûnez-vous pour être remarqué des autres ou pour servir votre Père (6.16-18) ?
- Vous amassez-vous des trésors pour cette vie seulement ou pour la vie éternelle à venir (6.19-24) ?

Un don pour le royaume de Dieu se traduit par des œuvres bonnes effectuées pour recevoir l'approbation de Dieu et non celle des hommes. Les prières pour le royaume de Dieu montent avec confiance vers notre Père, sachant que nous sommes ses enfants et qu'il pourvoira à tous nos besoins. Un jeûne pour le royaume de Dieu suppose un sacrifice personnel que Dieu remarque et non les hommes. Les trésors amassés dans le ciel pour le royaume de Dieu impliquent une vie vécue avant tout pour une réalité supérieure à la réalité présente.

Ces exemples mettent en opposition deux manières de vivre, soit une vie centrée sur une réalité appartenant à la création

(l'approbation et la reconnaissance des autres) ou une vie centrée sur le Créateur (son approbation et sa gloire). Il est donc naturel que Jésus nous ordonne ensuite de ne pas nous inquiéter. En effet, l'inquiétude naît lorsqu'un individu tente d'aimer un élément de la création au même titre que le Créateur (ou ne cherche même pas à aimer le Créateur, mais le remplace par autre chose dans la création, par exemple lui-même). Il est pourtant impossible d'aimer également le Créateur et une chose créée. Jésus conclut cette section par ces paroles sages :

Nul ne peut servir deux maîtres. Car, ou il haïra l'un, et aimera l'autre; ou il s'attachera à l'un, et méprisera l'autre. Vous ne pouvez servir Dieu et Mammon (Mt 6.24).

## Quel Dieu ?

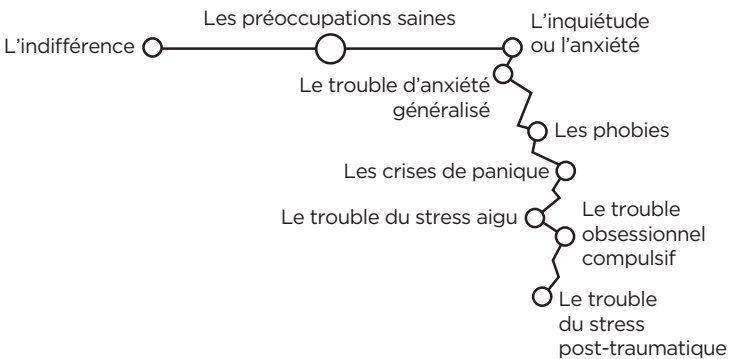
L'essence même de l'inquiétude consiste à rechercher l'espérance, le bien-être et le sens ultimes de la vie dans une réalité temporelle et éphémère. Dans les faits, nous élevons au niveau de « dieu » une chose créée, nous comptons sur elle et cherchons ses bienfaits. Ce faisant, nous sommes voués à l'angoisse, car tout est éphémère dans la création et rien ne maîtrise parfaitement les circonstances, pas même nous ! Ce monde n'offre pas la stabilité dont nous avons besoin pour vivre sans inquiétudes. Si nous plaçons notre espérance dans des réalités précaires, notre situation devient précaire. Notre loyauté est partagée entre une chose créée, par exemple l'argent, et Dieu. Quelque chose dans la création, même quelque chose de bon, prend la place que Dieu seul mérite d'occuper dans notre vie. Chaque fois que nous fondons notre espérance ultime sur une réalité de ce monde, nous devenons inquiets. Et plus cette habitude est ancrée en nous, plus les inquiétudes augmentent.

Nos décisions de tous les instants révèlent ce qui importe le plus à nos yeux. Nous affirmons peut-être, en théorie, que Dieu est le plus important et qu'il est maître de nos vies, mais il est difficile de mettre la théorie en pratique dans les situations de tous les jours.

