

# Etes-vous ébranlé ?

[Feeling Unsettled?]

**Peter Amsterdam**

En Philippiens 4.6–7, l'apôtre Paul donne les instructions suivantes à l'église :

Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos besoins à Dieu. Adressez-lui vos prières et vos requêtes, en lui disant aussi votre reconnaissance. 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.<sup>1</sup>

Pouvoir se libérer de l'anxiété, de l'inquiétude, du stress et de la pression est une des priorités de la plupart des gens aujourd'hui. Nous vivons dans un monde où les changements se produisent à un rythme effréné, et le changement apporte de l'incertitude. L'incertitude engendre l'inquiétude, le stress et un sentiment général d'instabilité. Un de mes amis l'a exprimé comme ceci : « Quand je me sens déstabilisé, je suis mal à l'aise, comme si quelque chose allait mal tourner, ou comme si je passais à côté de quelque chose d'important. Il s'agit souvent d'une inconnue ou d'un risque qui génère un sentiment général d'instabilité et de bouleversement. »

Il m'est déjà arrivé d'éprouver ce sentiment de malaise. Parfois, on se réveille et on ne se sent pas dans son assiette, ou on se sent mal à l'aise, mais on n'arrive pas à mettre le doigt sur la raison de ce malaise. D'autres fois, vous savez ou avez une idée de la raison pour laquelle vous vous sentez ainsi, de la circonstance ou de la décision à laquelle c'est lié. Il se peut que vous remettiez à plus tard une décision qui est importante mais difficile à prendre. Peut-être que vous vivez un conflit dans une relation et qu'il est temps de vous réconcilier.—Il est peut-être temps de changer certaines choses dans votre vie—changer de carrière, de lieu de résidence, de la manière d'élever vos enfants, de vos priorités ou de votre cercle d'amis—et même si vous savez que le changement est nécessaire, il vous en coûtera personnellement de faire ce changement, si bien que vous êtes réticent ou que vous appréhendez de le faire, et donc, vous évitez de faire ce que vous sentez que vous devriez faire. Ou bien peut-être que vous *prenez* des mesures pour changer certaines choses dans votre vie et vous êtes troublé parce que vous ne savez pas comment les choses vont tourner.

Quand on est déstabilisé, et qu'on se sent mal à l'aise et anxieux, cela a tendance à saper notre joie et notre foi. Ces appréhensions et cet état mental « d'incertitude » peuvent avoir l'effet d'une douche froide sur vos espoirs ou sur votre façon de considérer l'avenir, et cela peut vous empêcher de suivre le Seigneur et de faire de réels progrès dans votre vie. Ce sentiment d'appréhension qui vous mine l'esprit parce que vous avez l'impression qu'il y a trop de choses en suspens, trop de décisions qui doivent être prises, trop de choses que vous pourriez oublier ou dont vous n'avez pas le temps de vous occuper, tout cela peut vous mettre les nerfs à fleur de peau, et vous rendre nerveux, déconcerté, et épuisé émotionnellement.

Il y a de merveilleuses promesses dans la Bible à ce sujet qui offrent des conseils spirituels et pratiques.

Rejette ton fardeau, remets-le au Seigneur : Il prendra soin de toi, il ne permettra pas que le juste chancelle, qu'il tombe pour toujours.<sup>2</sup>

Déchargez-vous sur [Dieu] de tous vos soucis, car il prend soin de vous.<sup>3</sup>

A celui qui est ferme dans ses dispositions, tu assures une paix parfaite, parce qu'il se confie en toi.<sup>4</sup>

Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous la donne pas comme le monde la donne. Ne soyez pas inquiets et n'ayez pas peur.<sup>5</sup>

Apprendre à « rejeter tous nos soucis sur Lui » et à ne nous « inquiéter de rien » est plus facile à dire qu'à faire, et apprendre à ne pas céder à l'anxiété peut être un processus qui exige que nous prenions des mesures pratiques. Nous devons faire l'effort conscient de donner nos fardeaux au Seigneur. Nous devons nous engager à passer régulièrement du temps avec Jésus. Nous devons apprendre à rejeter nos peurs et nos soucis sur Lui. Nous devons méditer sur la Parole de Dieu et devenir experts dans l'art de fixer nos pensées sur tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est digne d'être aimé, tout ce qui mérite l'approbation, tout ce qui est synonyme de qualité morale.<sup>6</sup> Nous devons remplacer les mauvaises habitudes par de bonnes habitudes qui nous mèneront à un mode de vie sain.

Certains s'imaginent qu'une fois que vous devenez chrétien et que vous mettez votre confiance dans le Seigneur, Il vous protège automatiquement des mauvaises choses. Mais ce n'est pas comme ça que la confiance fonctionne. La confiance n'élimine pas les problèmes, le stress ou les difficultés qui pourraient survenir, mais elle nous fournit une base solide à notre assurance : Dieu. Elle nous donne la clé pour évacuer l'anxiété : Dieu.

