

Cinq raisons pour lesquelles il ne sert à rien de s'inquiéter !

Par Denis Morissette

Nous avons parfois l'impression que les inquiétudes, les soucis et le stress sont l'apanage de la vie moderne. Nous conspuons contre la société, contre les conditions de nos vies, contre les politiques de nos gouvernements. Nous trouvons que le prix de l'essence, le coût de la vie ne cessent d'augmenter. Il nous semble que nous avons vraiment raison de nous inquiéter ainsi et, qu'auparavant, dans le bon vieux temps, les choses étaient nettement différentes et la vie plus simple et plus facile.

Cela est loin d'être vrai puisque, évidemment, chaque époque amène son lot d'inquiétudes. De tous les temps, les gens ont lutté contre l'anxiété, les soucis et les désagréments que la vie apporte. Jésus l'a bien senti puisqu'il a dévoué une portion de son célèbre « sermon sur la montagne » aux thèmes de l'inquiétude et de l'anxiété. Il nous démontre entre autres pourquoi il ne sert à rien de nous inquiéter. Voici ce qu'il nous apprend :

1. Les inquiétudes nous détournent du vrai sens de la vie !

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 ? (Matthieu 6 : 25)

Jésus nous ramène à l'essence de la vie, à la vraie vie. Cette vie consiste en bien plus que d'assouvir inlassablement nos besoins primaires comme la nourriture et le vêtement. On ne vit pas pour manger, mais on mange pour mieux vivre. Nous sommes bien sûr beaucoup plus que des estomacs à engouffrer et des corps à habiller. Nous sommes des enfants de Dieu passionnés de la vie, créés à son image pour une mission unique et une œuvre particulière sur cette terre (Éphésiens 2 :10)

La vie que Jésus nous propose consiste donc en bien plus que courir tout le temps pour tout et pour rien et s'user à vouloir tout avoir et tout faire. La vie, c'est bien plus qu'arriver à la période des vacances complètement épuisés, incapables de décrocher. La vie, c'est bien plus que marcher constamment dans la crainte du lendemain et passer ses nuits à se tracasser et à se tourmenter. La vraie vie, c'est lui faire confiance, sachant qu'il est bien plus grand que nos circonstances, parfaitement capable de pourvoir à nos besoins et en mesure nous secourir dans les temps difficiles.

2. Les inquiétudes n'augmentent en rien la durée et la qualité de notre vie.

« Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? » (Matthieu 6 : 27)

Non seulement les inquiétudes n'augmentent en rien la durée et la qualité de notre vie, mais elles font l'effet tout à fait contraire. En 2003, le Dr Herbert Benson de l'université Harvard affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au stress. Des relations tendues, des exigences élevées au travail et à la maison, de la pression pour joindre les deux bouts, etc. Tous ces stress usent les gens sur le plan émotionnel, psychique et bien sûr physique.

Selon le Dr. Benson, trois personnes sur cent souffriront de trouble panique à un moment de leur vie, émanant de ces périodes difficiles. Toutefois, on estime que 30 % des adultes ont souffert au moins



une fois une attaque majeure de panique dans leur vie. Les femmes sont deux fois plus susceptibles de d'expérimenter un trouble panique que les hommes. De plus, les personnes souffrant de trouble panique sont plus susceptibles de vivre une dépression que la population en général. En effet, 50 % à 65 % des personnes atteintes de trouble panique souffrent aussi de dépression. Enfin, 36 % des personnes atteintes de trouble panique ont aussi des problèmes d'abus d'alcool et/ou d'autres drogues.

En fait, les inquiétudes et les soucis que l'on se fait contribuent davantage à détruire la qualité de notre vie que ne le font les difficultés et les problèmes même qui peuvent survenir.

