

Un pasteur nous parle de l'anxiété

Note de l'intervieweur

Le pasteur Dirk Poppe est actuellement pasteur de l'Église réformée libre de Southern River, en Australie occidentale. Auparavant, il a été pasteur d'Églises en Colombie-Britannique et en Alberta. Dirk est marié à Amanda, et le Seigneur les a bénis en leur donnant six enfants.

Peu après mon mariage, ma femme et moi avons déménagé dans le sud de l'Alberta, où nous avons eu le privilège d'être guidés par le pasteur Poppe. Son souci des cœurs et du bien-être du troupeau du Seigneur était très évident, et il a également été l'un des premiers à me parler de la valeur du counseling biblique.

Connaissant le lien crucial entre la santé spirituelle et l'anxiété, j'ai voulu aller au-delà des conseillers professionnels et demander à un pasteur de m'éclairer sur l'anxiété. Le pasteur Poppe était en tête de ma liste, et je lui suis reconnaissant de ses réflexions. Ce qui suit est une version abrégée de notre entretien.

Mark Penninga

Avez-vous constaté des changements en ce qui concerne la prévalence de l'anxiété dans la communauté ecclésiale et la manière dont nous y faisons face?

Le changement le plus important qui a conduit à une augmentation de l'incidence de l'anxiété chez les jeunes au cours des 25 dernières années est probablement l'introduction des téléphones intelligents et des médias sociaux. Il semble qu'il y ait plusieurs dynamiques en jeu. Certains enfants sont victimes d'intimidation en ligne. Certains enfants, en particulier les filles, ont tendance à se comparer davantage aux autres, ce qui entraîne une certaine insécurité et une augmentation de l'anxiété. Mais au-delà de cela, je me demande s'il n'y a pas un problème plus fondamental. Certaines personnes qui ont passé du temps sur le terrain missionnaire m'ont dit que l'incidence de la dépression et de l'anxiété est beaucoup plus faible sur le terrain missionnaire que dans notre culture. Certaines personnes de ces cultures vivent beaucoup plus près de leur famille et de leurs amis et leur vie est beaucoup plus intégrée les uns aux autres. Je me demande si, avec notre richesse et avec l'adoption croissante de la technologie, nous ne sommes pas plus isolés des autres qu'auparavant. Bien que les médias sociaux, le courrier électronique et d'autres formes de communication électronique donnent l'impression d'une relation, ils ne remplacent en rien le fait de s'asseoir autour d'une table pour se remémorer des souvenirs avec ses amis ou ses frères et sœurs en Jésus-Christ. Je me demande

également si les algorithmes de nos médias sociaux ne nous conduisent pas à un grand nombre d'histoires pénibles qui entraînent une augmentation de l'anxiété et de la dépression.

Avons-nous changé notre façon de gérer ces problèmes? Oui et non. À mesure que les membres et les responsables de nos Églises prennent conscience de questions telles que les traumatismes et leurs effets, ainsi que de divers problèmes de santé mentale, on constate une sensibilité croissante à l'égard de ceux qui luttent véritablement contre ces problèmes. J'en suis très reconnaissant. J'ai été témoin de nombreuses fois de personnes occupant des postes de direction qui ont été en mesure de fournir de bons conseils dans ces situations. En même temps, j'ai également vu des personnes peu sensibilisées à ces questions adopter une approche très préjudiciable à ceux qui luttent contre l'anxiété. Dans l'ensemble, je pense avoir constaté une plus grande prise de conscience et une plus grande sensibilité à ces questions aujourd'hui qu'auparavant.

En même temps, notre culture s'est éloignée de Dieu au cours des dernières années, ce qui a sapé la reconnaissance du péché. Nous lisons rarement un journal qui reconnaît qu'une personne est mauvaise ou qu'elle a commis un péché. Au lieu de cela, notre culture a adopté un état d'esprit thérapeutique. Ainsi, le problème est souvent identifié comme étant des problèmes de santé mentale avec lesquels la personne est aux prises. Cette tendance a également eu un impact sur les membres de nos Églises. Il semble que certains d'entre eux soient plus prompts que par le passé à consulter un psychologue ou un médecin pour une dépression ou de l'anxiété. Je me demande si cela est toujours justifié. Se pourrait-il que, dans certaines situations, le problème soit le péché et que la solution ne soit pas la médication, mais la repentance?

