

# Que pouvons-nous attendre de Dieu maintenant ? (6<sup>ème</sup> Essai sur 7)

Par Tim Geoffrion

**Sixième Vérité Spirituelle: Attendez-vous à plus de paix, puisque vous confiez vos angoisses entre les mains compétentes de Dieu.**



Certains jours, le stress semble s'aggraver, et non s'améliorer. Je continue à avoir du mal à bien dormir la nuit. Jeudi dernier, alors que je me retournais dans mon lit, j'ai soudain imaginé un énorme mur translucide de 15 mètres de long à ma gauche. De l'autre côté, je pouvais voir une montagne d'eau, qui semblait pouvoir s'écrouler sur moi à tout moment. Je ne sais pas ce que je pensais qu'il allait advenir par la suite - m'emporter ? me noyer ? me blesser d'une manière ou d'une autre? Je ne sais pas si j'étais éveillé ou endormi, mais c'était effrayant. Le barrage était sur le point de céder, et je ne savais pas ce que je pouvais faire pour me protéger.

Quand je me sens anxieux comme ça, ma paix et ma joie disparaissent. Quand j'étais encore jeune, je me rongais les ongles dans pareille circonstance. Maintenant, je suis surtout tendu ou stressé. J'ai du mal à me concentrer ou à me connecter émotionnellement avec les autres. Si la situation se dégrade davantage, (comme l'autre jour), j'ai du mal à tenir une conversation avec une personne ou à la fixer dans les yeux. Nous sommes restés confinés près de huit semaines à la maison. Bien que je m'habitue à vivre de cette façon, et que je profite même du temps supplémentaire qui m'est offert avec la famille, le stress est toujours là, et il va grandissant.

Que pouvons-nous attendre de Dieu quand il y a tant de choses effrayantes et que l'avenir demeure incertain? Qu'est ce Dieu peut faire pour nous quand notre anxiété devient grandissante au point que nous ne pouvons plus agir normalement et quand nous ne pouvons plus être le genre de personne que nous souhaiterions vraiment être ?

**Sixième Vérité spirituelle: Attendez-vous à plus de paix, puisque vous confiez vos angoisses entre les mains compétentes de Dieu. (Philippiens 4:6-7)**

L'apôtre Paul savait très bien que beaucoup de chrétiens, malgré leur foi forte, luttent encore contre l'anxiété. C'est humain. Mais cela ne veut pas dire que nous devons être prisonniers de nos soucis. Ainsi, il nous propose une formule assez simple, avec la promesse que si nous la suivons, la paix de Dieu gardera nos cœurs et nos pensées. Quelle est cette formule ?

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.

*(Philippiens 4:6-7, Version Louis Segond)*

Si nous décomposons les conseils de Paul en un processus étape par étape, nous pouvons facilement voir ce que nous devons faire, chaque fois que nous nous sentons anxieux.

1. **Reconnaître que l'on peut être plus anxieux que l'on ne pense.** En général, les symptômes comprennent un sentiment de nervosité ou de tension, une fixation sur quelque chose qui vous inquiète, une peur irrationnelle, un sentiment de fatigue ou de faiblesse, des troubles du sommeil, etc. Si vous vous sentez anxieux, ne le niez pas et n'essayez pas de faire semblant d'être celui que vous n'êtes pas. Reconnaître votre anxiété est la première étape pour vous en libérer.
2. **Solliciter le secours de Dieu en lui tendant la main à Dieu.** Lorsque vous êtes dans la détresse, votre Créateur et tendre Sauveur est là pour vous. Le but premier de la prière dans ce moment-là est de vous libérer de la force intérieure qui vous retient et d'établir une connexion avec Dieu, afin qu'il puisse vous sortir du trou noir de l'anxiété. Répandez votre cœur devant lui. Cherchez le réconfort qui vient du fait de vous rapprocher de lui et de vous reposer en sa présence, comme je l'ai évoqué dans mon précédent essai.
3. **Demandez à Dieu tout ce que vous voulez et dont vous avez besoin.** Faites une liste et dites à Dieu ce qui vous inquiète et tout ce que vous souhaitez qu'il fasse. Ceci n'est pas comme serrer une patte de lapin ou frotter une statue religieuse ou une sculpture, en espérant déclencher des pouvoirs magiques ou obliger Dieu à faire votre volonté. C'est vrai, Paul assure aux Philippiens que "mon Dieu répondra à tous vos besoins selon les richesses de sa gloire en Jésus-Christ" (Phil. 4:19), mais il ne promet pas qu'en priant, vous obtiendrez tout ce que vous demandez. Non, ce qu'il promet à ceux qui font connaître leurs requêtes à Dieu, c'est la paix.
4. **Soyez reconnaissant lorsque vous sollicitez l'aide.** N'accordez pas toute votre attention à vos soucis et à vos souhaits dans vos prières. Choisissez de vous concentrer sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant ainsi que sur ce qui manque dans votre vie. "Comptez vos bénédictions, nommez-les une par une." Lors de nos repas en famille, avant de prier, chacun partage une chose pour laquelle il est reconnaissant dans la journée, une façon dont il a vu Dieu à l'œuvre dans sa vie, ou une expérience qui l'a rapproché de Dieu. C'est un grand encouragement chaque fois dans l'ambiance autour de la table. Il y a toujours de nombreuses raisons pour lesquelles nous pouvons nous sentir anxieux, en colère ou triste, alors le fait de partager des mots de remerciement insuffle une nouvelle vie dans l'esprit et le cœur de chacun. Une bonne amie m'a dit récemment qu'elle essaie de chaque jour "choisir la joie" de manière consciente, peu importe ce qui pèse sur elle. L'attitude que tu choisies fait toute la différence.

