introduction

Vaincre nos inquiétudes

Changer la peur en foi

On dit parfois à la blague : « Il faut être inconscient pour ne s'inquiéter de rien. » D'une certaine manière, notre inquiétude démontre que nous sommes en vie. Reste que prendre nos préoccupations à la légère ne nous mène pas bien loin. Il se peut que des pensées

harcelantes quant à ce qui risque de se produire nous privent de sommeil durant la nuit et de forces pour le lendemain.

Le présent livret est adapté des écrits de David Egner, ancien rédacteur pour les Ministères Notre Pain Quotidien. Nous prions qu'il vous aide à mieux comprendre ce que Jésus a voulu enseigner à ses disciples en leur demandant : « De quoi vous inquiétez vous ? »

Mart DeHaan

sommaire

1
Ce que l'inquiétude risque de nous faire.....*4*

2
Comment devrions-nous gérer l'inquiétude ?.....*11*

3
Comment pourrions-nous tirer avantage de l'inquiétude ?.....*15*

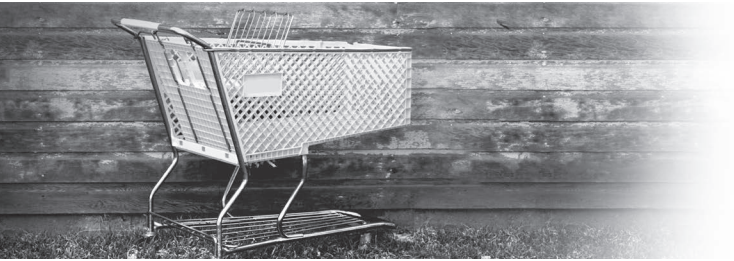
4
Ce que l'inquiétude peut nous apporter.....*27*

Éditeur en chef : J. R. Hudberg
Éditeur : Tim Gustafson
Image couverture : Chris Clor via Gettyimages
Design de couverture : Stan Myers
Design intérieur : Steve Gier
Équipe francophone : Marika Cancelier, Marie-Andrée Gagnon, Marjolaine C. Gaudreau, Monia Génier et Cynthia Martineau

Images intérieures : (p. 1) Chris Clor via Gettyimages ; (p. 5) Akaak19 via freeimages.com ; (p. 11) S Braswell via freeimages.com ; (p. 15) Davide Guglielmo (et Nick Cowie) via freeimages.com ; (p. 27) Christine Scholes via freeimages.com

Sauf indications contraires, les citations sont issues de la Bible *Nouvelle Édition de Genève* 1979. Utilisée avec permission. Tous droits réservés.

Tous droits réservés
© 2018 Ministères Notre Pain Quotidien, Grand Rapids, Michigan
Imprimé aux États-Unis



1

Ce que l'inquiétude risque de nous faire

Lors d'une entrevue qu'elle a accordée dans le cadre de la série télévisée *Day of Discovery*, l'auteure et conférencière **Joanie Yoder** a expliqué en quoi ses inquiétudes lui ont presque gâché la vie, jusqu'au jour où elle a trouvé des solutions pratiques là où elle ne s'y attendait pas.

J'étais continuellement en proie à l'angoisse et à l'inquiétude, mais je suis parvenue à le cacher, comme c'est le cas de tant d'autres, jusqu'à ce que je touche le fond. C'est alors que je n'ai eu d'autre choix que d'affronter mon angoisse, ma frayeur et mes inquiétudes.

« Catherine Marshall a dit que la plus grande

découverte que l'on puisse faire consiste à comprendre que ses forces ne suffisent pas. J'ai moi-même fait cette découverte. J'avais épuisé toutes mes ressources intérieures. Je ne semblais plus avoir la force, ni physique ni émotionnelle, de continuer à aller de l'avant.

*L'auteure **Catherine Marshall** (1914–1983) s'est fait acclamer par la critique lorsqu'elle a publié un recueil de sermons de son mari. Peter Marshall occupait les fonctions d'aumônier au Sénat américain lorsqu'il a succombé à un infarctus en 1949. Catherine a également écrit sa biographie, intitulée* A Man Called Peter, *ainsi que le roman* Christy, *qui sont devenus tous les deux des best-sellers.*

« J'étais devenue agoraphobe, ce qui signifie que je redoutais les espaces ouverts, c'est-à-dire que j'avais peur de sortir de chez moi. Dans mon cas, il s'agissait de la peur d'aller au supermarché. Cette peur était à ce point intense qu'elle me faisait paniquer et me donnait des sueurs froides. Je craignais de perdre complètement la tête devant les gens – ou, pire encore, de mourir.

« Il m'arrivait parfois d'interrompre mon épicerie, de pousser mon panier dans un coin et de rentrer chez moi en toute hâte. Dès que j'entrais dans la maison, j'éprouvais immédiatement le soulagement d'être de nouveau en sécurité.

« Je croyais être la seule personne à ressentir cela. Mes habitudes alimentaires ont changé, la qualité de mon sommeil s'est détériorée, je tremblais de tous mes membres, sans compter que la vie et toutes ses responsabilités m'angoissaient. Je ne parvenais plus à faire face à quoi que ce soit. Au début de la trentaine, l'épuisement m'avait déjà gagnée.

*La **phobie** est une peur exagérée ou irrationnelle d'un objet, d'une activité ou d'une situation ne posant qu'un faible, sinon aucun, danger réel. Les phobies provoquent une angoisse qui terrasse la personne et d'intenses réactions qui altèrent terriblement sa qualité de vie. Or, le fait d'affronter progressivement et à répétition de telles peurs a aidé d'innombrables personnes à surmonter leurs phobies.*

« Mes difficultés trahissaient des causes sous-jacentes. En y réfléchissant bien, je me rends maintenant compte que mon inaptitude à bien gérer ma vie tenait à trois raisons :

« Premièrement, mon immaturité extrême. Je n'avais pas la maturité émotionnelle nécessaire pour assumer mes responsabilités.