Quel est le rôle de l'Église face à ceux qui luttent contre l'anxiété? Comment cela s'articule-t-il avec l'aide professionnelle des conseillers?

Je pense que l'Église peut jouer un rôle merveilleux en aidant certaines personnes qui luttent contre l'anxiété. L'une des choses les plus curatives pour une personne qui a subi un traumatisme, qui a des problèmes de santé mentale ou qui est stressée par la vie, c'est d'être entourée d'une communauté de personnes qui l'aiment. Un conseiller peut être extrêmement utile, car il prend le temps d'aider une personne à comprendre ce qui se passe dans son esprit ou à faire face à des traumatismes passés ou à des problèmes de mariage spécifiques. Un médecin ou un psychiatre peut être très utile en prescrivant certains médicaments pour aider la personne à traverser une période difficile.

Mais en même temps, pour guérir, il est également très important pour une personne anxieuse d'avoir des amis proches et une communauté de personnes qui l'aiment et la soutiennent. Les personnes qui guérissent de l'anxiété, d'événements pénibles et de traumatismes passés sont souvent celles qui sont entourées d'un certain nombre de personnes qui les aiment profondément, qui s'occupent bien d'elles et qui leur prodiguent de sages conseils.

La Bible qualifie certaines formes d'anxiété de péché dont il faut se repentir. J'ai entendu dire qu'il s'agissait d'une forme légère d'athéisme (ne pas faire confiance à Dieu ou faire les choses comme si nous étions les seuls à devoir les résoudre par nous-mêmes). Comment expliqueriez-vous la

différence entre un bon souci en vue d'aider et le type d'anxiété contre lequel Jésus nous met en garde?

Bonne question. Il est beau d'avoir un profond souci des choses dont Dieu nous a appelés à bien nous occuper. Nous pouvons avoir un profond souci à propos de l'avenir de notre entreprise, du bien-être de nos enfants ou de la direction de notre Église. Et pourtant, il peut nous arriver d'être anxieux dans notre cœur à propos de ces choses.

L'une des façons dont j'ai géré ce problème au fil des ans est de comprendre que je suis responsable de ma contribution à une situation, mais que je ne suis pas responsable des résultats. C'est lorsque nous nous mettons à la place de Dieu et que nous essayons de déterminer les résultats que nous sommes stressés. Nous ne sommes pas Dieu. Nous n'avons pas le pouvoir de déterminer les résultats. C'est le Seigneur qui le fait. Ainsi, au lieu de nous stresser lorsque les choses ne se déroulent pas comme nous le pensons, il est important de nous humilier devant l'Éternel, de faire ce que nous pouvons pour aider à améliorer la situation, puis de nous en remettre à lui avec foi pour que les choses s'arrangent.

D'un point de vue spirituel, qu'est-ce qui, selon vous, peut contribuer à l'augmentation de l'anxiété dans le monde et dans l'Église?

Au fond, le facteur le plus important qui conduit à une augmentation de l'anxiété est le rejet de Dieu. L'Éternel est la source de la vie et de l'amour. Ceux qui connaissent Dieu et qui marchent intimement avec lui apprennent à connaître par expérience sa bonté et sa compassion, sa lenteur à la colère et la richesse de son amour inébranlable.

Lorsque nous connaissons Dieu, nous apprenons à connaître la justice et la droiture. Nous apprenons à aimer les autres du fond du cœur comme nous avons été aimés. Nous apprenons à traiter les autres avec justice, comme nous avons été traités par Dieu. Si nous connaissons la fidélité de Dieu, nous apprenons à lui faire confiance et à être fidèles à nos promesses. Lorsque le Christ vit dans nos cœurs, le fruit de l'Esprit se manifeste en nous. Notre vie est caractérisée par l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi. En 1 Jean 4.18, il nous est dit : « *Il n'y a pas de crainte dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte.* » Lorsque nous faisons l'expérience de l'amour de Dieu et que nous vivons de cet amour, nous sommes libérés de toute crainte et de toute anxiété.

