

# Etes-vous anxieux ?

par Marc Gatfossé

**Existe-t-il aujourd'hui un problème plus commun que celui de l'anxiété ? Il suffit de lire les statistiques concernant la consommation de tranquillisants, de somnifères, de calmants en tous genres dans notre pays pour être convaincu que c'est là l'un des principaux maux de notre génération. Le Dr Marc Gatfossé, qui exerce dans la région parisienne, est journellement confronté à cette question. Il tente ici de l'envisager en tant que chrétien<sup>1</sup>.**

L'anxiété est, en soi, une réaction physiologique normale, salvatrice. Elle est « anormale » si elle est trop intense ou trop prolongée. Elle se manifeste dans la vie quotidienne sous diverses formes et sous divers noms : anxiété, angoisse, peur, trac, déprime, mal-être, etc.

Il existe des réponses toutes faites, de plusieurs natures, qui, toutes, ont leurs limites. Il y a la réponse médicale (« il n'y a qu'à » prendre des médicaments), la réponse psychologique (« il n'y a qu'à » chercher l'explication dans son enfance, son histoire), la réponse chrétienne (« il n'y a qu'à » prier et exercer sa foi). En fait, les situations sont diverses :

## L'anxiété « salubre »

C'est une réponse normale à un événement. Elle a valeur de signal d'alarme, entraîne une réaction face à cet événement (par exemple : « la peur donne des ailes » etc.). Celle-ci, qui nous permet de réagir, a un intérêt physique, vital. C'est l'absence de toute anxiété qui serait pathologique, entraînant une perte de capacité relationnelle, une indifférence, une passivité. On peut dire que l'anxiété est un sentiment positif quand elle entraîne une réaction.

## L'angoisse « existentielle »

C'est un sentiment plus profond, en rapport avec *la peur de la mort* (« Ni le soleil ni la mort ne peuvent se regarder en face » — La Rochefoucauld), et *la peur du jugement*.

Ce sentiment peut parfaitement répondre à un travail sur la conscience, en rapport avec la prise de conscience de péché entraînant un sentiment d'angoisse, de culpabilité. C'est là un élément de la démarche qui trouve sa solution définitive dans l'acceptation du salut par l'œuvre de Jésus-Christ.

## L'anxiété « quotidienne »

Diffuse, ponctuelle ou réactionnelle, tout le monde l'a expérimentée d'une façon ou d'une autre. Elle se manifeste par plusieurs signes :

- **Des signes psycho-sociaux** : passivité, apraxie, ou au contraire agressivité ; **une activité répétitive, non productive; une incapacité de concentration.**
- **Des signes physiques** : tachycardie (battements de cœur), sueurs, troubles digestifs, ongles rongés, insomnie...

Cette notion de psychosomatique — c'est-à-dire de lien entre le psychique et le corporel — est bien soulignée dans la Bible : voir par exemple Proverbes 14.30 et 17.12. Les manifestations sont variables selon le terrain — la personnalité de chacun. On peut être de nature plus ou moins anxieuse. Il y a un lien avec l'affectivité. Globalement, les personnalités sensibles sont plus volontiers anxieuses.

Plusieurs formes existent, selon la personnalité : il y a l'anxieux « extériorisé » (il crie, il pleure), il y a l'anxieux « rentré » (il ne dit rien, mais il souffre de l'estomac, il a des migraines...).

---

<sup>1</sup> Voici quelques notes prises lors d'un exposé à l'assemblée des Gobelins. Si vous avez des questions, des commentaires, la rédaction sera heureuse de les recevoir et de les transmettre éventuellement au Dr Gatfossé.

## Le chrétien et l'anxiété

Devant ce sentiment qu'il n'aime pas, qui souvent lui paraît suspect, le chrétien peut se poser plusieurs questions :

1. N'est-ce pas une réaction physiologique, normale, protectrice dans une situation donnée ?
2. L'anxiété doit-elle m'amener à la conviction de péché ?

C'est souvent un des mécanismes qui mènent à la conversion, mais *après*, la culpabilité est-elle toujours légitime ? De manière générale, un sentiment d'anxiété qui conduit à la sidération, à l'immobilisme, n'entre pas a priori, dans une démarche positive.

3. Ai-je le droit d'être anxieux ?

## Quelques tentatives de réponse à partir de textes bibliques

**Nombreux sont les textes qui nous parlent de paix et d'apaisement dans les Psaumes.**

Citons par exemple :

- Ps 91.5 : « Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit, ni la flèche qui vole le jour ».
- Ps 116.2 : « Il a tendu vers moi une oreille attentive ».
- Ps 116.3 : « La mort me tenait déjà enchaîné, et le monde des ombres resserrait sur moi son étreinte - j'étais pris de détresse et d'angoisse ».
- Ps 116.10 : « J'avais confiance lorsque je disais 'je suis bien malheureux' »
- Es 41.10 : « N'aie pas peur maintenant, car je suis avec toi, ne lance pas ces regards inquiets, car ton Dieu, c'est moi... »
- Es 30.15 : « Vous ne serez sauvés qu'en revenant à moi, et en restant tranquilles. Votre seule force c'est de garder votre calme, et de me faire confiance... »