« Deuxièmement, j'avais acquis l'habitude de nourrir de l'amertume. Je ne me l'avouais toutefois pas vraiment, car je l'estimais toujours justifiée.

« Troisièmement, j'avais tendance à vouloir tout faire par mes propres moyens. Et lorsque je me suis rendu compte du contraire, j'ai cru que j'aurais néanmoins dû en être capable.

« Or, ces trois facteurs ont eu un effet domino qui m'a conduite à ce que j'avais besoin de vivre. Je suis d'ailleurs d'avis qu'il nous faut tous le vivre. Il ne s'agissait pas d'une dépression, mais de la cassure de ma suffisance.

« Mon vécu et mon observation d'autres personnes vivant le même épuisement pénible de leurs ressources m'ont permis de discerner un besoin commun à tous : celui de contrôler sa vie, ses circonstances, les gens et, sans le savoir, Dieu. Ce besoin découle du fait de redouter ce qui pourrait se produire. Nous avons le sentiment que, si nous parvenons à contrôler les choses et à les faire évoluer à notre avantage, nos craintes s'en trouveront atténuées.

« Mon problème venait du fait que j'avais le sentiment que mon autoprotection – c'est-à-dire ma protection contre ce qui me faisait peur – échappait à ma volonté. Je me suis donc mise à me confectionner un cocon, qui a fini par devenir tout petit. Il ne me restait plus qu'un minuscule espace dans lequel je me sentais en sécurité, à savoir les quatre murs de ma maison. En fait, j'étais si à l'étroit dans mon cocon qu'il ne permettait qu'à une seule personne d'y vivre : moi. »

Nous ne nous identifions peut-être pas tous à la façon dont Joanie composait alors avec la vie, mais nous savons tous ce que c'est que d'affronter des situations qui suscitent en nous un malaise, voire de la panique. Certains passent la nuit à s'imaginer le sort qui est réservé à leur fils ou à leur fille. D'autres s'inquiètent de leur situation professionnelle, de leur santé ou de l'éclatement de leur famille. Les inquiétudes peuvent nous assaillir sous forme de migraine lancinante. D'autres encore souffrent de palpitations et en ont le souffle court. Sans compter ceux qui dissimulent leurs craintes sous le couvert de la tendance à trop manger, à dépenser de manière inconsidérée et à abuser de tout ce qui est susceptible d'estomper leur douleur. Bref, nous savons tous ce que c'est que d'affronter une situation que nous ne maîtrisons pas.

Les disciples de Christ ne sont pas immunisés contre les inquiétudes et leurs complications. Il arrive parfois que leurs convictions spirituelles semblent envenimer leur situation. Ils tiennent à tout prix à ce que leur foi améliore leur vie afin que leurs proches, leurs voisins et leurs collègues les voient mettre leur confiance en la bonté et la présence de Dieu. Ils

redoutent de les décevoir.

Or, si nous agissons de la sorte, nous en paierons le prix fort, car l'angoisse a pour conséquence de disperser notre attention et notre énergie. Nous ignorerons que faire des préoccupations qui nous épuisent.

Dans un certain sens, nous nous inquiétons parce que nous avons été créés à l'image de Dieu, ayant reçu une imagination qui nous permet de discerner les possibilités favorables ou non. Dieu nous a accordé la capacité de nous soucier de ce qui nous arrive ainsi qu'aux autres.

Notre défi consiste à découvrir ce que Dieu nous a donné pour nous aider à composer avec notre monde brisé. Comme des choses regrettables se produisent et nous amènent à douter de notre propre sécurité et de celle de nos proches, nous nous inquiétons.

Ce qu'est l'inquiétude

L'inquiétude est un sentiment de malaise, d'appréhension ou de frayeur lié en général à des pensées négatives quant à ce qui risque d'arriver. Il se peut qu'il soit important de réfléchir à de telles possibilités, mais ces pensées ne sont saines qu'à condition que nous soyons aptes ou disposés à en faire quelque chose de positif. L'inquiétude triomphe de nous lorsqu'elle remplace par l'anxiété une action sage ou un repos mérité. Par ailleurs, céder à la peur sur la seule base de nos émotions nous fera échapper à notre situation actuelle, mais sans pour autant nous préparer à l'avenir d'aucune façon.

Étant donné que l'anxiété due au stress nous coûte plus qu'elle nous rapporte, la littérature propre à la sagesse du monde considère les inquiétudes comme une habitude que

nul d'entre nous ne peut se permettre de prendre à la légère. Par contre, la Bible traite l'inquiétude comme une émotion relevant d'un choix qui nuit à notre relation avec notre Père céleste.

Le principal mot grec rendu par « inquiétude » dans le Nouveau Testament (*merimnao*) signifie « être anxieux, être distrait, être indécis ». L'angoisse devient ainsi l'alternative au devoir de compter sur la présence et la générosité du Dieu fidèle.

> **Merimnao** *est le mot que Jésus a employé lorsqu'il a dit : « Ne vous inquiétez pas pour votre vie » (MATTHIEU 6.25). De plus, Paul l'a utilisé lorsqu'il a écrit : « Ne vous inquiétez de rien » (PHILIPPIENS 4.6).*

Il nous arrive à tous de céder à l'inquiétude de temps à autre. Quiconque prend ses responsabilités au sérieux ne peut éviter d'envisager ce qui pourrait se produire. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles les choses se font. Les gens qui prétendent ne pas avoir le moindre souci sont soit insensés, soit dans le déni.

Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que bon nombre de gens très performants soient sujets à l'inquiétude, car ils obéissent non seulement au désir de réussite, mais aussi à la peur de l'échec. Reste que ceux qui semblent de nature décontractée ne sont pas exempts non plus de toute inquiétude. Ils la démontrent simplement de façon différente.

De telles inquiétudes découlent souvent de l'un des quatre facteurs suivants.

1. Les menaces réelles ou fictives – nous amènent à nous inquiéter. Comme nous n'avons aucun moyen de nous prémunir contre tout mal, nous devons tous savoir faire

la différence entre nous montrer prudents, faire preuve d'insouciance et nous laisser consumer par la peur.

*Une des **peurs courantes** est de ce que les autres pourraient penser de nous. Le fait de nous en préoccuper trop peu risque de nous conduire à la perte de relations et du respect de soi. Par contre, le fait de trop chercher à éviter la désapprobation risque de nous amener à être ce qui serait tout aussi malsain. Une telle anxiété est susceptible de nous faire redouter l'échec au point de nous empêcher de nous risquer à la candeur et à la spontanéité nécessaires à toute bonne relation.*

2. Les choix peuvent constituer une source d'inquiétude. La plupart de nos décisions ne changeront pas notre vie de manière inaltérable. Toutefois, comme c'est le cas de certaines, nous nous en inquiétons.

3. Les expériences passées que nous avons enfouies dans notre inconscient peuvent constituer une cause d'inquiétude. Chez certaines personnes, l'anxiété est liée à un traumatisme de guerre, à des sévices ou à un accident. Chez d'autres, elle est attribuable à une suite d'expériences négatives faites auprès de parents, de professeurs, de frères et sœurs ou de pairs leur ayant laissé des cicatrices invisibles.

4. Les problèmes de santé risquent de susciter une anxiété qui ne répond ni à la raison ni au discernement spirituel. Parmi ces maux se trouvent l'hyperthyroïdie ; l'hyperglycémie ; les effets secondaires de médicaments d'ordonnance ; un dérèglement de l'hypophyse, de la glande surrénale ou des glandes parathyroïdes ; et d'autres facteurs hormonaux, allergiques ou chimiques.

De telles raisons démontrent que, même si certaines émotions échappent à notre volonté, nous devons y trouver des solutions qui nous avantagent plutôt que le contraire.

2

Comment devrions-nous gérer l'inquiétude ?

Dans sa grâce, Dieu a indiqué à Joanie Yoder des moyens pratiques de gérer ses inquiétudes. *Pour les connaître, lisez la suite de son histoire.*

À l'époque, j'étais chrétienne. Et même si je croyais fermement en Dieu, je ne discernais pas sa volonté pour ma vie. J'étais terriblement malheureuse. Pire encore, j'avais le sentiment d'être passée à côté de l'unique dessein pour lequel Dieu m'avait créée.

« J'ai dû toucher le fond et me rendre au bout du rouleau pour découvrir la toute-suffisance de Christ et lui permettre

de me transformer. Dieu a commencé à me réhabiliter selon ce que Paul a décrit dans Philippiens 1.6, afin "que celui qui a commencé en [*moi ; ce qui a débuté lors de ma conversion*] cette bonne œuvre la *[rendé]* parfaite pour le jour de Jésus-Christ". Or, ce processus n'exige pas que six leçons faciles ou six mois, mais se poursuivra jusqu'au "jour de Jésus-Christ".

« Tôt dans ma progression vers la plénitude, Dieu m'a montré quatre disciplines à acquérir qui auraient un effet profond sur ma vie : la lecture, la prière, la confiance et l'obéissance. La lecture de la Bible – avec délectation. La prière – quelqu'un avec qui s'en délecter. Or, cette intercession transcende un simple temps de prière, pour s'étendre à notre milieu de travail, à notre voiture et à toute notre situation de vie. La confiance – compter sur Dieu pour toutes les choses qui échappent à notre volonté. Non pas les relâcher dans l'univers, mais les abandonner à Dieu. L'obéissance – Dieu désire que nous lui obéissions dans ce que nous *pouvons* maîtriser.

Le fait de nous retrouver dans un état de faiblesse et au bout de nos ressources est pour nous une bénédiction en ce qu'il nous motive à faire les choses dans lesquelles nous croyons déjà.

« Ces quatre disciplines sont bien connues. Toute l'idée de la dépendance envers Dieu constitue une vérité scripturaire évidente, mais qui demeure obscure sur le plan de l'expérience. Il nous faut mettre ces disciplines en pratique, car il ne suffit

pas de les connaître, d'en parler ou d'y croire fermement. Le fait de nous retrouver dans un état de faiblesse et au bout de nos ressources est pour nous une bénédiction en ce qu'il nous motive à faire les choses dans lesquelles nous croyons déjà.

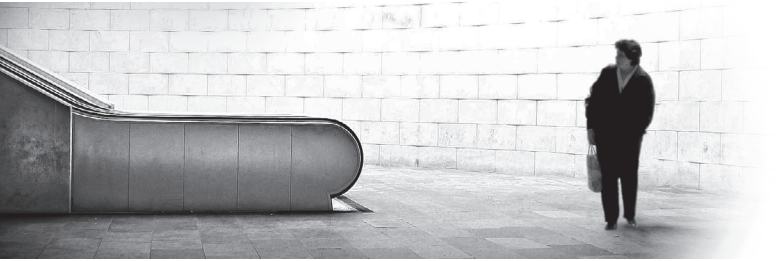
Il existe un moyen d'enraciner notre vie dans la vérité de l'amour divin, et cela, même lorsque nos sentiments et nos émotions nous poussent vers autre chose.

