

---

# 19. A la poursuite de la perfection... Prier au lieu de s'inquiéter Ph 4.5-7

---

## **Introduction**

### **La peur au ventre !**

- Quelle est votre plus grande préoccupation ? Qu'est-ce qui vous fait soucier ? Qui vous procure de l'acidité dans l'estomac ou bien diminue votre sommeil ? De quoi avez-vous réellement peur ?
- En 1999, les sondages pointaient le chômage en tête des inquiétudes des Français. Le sociologue Gérard Mermet écrit :

Le chômage est partout présent dans la vie quotidienne et il arrive en tête des sujets de préoccupation des Français, devant les maladies graves, la dégradation de l'environnement, la pauvreté, la drogue ou l'insécurité.<sup>13</sup>

- Je suppose qu'un sondage un peu plus récent mettrait en avant nos craintes de la guerre, des attentats d'origine terroriste ou des régimes totalitaires...
- Pour pallier ces peurs, inquiétudes, angoisses, l'homme trouve toutes sortes de solutions. Une partie des Français a choisi de faire face à ces inquiétudes en absorbant des cachets :

Les Français consomment 3 à 4 fois plus de médicaments psychotropes que les autres Européens (230 cachets par jour pour 1000 personnes). Les antidépresseurs (qui agissent sur l'humeur) connaissent la plus forte croissance depuis 1990, devant les hypnotiques (qui provoquent le sommeil) et les neuroleptiques (destinés à soigner les problèmes nerveux). Les tranquillisants ou anxiolytiques (qui calment l'angoisse) connaissent au contraire une stagnation.<sup>14</sup>

- Ce phénomène ne touche malheureusement pas seulement les adultes. Le même sociologue constate que :

La santé des jeunes de moins de 25 ans présente certains aspects inquiétants. 19% des 15-25 ans ont des conduites violentes régulières, 17% prennent des médicaments contre la

---

<sup>13</sup> Gérard Mermet, Francoscopie 1999, Larousse, Paris, page 261

<sup>14</sup> Gérard Mermet, Francoscopie 1999, Larousse, Paris, page 93

nervosité et l'insomnie (22% de ceux qui sont à la recherche d'un emploi), 14% fument régulièrement, 12% sont régulièrement absents de l'école, 9% ont des idées suicidaires, 7% ont déjà fait une tentative de suicide, 7% présentent des troubles dépressifs majeurs (INSERM, 1994). 44% des 16-28 ans disent avoir traversé des périodes de grande anxiété et d'angoisse au cours de l'année écoulée. Chez les appelés de 17 à 27 ans on constate que la consommation d'alcool et surtout de drogue a augmenté.<sup>15</sup>

- ❑ Si vous étiez sereins avant d'arriver, je pense que vous aurez maintenant peur pour vos enfants. Désolé. ☹
- ❑ La peur, l'inquiétude, l'angoisse sont des émotions que tout homme rencontre dans sa vie. Elles sont parfois un indicateur juste ; devant un danger immédiat par exemple : un fou avec une tronçonneuse, une baignade dans un marais de Floride infesté de crocodiles ☺, une balade sur un sentier de haute montagne, etc.
- ❑ Par contre, certaines fois, nos peurs sont injustifiées et complètement irrationnelles. Il arrive que certaines personnes aient peur de la voiture ou de la pluie parce que le seul accident qu'elles aient eu s'est passé un jour de pluie ! Le problème vient-il de la pluie, de la voiture ? Dans ce cas, il faut réagir, pour ne pas se laisser envahir par cette émotion paralysante et dégradante.
- ❑ Dans tous les cas, la peur est une émotion que nous sommes appelés à gérer. Ce matin nous allons découvrir un principe simple mais fondamental pour gérer nos inquiétudes. Ne vous privez surtout pas de le mettre en pratique !

## **Lecture de Philippiens 4.5-7**

**« <sup>5</sup> Que votre douceur soit connue de tous les hommes. Le Seigneur est proche. <sup>6</sup> Ne vous inquiétez de rien ; mais, en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître à Dieu vos demandes. <sup>7</sup> Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Christ- Jésus. »**

---

### **La prière confiante en Dieu doit remplacer nos inquiétudes**

---

- ❑ Lors de notre dernière rencontre nous avons constaté que la joie durable était accessible à tous les véritables disciples de Christ. C'est-à-dire à tous ceux qui entretiennent une relation vivante et authentique avec Dieu. A tous ceux qui ont reconnu en Christ leur sauveur et leur maître et qui ont choisi de vivre pour lui au détriment de toutes les autres choses que nous propose le monde.
- ❑ Nous avons aussi constaté que de véritables disciples de Christ (Evodie et Syntyche) pouvaient, pendant un temps, perdre cette joie. Un manque d'unité, un conflit non réglé pouvaient être à l'origine de cette privation.