En d'autres termes, l'inquiétude est une préoccupation excessive qui découle d'un « amour excessif » pour une réalité autre que Dieu. Une préoccupation légitime est le résultat d'un amour sain qui ne surpasse pas notre affection à l'égard de Dieu. L'indifférence est un manque d'amour. Elle est l'opposé de l'inquiétude, mais elle n'en constitue ni l'antidote ni le remède.

## La gamme des inquiétudes

Les causes de l'inquiétude varient selon les circonstances de la vie. L'angoisse se manifeste à différents degrés et de différentes manières selon la personnalité de chacun. Certains s'inquiètent plus facilement, d'autres ressentent une certaine indifférence naturelle. Par conséquent, ce livre parlera à chaque lecteur de façon individuelle et diverse, selon son caractère et sa situation présente. Traçons un schéma pour nous aider à comprendre :



- *La préoccupation* : Se faire du souci n'est pas mauvais en soi. Au contraire, on utilise alors ses talents et ses dons de façon responsable afin de régler les situations préoccupantes. Les Écritures n'enseignent pas à vivre une vie passive, comme si nos actions n'avaient aucune importance.
- *L'inquiétude* : Lorsqu'une préoccupation dépasse le simple souci, les inquiétudes ou l'anxiété (les deux termes renvoient à une même réalité) nous assaillent alors dans toute leur diversité et leur amplitude.

Plus l'anxiété augmente, plus elle devient envahissante et débilite pour l'individu et ses relations. Les psychologues ont développé un lexique psychiatrique dans le but de définir les différents degrés d'anxiété. Les termes utilisés décrivent le sentiment d'angoisse et son impact potentiel sur la vie d'un individu et de ses relations. On entend de plus en plus souvent les expressions suivantes dans les conversations de tous les jours :

- Le trouble d'anxiété généralisé (TAG)
- Les phobies : une anxiété associée à un objet. La peur de prendre l'avion ou de parler en public, la peur des foules ou des araignées, etc.
- Les crises de panique
- Le trouble obsessionnel compulsif (TOC)
- Le trouble du stress aigu
- Le trouble du stress post-traumatique (TSPT)

Tous ces troubles trahissent des souffrances qui doivent être prises au sérieux, quelle que soit l'étiquette qu'on y appose. En général, lorsque l'inquiétude se manifeste par ce type de troubles sévères, on se trouve en présence de problèmes passés qui continuent à avoir des répercussions aujourd'hui. De plus, l'anxiété ressentie comporte parfois une composante physiologique,



comme une accélération du rythme cardiaque, des difficultés respiratoires, etc. Les progrès et les changements représentent un défi supplémentaire dans de tels cas, mais ils sont possibles. L'inquiétude est d'abord un problème de l'âme, mais on ne doit pas minimiser les autres facteurs importants qui rendent la lutte contre l'anxiété plus intense et envahissante. Les vérités des Écritures nous aident et s'appliquent à toutes les situations de la vie. Ces troubles correspondent à différents degrés d'une seule et même réalité : l'anxiété ou l'inquiétude. Ne nous décourageons pas. Quelles que soient nos difficultés, Dieu n'a pas dit son dernier mot.

## **Qu'en est-il de la crainte ?**

Un autre thème s'ajoute au sujet traité dans ce livre : la crainte. Craindre quelque chose ou quelqu'un signifie que l'on ressent à son égard une impression si vive et si profonde qu'elle dicte les émotions et les comportements. En général, ce sentiment est vu de manière négative, mais la Bible cite la crainte de Dieu comme une attitude positive. Pour quelle raison ? Parce qu'il est bon d'être impressionné par Dieu, de reconnaître la grandeur de sa personne et d'entretenir avec lui une relation qui transforme nos sentiments et nos actions. C'est la raison pour laquelle le roi Salomon écrit :

La crainte de l'Éternel est le commencement de la science (Pr 1.7a).

Et le psalmiste d'ajouter :

Mais le pardon se trouve auprès de toi, afin qu'on te craigne (Ps 130.4).