Paul savait très bien que si nous nous permettons de nous attarder sur nos peurs et nos problèmes, nous deviendrons plus anxieux, et non moins. Si, par contre, nous remplaçons consciemment et systématiquement notre anxiété par la prière et les actions de grâces, il en résultera une plus grande paix. Comme je l'ai déjà dit, en priant de cette façon, nous ne devons pas nier notre anxiété. Au

contraire, nous devons reconnaître pleinement le pouvoir qu'elle exerce sur nous et parler directement à Dieu de toutes nos peurs et de nos inquiétudes. De même, prier avec des actions de grâce ne signifie pas penser positivement tout le temps ou minimiser nos préoccupations (quand bien même il est important de penser positivement). Ce type de prière relie plutôt nos esprits à l'Esprit Saint, afin que nous puissions recevoir le type d'aide spirituelle que Dieu veut nous donner dans notre détresse. Ce qui nous apporte la paix, c'est l'Esprit de Dieu, qui vient à notre aide dans la prière et nous libère du fardeau que nous avons essayé de porter seuls ou par notre propre force.



En prière avec une famille Birmane (Yangon, Myanmar)

### ***Une analogie pertinente***

Une fois, alors que mon fils aîné n'avait que six ans environ, il est tombé très malade. Chaque fois que nous essayions de lui donner de l'eau à boire, il vomissait. Nous l'avons vu s'affaiblir de plus en plus au fur et à mesure que la journée avançait. Le médecin m'a conseillé de l'amener à l'hôpital, mais j'ai pensé que je pouvais le soigner pour qu'il retrouve la santé. À la tombée de la nuit, j'ai fait mon lit sur le sol à côté du sien. J'ai continué à penser que s'il pouvait seulement s'endormir, il se remettrait. Mais ce n'était pas le cas. Je m'assoupissais, mais sa toux et son agitation me réveillaient, encore et encore.

Lorsqu'il est devenu évident qu'il ne pouvait pas dormir ou garder tout liquide qu'il buvait, je suis devenu de plus en plus inquiet. Finalement, désespéré, j'ai encore appelé son médecin, qui m'a de nouveau imploré de l'amener aux urgences. Cette fois, j'ai écouté. Lorsque nous sommes arrivés, à 2 ou 3 heures du matin, j'ai mis le corps presque sans vie de mon fils dans les bras du médecin. Le médecin l'a regardé et m'a rapidement réprimandé en disant : "Vous auriez dû l'amener plus tôt".

Que j'ai été bête ! J'ai mis en danger la vie de mon fils. Au lieu de lui apporter l'aide dont il avait besoin, j'ai choisi de me remplir la pensée avec un espoir trompeur et de m'enliser dans l'angoisse. J'étais coincé dans ma façon de penser et de me comporter. Lui et moi en payions tous les deux le prix.

Je pense régulièrement à cette nuit ; cela fait bientôt 28 ans. Ce fut pour moi une véritable leçon sur la manière de gérer de graves problèmes médicaux. Plus important encore, cela me rappelle sans cesse de ne pas essayer de porter tous mes fardeaux et mes angoisses sur mes propres épaules.

Lorsque j'ai finalement confié mon fils aux soins du médecin, j'ai ressenti un grand soulagement. Je ne savais pas avec certitude si mon fils pouvait être sauvé, mais je savais que j'étais allé chercher de l'aide au meilleur endroit possible. (Heureusement, il s'est rétabli et est maintenant un jeune adulte de 33 ans en très bonne santé).