**La paix est au centre de multiples versets, par exemple :**

- Ps 55.17-29 : « J'appelle Dieu au secours... matin, midi et soir je me plains, je soupire... Il entend mon appel. Il prie pour me délivrer : Il s'approche de moi... »
- Ps 35.27 : « Le Seigneur est grand. Il est heureux de donner satisfaction à son serviteur... »
- Jn 14.17 : « Je demanderai au Père de vous donner quelqu'un d'autre pour vous aider... afin qu'il soit toujours avec vous... vous le connaissez parce qu'il demeure avec vous, et qu'il est en vous. Je ne vous laisserai jamais seuls ».
- Rm 8.34 : « Jésus-Christ est mort, il est ressuscité. Il est à la droite de Dieu et il prie pour nous ».
- Rm 8.38 : « J'ai la certitude que *rien* ne peut nous séparer de son amour — ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni d'autres autorités, ou puissances célestes, ni le présent, ni l'avenir... »

Dans le Psaume 107, nous pouvons voir quelques détails sur la délivrance de notre Dieu. Voir verset 6 : « Dans leur détresse, ils crièrent à l'Eternel, et il les délivra de leurs angoisses ».

1. Dans ce psaume, nous trouvons plusieurs situations de vie auxquelles Dieu donne ses réponses. Versets 4 et 5, la solitude, la traversée du désert. En réponse aux cris de ses enfants, Dieu les délivre de leurs angoisses, mais il va plus loin qu'une psychothérapie. Il les conduit dans le chemin jusqu'à la situation de sécurité (v. 7).

2. Voir versets 10 à 12. Il est question de l'esclavage, de l'ombre de la mort (conséquence de l'isolement). Ces personnes se sont révoltées contre Dieu, elles avaient méprisé ses conseils... Cependant, dans leur détresse, leur isolement, elles osent encore s'adresser à Dieu. Elles envoient un S.O.S., un cri de détresse : Dieu répond. Encore une fois, il les délivre de leurs angoisses (v. 13). Il va plus loin : il les fait sortir de leurs ténèbres, il rompt leurs liens et *les invite à louer l'Eternel!*

3. Encore une situation de désespoir, de dépréciation. Ces enfants de Dieu sont de nouveau rendus malheureux. Ils ont « perdu l'appétit ». Voilà une troisième fois qu'ils crient vers l'Eternel et une troisième fois nous lisons la petite phrase-clé : « Il les délivra de leurs angoisses ». Il le fait en

envoyant la guérison et sa parole, et il demande à ses enfants, revenus à lui, la louange, des sacrifices et un témoignage.

4. Même après ces trois expériences, la bonté de Dieu n'est pas épuisée. Après l'isolement, le découragement, la révolte, après la misère et les chaînes, nous trouvons la fuite, nous trouvons l'activisme. Même la fuite n'empêche pas de rencontrer Dieu. Au cœur même de la tempête, voilà qu'on le trouve ! Encore une fois son peuple crie, et encore une fois Dieu répond : « Il les délivra de leurs angoisses »

Encore et toujours, Dieu va plus loin. Il dépasse nos besoins urgents ! Dans ce cas, il « arrête la tempête et ramène le calme » et plus encore : il les « conduit au port désiré » ! Comme conclusion à cette expérience. La bénédiction de Dieu est plus forte que les angoisses de l'homme ! Et il est toujours prêt à entendre un simple cri, même au milieu de la tempête.

### **Des textes de l'Evangile méritent aussi d'être mentionnés (les écrits des premières églises font partie du « fond culturel » du chrétien.**

Luc 8.22 raconte l'histoire de la tempête. A noter la différence entre l'anxiété des disciples et le sommeil calme de Jésus ! Pourtant, Jésus lui-même a connu l'angoisse. Comment son incarnation aurait-elle pu être complète s'il n'avait pas accepté cette situation si profondément humaine ?

1. Rappelons-nous Gethsémani. Marc 14.33 : « Il commença à éprouver de la frayeur, et des angoisses » — jusqu'à la mort (Es 53.4).

2. L'agonie. L'angoisse contenue dans le cri de Jésus : « Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » Cela dépasse sans aucun doute notre compréhension, mais sachons qu'en cet instant même, ce sont nos angoisses qu'il a portées.

### **En pratique**

1. Il y a l'angoisse « de base » — devant la reconnaissance de notre incapacité à bien agir (« correction de péché »). N'est-ce pas logique ? Cette situation ne trouve de solution que dans la rencontre avec le Christ (c'est la « communion »).

2. Le chrétien a bien le « droit » d'être anxieux ! C'est encore un homme. Jésus lui-même a connu l'anxiété et il laisse l'exemple de la bonne démarche à adopter : **crier vers Dieu !**

- Dans la peine... un cri spontané a plus de valeur qu'une « belle prière » artificielle.
- Même si un cri reste inarticulé, il faut se rappeler que Dieu « tend l'oreille ».
- Chercher la cause s'il y en a une : c'est parfois le manque de foi, mais pas toujours ! Il ne faut pas systématiser, et il faut se garder d'une fausse culpabilité. L'angoisse qui conduit à l'immobilisme est suspecte ! Il ne faut pas repousser, négliger ou dédaigner d'autres éléments de réponse qui sont utiles, voire indispensables. Il y a entre autres : le repos, le partage avec les frères (la « communion »), la prière, les médicaments et parfois la psychothérapie, les « petits trucs » tels qu'une activité sportive avec mise en condition, etc.

La finalité c'est d'être délivré de l'anxiété immédiate... Mais aussi avec l'aide de Dieu, de régler le problème de l'origine de l'anxiété.

Pouvoir louer Dieu après avoir vécu l'épreuve est souvent plus riche, plus formateur que de vivre sans épreuves, ou sans problèmes. Une vie sans épreuves existe-t-elle ?

M.G.