

COMMENT GÉRER
L'ANXIÉTÉ
DANS DES PÉRIODES TROUBLES



DANIEL HENDERSON

NOUS VIVONS DANS UN MONDE qui peut provoquer une anxiété profonde même chez les plus courageux. Le rythme de la vie, les difficultés économiques, l'équilibre mondial fragile et la culture qui s'oppose à nous sur le plan spirituel sont des facteurs qui peuvent nous épuiser.

Au fil des années, je n'ai jamais été très porté vers l'anxiété. En fait, c'est tout le contraire. Cependant, j'ai récemment ressenti l'étreinte de l'anxiété comme jamais auparavant. La plupart du temps, cela implique de me réveiller longtemps avant mon alarme qui est pourtant réglée à 5 h 30 avec une intense sensation de peur. C'est presque comme si une grosse roche reposait sur ma poitrine. Quand je pense à la journée qui s'en vient, tout est noir. Peut-être que cette tendance est normale puisque j'avance en âge. Bien sûr, j'ai connu ma part de stress au fil des dernières années. Peut-être que ce sont des attaques spirituelles. Pourtant, malgré mes efforts de marcher avec le Seigneur, de rester en forme et de mener une vie équilibrée, cette anxiété matinale ne me lâche pas.

Je me retrouve en train de demander, comme David, « Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et gémis-tu au-dedans de moi? Espère en Dieu [...]. » (Psaumes 42.12) La Bible a beaucoup de bons conseils à donner au sujet de l'anxiété. Et au cours de mes recherches et de mes prières, la puissance de la Parole de Dieu m'a aidé à gérer ces périodes d'anxiété et de stress. J'aimerais donc partager avec vous sept idées simples qui m'ont aidé dans mon parcours. Elles pourront peut-être vous aider aussi.

POUR L'ÉTUDE PERSONNELLE

Qu'est-ce qui vous cause de l'anxiété? Énumérez cinq causes de stress dans votre vie :

Lisez le Psaume 42 au complet. Prenez ensuite le temps de remercier le Seigneur pour sa présence dans votre vie et pour l'espoir qu'il peut vous apporter dans ce que vous vivez.

LÈVE-TOI!

La chose la plus simple que j'ai trouvée pour m'aider à faire face à mon anxiété sévère, c'est de simplement me lever. Je trouve que rester au lit à ruminer les émotions, les peurs, les doutes et les questions ne fait qu'aggraver les choses. Alors j'ai appris à me lever – pour me faire une bonne tasse de thé, pour prendre une douche ou pour simplement lire la Bible.

Cette décision me rappelle les paroles que Dieu a adressées à Josué après la défaite d'Israël à Ai. Josué était face contre terre – c'est normalement une bonne posture pour prier – mais il demandait le « pourquoi » et le « quoi » en ruminant sa misère et sa confusion. Dieu a dit à Josué : « Lève-toi! Pourquoi restes-tu ainsi couché sur ton visage? Lève-toi, sanctifie le peuple. Tu diras : Sanctifiez-vous [...]. » (Josué 7.10, 13) Josué devait se lever et faire ce qu'il avait à faire.

Quand Élie s'est lui-même retrouvé dans sa propre vallée spirituelle et émotionnelle après le sommet de la défaite des prophètes de Baal sur le mont Carmel, Dieu lui a parlé. Une fois, Dieu lui a dit de se lever et de manger plutôt que de s'apitoyer sur son sort (1 Rois 19.4-8). Quand il est retombé dans sa propre noirceur, dans la grotte, à Horeb, Dieu lui a répété de se lever et de se rendre à l'entrée de la grotte pour écouter le Seigneur. Une autre fois encore, le Seigneur lui a dit de se lever, d'aller oindre deux rois et de préparer Élisée, son puissant successeur (1 Rois 19.10-18).

Dieu lui a aussi rappelé qu'il n'était pas le « seul bon gars » qui restait, mais que Dieu avait en fait 7000 autres fidèles serviteurs. Quand Élie s'est levé et a fait ce qui était bien, Dieu lui a donné une nouvelle perspective.

POUR L'ÉTUDE PERSONNELLE

Qu'est-ce que ça donne de vous apitoyer sur vous-mêmes? Si vous êtes confrontés à des défis, écrivez quelques-unes des choses que vous pouvez faire pour vous « lever » symboliquement :

TROUVE UNE NOUVELLE PERSPECTIVE!

Je dis souvent que « le découragement est une perte temporaire de perspective ». Comme l'histoire d'Élie nous le rappelle, quand nous sommes anxieux et dans notre plus bas, nous avons besoin de recevoir une nouvelle perspective.