Lorsque nous comprenons la majesté et la grâce du Dieu créateur et sauveur, il nous impressionne et cette admiration se reflète dans notre manière de vivre. Cette crainte est juste et bonne, car Dieu mérite tout notre respect. Nous élevons au rang de « dieu » toute autre chose qui nous inspire de la crainte.

La Bible nous ordonne de ne pas nous inquiéter et elle nous appelle également à ne pas avoir peur et à ne pas craindre ce que craint le monde. À l'inverse, il est juste et bon de craindre Dieu ou d'être émerveillé par lui, car il est admirable, grand, bienveillant et puissant. En réalité, une telle crainte de Dieu permet d'affronter toutes les peurs, les angoisses et les inquiétudes de manière nouvelle et libératrice.

## **Découvrir ce que nous aimons trop**

Voici une première question : « Qu'est-ce qui *vous* inquiète le plus ? » L'inquiétude est causée par un amour excessif pour quelque chose, de sorte que toutes nos préoccupations ne visent qu'un seul but : obtenir, garder ou accroître l'objet de nos désirs. Qu'est-ce qui correspond à cette description dans votre vie ? L'inquiétude est le signe qu'un autre dieu fonctionnel occupe la place que Dieu seul devrait occuper. Personne n'y échappe. Voici quelques exemples concrets de bienfaits courants qui ont le potentiel de devenir des dieux :

- *La carrière* : Si on aime le travail à l'excès, si on le considère comme la source ultime de sa valeur et de sa sécurité financière, les préoccupations se multiplieront. Lorsque la carrière est plus importante que Dieu, on s'inquiète de ses performances, sans parler de l'angoisse à l'idée de perdre son emploi ou de ne pas recevoir la reconnaissance de ses mérites.

- *Le conjoint* : Si on se tourne d'abord vers sa femme ou son mari pour recevoir de l'amour, la relation de couple sera une source d'inquiétude. La peur d'être abandonné ou même rejeté nous hantera, car nos attentes envers l'autre ou envers nous-mêmes dépasseront de loin ce qui est raisonnable.
- *La réputation* : Si l'opinion des autres importe plus que tout et que nous basons notre valeur sur leur jugement, notre cœur ne sera jamais en paix. La crainte de poser un geste insensé ou de commettre une erreur est omniprésente lorsque la réputation importe plus que Dieu. Nous tentons alors d'impressionner les gens et toute remise en question nous place sur la défensive.
- *Les enfants* : Si on trouve dans ses enfants sa raison d'être ou son importance, on les aime trop. Si les enfants et leur avenir s'avèrent plus importants que Dieu, chacune de leurs décisions sera un sujet d'inquiétude. On devient alors des parents surprotecteurs ou trop critiques.
- *La bonne conduite morale* : Si la destinée éternelle d'une personne dépend d'une bonne conduite morale, ses performances prendront des proportions démesurées. Dans ce cas, on minimisera ses erreurs, on cherchera des excuses ou on jugera les autres dans le but de s'élever soi-même au-dessus d'eux.

Quelle que soit la bénédiction que nous aimons à l'excès, si elle devient plus importante que Celui qui la donne, l'inquiétude nous rongera et, contre toute attente, nous compromettrons cette bénédiction.

## L'inquiétude : une belle occasion

Comment l'inquiétude se transforme-t-elle en occasion favorable? Elle nous permet de découvrir ce qui suscite plus d'intérêt de notre part que Dieu lui-même. Les préoccupations excessives révèlent ce qu'on aime trop. Voilà une belle occasion de grandir.

J'ai tendance à accorder une grande importance à l'ordre, car il me donne un sentiment de contrôle et de bien-être. Lorsque je suis trop préoccupé par l'organisation de mon monde, je deviens autoritaire et impatient avec les gens autour de moi. J'ai dû, par exemple, m'exiler dans un café pour écrire ce chapitre à cause d'une violente tempête de neige qui s'est abattue sur la région où j'habite. Nous sommes privés d'électricité depuis mardi. C'est aujourd'hui vendredi. La situation actuelle menace ma capacité à gérer mon petit univers. De plus, le système de chauffage ne fonctionne plus à la maison, ce qui met en péril mon bien-être.

