

Choisissez la paix plutôt que l'inquiétude

[Choose Peace, Not Worry]

Maria Fontaine

J'aimerais vous parler d'une chose qui a le potentiel d'endommager notre foi, de nous tirer vers le bas, de nous voler notre paix, de déstabiliser notre esprit, de perturber notre vie, de saper nos relations et de nuire à notre santé. Cette chose horrible n'est autre que l'inquiétude.

Il y a tant de choses dans la vie qui pourraient nous arriver, ou arriver à nos proches et à nos amis, et qui pourraient nous causer de la souffrance et du chagrin. Qu'il s'agisse de difficultés d'ordre personnel ou de problèmes dans le monde, il est dangereux de laisser ces choses peser sur notre esprit et nous affecter.

C'est facile de s'appesantir sur ce qui *pourrait* arriver ; c'est plus difficile de prendre la « voie royale » qui consiste à remettre nos soucis au Seigneur et à lui faire confiance pour les conséquences. Or nous *avons* le choix. Nous ne pouvons pas nier que des choses tragiques ou terribles *pourraient* se produire tant que nous vivons dans un monde déchu, mais nous pouvons choisir de ne pas laisser l'inquiétude et la peur s'installer dans notre cœur et notre vie. Comme l'aurait dit Mark Twain : « J'ai eu beaucoup d'inquiétudes dans ma vie, mais la plupart ne se sont jamais concrétisés. »

Souffrir des conséquences de l'inquiétude et de la crainte de ce qui *pourrait* arriver peut être tout aussi nocif que de vivre ces situations en vrai. Comme le dit la Bible, « la peur est source de souffrance. »¹ Lorsque vous êtes *réellement* assailli par les problèmes et que vous souffrez, vous avez la grâce du Seigneur et vous pouvez lui faire confiance pour vous aider à surmonter ces moments difficiles. Mais l'inquiétude se fixe souvent sur *l'avenir*, et vous n'avez pas la même mesure de la grâce de Dieu du fait que la plupart des problèmes ne sont pas encore arrivés et pourraient même ne jamais se produire.

Même si vous avez tendance à vous inquiéter, vous pouvez changer. Vous *pouvez* vous battre, peu importe depuis combien de temps vous êtes en proie aux craintes et aux doutes de l'ennemi sur ce qui *pourrait* arriver.

Il n'y a pas si longtemps, j'ai commencé à m'inquiéter pour des choses qui n'étaient pas très graves, mais qui *me* paraissaient préoccupantes. Je perdais mes cheveux et je craignais de devenir bientôt chauve. Je m'inquiétais aussi parce que j'avais pris du retard dans mon travail et que je n'arriverais pas à le rattraper. L'ennemi en a profité. Ces soucis m'avaient affaibli, alors il a commencé à me bombarder de craintes plus importantes en me disant que si ces petites choses pouvaient arriver, alors il n'était pas du tout impossible que des problèmes bien plus graves puissent arriver !

Mais il a sous-estimé la puissance de Dieu ! Le Seigneur m'a fait prendre conscience de la spirale dans laquelle cette inquiétude pouvait m'entraîner. Je me suis rendu compte que c'était une menace sérieuse pour mon bien-être et ma qualité de vie en général. Si cela continuait, cela pourrait avoir un effet très néfaste dans d'autres domaines de ma vie et sur ma marche avec le Seigneur ! Cela commençait à m'affecter négativement, et j'avais du mal à me ressaisir.

J'ai dû me rendre à l'évidence : j'allais devoir me battre. J'allais devoir me ressaisir, rejeter les saloperies de l'ennemi sous peine d'être submergée par elles. Le fait de me retrouver confrontée aux conséquences potentielles d'avoir donné trop d'importance à mes inquiétudes plutôt qu'à la vérité s'est transformé en quelque chose de merveilleux que satan a fait pour moi sans le vouloir ! Cela m'a tellement secouée et réveillée que j'ai commencé à lui rendre ses coups.

Alors qu'ai-je fait pour me débarrasser de mon inquiétude et la remplacer par la paix ?

Alors que j'étudiais la Parole, et que je priais et communiquais avec le Seigneur sur la meilleure façon de me libérer de l'anxiété, le Seigneur m'a rappelé des promesses de sa Parole, et m'a montré des changements d'attitude et de mentalité que je devais faire, des questions que je devais me poser, etc. Il a fallu que je persévère et, parfois, c'était une sacrée bataille, mais le Seigneur n'a pas manqué de me donner la victoire.

J'aimerais vous présenter certains des principes et des idées générales qui m'ont aidée et qui, je l'espère, vous aideront, vous aussi. Ils ne sont pas classés par ordre d'importance. Ils sont *tous* importants d'une manière ou d'une autre, et ils ont *tous* contribué à renforcer ma détermination à « choisir la paix, plutôt que l'inquiétude. »