Le Psaume 94.19 nous dit : « Quand les pensées s'agitent en foule au-dedans de moi, tes consolations réjouissent mon âme. » Ésaïe 26.3 nous dit : « À celui qui est ferme dans ses sentiments tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi. »

Le cœur anxieux est réconforté par la vérité objective de la Parole de Dieu et par son conseil divin. Chaque matin, le Seigneur est fidèle et me rencontre dans les pages de sa Parole. C'est là qu'il me sort des ténèbres de la subjectivité et qu'il m'amène dans l'espoir que me donnent son caractère et ses promesses.

POUR L'ÉTUDE PERSONNELLE

Pour avoir une meilleure perspective sur votre vie, énumérez quelques occasions où Dieu vous a sorti(e) de la douleur et de la souffrance, ou quand les défis sont devenus des victoires :

Lisez comment Dieu a utilisé chaque épreuve et défi de la vie de Joseph pour accomplir son plan merveilleux (Genèse 37 à 45).

APPROCHE-TOI!

Dans le Psaume 73, nous voyons l'importance de nous approcher de Dieu pour que notre espérance et notre paix soient renouvelées lorsque nous sommes submergés par des émotions négatives. Le psalmiste décrit l'angoisse intérieure qu'il vivait lorsqu'il fixait son attention sur l'apparente vie prospère et facile de ceux qui rejettent Dieu. Son cœur était aigri et son âme souffrait (v.21). Mais il écrit « Quand j'ai réfléchi là-dessus pour m'éclairer, la difficulté fut grande à mes yeux, jusqu'à ce que j'aie pénétré dans les sanctuaires de Dieu [...]. » (Psaumes 73.16-17) Goûter à la présence de Dieu a fait la différence.

La Bible nous dit : « Approchez-vous de Dieu, et il s'approchera de vous. » (Jacques 4.8) Lorsque nous sommes proches du Père et que nous partageons l'intimité avec lui, la paix et le bien-être remplacent l'anxiété. Le Psaume 73 continue dans ce sens : « Quel autre ai-je au ciel que toi? Et sur la terre je ne prends plaisir qu'en toi. Ma chair et mon cœur peuvent se consumer : Dieu sera toujours le rocher de mon cœur et mon partage. [...] Pour moi, m'approcher de Dieu, c'est mon bien : Je place mon refuge dans le Seigneur, l'Éternel, afin de raconter toutes tes œuvres. » (Psaumes 73.25-26, 28)

Nous savons que Philippiens 4.6-7 affirme aussi la puissance de l'intimité avec Dieu dans la prière : « 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. »

POUR L'ÉTUDE PERSONNELLE

Que signifie pour vous la présence de Dieu?

Comment pouvez-vous vous approcher de Dieu? Révisez le Psaume 73 pour voir comment le psalmiste a pu faire ça.

SOIS HONNÊTE!

Parfois, c'est un péché non confessé qui est la source de notre anxiété. David décrit ce genre de situation dans le Psaume 32 : « Tant que je me suis tu, mes os se consumaient, Je gémissais toute la journée; car nuit et jour ta main s'appesantissait sur moi, ma vigueur n'était plus que sécheresse, comme celle de l'été. » (32.3-4)

Dans le Psaume 139, David offre l'antidote au péché non confessé : « Sonde-moi, ô Dieu, et connais mon cœur! Éprouve-moi, et connais mes pensées! Regarde si je suis sur une mauvaise voie, et conduis-moi sur la voie de l'éternité! » (139.23-24) Nous pouvons échanger l'anxiété contre les avantages qui vont dans le même sens que la vie éternelle.

POUR L'ÉTUDE PERSONNELLE

Avez-vous des péchés non confessés?

Étudiez le Psaume 139. Considérez le fait que Dieu est toujours présent et qu'il connaît parfaitement chaque petit détail de votre vie, chacune de vos pensées secrètes. Adoptez les versets 23 et 24 comme votre prière personnelle de la journée.

ENGAGE-TOI!

Jésus comprend nos angoisses. Il nous a laissé des paroles de sagesse dans Luc 12.29-31 où il a dit : « Et vous, ne cherchez pas ce que vous mangerez et ce que vous boirez, et ne soyez pas inquiets. Car toutes ces choses, ce sont les païens du monde qui les recherchent. Votre Père sait que vous en avez besoin. Cherchez plutôt le royaume de Dieu; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. » Dans mes mots : Ne vous inquiétez pas pour les choses temporaires de cette vie. Donnez votre vie pour les choses du royaume et vous obtiendrez une plus grande confiance, une plus grande paix.