Quelle sera ma réaction? L'indifférence? Je laisse ma femme régler les problèmes de la maison et mon éditeur devra s'arranger si mon travail est en retard! L'inquiétude? Je m'énerve et je manifeste mon impatience envers ma famille et la compagnie d'électricité. Je me concentre sur mes problèmes ou je prends des nouvelles de mes voisins afin de leur offrir mon aide? Bref, mon désir de retrouver l'électricité l'emportera-t-il sur mon amour pour Dieu? Est-ce que je le laisserai diriger la situation comme il l'entend en cherchant en lui mon réconfort?

Curieusement, lorsque Dieu est plus important pour moi qu'une situation donnée, je deviens plus apte à la résoudre ou à m'en occuper et ainsi, je suis plus utile aux autres. Une âme passionnée pour la gloire de Dieu ici-bas procure d'innombrables bienfaits. On croit généralement qu'on sera plus efficace en se concentrant sur les circonstances présentes. En réalité, fixer son

attention sur Dieu nous libère réellement et nous permet de vivre avec sagesse et générosité les différentes situations de la vie. Un mode de vie axé sur le royaume de Dieu semble illogique, mais c'est le seul qui soit véritablement logique.

Rappelons-nous que nous faisons continuellement face à de telles décisions. Elles semblent porter sur des sujets banals, mais elles revêtent une très grande importance. Une vie entière peut être influencée par un événement précis, traumatisant et marquant, mais pour la majorité d'entre nous, elle est façonnée par des décisions et des réactions quotidiennes échelonnées sur une longue période. Les traits de caractère se forment au fil des années. Si je ne veille pas chaque jour à ma progression dans la grâce, je serai mal préparé pour affronter les épreuves plus difficiles.

## **Quel est donc le remède à l'anxiété ?**

Le reste de ce livre tentera de répondre à cette question ! Mais examinons sans tarder une des raisons données par Jésus pour bannir l'inquiétude. Dans le passage de l'Évangile selon Matthieu cité auparavant, un verset appuie notre exposé jusqu'à maintenant. Jésus sait exactement comment cibler le cœur d'un problème et y apporter une solution profonde et sérieuse :

Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus (Mt 6.33).

Jésus nous ramène aux bonnes priorités. Il demande : « *Pour quoi vivez-vous ?* » Il nous appelle à réorienter nos vies vers Dieu et vers ses priorités. Il sait qu'aussi longtemps que nous vivons pour des réalités secondaires, et non pour lui, nous serons accablés par des préoccupations excessives. L'anxiété sera notre lot quotidien, car tout ce qui n'est pas rattaché au royaume de Dieu

et à sa justice est passager. Citant Ésaïe 40.6-8, l'apôtre Pierre énonce le constat suivant à propos du monde présent :

Car toute chair est comme l'herbe, et toute sa gloire comme la fleur de l'herbe. L'herbe sèche, et la fleur tombe; mais la parole du Seigneur demeure éternellement (1 Pi 1.24,25).

Gardons ce qui est essentiel et important au premier plan et reléguons au second plan les choses de moindre importance. Donnons la priorité au royaume de Dieu, examinant toutes choses à la lumière de la foi. Considérons le passé, le futur et le présent selon les vérités de l'Évangile. C'est le sujet des prochains chapitres.

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Comment expliqueriez-vous à quelqu'un, en une minute, ce qu'est l'inquiétude ?
2. En général, comment réagissez-vous lorsque vous êtes inquiet ? Êtes-vous porté à vous isoler ou à être davantage sur vos gardes ?
3. La distinction entre une préoccupation saine et une préoccupation excessive n'est pas toujours claire. Quelle attitude ou quel comportement vous aide à déceler que vous êtes passé de l'une à l'autre ?
4. Comment vos inquiétudes révèlent-elles ou pourraient-elles révéler ce que vous aimez trop ?
5. Y a-t-il une personne de votre entourage qui serait prête à prier pour vous pendant votre lecture de ce livre ?