3. Les inquiétudes révèlent notre manque profond de foi

« 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 ? » (Matthieu 6 : 30)

Jésus met le doigt sur une réalité personnelle à beaucoup de croyants. Ils manquent de foi. Vous saisissez l'in vraisemblable : des croyants qui ne croient pas. Des gens de foi qui manquent de foi. Mais Jésus mise juste. Il est facile de croire quand tout va pour le mieux. Mais ce n'est jamais dans ces moments que l'on mesure la profondeur de la foi d'une personne. Le vrai test de la foi se fait dans les périodes difficiles, lorsqu'on a l'impression que plus rien ne va et que nous nous sentons impuissants devant les événements qui surviennent. Le véritable croyant ne cherche pas à utiliser sa foi comme une mesure d'urgence. Il vit, marche et cultive une vie de foi avec constance. La vie chrétienne est indissociable de la foi. Le croyant qui apprend à exercer sa foi tous les jours, dans les grands comme les petits défis, développe cette confiance et cette intimité avec Dieu. Il sait qu'il plait à Dieu dans ce « style de vie » et que celui-ci prend plaisir à honorer et à répondre à cette foi.

4. Les inquiétudes dévoilent notre manque de maturité spirituelle !

« Car toutes ces choses, ce sont les non-croyants qui les recherchent. Votre Père céleste sait que vous en avez besoin. » (Matthieu 6 : 32)

Pour la première fois dans ce texte, Jésus utilise le mot « Père » pour décrire Dieu. Il démontre ainsi que Dieu répond à nos besoins légitimes de la même façon qu'un père pourvoit aux besoins de ses enfants. Mais le texte va plus loin. Jésus mentionne : « votre Père sait que vous en avez besoin ». Dieu connaît nos besoins. Comme un parent, il connaît les soins qu'il doit prodiguer à ses enfants. Par exemple, un parent compétent nourrit ses enfants, qu'ils le demandent ou non. Un parent reconnaît sa responsabilité envers ses enfants. Il n'attend pas que les enfants réclament. Il sait ce qu'il a à faire. À combien plus forte raison, Dieu, le Père par excellence, ne pourvoira-t-il pas aux besoins de ses enfants.

Jésus ajoute que cette quête pour des besoins si évidents ne doit pas être celle de ceux qui connaissent Dieu. Il spécifie que les non-croyants sont mus par ce type de recherche. Le terme utilisé est le mot grec « ethnos » qui fait référence à « l'étranger qui n'est pas de la maison ». Celui qui connaît Dieu, qui fait partie de sa maison, ne se préoccupe de ces besoins. Il sait que Dieu sait. Il possède cette confiance que les enfants ont envers leurs parents. Le nouveau-né ne se préoccupe pas quant au fait qu'il va boire ou non. Sa mère s'en occupe.

Trop souvent, ces inquiétudes qui nous assaillent ne font que mettre en lumière notre immaturité spirituelle, notre manque de profondeur. Prenez l'habitude, chaque jour, de vous arrêter et de réaliser



que Dieu, votre Père, sait ce dont vous avez réellement besoin et qu'il ne vous laissera pas tomber. Occupez-vous des vraies choses de la vie et il s'occupera des « détails » comme la nourriture par exemple.

5. Les inquiétudes ne changent rien à notre condition.

« Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine. » (Matthieu 6 : 34)

Qui peut se vanter d'avoir changé le cours de sa vie par les inquiétudes ? Qui ose croire détenir le pouvoir sur le déroulement des événements futurs ? Qui peut dire je possède « demain » et je contrôle tout ? La réponse est bien simple : PERSONNE. Quelqu'un a dit un jour, à juste titre, que *les inquiétudes n'empêchent jamais les lendemains d'être difficiles, mais volent la joie du moment présent !* Cela est bien vrai. Non seulement les inquiétudes ne changent en rien ce qui peut se produire dans le futur, mais elles empoisonnent littéralement le moment présent. Combien souvent nous nous affolons face à ce qui pourrait survenir demain ou dans 5 ou 10 ans. Nous nous inquiétons pour l'avenir de nos enfants, pour leur mariage.

La vraie vie, selon Jésus, se vit pleinement dans le temps présent. Au lieu de passer à côté de ce jour en pensant à hier ou à demain, Jésus nous encourage à saisir pleinement la vie qui s'offre à nous au moment actuel. L'adage « Carpe Diem : saisi le jour ! » prend tout son sens dans ce message de Jésus sur les inquiétudes.