« Tandis que je commençais à intégrer ces disciplines dans mon quotidien, je me suis rendu compte qu'elles cultivaient en moi une relation intime avec Christ qui accroissait ma confiance en lui. Il s'est mis à me prouver peu à peu sa toute-suffisance. Et à mesure qu'il continuait de se montrer ainsi digne de ma confiance, plus ma foi en lui augmentait.

« Les quatre disciplines – lecture, prière, confiance et obéissance – interagissaient les unes avec les autres. Or, cette interaction signifiait que j'avais quelque chose à faire de mon côté. Et ce faisant, j'ai permis à Dieu d'accomplir les choses qu'il est seul à pouvoir réaliser. Par conséquent, je me suis trouvé de moins en moins de raisons de m'inquiéter. L'inquiétude m'est ainsi devenue inutile. J'ai commencé à comprendre que, quoi qu'il m'amène à entreprendre, même s'il s'agissait de quelque chose qui me demandait énormément, Dieu remplirait ses engagements envers moi. »

Ce que Joanie commençait à apprendre au sujet de ses craintes et de ses inquiétudes, c'est que Dieu peut en accomplir plus pour nous que tout ce que nous pourrions imaginer en n'importe quelle situation. Par ailleurs, il existe un moyen d'enraciner notre vie dans la vérité de l'amour divin, et cela, même lorsque nos sentiments et nos émotions nous poussent vers autre chose.

Aucune réponse simpliste ni solution miracle ne saurait nous faire vaincre nos inquiétudes. Joanie a puisé dans la Bible des réponses qui nous aideront à transcender nos inquiétudes de manière à jouir d'une relation de confiance avec le Dieu qui nous aime et qui se soucie de nous.



3

Comment pourrions-nous tirer avantage de l'inquiétude ?

Il existe deux types d'inquiétude : 1) l'inquiétude négative, nuisible et débilitante ; 2) la préoccupation positive et bénéfique. L'inquiétude négative consiste en une anxiété centrée soit sur des préoccupations qui échappent à notre volonté, soit sur des questions qui nous empêchent de croire à la capacité de Dieu à combler nos besoins. Jésus a d'ailleurs mentionné ce type d'inquiétude six fois dans son sermon sur la montagne. Il a enseigné à ses

disciples à se tourner vers leur Père céleste, qui désire que nous lui confiions jour après jour jusqu'au moindre de nos soucis (MATTHIEU 6.25-34).

Toute inquiétude n'est pas forcément mauvaise. La Bible parle aussi d'une saine préoccupation qui conduit à une action significative et à la prière. Dans 2 Corinthiens 11.28, Paul exprime « les soucis que [*lui*] donnent toutes les Églises ». L'équivalent français de « soucis » correspond au même mot grec que Paul et d'autres auteurs néotestamentaires ont employé pour exhorter les gens à ne pas s'abandonner à une anxiété qui les consumerait (PHILIPPIENS 4.6 ; 1 PIERRE 5.7).

*Le même mot grec (**merimnao**) est utilisé dans le Nouveau Testament pour rendre les deux notions.*

Paul a également exprimé aux croyants de Philippes son désir de leur envoyer Timothée parce qu'il se souciait (même mot) de leur bien-être (PHILIPPIENS 2.19,20).

Comment donc tirer avantage de nos inquiétudes ?

1) En les laissant tourner notre attention vers Dieu ;
2) en les laissant nous tourner vers les paroles de Jésus ;
3) en les changeant en prières ;
4) en les changeant en choix pratiques.

Laissons nos inquiétudes tourner notre attention vers Dieu

En nous inquiétant, nous nous centrons sur des possibilités qui ne se sont pas encore concrétisées ou qui échappent à notre volonté. Ce qu'il nous faut faire, c'est d'y voir une opportunité à saisir. Dans la faiblesse que suscite en nous la peur, nous avons raison de chercher à obtenir l'assurance

de la présence de Dieu. Or, il nous accorde cette assurance quand nous tournons notre attention vers ses attributs divins, que sa Parole nous révèle.

Ici-bas, rien ne se produit qui soit au-delà de la connaissance et de la puissance de notre Dieu. La Bible l'atteste ainsi : « L'Éternel a établi son trône dans les cieux, et son règne domine sur toutes choses » (PSAUME 103.19). Il est le Dieu tout-puissant et le Souverain suprême.

En nous inquiétant, nous reconnaissons que nous ne parviendrons pas, par nos propres forces, à nous montrer à la hauteur des exigences de la vie. L'heure est ainsi venue de nous remémorer quelques vérités importantes au sujet de Dieu.

1. Dieu est partout. Il n'y a aucun endroit, aussi seuls que nous nous y sentions, où Dieu ne peut être présent. Il est partout ! (PSAUME 139.7-12 ; JÉRÉMIE 23.23,24.)

2. Dieu sait tout. Il sait à quel point nous avons peur et nous nous sentons mal, de même que ce qui nous effraie. Plus l'inquiétude nous gagne, plus nous agissons comme si Dieu ignorait dans quelle situation nous nous trouvons. Nous ne connaissons pas l'avenir, mais celui-ci n'a aucun secret pour Dieu, qui n'est d'ailleurs pas sans connaître nos besoins (1 JEAN 3.20 ; PSAUME 33.13,14).

3. Dieu est tout-puissant. L'inquiétude nous amène à croire que personne n'a le pouvoir d'empêcher de mauvaises choses de se produire, pas même Dieu. Reste que la puissance de Dieu est infinie et ses desseins empreints de sagesse quant à ce qu'il permet d'arriver le sont aussi (GENÈSE 17.1 ; 18.14 ; MATTHIEU 19.26).