1. J'allais devoir m'efforcer de perdre cette habitude qui consistait à laisser l'inquiétude s'insinuer dans mon esprit. Il allait falloir que je me batte.
2. Je devais me *concentrer* sur les promesses de Dieu. Je devais m'en imprégner, prier et les invoquer à voix haute. Je devais prendre le temps de réfléchir à leur signification et voir comment les appliquer à ce qui me préoccupait.
3. La Parole de Dieu est puissante lorsque vous vous en servez pour vaincre la peur, les doutes et l'inquiétude.
4. Chaque fois que je ressentais l'ombre d'une inquiétude, je me battais pour la remplacer par la vérité et les promesses de Jésus.
5. La peur et l'inquiétude peuvent déboucher sur tellement de choses négatives, physiquement, émotionnellement, spirituellement et mentalement, que je devais me rappeler chaque jour que je ne pouvais absolument pas me laisser entraîner dans cette direction.
6. Je travaillais depuis longtemps à améliorer mon état de santé, mais le Seigneur m'a mise en garde en disant que si je n'arrêtais pas de m'inquiéter, le stress causerait un sérieux revers. Comme l'a dit quelqu'un : « Vous devriez vous demander si toutes ces choses qui vous inquiètent valent la peine que vous en perdiez la santé. »
7. La bonne nouvelle, c'est que nous avons le choix. Nous *pouvons* vaincre l'inquiétude et renouer le lien avec le Seigneur. En lui, nous pouvons être libérés de l'inquiétude, du stress et de l'anxiété. Je devais rester sur mes gardes et m'efforcer consciemment de faire chaque jour les bons choix.
8. C'est la foi qui doit gouverner notre vie. De nombreux passages de la Bible affirment que nous tirons un bénéfice des épreuves et de la tribulation, et que celles-ci nous enseignent beaucoup de choses, comme la persévérance et la patience.² Et comme Pierre l'a si bien exprimé, « beaucoup plus précieuse que l'or périssable est la foi qui a résisté à l'épreuve. Elle vous vaudra louange, gloire et honneur. »³ Ainsi, si le Seigneur permet que quelque chose d'éprouvant survienne dans notre vie, c'est uniquement parce que cela produira quelque chose de bon. Cela ne changera rien que je m'inquiète. En revanche, si je fais confiance au Seigneur, cela produira un maximum de bienfaits dans l'intervalle de temps le plus court possible.
9. Je dois m'efforcer de renoncer à mon programme personnel. Je dois remettre le calendrier et les détails de ma vie entre les mains de Dieu.
10. Je suis bien décidée à dire : « Cher Jésus, si c'est ce que tu veux, c'est OK pour moi ! »
11. Notre foi doit se fonder sur la fidélité de *Dieu* à nous donner ce qu'il y a de mieux pour nous. Nous ne pouvons pas baser notre foi sur ce que nous pensons, avec notre compréhension limitée, être la meilleure option, ni sur ce que nous aimerions voir sur le moment. Lorsque notre foi se fonde sur lui et sur sa fidélité, nous pouvons venir à lui avec gratitude. Je dois refuser de vivre sous l'épée de Damoclès des pires suppositions.
12. Plus nous faisons confiance à Dieu, moins nous avons de craintes.
13. S'inquiéter à propos de quelque chose n'empêchera pas que cela arrive. La seule chose que vous empêcherez d'arriver en vous inquiétant ce sont le bien et les bonnes choses dont Dieu veut vous combler.
14. Le Seigneur m'a rappelé que plus je renforce ma foi maintenant en repoussant les petites inquiétudes, plus je serai forte pour balayer les grosses inquiétudes qui se présenteront à moi, car j'aurai pris

l'habitude de choisir la foi au lieu de la peur, la paix au lieu de la tension, l'adoration au lieu de l'inquiétude, de louer Dieu au lieu de boudier, et de le suivre au lieu de m'inquiéter.

15. Voici un autre rappel de mon cher Jésus : « Plus tu seras près de moi, moins tu auras peur. Plus tu fixeras ton esprit sur moi, plus ton esprit sera en pleine possession de ses moyens. Plus tu te soumettras à moi, plus tu seras stable. »
16. Cela vaut la peine de réfléchir à l'importance de la louange, de l'obéissance et de la foi—et à la façon dont elles sont toutes trois liées. Quel rôle la louange joue-t-elle pour se débarrasser des soucis ? Quel rôle l'obéissance joue-t-elle pour obtenir la paix qui dépasse toute compréhension ? Où et comment la foi intervient-elle et comment la définir ?
17. Le Seigneur m'a montré de lire et d'étudier l'histoire du roi Josaphat quand de redoutables armées l'entouraient et menaçaient de les détruire, lui et son peuple. C'est une merveilleuse histoire qui raconte qu'ils ont obéi à Dieu en le suivant de près. Ils ont loué Dieu pour ce qu'il avait déjà fait et pour ce qu'il allait faire, et ils ont eu la foi de faire exactement ce qu'il leur avait montré, même si d'un point de vue raisonnable cela a dû paraître tout à fait stupide. Il aurait été tout naturel de s'inquiéter et de se demander comment des mesures aussi dérisoires pourraient vaincre les puissantes armées qui s'avançaient vers eux. Mais au lieu de s'inquiéter, ils ont loué le Seigneur en chantant.⁴
18. S'inquiéter affaiblit, s'abandonner à Dieu fortifie.
19. Tout ce que le Seigneur me montrait indiquait que je ne pouvais pas me permettre de laisser une place à l'inquiétude, si petite soit-elle, dans mon cœur et dans mon esprit. Voici ce qu'il m'a dit en prophétie : « Vas-tu me croire, *moi*, ou vas-tu croire les doutes et les peurs de l'ennemi ? D'après ton expérience, qui t'aime vraiment et qui te veut du bien ? Tu crois vraiment que celui qu'on appelle le père du mensonge, celui qui fait constamment preuve de perfidie et de duplicité, va te dire la vérité ? Bien sûr que non ! Moi, qui t'aime d'un amour infini, je suis le chemin, la *vérité* et la vie. »

« Alors la paix de Dieu, qui surpasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera votre cœur et votre pensée sous la protection de Jésus-Christ. »—*Philippiens 4.7*⁵

Première publication : septembre 2018. Adapté et réédité le 13 mai 2021. Traduit de l'original par Bruno Corticelli

¹ Cf. 1 Jean 4.18.

² Jacques 1.3–4.

³ 1 Pierre 1.7.

⁴ Cf. 2 Chroniques 20.

⁵ BDS.