

L'anxiété à la lumière de la Bible

Être anxieux ou être inquiet?

«Et, sans parler d'autres choses, je suis assiégé chaque jour par les soucis (anxiété) que me donnent toutes les Églises» (2 Co. 11:28 LSG).

«Ne vous inquiétez de rien...» (Phil. 4:6 LSG).

L'anxiété est l'un des problèmes émotionnels les plus courants dans les pays développés de nos jours. On estime que jusqu'à 20% des personnes souffrent d'une forme d'anxiété pathologique nécessitant un traitement: phobies, troubles paniques, anxiété généralisée sous forme d'insécurité et d'appréhension constantes, symptômes physiques tels que vertiges, étouffements, maux de tête, etc. Comment expliquer cette augmentation remarquable dans une société - l'Occidentale- qui a atteint des niveaux élevés de progrès techniques et de richesse? N'est-ce pas un paradoxe que l'augmentation du bien-être matériel ait l'anxiété comme surprenant "compagnon de route"?

Les causes de l'anxiété

Il est vrai que nous vivons dans un monde de contradictions: ce que l'on appelle "l'État-providence" répond à de nombreux besoins sociaux fondamentaux, des soins de santé aux pensions, en passant par les prestations d'invalidité, les allocations de chômage, etc. Il s'agit sans doute d'un grand pas en avant et nous devrions reconnaître les efforts des gouvernements pour protéger, en particulier, les plus faibles. Mais la réalité est bien là: plus on a, plus l'anxiété semble augmenter. Serait-ce vrai, comme l'a dit quelqu'un, que l'anxiété est plus grande quand on a beaucoup à perdre?

Les **facteurs sociaux** ont sans aucun doute une influence. Cependant, à notre avis, la clé n'est pas tant dans une société meilleure -à laquelle nous ne renonçons pas- que dans la prévention de nombreuses situations génératrices d'anxiété. Pour cela, un "monde meilleur" ne suffit pas mais il faut un "homme nouveau". Pour comprendre pleinement l'anxiété il faut aller au-delà de l'aspect social à **l'aspect personnel**. Le problème de beaucoup de gens aujourd'hui n'est pas seulement la peur de perdre quelque chose ou quelqu'un, mais le fait qu'ils l'ont déjà perdu. Un pourcentage élevé de troubles anxieux est causé par des **relations brisées**, divorces, problèmes familiaux, murs de séparation entre des personnes qui s'aimaient autrefois... La fragilité des relations personnelles, la crise massive de la fidélité et de l'engagement et l'individualisme constituent une puissante source d'angoisse. Pourquoi? Ils tuent dans l'œuf son antidote par excellence, la sécurité personnelle, qui trouve son origine dans le sentiment d'appartenance mutuelle, l'enracinement communautaire et le sens de la vie.

Leur absence déclenche un processus d'incertitude et d'insécurité face à l'avenir qui conduit finalement à des états d'anxiété pathologique.

Cependant, l'enseignement biblique nous fait faire un pas de plus. Aux facteurs sociaux et personnels, il faut ajouter un troisième élément générateur d'angoisse. Le sentiment de sécurité existentielle et d'une vie pleine de sens provient en fin de compte de **la relation personnelle avec Dieu**. Lorsque cette relation est brisée, l'être humain éprouve de la peur. Le récit de la Genèse nous décrit ce fait d'une manière bien éloquente. Quand la peur apparaît-elle la première fois dans l'histoire? Juste après qu'Adam et Ève aient décidé de devenir indépendants de Dieu: «...J'ai entendu ta voix dans le jardin, et j'ai eu peur... et je me suis caché» (Gen. 3:10 LSG). Avant la Chute, lorsque l'homme vivait dans une relation harmonieuse et étroite avec son Créateur, la notion d'angoisse n'existait pas. L'angoisse apparaît dès que le péché éloigne l'être humain de Dieu. C'est pourquoi une réponse adéquate au problème de l'angoisse est le rétablissement de la relation personnelle avec le Dieu Créateur, source de sécurité, parce que «l'Éternel est le rocher des siècles» (Is. 26:4 LSG).

Comprendre la signification de l'anxiété

L'anxiété n'est pas toujours pathologique. En fait, il existe un type d'anxiété qui agit comme un précieux stimulant dans la vie parce qu'il nous motive. C'est la force qui nous pousse à **prendre soin** des personnes ou des situations qui l'exigent. Un exemple de cette préoccupation positive se trouve dans l'attitude de Paul à l'égard des Églises dans le verset cité de 2 Corinthiens 11:28. Le mot utilisé ici -*merimna*- est le même que celui que Jésus utilise en Matthieu 6:25 pour condamner un certain type d'anxiété, ce qui nous montre que le problème n'est pas dans l'anxiété elle-même, mais dans son **contenu** -ce qui nous préoccupe- et dans les attitudes qui l'entourent.

Dans son sens positif, l'anxiété est une force qui nous amène à prendre des décisions et les mesures nécessaires pour mieux faire face à tout problème. Jusqu'à présent, nous pouvons parler de la valeur adaptative de l'anxiété, de la "bonne anxiété" qui est un outil nécessaire à la vie elle-même.