---

<sup>15</sup> Gérard Mermet, Francoscopie 1999, Larousse, Paris, page 154-155

- ❑ Paul encourageait donc un frère de l'Eglise de Philippiques à jouer le rôle de médiateur pour essayer de solutionner ce conflit en apportant un regard plus objectif sur la situation.
- ❑ Ceci étant, Paul continue son exhortation en encourageant les Philippiens à être connus pour leur douceur :

## 1. Etre reconnu pour notre douceur (v. 5)

**<sup>5</sup> Que votre douceur soit connue de tous les hommes. Le Seigneur est proche.**

- ❑ La tension entre Evodie et Syntyche avait probablement drainé de l'amertume dans l'Eglise. Le fait que Paul ouvre le champ d'application à *tous les hommes*, montre que ce conflit commençait certainement à gangrener au point que les gens de l'extérieur pouvaient l'observer.
- ❑ Cela ne m'étonne qu'à moitié. En effet, lorsque nous sommes en désaccord avec quelqu'un, n'avons-nous pas la fâcheuse tendance de l'exposer à d'autres ? C'est en tout cas ce que je constate avec mon cœur. Or il me semble que ce phénomène est accentué lorsque le désaccord touche la gent féminine. ☹ (Je rappelle que la lapidation était réservée à l'AT !).
- ❑ Quelqu'un a dit qu'il connaissait un moyen très efficace pour diffuser une information au sein de l'Eglise. Par curiosité, je lui ai demandé de quoi il s'agissait. Voici ce qu'il me dit :
 

« C'est très simple. Quand tu veux faire connaître quelque chose dans l'Eglise, tu vas discrètement dire à un chrétien qu'il doit absolument garder un secret. » Il ajouta : « Toutefois, si tu veux un résultat optimum, choisis une femme ». ☺
- ❑ Mes amis, l'homme (et pas seulement la femme) a une capacité « naturelle » à tchatcher, à médire. Et lorsqu'il se sent agressé, blessé, ses paroles peuvent devenir acerbes, amères.
- ❑ Dieu nous demande de contrer cette tendance et d'être *modérés*. C'est le sens qui se rapproche le plus du mot grec *epieikes*, traduit dans notre texte par *douceur*.
- ❑ Grâce à l'Esprit Saint, le chrétien a une capacité surnaturelle en lui. Il peut donc contrer les tendances de la chair en manifestant les tendances de l'Esprit. Or cette douceur (modération, tempérance) est une caractéristique du fruit de l'Esprit. Elle devrait transpirer de nos pores ! Tous les gens devraient pouvoir l'observer. Est-ce le cas ?

### **Le Seigneur est proche**

- ❑ Les interprètes ne sont pas unanimes sur l'interprétation de cette courte phrase. Cette expression peut vouloir dire que le Seigneur revient bientôt. C'est une raison valable qui peut nous pousser à nous mettre en règle devant lui, à rechercher ce qui l'honore.
- ❑ Personnellement, je n'aimerais pas être pris dans l'amertume ou dans une quelconque désobéissance quand le Seigneur reviendra nous chercher.
- ❑ De plus, chaque fois que Jésus a parlé de l'heure de son avènement, il a exhorté les disciples à veiller et à se tenir prêts, à rechercher la sanctification.

- Toutefois, on peut aussi voir le terme proche d'une manière plus « géographique ». Le Seigneur est proche de nous, à nos côtés. Il est même en nous (Ac 1.8) par l'Esprit Saint. C'est donc aussi une raison valable pour manifester de la douceur.
- Personnellement, je penche plus pour cette interprétation car elle me semble mieux coller au contexte. En effet, si Dieu est si proche de nous, si près de nous, c'est que nous pouvons nous adresser à lui, nous pouvons lui parler :

## 2. Ne s'inquiéter de rien mais prier (v. 6- 7)

***6 Ne vous inquiétez de rien ; mais, en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître à Dieu vos demandes. 7 Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Christ- Jésus. »***

- Paul nous dit que, si Dieu est proche, alors il est inutile de nous inquiéter, de nous morfondre sur quelque chose, de nous soucier de quelque chose au point d'en perdre notre joie, notre sommeil.
- Le fait que Dieu soit proche de nous change beaucoup de choses dans notre comportement. Dieu n'est pas une force surnaturelle inconnue. Notre Dieu a choisi de révéler une partie de lui-même à ses créatures.
- Personnellement, la meilleure façon d'imaginer la proximité de Dieu est de le considérer comme un Père.
- Si Dieu est notre Père, alors cela signifie qu'il nous aime et qu'il va prendre soin de nous car un Père est « normalement » bon envers ses enfants. Il désire leur bien, leur bonheur. C'est ce que Jésus dit à des hommes imparfaits :