Je trouve utile de réviser les promesses de Dieu pour me rappeler son amour inconditionnel pour moi. Il m'aime. Il vous aime. Il nous veut du bien. Il veut nous aider. Il a promis de prendre soin de nous. Quand nous remettons nos proches et nous-mêmes entre ses mains, nous pouvons avoir l'assurance que c'est le meilleur endroit possible.

Je crois que lorsque nous avons un besoin urgent de paix, d'espoir, de foi et de confiance, le plus important c'est de mettre notre esprit en harmonie avec l'Esprit de Dieu.

Il y a aussi des conseils pratiques, et j'en ai inclus quelques-uns ci-dessous.

**Faites une liste de vos appréhensions et de vos inquiétudes.** C'est particulièrement utile si vous avez beaucoup de choses en tête. Le simple fait de faire la liste de ce qui vous préoccupe peut vous apporter du soulagement. Des études ont montré que le fait d'écrire vos inquiétudes noir sur blanc peut vous calmer et même améliorer vos performances. Ecrivez ce qui vous préoccupe et donnez vos soucis à Jésus.

Une fois que vous avez écrit tout ce qui vous pèse, vous pouvez utiliser cette liste pour la prière et pour vous organiser. Priez chaque jour pour les points de votre liste. Trouvez une promesse à invoquer pour chacun des points ou pour l'ensemble de la liste.

Regardez votre liste pour voir de quels points parmi les moins importants vous pouvez vous occuper. Si vous pouvez agir sur quelques points, même s'ils sont plus petits, cela raccourcira la liste et vous donnera l'impression de progresser.

**Parlez avec quelqu'un—un ami proche, votre conjoint, un conseiller, un mentor.** Il peut être utile de parler de votre situation et de demander des conseils.

**Méfiez-vous du « dieu des options ».** Ce terme représente le nombre écrasant de choix qui sont à votre disposition aujourd'hui. Trop d'informations peuvent déboucher sur la paralysie décisionnelle, sans parler de la perte de temps que cela implique.

Soyez attentif et discipliné ; cherchez l'information dont vous avez besoin pour prendre une décision, sans être pris dans le flux incessant de nouvelles informations et options.

**Faites un pas à la fois.** Si vous êtes confronté à un certain nombre de problèmes qu'il vous faut résoudre, n'essayez pas de les attaquer tous en même temps. Choisissez-en un sur lequel vous allez vous concentrer et prier. Considérez les avantages et les inconvénients, en gardant à l'esprit que votre objectif final est de prendre une décision.

**Décidez. Agissez. Faites confiance. Répétez l'opération.** Une fois que vous avez pris une décision en prière, ne continuez pas à faire des recherches pour comparer ou remettre votre choix en question. Ayez confiance que la décision que vous avez prise est suffisamment bonne. Ayez confiance que Jésus peut vous amener de bonnes choses à partir de n'importe quelle source si vous recherchez sa volonté. (Et si vous prenez une mauvaise décision ou qu'une meilleure solution ou occasion se présente plus tard, ayez confiance qu'Il le portera à votre attention et vous guidera dans la manière de procéder.

J'ai lu une citation sur le thème des portes ouvertes et du combat que nous, chrétiens, devons livrer lorsque nous faisons des choix de vie et que nous recherchons la volonté de Dieu. L'auteur écrivait : « Dieu peut même utiliser ce qui semble être une « mauvaise porte » si je suis de bonne foi. »<sup>7</sup> Je crois que c'est vrai, et c'est extrêmement réconfortant, parce que nous ne prendrons jamais 100% de bonnes décisions. Ça fait partie de l'expérience de la vie. C'est comme ça que nous apprenons, et cela fait partie du dessein de Dieu.

Si nous pouvons adopter un point de vue plus céleste, nous profiterons davantage du voyage de la vie. Certes, les problèmes auxquels nous devons faire face dans la vie ne sont pas « faciles ». Mais Jésus promet de nous donner la force de porter ces problèmes. Il dit : « Mon joug est facile à porter et la charge que je vous impose est légère. »<sup>8</sup> Quand nous puisons dans sa force, nous pouvons avoir la paix au cœur de la tempête, et une joie profonde, même durant des circonstances éprouvantes.

Jésus est la source de notre paix. Son nom est « une tour fortifiée » où nous pouvons « nous réfugier et nous trouver en sécurité. »<sup>9</sup>

*Première publication: novembre 2015. Adapté et réédité, le 18 juin 2018. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.*

---

<sup>1</sup> BDS

<sup>2</sup> Psaume 55.22 PVV.

<sup>3</sup> 1 Pierre 5.7 BDS.

<sup>4</sup> Esaïe 26.3 BDS.

<sup>5</sup> Jean 14.27 PDV.

<sup>6</sup> Philippiens 4.8.

<sup>7</sup> John Ortberg, *All the Places to Go ... How Will You Know? [Tous ces endroits où aller...Comment saurez-vous ?]* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2015), 17.

<sup>8</sup> Matthieu 11.30 BDS.

<sup>9</sup> Proverbes 18.10.