Nous devons laisser le Seigneur prendre sur ses épaules les soucis qui nous accablent. Il se soucie encore plus que nous de notre santé, de notre travail, de nos amis, de notre famille et de notre pays.

C'est Dieu qui a aidé David à tuer l'ours, le lion et le géant philistin. Il l'a protégé contre la rage meurtrière de Saül. Il a veillé à sa sécurité en territoire ennemi. C'est peut-être d'ailleurs pour cette raison que David a pu écrire : « Remets ton sort à l'Éternel, et il te soutiendra, il ne laissera jamais chanceler le juste » (PSAUME 55.23).

Mais comment donc remettre nos fardeaux à Dieu ? La réponse à cette question ne réside pas dans ce que nous faisons, mais dans ce que nous croyons. Faisons-nous confiance à nos sentiments ? Ou encore, croyons-nous, selon tout ce que nous voyons dans le monde que Dieu a créé autour de nous et selon la sagesse de la Bible, que notre Créateur et celui qui soutient toutes choses est un Dieu tout-puissant et digne de confiance ?

Dans un monde brisé, nous n'avons d'autre garantie que celle selon laquelle Dieu est digne de confiance.

Et si nos craintes étaient enracinées dans des expériences passées ou des problèmes de santé qui échappent à notre entendement ou à notre volonté ? La réponse à cette question ne va en aucun cas à l'encontre de notre foi. Si, dans le processus nous conduisant à affronter nos craintes, nous ressentons le besoin d'obtenir une assistance médicale ou de judicieux

conseils, c'est peut-être ainsi que Dieu souhaite nous aider à lui accorder une confiance renouvelée et approfondie.

L'inquiétude est une expression de notre crainte de l'avenir. Elle existe depuis le jardin d'Éden, lorsque Adam et Ève se sont cachés de Dieu parmi les arbres et en couvrant leur nudité de feuilles. Ils n'avaient pas tort de redouter les conséquences du choix qu'ils ont fait de manger du fruit défendu (Genèse 3.10). Quand Dieu leur a demandé pourquoi ils se cachaient, Adam lui a répondu : « *[J'ai]* eu peur ».

Or, nous pouvons voir ce que nos premiers parents ne pouvaient voir. Ils auraient mieux fait d'admettre leurs torts et de demander grâce à leur Dieu de bonté et de miséricorde que de tenter d'échapper à sa présence.

De savoir que Dieu est bon – aucun mal ne peut émaner de lui – contribue à chasser la peur, même lorsque nous avons péché.

David avait fait l'expérience de la bonté et de l'amour de Dieu. Voilà ce qui explique que, même dans les vallées les plus sombres de la vie, il ne craignait aucun mal (Psaume 23.4).

*Dans le Psaume 31, **David** a raconté de terribles expériences de sa vie – s'étant fait abandonner par ses amis (V. 12,13) et attaquer par ses ennemis (V. 14,16). Il a pu néanmoins déclarer : « Mais en toi je me confie, ô Éternel ! » (V. 15), et : « Mes destinées sont dans ta main » (V. 16).*

Même en parlant de la guerre, de la famine et des hommes méchants qui le pourchassaient, David a affirmé que ceux qui mettent leur confiance en Dieu « sont rassasiés » (Psaume 37.19). Il entend surtout par là qu'ils ne trembleront pas ni ne seront ébranlés. Au cœur de nos préoccupations légitimes, nous devons éviter de céder à la

peur. Dieu nous soutiendra de sa droite toute-puissante.

Dieu est en mesure de nous soutenir durant ces périodes inquiétantes, non pas en nous promettant que rien de mal ne nous arrivera, mais en nous rappelant qu'il nous a créés de sorte que nous lui fassions confiance par-dessus tout. Dans un monde brisé, nous n'avons d'autre garantie que celle selon laquelle Dieu est digne de confiance et désire que nous puisions dans sa grâce et son amour des plus profonds en toute situation. Nous pouvons aussi nous servir de l'inquiétude comme d'une occasion pour dire : « C'est pourquoi nous sommes sans crainte » (PSAUME 46.3).

Les craintes nous assaillent de toutes parts. C'est alors qu'il nous faut nous remémorer la promesse que le Père nous a faite de ne jamais délaisser ni abandonner ses enfants.

Il ne nous délaissera ni ne nous abandonnera jamais. L'inquiétude se révèle souvent être un fardeau solitaire. Nous avons tendance à le porter seuls. Plus nous nous inquiétons, plus nous nous sentons seuls et impuissants. Toutefois, si nous sommes enfants de Dieu, nous n'échappons jamais à son œil vigilant ni ne sommes hors de son atteinte.

Dans le Psaume 139, David nous a assuré de la présence divine en nous disant que Dieu savait tout de lui avant même qu'il naisse (V. 13-16). Il lui était impossible de fuir l'Esprit de Dieu (V. 7-12). Le jour comme la nuit, sur la terre comme en mer, dans les hauteurs

comme dans les profondeurs, Dieu est là.

David a également écrit : « Car mon père et ma mère m'abandonnent, mais l'Éternel me recueillera » (PSAUME 27.10). Nous sommes nombreux à avoir redouté que nos parents nous abandonnent lorsque nous étions enfants. Il arrive d'ailleurs que ce terrible sentiment revienne nous hanter. Les craintes nous assaillent de toutes parts. C'est alors qu'il nous faut nous remémorer la promesse que le Père nous a faite de ne jamais délaisser ni abandonner ses enfants.

Ésaïe savait que le Dieu omniprésent se souciait de nous. Le Seigneur nous a déclaré par son intermédiaire : « Ne crains rien, car je suis avec toi ; ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu » (ÉSAÏE 41.10).