Ceux qui rejettent Dieu n'ont pas l'Esprit. Ils ne connaissent pas l'amour et la grâce de Dieu, sa bonté et son aide, sa justice et son équité. Comme ils vivent dans le péché et sont captifs sous l'emprise du péché, ils se trouvent dans une profonde détresse qui conduit souvent à l'anxiété. Dans Romains 1.18-32 et 2 Timothée 2.1-5, Paul décrit le péché qui entre dans la vie des personnes qui rejettent Dieu. C'est une vie brutale qui entraîne beaucoup de détresse et d'anxiété. Si nous devenons apathiques et que nous nous éloignons du Seigneur, il ne faut pas s'étonner que nous fassions davantage l'expérience de la tromperie, de la calomnie, de l'injustice, de l'oppression, de la violence et du mal. Ces choses n'éteignent pas seulement notre joie. Elles causent aussi beaucoup d'anxiété. Je dirais donc que l'une des choses les plus importantes consiste à bien connaître l'Éternel, comprendre à quel point nous sommes riches en Jésus-Christ et marcher en communion avec lui.

Y a-t-il des encouragements spécifiques que vous donneriez aux enfants de Dieu pour les aider, eux et leurs enfants, à ne pas se laisser piéger par l'anxiété?

Aimez-vous profondément les uns les autres. Si vous aimez profondément votre mari ou votre femme, si votre mariage est caractérisé par la bonté, la douceur, la compassion et l'honnêteté, cela créera un contexte de paix, de sécurité et de stabilité pour vous et votre famille. Si la mère aime et nourrit les petits, si l'heure du dîner avec les adolescents se prolonge parce que vous passez un bon moment à partager et à rire ensemble, alors la plupart du temps, l'anxiété passera à l'arrière-plan. Si vous ouvrez votre cœur et votre maison les uns aux autres et que vous aimez en abondance vos frères et sœurs dans la communion des saints, les gens s'épanouiront et l'anxiété disparaîtra.

La chose la plus importante pour grandir dans l'amour et l'empathie est de connaître le Seigneur. C'est en sachant combien Dieu nous aime et en comprenant à quel point nous sommes riches en Christ, que nous avons une paix profonde dans notre cœur et que l'anxiété disparaît.

Faites des sorties dans la création et apprenez à connaître votre Seigneur tel qu'il s'est révélé dans ce monde. Trouvez où sont les sentiers pédestres de votre région et parcourez-les tous. Faites du camping. Prenez un canoë et passez du temps sur l'eau. Étudiez une partie de la création de Dieu et devenez un expert en la matière. Il y a peu de choses plus agréables et revigorantes que de passer régulièrement du temps dans la magnifique création de Dieu et de s'émerveiller de la gloire et de la sagesse du Dieu qui l'a créée.

Prenez également des mesures pour limiter l'influence des choses qui ont tendance à vous isoler des autres. Demandez au Christ de vous aider à maîtriser votre utilisation des médias et de la technologie. Demandez à tous les membres de la famille de surveiller leur temps d'écran et inscrivez-le sur un tableau affiché sur le réfrigérateur. Puis priez à ce sujet. J'encourage les parents à limiter le temps que leurs enfants et eux-mêmes passent sur les médias sociaux, à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo. Ces choses nous pompent souvent la vie et nous volent notre joie. Trouvez un sport que vous aimez. Faites de la course à pied. Prenez l'habitude d'aller vous promener avec un ami. Veillez à bien vous reposer. Demandez au Christ de vous aider à utiliser le temps et les dons que vous avez pour aider et bénir les autres. Dieu nous sauve souvent de l'anxiété lorsque nous concentrons notre attention sur le Christ et sur tout ce qu'il a fait pour nous et que nous cherchons ensuite à vivre une vie de gratitude et de service devant lui.

Mark Penninga et Dirk Poppe

Traduit de « [A pastor on anxiety](#) », *Reformed Perspective*, 28 juillet 2023.

Depuis 2022, Mark Penninga est responsable de la direction de la *Reformed Perspective Foundation* et participe à la production de la revue *Reformed Perspective*. Il a précédemment été le fondateur et le directeur général d'[ARPA Canada](#), « Association for Reformed Political Action » [Association pour une action politique réformée] de 2007 à 2022. Il demeure en Colombie-Britannique, au Canada.

Dirk Pope est pasteur de l'Église réformée libre (FRCA) de Southern River, en Australie occidentale, Australie.

www.ressourceschretiennes.com



2023. 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/))