Cependant une chose est d'être préoccupé, une autre est de **s'inquiéter**. L'anxiété, dans son sens le plus courant, implique l'idée d'une inquiétude excessive face à l'avenir, proche de la peur, qui peut éroder, voire paralyser la capacité de lutte: "Que va-t-il m'arriver? Que va devenir ma vie? Comment va évoluer cette maladie? Vais-je pouvoir travailler? Vais-je gagner suffisamment pour faire vivre ma famille?" Une myriade d'incertitudes peut planer au fond de notre esprit à un moment ou à un autre de notre vie. L'insécurité et la peur dominant nos pensées dans un cercle vicieux duquel nous ne pouvons pas sortir. C'est comme si le monde nous tombait dessus et nous écrasait. N'oublions pas que le mot anxiété -ou son synonyme angoisse- provient d'une racine

étymologique qui signifie étroitesse, rétrécissement, quelque chose qui étouffe ou opprime. Nous devons lutter contre ce type d'anxiété car elle agit souvent comme un fardeau dans la vie.

Bonne anxiété et mauvaise anxiété: être anxieux vs. être inquiet

Il est important de bien comprendre l'enseignement biblique sur l'anxiété. Souvent, des idées fausses sont à l'origine de sentiments de culpabilité injustes. Nous devons faire la différence entre **être anxieux** et **être inquiet** (être préoccupé). La différence est claire non seulement sur le plan sémantique, ce sont des mots différents, mais aussi sur le plan conceptuel, ils reflètent des réalités différentes. Voyons cela:

Le caractère anxieux: l'anxiété psychique

Il s'agit **d'une façon d'être**, d'un caractère, avec une base génétique claire. Elle tend à se transmettre des parents aux enfants par héritage et par apprentissage ("contagion" émotionnelle en observant le comportement anxieux des parents). Ce sont des personnes qui s'inquiètent démesurément pour tout. Elles anticipent les événements de manière pessimiste et exagérée. Elles pensent toujours au pire. Leur esprit est rempli de mauvais présages; ce sont des spécialistes du "terrifiant", c'est-à-dire qu'ils imaginent toujours la chose la plus terrible. Ils ne peuvent jamais se détendre complètement, car lorsqu'ils ont résolu un souci, ils pensent déjà au suivant. Elles vivent sans répit, de sorte qu'elles vivent rarement en paix.

Le caractère anxieux est un problème psychologique qui peut être amélioré par certaines techniques. La thérapie cognitive, par exemple, qui consiste à apprendre aux gens à penser de manière plus positive, est souvent utile. Cette forme d'anxiété n'est pas un péché en soi, car elle **n'est pas incompatible avec la confiance en Dieu**. Jacob, David, Jérémie et d'autres hommes de grande foi ont traversé des périodes de grande anxiété, mais au milieu de leurs angoisses, ils ont continué à faire admirablement confiance à Dieu. Comme l'a dit David, «Quand je suis dans la crainte, En toi je me confie» (Ps. 56:3 LSG).

“Ne vous inquiétez pas du lendemain”: l'angoisse existentielle

Contrairement à la précédente, il s'agit d'une **réaction** de méfiance à l'égard de l'avenir, surtout en ce qui concerne les aspects les plus importants de la vie: l'alimentation, la santé, le logement, comme le souligne Jésus dans le Sermon sur la montagne (Mt. 6:25-31). Le verbe *merimnao* apparaît jusqu'à quatre fois dans le texte et communique l'idée d'être très inquiet, accablé, au point de s'agiter et d'avoir des malaises. C'est le même mot que Jésus utilise pour reprocher à Marthe son attitude: «...tu **t'inquiètes** et tu t'agites» (Lc. 10:41 LSG).

Cette forme d'anxiété est clairement condamnée dans la Bible, car elle repose sur un manque de confiance en la provision de Dieu. Cela implique en fait, la négation de deux attributs fondamentaux du caractère divin: sa fidélité et sa providence. C'est rapetisser Dieu, faire du Tout-Puissant un "dieu de poche". Si la première était plutôt un problème psychologique nécessitant un traitement, l'anxiété existentielle -le fait d'être inquiet- est un péché nécessitant la repentance. Son meilleur traitement consiste à pouvoir s'exclamer en toute certitude, comme le psalmiste: «Mais en toi je me confie, ô Éternel! Mes destinées sont dans ta main» (Ps. 31:14-15 LSG).

Nous ne pouvons conclure sans mentionner l'antidote par excellence à cette angoisse existentielle: la prière. L'apôtre Paul nous a légué l'un des passages les plus éclairants à ce sujet dans l'épître aux Philippiens 4:6-7:

«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».

Cet exercice spirituel combat la cause ultime de l'anxiété décrite au début: la séparation d'avec Dieu. Plus nous apprenons à développer un sens constant de la présence de Dieu dans nos vies -c'est ce que signifie «prier sans cesse» (1 Th. 5:17 LSG)- plus nous expérimentons le baume thérapeutique de la paix de Dieu. Paul le décrit avec une telle force que tout commentaire est superflu:

«Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus Christ».

Dr. Pablo Martínez

Dr. Pablo Martínez est psychiatre depuis 1979. Il a également un vaste ministère de conseiller et de conférencier en Espagne et dans de nombreux pays européens. Étroitement lié au monde universitaire, il a été président des Groupes bibliques universitaires pendant huit ans. Il a également été président de l'Alliance évangélique espagnole pendant 10 ans (1999-2009) et est actuellement vice-président de l'Association internationale des médecins chrétiens.

Pensée Chrétienne est un site web de témoignage évangélique. Il présente l'œuvre littéraire de José M. Martínez et de son fils, le Dr. Pablo Martínez. A travers cette œuvre circule la pensée évangélique des auteurs sur des questions théologiques, psychologiques, éthiques et d'étude biblique avec des applications pratiques aux problèmes actuels.

*Copyright © 2024, Dr. Pablo Martínez
La reproduction totale et/ou partielle des articles est autorisée,
en citant toujours le nom de l'auteur et la source du matériel.
(<https://penseechretienne.org>)*