***Matthieu 7.9-11*** « <sup>9</sup> Quel homme parmi vous donnera une pierre à son fils, s'il lui demande du pain ? <sup>10</sup> Ou, s'il demande un poisson, lui donnera-t-il un serpent ? <sup>11</sup> Si donc, vous qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, à combien plus forte raison votre Père qui est dans les cieux en donnera-t-il de bonnes à ceux qui les lui demandent. »

- Un père ne donnera pas forcément ce que son enfant lui réclame mais ce qu'il y a de meilleur pour lui. En effet, si un enfant de 4 ans demandait à son père : « Papa je voudrais une vraie mitraillette pour Noël », la lui donnerait-il ?
- Dieu est un Père bon. Une personne en qui nous pouvons avoir pleinement confiance.

Lorsqu'un papa tend les bras vers son enfant pour qu'il saute dans ses bras, l'enfant n'a aucune hésitation. Il a pleinement confiance. Il ne se demande pas si son papa va oublier de le rattraper. Il sait que son père va tout faire pour l'empêcher de se faire mal.

- C'est la même chose avec notre Père céleste. Nous pouvons avoir entièrement confiance en lui. Il n'oubliera pas de nous rattraper !
- Lorsqu'un enfant est dans les bras de ses parents, tous ses soucis s'en vont parce qu'il se sent en sécurité.

Avez-vous déjà rencontré un enfant qui demanderait à son père s'il a mis suffisamment d'argent de côté pour payer ses impôts ?

- Bien sûr que non, car les enfants ont cette capacité naturelle à faire confiance à leurs parents. Ils ont une confiance absolue dans leur papa. Or Dieu est un père pour nous, c'est notre papa.

Quel est le premier réflexe d'un enfant inquiet devant une situation dangereuse ou devant une personne qui lui fait peur ? « Si tu continues, je vais le dire à mon Père ! » ☺

- Son premier réflexe est de le dire à son Père ou à sa Mère. Il se tourne spontanément vers la personne en qui il a pleinement confiance, une personne qui a autorité sur lui et à qui il doit obéir, mais une personne qui l'aime profondément et qui prend soin de lui.
- Dieu ne nous demande pas autre chose. Il est notre papa et il désire avoir une relation paternelle avec nous. Une relation authentique de père à enfant. Il désire que nous nous tournions vers lui lorsque nous avons des soucis.

Une amie de Sandrine, alors jeune maman, a cru recevoir un coup de poignard dans le cœur le jour où elle est venue chercher sa fille à la garderie et qu'au moment de partir, l'enfant ne s'est pas tournée vers sa maman mais vers la nourrice. ☹

- Vers qui vous tournez-vous lorsque vous êtes inquiets ? Paul nous dit de nous tourner vers Dieu, vers notre Père, de nous adresser à notre papa **pour toutes choses** :

***mais, en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître à Dieu vos demandes***

- Dieu s'intéresse à chaque compartiment de notre vie, à **toutes choses**. Il n'y a pas de jardin secret que Dieu ne puisse pénétrer. Il désire que notre cœur soit transparent devant lui. L'auteur de l'épître aux Hébreux nous dit :

***Hébreux 4.13*** « Il n'y a aucune créature, qui soit invisible devant lui : tout est mis à nu et terrassé [découvert] aux yeux de celui à qui nous devons rendre compte. »

- Paul nous dit de faire connaître ce qu'il y a sur notre cœur, nos vraies préoccupations c'est le sens du mot demande, requête, sujet d'inquiétude, de préoccupation.
- Dieu se plaît à écouter nos sujets de préoccupation. Il ne se lasse pas, au contraire. Il aime nous écouter et répondre à nos prières. Il se plaît à écouter nos cœurs, nos requêtes mais aussi notre reconnaissance (action de grâce).

Un Père éprouve une grande joie quand son fils vient le remercier pour ce qu'il est, pour sa tendresse, pour la joie de lui appartenir, pour les cadeaux dont il jouit...

