

## **De quoi vous inquiétez-vous ?**



“

**"Ne vous inquiétez de rien, mais en toute circonstance demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin, et demandez-le-lui avec un cœur reconnaissant. Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'homme peut comprendre, gardera vos cœurs et vos esprits, en Jésus-Christ."**

## Philippiens 4.6-7

Deux hommes d'affaires s'entretiennent de la situation économique :

**“Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous vous inquiétez, le problème paraît plus grave qu'il ne l'est en réalité ?”**

**Jacques** : Je vais perdre mon emploi et notre maison fait l'objet d'une saisie, mais je ne m'inquiète pas.

**Robert** : Comment peux-tu ne pas t'inquiéter ?

**Jacques** : J'ai engagé quelqu'un dont c'est le métier de s'inquiéter. Il le fait à ma place. Ainsi, je n'ai pas besoin d'y penser.

**Robert** : C'est une idée formidable ! Combien te coûte un tel homme ?

**Jacques** : 100 000 euros par an.

**Robert** : 100 000 euros ! Mais où vas-tu trouver cet argent ?

**Jacques** : Je ne sais pas. C'est à LUI de s'en inquiéter !

L'inquiétude est quelque chose qui s'apprend. Il n'existe pas d'"inquiet de naissance". L'inquiétude est une réponse apprise de la vie. Vous pouvez l'apprendre de deux manières.

**1. Par l'expérience.** Après des années d'erreurs, d'échecs et d'attentes déçues, vous avez découvert que tout ne se passe pas toujours pour le mieux. De ces expériences naît l'habitude de vous inquiéter.

**2. Par l'exemple.** Les modèles ne manquent pas autour de vous. Les études montrent que les enfants reprennent généralement les inquiétudes de leurs parents. Des parents anxieux font des enfants anxieux.

Si l'inquiétude est une réponse apprise de la vie, elle peut être désapprise ! Pour triompher de l'inquiétude, il faut d'abord prendre conscience de son inutilité. Vous inquiéter ne vous avance à rien. C'est un gaspillage d'énergie. L'inquiétude n'a jamais changé quoi que ce soit. Elle ne peut pas modifier le passé. Elle est impuissante à maîtriser l'avenir. Elle ne peut que vous rendre malheureux aujourd'hui.

L'inquiétude n'a jamais résolu de problème, jamais payé de facture, jamais guéri de maladie. Son seul effet est de vous paralyser et de vous empêcher de travailler à la solution. S'inquiéter, c'est comme appuyer sur l'accélérateur quand le moteur est au point mort ; vous consommez du carburant sans avancer d'un mètre.

La Bible nous dit : "Un cœur soucieux déprime un homme" ([Proverbes 12.25](#)).

De plus, l'inquiétude exagère l'importance du problème. Elle joue sur votre imagination. Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous vous inquiétez, le problème paraît plus grave qu'il ne l'est en réalité ? Chaque fois que vous le repassez dans votre esprit, vous avez tendance à y ajouter de nouveaux détails, ce qui ne fait que l'amplifier et vous déprimer davantage.

### **Une solution pour aujourd'hui**

Quelle est la solution ? Au lieu de vous inquiéter, parlez à Dieu de ce qui vous fait souci. Il est capable d'y remédier.

**Rick Warren** [S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



53 PARTAGES