Spirituellement, mon expérience est devenue une analogie pertinente pour savoir comment gérer tous mes soucis et mes préoccupations profondes. Aujourd'hui, chaque fois que je remarque que mon niveau d'anxiété augmente, c'est un appel à la prière. Tout comme j'ai pris mon fils dans mes bras cette nuit-là, lorsqu'il était très malade, et l'ai emmené chez le médecin, je ramasse maintenant systématiquement toutes les choses qui me préoccupent et les remets entre les mains de mon Père. Et à maintes reprises, je me suis vite senti soulagé et libéré de ma détresse. La paix qui s'en est suivie chaque fois est exactement comme Paul l'a décrit. Elle "transcende toute compréhension" et protège mon cœur et mon esprit du pouvoir paralysant d'une anxiété écrasante et paralysante.

### ***Application Spirituelle***

Comment gères-tu ton anxiété ces jours-ci ?

Les instructions de l'apôtre Paul aux Philippiens sont aussi adressées à vous.

1. Reconnaître son état d'anxiété.
2. Solliciter le secours de Dieu en lui tendant la main, même si vous ne pouvez dire que des choses simples comme "Père, aide-moi", "Jésus, prends mon fardeau" ou "Esprit Saint, libère-moi".
3. Si vous pouvez prier de manière plus spécifique, partagez tous vos soucis et préoccupations avec Dieu. Demandez-lui tout ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin. Donnez-lui tous vos fardeaux... et laissez-les entre ses mains.
4. Remplacez consciemment votre anxiété par une action de grâce lorsque vous priez. Comptez vos bénédictions. Soyez reconnaissant pour ce qui est bon dans votre vie. Choisissez la joie.



Jackson, Wyoming

Comme nous l'avons dit à plusieurs reprises dans cette série, vous ne pouvez pas savoir ce que Dieu fera ou ne fera pas de vos demandes. Mais là n'est pas la question. Lorsque vous êtes accablés par l'anxiété, dit Paul, rassemblez tous vos soucis et remettez-les entre les mains tendres de votre Père céleste. Approchez-vous de Dieu, comptez vos bénédictions, et appuyez-vous sur lui pour qu'il vous

soutienne d'une manière que lui seul peut faire. C'est le chemin qui mène à une paix intérieure véritable et durable.

A celui qui est ferme dans ses sentiments, tu assures la paix,  
la paix, parce qu'il se confie en toi.  
Confiez-vous en l'Éternel à perpétuité,  
car l'Éternel, l'Éternel est le rocher des siècles.

*Esaïe 26:3-4*

*La semaine prochaine : Comment votre anxiété peut vous apprendre ce que vous avez le plus besoin de savoir.*

**Aidez-nous à faire passer le message !** Pour atteindre plus de personnes qui ont besoin de mots d'encouragement bibliques et pratiques au milieu de la crise mondiale COVID-19, nous traduisons ces essais dans 10 langues différentes parlées dans différentes régions du Myanmar, de l'Inde et de la République Démocratique du Congo (RDC). Si vous avez été touché ou encouragé par un ou plusieurs de ces essais, veuillez aider à faire passer le message **en le partageant avec d'autres, et en soutenant nos efforts pour atteindre plus de personnes en faisant un don à Faith, Hope, and Love Global Ministries aujourd'hui.**

**Pour lire les précédents essais en Birman ou dans certains dialectes du Chin, visitez le site [fhlglobal.org](http://fhlglobal.org).**

**CONTEXT: CETTE SERIE D'ESSAIS A ETE DEVELOPPEE EN REPONSE A LA CRISE MONDIALE DU COVID**

**19. CHAQUE ESSAI DEVELOPPE DES SUGGESTIONS PRATIQUES CONTENUES DANS LE CHAPITRE**

**HUIT, "FAIRE CONFIANCE A DIEU", DANS 'LE LEADER CONDUIT PAR L'ESPRIT : NEUF PRATIQUES DE**

**LEADERSHIP ET PRINCIPES D'ESPRIT' (HERNDON, VA : ALBAN INSTITUTE, 2005), PAGES 184-190.**

Reconnaissance pour les photos:

- La première photo, avec l'énorme vague qui s'écrase, est tirée du film *The Perfect Storm (La Tempête Parfaite)*.
- Photo de Tim priant avec une Famille Birmane ©Jill Geoffrion, [www.jillgeoffrion.com](http://www.jillgeoffrion.com)
- Jackson, photo du Wyoming, Timothy Charles Geoffrion, [www.thiswalkinglife.com](http://www.thiswalkinglife.com)

Copyright © 2020 Timothy C. Geoffrion, Wayzata, Minnesota. Tous droits réservés à l'auteur, mais les lecteurs peuvent librement télécharger, imprimer, transmettre ou distribuer à d'autres, à condition que cette remarque sur le copyright soit incluse.