- Je sais que nous ne voyons pas notre papa. Par contre, je sais qu'il nous écoute car il est omniprésent. C'est une profonde source de consolation pour moi, car je sais que Dieu est toujours présent et qu'il peut toujours venir à mon secours quel que soit le degré de mon inquiétude :

***Deutéronome 4.7*** « Quelle est, en effet, la grande nation qui ait des dieux aussi **proches** d'elle que l'Éternel, notre Dieu, (l'est de nous) toutes les fois que nous l'invoquons ? »

***Psaumes 46.1-2*** « Dieu est pour nous un refuge et un appui, un secours qui se trouve toujours dans la détresse. **C'est pourquoi nous sommes sans crainte** quand la terre est bouleversée, et que les montagnes chancellent au cœur des mers, »

**Psaumes 145.18** « **L'Éternel est près de tous ceux qui l'invoquent, de tous ceux qui l'invoquent avec vérité ;** »

**Matthieu 28.20** « **et enseignez- leur à garder tout ce que je vous ai prescrit. Et voici, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde.** »

- Dieu est proche de ceux qui l'invoquent, de ceux qui le connaissent personnellement et le considèrent comme leur papa. Jésus nous a garanti sa présence parmi nous jusqu'à la fin du monde. Comment être mieux rassuré que de savoir qu'il est là ?
- Dieu s'intéresse à nous, à chaque situation particulière que nous vivons. La Bible dit que Dieu prend soin de l'ensemble de sa création. A plus forte raison prendra- t- il soin des hommes qui sont créés à sa ressemblance :

**Matthieu 6.24- 27** « <sup>24</sup> **Nul ne peut servir deux maîtres ; car ou il haïra l'un et aimera l'autre, ou il s'attachera à l'un et méprisera l'autre. Vous ne pouvez servir Dieu et Mamon.** <sup>25</sup> **C'est pourquoi je vous dis : ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous serez vêtus. La vie n'est- elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ?** <sup>26</sup> **Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'amassent rien dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Ne valez- vous pas beaucoup plus qu'eux ?** <sup>27</sup> **Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une seule coudée à la durée de sa vie ?** »

- Dieu est maître de la vie. Il nourrit, conduit à son terme et revêt ses enfants.
- Christ parle de choses concrètes. Notre foi ne doit pas rester dans les sphères spirituelles du dimanche matin. Notre foi touche toute notre vie – les 100%de notre vie – ou bien notre confiance en Lui ne veut pas dire grand- chose.
- L'inquiétude qui nous tenaille parfois provient souvent d'une mauvaise compréhension de la personne de Dieu. C'est pourquoi c'est sérieux.
- Dieu est présent à chaque seconde, et nous invite à nous appuyer sur Lui à chaque instant. Nous ne pouvons dissocier la vie avec Christ de la réalité. Dieu opère et travaille concrètement au sein du quotidien. Il regarde la gestion de ce quotidien et nous invite à Lui faire confiance.
- La preuve que nous lui faisons pleinement confiance nous est donnée dans le verset 7 :

**<sup>7</sup> Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Christ- Jésus.**

- Dieu donne sa paix à ceux qui lui font pleinement confiance. Cette paix n'est pas gratuite. Elle nécessite un effort de notre part. L'effort de lever nos têtes vers lui et de lui déposer **toutes** nos craintes.
- Nous pouvons parfaitement gérer nos problèmes sans Dieu. Mais le jour viendra où nous ne pourrons plus rien gérer du tout ; étant accablés par le poids de nos préoccupations, nous finirons par sombrer dans la dépression.
- Par la prière, Dieu désire que nous nous déchargions des fardeaux que nous accumulons sur nos épaules. Que nous déposions à ses pieds le gros sac de nos inquiétudes (cf. 1 Pï 5.7).

- En échange, Dieu nous donne un sac beaucoup plus léger et doux à porter. Un sac qui ne nous écorchera pas le dos, qui ne nous fatiguera pas les reins et ne nous empêchera pas de dormir :

**Matthieu 11.28-30.1** « <sup>28</sup> Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. <sup>29</sup> Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez **du repos pour vos âmes**. <sup>30</sup> Car mon joug est aisé, et mon fardeau léger. »

Pour moi cette image est très parlante. Si vous avez déjà voyagé avec Sandrine vous comprenez mieux l'idée d'avoir un sac plein ! Ma femme a une immense qualité. Elle utilise tous les espaces disponibles. Pas de perte de place, de gaspillage, etc. Dernièrement, lorsque nous sommes partis aux États-Unis, nos valises étaient pleines à craquer. Nous n'aurions pu y rentrer une allumette. Elles étaient si lourdes, qu'en les transportant de la gare jusqu'à l'aéroport, j'ai réussi à transpirer alors que la température extérieure avoisinait - 15°C. Vous comprenez pourquoi j'étais content d'arriver chez nos amis. Après avoir porté 2 énormes valises de 25 kg, j'avais l'impression d'être léger comme l'air.