Dans Actes 20, Paul avait toutes les raisons de s'inquiéter. Il était en route vers Jérusalem. L'Esprit saint lui avait déjà révélé qu'il y serait arrêté et qu'il allait souffrir. Mais dans Actes 20.35, Paul démontre sa capacité à surmonter l'anxiété quand il dit : « Je vous ai montré de toutes manières que c'est en travaillant ainsi qu'il faut soutenir les faibles, et se rappeler les paroles du Seigneur, qui a dit lui-même : Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. » Le bonheur appartient à ceux qui consacrent leur vie aux autres.

Engager notre énergie à servir les autres en cherchant à avoir un impact éternel dans leur vie est une manière puissante et positive de nous sortir des profondeurs de l'anxiété.

POUR L'ÉTUDE PERSONNELLE

Écrivez quelques manières de vous impliquer dans l'œuvre de Dieu. Énumérez le nom de gens que vous pourriez servir cette semaine.

Lisez le message de Paul aux anciens d'Éphèse (Actes 17.17-34). À quels problèmes troublants était-il confronté? Comment a-t-il pu connaître la joie et la paix du Seigneur malgré les épreuves qui l'attendaient?

.

ÉCOUTE LA SUITE DE L'HISTOIRE!

Nous sommes réellement bénis quand nous avons une famille ou des amis qui sont prêts à nous laisser parler de ces sentiments débilissants. Leur compréhension et leur objectivité sont un précieux cadeau. Proverbes 12.25 dit : « L'inquiétude dans le cœur de l'homme l'abat, mais une bonne parole le réjouit. » Dieu a donné la commande suivante au prophète Ésaïe : « Fortifiez les mains languissantes, et affermissez les genoux qui chancellent; dites à ceux qui ont le cœur troublé : prenez courage, ne craignez point; voici votre Dieu, la vengeance viendra, la rétribution de Dieu; il viendra lui-même, et vous sauvera. »

Nos amis nous aident à nous rappeler que « le film de notre vie » n'est pas terminé. Nous sommes peut-être dans une « scène » difficile, mais nous sommes encouragés à nous rappeler que nous connaissons « le directeur du film ». Il va gagner. Il est bon. Ce rappel quant à la suite de notre histoire est vital pour nous dans les moments cruciaux.

POUR L'ÉTUDE PERSONNELLE

Faites une liste des personnes sur qui vous pouvez compter et avec qui vous pourriez parler de vos sentiments.

Lisez 1 Samuel 23.14-18 où Jonathan a fortifié l'âme de David. Priez pour que Dieu place ce genre de personne dans votre vie – et considérez comment vous pourriez être, vous aussi, cette personne pour les autres.

REÇOIS DE L'AIDE!

Parfois, nous avons éventuellement besoin de trouver une personne sage pour nous aider à comprendre et à aborder notre anxiété quand elle ne veut pas nous lâcher : un conseiller, un pasteur ou un docteur. (Évidemment, je recommande fortement de commencer par les six premières étapes!) Proverbes 11.14 dit : « Quand la prudence fait défaut, le peuple tombe; et le¹ salut est dans le grand nombre des conseillers. » L'avis attentionné, sage et professionnel de quelqu'un peut nous apporter la sécurité et s'avérer nécessaire dans notre combat contre l'anxiété.

Que le Seigneur nous donne donc les outils pratiques et la grâce surnaturelle d'arrêter – d'abandonner, de relaxer, d'arrêter de nous débattre – et de savoir qu'il est Dieu (Psaumes 46.11). C'est certainement mieux que l'anxiété.

POUR L'ÉTUDE PERSONNELLE

Énumérez quelques mesures pratiques apprises dans cette étude qui vous aideront à obtenir la victoire sur le stress et l'anxiété. Consultez cette liste à tous les jours pour vous aider à faire face à l'anxiété de chaque jour.

¹ Note du traducteur : Le « salut » dont il est question ici signifie « délivrance ». Dans la version citée par l'auteur, le mot utilisé fait référence à la « sécurité ».



STRATEGIC RENEWAL

Si ce matériel vous a béni(e), merci de considérer faire équipe avec nous.
Votre soutien nous permet de continuer à offrir des ressources gratuites
comme celle-ci pour vous et pour une foule d'autres personnes.

P.O. Box 370233
Denver, CO
80237, USA

Téléphone : 720 627-5932

www.strategicrenewal.com

Traduit de l'original par Sylvio Janelle.