Moïse le savait aussi, car il est écrit : « C'est par la foi qu'il quitta l'Égypte, sans être effrayé de la colère du roi ; car il se montra ferme, comme voyant celui qui est invisible » (HÉBREUX 11.27).

Josué le savait également, puisque Dieu lui a dit : « Je serai avec toi, comme j'ai été avec Moïse ; je ne te délaisserai point, je ne t'abandonnerai point » (JOSUÉ 1.5).

Les disciples le savaient eux aussi, car Jésus leur a dit juste avant son ascension : « Et voici, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde » (MATTHIEU 28.20).

Nous aussi pouvons le savoir. En effet, lorsque Jésus a fait cette promesse à ses disciples, c'est également à nous qu'il l'a faite.

Ainsi, la prochaine fois que l'inquiétude commencera à vous terrasser, tournez-vous vers Dieu en vous rappelant ceci : 1) il est aux commandes ; 2) il peut porter vos fardeaux ; 3) il peut dissiper vos craintes ; 4) il peut vous

soutenir ; 5) il ne vous délaissera jamais.

Laissons nos inquiétudes nous tourner vers les paroles de Jésus

Dans Matthieu 6.25-34, Jésus a exhorté ses disciples à voir que les opportunités célestes importent plus que de potentiels deuils terrestres. Il leur a recommandé avec insistance de croire que, si Dieu sait prendre soin des oiseaux du ciel et des fleurs des champs, à plus forte raison saura-t-il prendre soin de ses enfants.

Vivre par la foi implique la responsabilité de travailler et de faire notre possible pour répondre aux besoins de nos proches et de nous-mêmes. À ce sujet, l'apôtre Paul a dit : « Si quelqu'un ne veut pas travailler, qu'il ne mange pas non plus » (2 Tessaloniciens 3.10). Jésus ne nous enseignait pas à tout recevoir de manière passive. Il voulait plutôt dire par là que, si nous faisons ce qu'il nous donne le temps et la force d'accomplir, nous n'avons pas à nous tracasser ni à angoisser par rapport à nos besoins.

Étant donné que Jésus comprend nos inclinations, il nous rappelle qu'à l'instar du monde naturel qui nous entoure, nous n'avons pas été créés afin que nous nous inquiétions. Les oiseaux ont de quoi se nourrir, sans toutefois que cela les obsède au point d'en avoir la migraine. Les fleurs « sont vêtues » sans pour autant en avoir des ulcères. Leur Père céleste prend soin de chacun d'eux.

Une certaine affirmation de Jésus nous révèle la cause sous-jacente de notre inquiétude : « [*Gens*] de peu de foi » (Matthieu 6.30). Par ces quelques mots, il nous rappelle que le fait de crouler sous le poids de nos soucis peut refléter un

manque de foi en lui. Il nous arrive trop souvent de douter de la présence de Dieu, de sa connaissance de nos besoins et de son désir de se charger de nos fardeaux. À de trop nombreuses occasions, nous renonçons à compter sur lui pour répondre à nos besoins, bien qu'il ait promis de s'en charger lui-même. Nos yeux se détournent du ciel pour se porter sur la terre et se détournent de la force de Dieu pour se porter sur nos propres ressources limitées.

Jésus nous montre aussi que l'inquiétude est une question de priorités. Nous nous inquiétons de chercher à nous nourrir, à nous vêtir, à évincer la concurrence et à dominer notre avenir, au lieu de nous concentrer sur ce qui a le plus d'importance. C'est d'ailleurs ce qui explique que Jésus a dit : « Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus » (v. 33). Faisons preuve de foi. Accordons la priorité à Dieu, et nous amasserons ainsi des trésors dans le ciel.

En écoutant Jésus, nous comprenons que la maîtrise de nos inquiétudes exige que nous fassions un choix et appel à la grâce de Dieu. C'est au moyen d'une profonde confiance en Dieu que nous allègerons nos inquiétudes. Bien que nos soucis subsistent, une foi et une espérance réelles en notre Seigneur permettront à nos obsessions, à notre anxiété et à notre désespoir de s'émousser.

Le fait de nous inquiéter de notre travail, de notre sécurité financière, de notre retraite ou de notre santé nous obsède-t-il ? Ce sont toutes des questions légitimes, mais en présence de Christ, elles deviennent moins menaçantes.

Changeons nos inquiétudes en prières

Peu d'entre nous ont eu à subir le genre de problèmes que l'apôtre Paul a dû affronter. Or, même si l'on a attenté à sa vie, on l'a roué de coups et on l'a emprisonné à de multiples reprises, voici ce qu'il a écrit aux croyants de Philippes :

> Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ (PHILIPPIENS 4.6,7).

Dans le verset 6 de ce passage, Paul utilise trois termes qui décrivent bien ce que nous devons faire plutôt que de nous inquiéter.

« Des prières. » Paul a amorcé son énumération par le terme le plus courant pour désigner le fait de parler à Dieu, à savoir la *prière*. Ce terme, qui se réfère à la prière en général, est fort probablement lié à la dimension adoration de celle-ci. Lorsque nous prions, nous devons exprimer consciemment notre sensibilité à la grandeur, à la bonté et à la présence de Dieu. Ce type de prière a pour effet d'élever notre esprit par l'adoration, la dévotion et la révérence. Reconnaître en Dieu notre Seigneur souverain nous amène à lui confier nos préoccupations, notre anxiété et nos inquiétudes.

« Les supplications. » Ensuite, Paul s'est servi du mot *supplications,* ou bien requêtes. Il s'agit ici de nos désirs ardents et de nos appels à l'aide désespérés. Or, ces requêtes peuvent être faites pour nous-mêmes ou pour

d'autres personnes.