- Nous devrions avoir le même soulagement lorsque nous venons à Dieu pour décharger nos cœurs sur lui. Ce soulagement est un signe que nous lui avons bien déposé tous nos fardeaux.
- Dieu apporte une paix incompréhensible dans nos cœurs en maintenant nos pensées en Lui. Ceci est important. Si nos yeux ne sont pas tournés vers Christ après lui avoir tout remis c'est que nous avons libéré notre conscience d'un poids, comme nous l'aurions fait sur n'importe qui d'autre sans pour autant nous confier entièrement à Lui.

Je lisais récemment l'histoire d'un homme qui s'est peu à peu séparé de sa femme pour une autre femme, plus jeune, plus belle... La salade paraît toujours plus verte chez le voisin ! A force de s'éloigner de la vérité, cet homme a fini par se convaincre qu'il n'était pas dans l'adultère et que Dieu approuvait son acte. Il affirmait ressentir une plus grande paix dans la présence de sa maîtresse que dans celle de sa femme.

- Mes amis, ce genre de paix ne vient pas de Dieu. La paix de Dieu n'anesthésie pas la conscience. Elle va toujours dans le sens des Ecritures. Elle nous pousse à être conformes au modèle de Christ (Eph 4.13).
- De plus, la Bible affirme que l'on peut attrister l'Esprit (Eph 4.30) et qu'en s'entêtant dans une voie que l'on sait injuste on peut même aller jusqu'à l'éteindre (1 Th 5.19).
- La paix de Dieu n'est pas une paix égoïste, centrée sur le plaisir de l'homme mais sur la confiance en un Dieu tout puissant, qui peut tout. Voici ce que dit Luther en commentant ce passage :

« L'apôtre ne parle point ici de la paix qu'on ressent lorsque le mal cesse, mais d'une paix qui, au sein même de l'épreuve, remplit l'âme de consolations et n'y laisse pas pénétrer le trouble. Or, qu'un homme reste en paix sous la croix, [reste] calme dans la tempête, et se réjouisse dans les tribulations, voilà ce que la raison humaine ne peut comprendre. Cette paix de Dieu garde le cœur et les pensées en Jésus, dans sa communion, de sorte que l'homme persévère jusqu'à la fin pour être sauvé. »<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Commentaire de la Bible annotée

- La paix de Dieu se révèle dans l'orage et la tempête. C'est souvent dans l'épreuve que se révèle notre confiance en Dieu. Les hommes et les femmes de Dieu qui nous ont précédés ont tous fait cette expérience. Et vous ?

## **Conclusion**

- Jaimerais terminer par cette petite histoire :

Un pauvre père récemment veuf, s'agite sur son lit. Les soucis, les inquiétudes font fuir son sommeil. Tout est sombre en lui ; il a une décision importante à prendre et il ne peut arriver à voir clairement ce qu'il doit faire.

Tandis qu'il se tourmente, sa petite fille dans le lit à côté du sien, se réveille et lui dit : " Papa, il fait si sombre, prends ma main. "

Elle étend sa main, cherchant celle de son père ; puis, lorsqu'elle l'a saisie, elle pousse un soupir de soulagement. Toute angoisse a soudain disparu et bientôt l'enfant se rendort paisiblement.

Dans l'âme du père, un rayon de lumière est entré. Il se tourne vers Dieu qu'il connaît comme son Père : " Il fait si sombre, prends ma main ", lui dit-il. Dans une ardente prière, il lui parle de tous ses soucis. La paix entre en lui. Il s'endort paisiblement ; Dieu se chargera de tous ses problèmes.<sup>17</sup>

- Voulez-vous connaître cette paix qui surpasse toute intelligence ? Alors remplacez vos inquiétudes par une prière confiante en un Dieu tout puissant.
- Déposez tous vos soucis au pied de sa croix et laissez la paix de Dieu envahir votre cœur.

---

<sup>17</sup> Histoire inspirée du livre de Alice Gray, *Histoires qui touchent le Cœur*, Volume 1, Editions du Trésor caché, Paris 1999, page 143- 144

De Franck Segonne , Pasteur à Dijon. Nous écrire à  
contact@unpoissondansle.net . © 1996-2003 Un poisson dans le  
net, www.unpoissondansle.net

Vous pouvez utiliser ce texte personnellement ou en petits  
groupes. Autorisation vous est donnée de le diffuser (en moins de  
300 exemplaires) sur des supports papier gratuits en précisant  
" © *Un poisson dans le net, www.unpoissondansle.net* ". Toute  
autre utilisation nécessite notre autorisation.