

## L'anxiété, les soucis...

c'est comme un fauteuil à bascule :  
ça fait passer le temps, mais ça ne mène  
jamais nulle part.

**Question :** *J'ai parfois l'impression d'être submergé par les soucis. Que puis-je faire pour cesser de m'inquiéter ?*

Qui peut dire qu'il ne se fait jamais du souci ? On se préoccupe de la situation du monde... On a peur de ne pas réussir ses examens, ou de ne pas être à la hauteur de son travail... On se demande si l'on pourra joindre les deux bouts... On craint de perdre des êtres qui nous sont chers... On se tracasse pour l'avenir... Tant de sujets d'inquiétude !



La plupart de nos préoccupations peuvent se ramener à l'une de ces deux catégories :

- d'une part, le remords vis-à-vis d'échecs passés ou de situations qui ont mal tourné...
- d'autre part, la peur du futur...

Comment peut-on se prémunir contre ces craintes ? Aussi surprenant que cela puisse paraître, les paquebots transatlantiques nous fournissent un élément de réponse : ils sont construits de telle façon qu'en cas d'incendie ou d'avarie majeure, des portes étanches et ignifugées se ferment pour séparer les compartiments endommagés des autres compartiments. Le problème est ainsi circonscrit, et le vaisseau peut rester à flot ! Il en va de même pour le "vaisseau" de notre vie. Si nous voulons tirer partie du moment présent et nous préparer au mieux pour l'avenir, nous devons apprendre à nous protéger hermétiquement des remords sur les erreurs passées ainsi que des craintes stériles vis-à-vis du futur. Sinon, nous risquons fort de nous laisser submerger.

Jésus ne conseillait-Il pas : « Ne vous inquiétez pas pour le lendemain. À chaque jour suffit sa peine » (Matthieu 6 :34) ? Avez-vous déjà remarqué que, le plus souvent, notre anxiété est causée par des craintes qui ne se réalisent jamais ? Au crépuscule de sa vie, le célèbre humoriste Mark Twain déclarait : « Je suis vieux et j'ai eu des tas de problèmes... ! Mais la plupart ne me sont jamais arrivés ! »

Un homme d'affaires tenait ce qu'il appelait son « catalogue des soucis », où il faisait l'inventaire de ses inquiétudes. Il finit par découvrir que 40% de ces dernières concernaient des événements ayant très peu de chance de se produire ; 30% avaient rapport à des décisions passées sur lesquelles il lui était impossible de revenir ; 12% étaient liées aux critiques que lui adressait autrui, et 10%, sans fondement non plus, concernaient sa santé. Il en conclut qu'il ne restait plus que 8% de bonnes raisons de s'inquiéter.

Mais en tant que chrétiens, nous n'avons **aucune** raison de nous inquiéter ou d'avoir peur, puisque nous savons que « l'Esprit fait concourir toutes choses au bien de ceux qui aiment Dieu » (Romains 8 :28). Le célèbre évangéliste Dwight L. Moody aimait à répéter : « On peut voyager de deux façons pour aller au Ciel : en première classe ou en seconde ! En seconde classe, on dit : *Le jour où j'ai peur, je mets ma confiance en Toi !* (Psaume 56:4). Tandis qu'en première classe, on dit : *Je me confie en Lui et je n'ai plus de crainte* (Ésaïe 12:2). Suivez mon conseil : **achetez plutôt un billet de première classe !** »