Lorsque nous nous inquiétons, nous devons soumettre nos soucis à Dieu ; lui demander son aide ; l'implorer de tout notre cœur. Le Dieu qui nous a exhortés à demander, à chercher et à frapper à sa porte saura nous donner, nous aider à trouver et nous ouvrir (MATTHIEU 7.7,8).

« Les actions de grâces. » Il nous arrive parfois de nous préoccuper de nos problèmes jusqu'à en oublier la grâce infinie avec laquelle Dieu a œuvré dans notre vie. Nous négligeons de reconnaître qu'il nous a traités selon sa grâce et sa miséricorde et qu'il a répondu à tant de nos besoins. Nous rappeler à quel point Dieu a bien pris soin de nous par le passé nous aide à nous calmer.

En préférant la prière à l'inquiétude, nous enlevons le fardeau de nos épaules pour le placer sur les larges épaules du Dieu tout-puissant. Et si nous lui confions nos soucis, nous pouvons alors le remercier d'être un Dieu qui nous aime, qui comprend nos problèmes et qui a le pouvoir d'exaucer nos prières.

Changeons nos inquiétudes en choix pratiques

L'apôtre Pierre a écrit à des gens qui subissaient de terribles persécutions pour leur offrir l'alternative à leurs inquiétudes :

> Humiliez-vous donc sous la puissante main de Dieu, afin qu'il vous élève au temps convenable ; et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous » (1 PIERRE 5.6,7).

Ce processus se compose de deux étapes :

Accepter ce que nous ne pouvons changer. Au lieu de dépérir émotionnellement ou d'éviter la réalité en niant notre inquiétude, nous pouvons accepter avec humilité que cette situation fasse partie de notre vie. Nous n'avons pas le droit de dicter les conditions de notre bonheur. Nous devons bien comprendre qui nous sommes, puis nous montrer disposés à accepter tout ou aussi peu que ce que Dieu nous donne pour l'instant.

Soumettre à Dieu ce que nous ne pouvons changer. Pierre nous encourage aussi à remettre nos inquiétudes désespérées entre les mains toutes-puissantes du Seigneur. Il nous exhorte à nous décharger de nos soucis sur Dieu, en comptant sur celui qui nous a tant aimés qu'il a envoyé son Fils mourir pour nous sauver.

Or, un tel conseil va à l'encontre de notre inclination à agir selon ce qu'il nous est possible de voir. Il s'oppose à notre désir naturel de compter sur nos propres capacités pour réfléchir à nos problèmes ou les résoudre par nous-mêmes. Il ébranle notre inclination à nous croire à la hauteur. Il nous aide à nous rappeler que nous n'avons pas été créés pour nous-mêmes. Nous l'avons été afin que nous découvrions par la prière notre besoin les uns des autres et surtout de notre Père céleste.

Nous sommes les seuls à savoir si nous mettons en pratique notre dépendance du Seigneur par nos prières ou si nous nous efforçons de porter un lourd fardeau par nous-mêmes. Les autres ignorent dans quelle mesure nous croulons sous le poids de soucis que nous sommes trop orgueilleux ou honteux pour en parler. Nous seuls savons ce que nous devons apporter et abandonner au Seigneur.

4

Ce que l'inquiétude peut nous apporter

En matière d'inquiétude, au moins deux choses contribuent à nous distinguer en tant que disciples de Jésus : ce qui nous préoccupe et ce que nous faisons de nos craintes.

Lorsque nos préoccupations démontrent notre amour pour les autres ou nous font tomber à genoux en reconnaissance de ce que Dieu seul peut accomplir, elles nous avantagent (Psaume 119.67 ; 2 Corinthiens 11.28). Par contre, lorsque nos inquiétudes nous accaparent l'esprit et ébranlent notre confiance en Dieu, elles nous nuisent.

L'inquiétude peut soit nous rapprocher de notre Père céleste, soit nous en éloigner.

Comme le doute et la peur, l'inquiétude peut soit nous rapprocher de notre Père céleste, soit nous en éloigner.

Un exemple important atteste cette vérité : la perception que nous avons de notre propre mortalité. Cette perception peut nous conduire auprès du Seigneur ou nous effrayer au point d'en faire abstraction.

Pourtant, comme Jésus nous l'a lui-même enseigné, nous pouvons permettre à notre crainte de l'inévitable de nous aider à lui faire confiance. Pour encourager ses disciples à ne pas s'inquiéter des futilités de la vie, Jésus a déclaré :

> Ne craignez pas ceux qui tuent le corps et qui ne peuvent tuer l'âme ; craignez plutôt celui qui peut faire périr l'âme et le corps dans la géhenne (MATTHIEU 10.28).

Par cette mise en garde empreinte d'amour, Jésus désire que nous le laissions se charger de nos inquiétudes. En mourant afin de payer la peine de nos péchés, puis en ressuscitant d'entre les morts pour le prouver, Jésus a mérité le droit d'affirmer ceci : « En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui écoute ma parole, et qui croit à celui qui m'a envoyé, a la vie éternelle et ne vient point en jugement, mais il est passé de la mort à la vie » (JEAN 5.24).

La première étape consiste à décider de laisser la pire de

nos inquiétudes nous tourner vers celui qui est mort à notre place. Dès lors, tout souci de la vie, aussi troublant soit-il, peut nous aider à nous soucier d'autrui ou à compter sur le Seigneur pour accomplir ce qu'il est seul à pouvoir réaliser.

