



L'humilité guérit l'anxiété

« Humiliez-vous donc sous la puissante main de Dieu, afin qu'il vous élève en temps voulu.
Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous. »

1 Pierre 5.6-7

Je me suis récemment fait rappeler qu'il existe un traitement à l'anxiété. En fait, pour être honnête, je n'ai pas vraiment découvert ce traitement moi-même. J'ai dû l'apprendre de quelqu'un d'autre. Et je suis toujours en train de l'apprendre. Savez-vous de quoi il s'agit? De l'humilité. C'est vrai, l'humilité guérit l'anxiété.

Cette idée ne vient pas de moi. En fait, je dois admettre que, lorsque j'ai appris cela pour la première fois, je ne comprenais même pas très bien le lien entre les deux. Qu'est-ce que l'humilité peut bien avoir à faire avec l'anxiété? Il doit pourtant y avoir un lien. En 1 Pierre 5, Pierre parle de l'humilité et des soucis dans un même souffle.

Tout d'abord, qu'est-ce que l'anxiété? L'anxiété est ma réaction naturelle aux problèmes auxquels je dois faire face durant cette vie. Ce sont peut-être des problèmes financiers, des problèmes au travail, des problèmes de santé, des problèmes avec les enfants. Lorsque nous faisons face à des problèmes, présents ou à venir, nous commençons à nous inquiéter à leur sujet. Comment vais-je réagir si je reçois le diagnostic d'une maladie qui menace ma vie? Comment vais-je m'en sortir financièrement si je perds mon emploi?

Mais pourquoi est-ce que je me fais du souci dans de telles situations? C'est parce que je ne sais pas exactement ce qui va arriver. Si je savais exactement ce qui va se produire et si je pouvais tout contrôler, je n'aurais plus besoin de m'inquiéter. L'anxiété existe uniquement parce que la situation n'est pas entièrement sous mon contrôle et que je suis relativement impuissant.

N'est-ce pas la raison pour laquelle nous devenons anxieux? Nous ne voulons pas être impuissants. Nous voulons avoir les choses bien en mains. Nous voulons trouver une solution par nous-mêmes. Nous voulons que tout soit sous notre contrôle. N'est-ce pas là de l'orgueil? L'orgueil : vouloir le faire tout seul, nous en occuper tout seul, le contrôler tout seul. Oui, si je suis honnête avec moi-même, je dois admettre qu'à la racine de l'anxiété se trouve le péché de l'orgueil.

L'orgueil conduit à l'anxiété. Et l'anxiété nous écrase. Comme le dit l'expression, nous devenons « malades d'inquiétude ». Ne pas être en contrôle, ne pas savoir ce qui va arriver est un mal qui nous ronge. Les inquiétudes nous minent et nous épuisent. Nous n'arrivons plus à penser à autre chose. « Comment vais-je réussir à résoudre ce problème? Où est-ce que je vais trouver l'argent nécessaire

pour payer cela? Que va-t-il m'arriver maintenant? » Les inquiétudes sont lourdes; les porter, c'est comme transporter un sac très lourd toute la journée. C'est un lourd fardeau qui vient drainer toute joie de notre vie.

Le roi David savait bien, lui aussi, ce que signifie transporter de lourds fardeaux. Il savait ce que représente faire face à des problèmes. Il connaissait aussi toutes les inquiétudes que les problèmes peuvent causer. Dans le Psaume 55, il décrit la façon dont il a été attaqué par d'anciens amis. Il a été trahi. Il a été persécuté. Cela entraîne naturellement de l'anxiété. Cependant, David a-t-il été malade d'inquiétude? A-t-il porté lui-même toutes ses angoisses comme un lourd fardeau? Il a écrit : « *Remets ton fardeau à l'Éternel, et il te soutiendra* » (Ps 55.23). Pierre fait référence à cette parole lorsqu'il dit : « *Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous* » (1 Pi 5.7). Que faire de ces inquiétudes et de ces anxiétés, de ces fardeaux si lourds qui nous écrasent? David nous dit de les remettre au Seigneur! C'est un acte qui consiste à se décharger, se débarrasser du poids, se libérer du fardeau.

C'est ainsi que le Seigneur veut voir vivre ses enfants en Jésus-Christ. Il ne veut pas que je porte mes fardeaux dans mes propres mains; il veut que je les dépose dans ses mains. C'est ici que l'humilité entre en jeu. Je dois me débarrasser de l'idée que tout est sous mon contrôle. L'humilité signifie ne pas essayer de le faire par moi-même, avec mes propres forces, ne pas essayer de porter moi-même de lourds fardeaux. Je dois au contraire reconnaître la main puissante de mon Père céleste en Jésus-Christ et compter sur cette main puissante par la foi. La main de mon Père, par laquelle il a créé l'univers. La main de mon Père qui contrôle chaque aspect de ma vie. La main de mon Père qui me soutiendra. La main de mon Dieu et de mon Père en Jésus-Christ qui prend soin de moi! Lorsque je me décharge de cette façon, lorsque je fais confiance en mon Père, je ne croule plus sous les inquiétudes! C'est une façon de lui remettre mes soucis. C'est une façon de m'humilier sous la puissante main de Dieu. C'en est fini de prendre les choses en main avec orgueil!

En définitive, je dois admettre que l'anxiété face à mes problèmes est une question d'orgueil, une question de péché. C'est la conséquence de chercher à prendre les choses en main moi-même, sans m'en remettre avec confiance à la main puissante de mon Père qui m'aime. Je remercie Dieu de ce qu'il connaît ma faiblesse pécheresse et que, dans son amour, il corrige ma folie; de ce qu'il sait que je suis porté à être orgueilleux et qu'il m'appelle à l'humilité; de ce qu'il sait que je suis porté à me faire du souci et qu'il m'appelle à lui faire confiance; de ce qu'il sait que je suis loin d'avoir fini d'apprendre et qu'il continue à m'enseigner encore et encore à lui remettre mon anxiété dans la prière, à ne m'inquiéter de rien et à prier en toutes choses (Ph 4.6). Pourquoi m'inquiéter alors que je peux prier?

Richard Pot, pasteur

Traduit de « Humility as a Cure for Anxiety », *Clarion*, vol. 55, n° 14, 7 juillet 2006, p. 333-334.

L'auteur est pasteur de l'Église réformée libre (FRCA) à Bunbury, Australie.

www.ressourceschretiennes.com



2014. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))