*Devenue veuve en 1982, **Joanie Yoder** a souvent écrit au sujet du véritable espoir qui ne se trouve qu'en Jésus-Christ, de qui elle a appris à dépendre entièrement. Elle a rédigé de nombreuses méditations pour le* Notre Pain Quotidien *de 1994 jusqu'à sa mort en 2004. Des lecteurs ont fréquemment indiqué qu'ils « s'identifiaient à elle » du fait qu'elle parlait ouvertement de ses combats.*

Voici comment Joanie Yoder conclut son histoire :

« Dieu a fini par me faire sortir du cocon que je m'étais confectionné et que j'étais seule à habiter. Il s'y est pris en m'intégrant à la direction d'une étude biblique de quartier. Je crois que j'ai pu œuvrer auprès des femmes du groupe avec efficacité parce qu'elles se sont rendu compte que j'avais autant besoin de Christ qu'elles. Je ne représentais donc pas une menace pour elles. Au contraire, je les encourageais à grandir dans leur foi.

« Dieu m'a ensuite envoyée outre-mer avec mon mari. Un jour, nous avons rencontré un toxicomane dans le métro de Londres et nous l'avons amené vivre sous notre toit. Par son intermédiaire, et celui de quelques autres personnes que nous avons recueillies chez nous, mon heure de vérité est survenue. Jusque-là, j'avais eu le sentiment de devoir m'excuser d'une certaine manière d'avoir à dépendre de Dieu pour faire

des choses que beaucoup de gens faisaient aisément. Toutefois, à force d'œuvrer auprès de ces toxicomanes, j'en suis venue à comprendre que leur guérison et la mienne ne résidaient pas dans l'indépendance. La clé de notre réussite à tous résidait plutôt dans notre dépendance de Dieu.

Les gens préféreraient-ils être gagnés à Christ par l'intermédiaire de gens forts qui semblent tout ignorer de la faiblesse ? Ou encore par celle de gens faibles qui ont découvert comment devenir forts ?

« Grâce à mon vécu parmi des toxicomanes, j'ai découvert que nous avons été créés entre autres pour dépendre de Dieu. J'ai appris également que ce qui est efficace en période de crise l'est aussi en toute situation. Je me suis ainsi rendu compte que j'avais un remède radical et frappant à offrir aux gens dépendants des drogues. On leur avait enseigné à se défaire de toutes leurs dépendances. Je pouvais cependant leur montrer que la solution consistait à troquer leur dépendance des drogues contre leur dépendance de Dieu – non pas en remplaçant les drogues par Dieu, mais en passant à la seule dépendance pour laquelle nous avons été créés.

« Comment croyez-vous que les gens préféreraient être gagnés à Christ, en présumant qu'ils le veuillent ? Préféreraient-ils être gagnés à Christ par l'intermédiaire de gens forts qui semblent tout ignorer de la faiblesse ? Ou

encore par celle de gens faibles qui ont découvert comment devenir forts ?

« Je suis d'avis qu'ils préféreraient tous, sans exception, la dernière option. Même si nous croyons servir Dieu en donnant aux gens l'impression d'être forts et inébranlables, il se pourrait qu'en agissant ainsi, nous les privions du dernier espoir qu'ils avaient que Dieu pouvait avoir quelque chose pour eux. Cela tient au fait qu'ils n'y réagissent pas en se disant : "Oh ! c'est pour moi !" Au lieu de cela, ils se disent : "Je ne pourrai jamais être comme ça." Par contre, s'ils voient une personne faible qui a appris à devenir forte et qui continue à puiser sa force en Dieu, cela les remplira d'espoir. Ils se diront alors : "Wow ! Si ça fonctionne pour elle, peut-être que ça m'apportera quelque chose à moi aussi."

« Mis à part le fait que nous soyons tous des créations uniques, je suis quelqu'un de très ordinaire. Je m'identifie au commun des mortels. Or, il ne s'agit pas seulement d'une réalité, mais aussi du désir de mon cœur. Sans Christ, je ne serais bonne à rien. C'est d'ailleurs ainsi que l'on m'a présentée un jour lors d'une réunion : "Voici Joanie, qui sans Christ ne serait bonne à rien." Il fut un temps où une telle présentation m'aurait horrifiée. Dieu m'a toutefois amenée à perdre toutes mes

Être spirituel consiste à se laisser dépouiller entièrement de soi-même et à se laisser remplir entièrement de Dieu.

forces afin que je puisse témoigner de ce que Dieu peut faire dans et par la faiblesse humaine. Par conséquent, s'il peut le faire en et par moi, pourquoi ne pourrait-il pas en faire autant en et par les autres ?

« Ma dépendance de Dieu constitue le thème de ma vie. Mon histoire est celle d'une femme qui n'avait rien en elle-même, mais qui a découvert tout ce dont elle avait besoin dans une vie de dépendance envers Dieu. Or, il n'est pas regrettable d'avoir à dépendre de Dieu, car il s'agit là de ses desseins parfaits. La créature devient la meilleure qu'elle puisse être lorsqu'elle dépend du Créateur. J'avais pour habitude de compter sur Dieu en dernier recours. Maintenant, c'est la première chose que je fais !

« J'ai commencé à progresser dans ma vie spirituelle lorsque j'ai touché le fond. Je n'avais pas l'air bien et je ne me sentais pas bien à ce moment-là, mais c'est alors que j'ai vécu le moment le plus spirituel de toute ma vie. J'espère que cela saura en encourager d'autres qui sont actuellement au plus mal. Il nous arrive si souvent de nous dire que, pour être spirituels, nous devons toujours contrôler la situation. Reste que nous avons tort de le croire. Être spirituel consiste à se laisser dépouiller entièrement de soi-même et à se laisser remplir entièrement de Dieu. »