

Les Solutions Bibliques à L'Anxiété et l'Inquiétude

- **Les sentiments affectent le physique:** « L'inquiétude dans le coeur de l'homme l'abat, Mais une bonne parole le réjouit » (Prov. 12:25)
« Un coeur calme est la vie du corps, Mais l'envie est la carie des os » (Prov. 14:30)
« Un coeur joyeux est un bon remède, Mais un esprit abattu dessèche les os » (Prov. 17:22)
- **L'inquiétude est contraire à la volonté de Dieu:** « 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 » (Matt. 6:25)
« Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas: Que mangerons-nous? que boirons-nous? de quoi serons-nous vêtus? » (Matt. 6:31)
- **La prière doit remplacer l'anxiété:** « Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces » (Phil. 4:6)
« déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous » (1 Pi. 5:6)
« J'ai cherché l'Éternel, et il m'a répondu; Il m'a délivré de toutes mes frayeurs. Quand on tourne vers lui les regards, on est rayonnant de joie, Et le visage ne se couvre pas de honte » (Ps. 34:5,6)
« Fais de l'Éternel tes délices, Et il te donnera ce que ton coeur désire. Recommande ton sort à l'Éternel, Mets en lui ta confiance, et il agira » (Ps. 37:4,5)
- **Un jour à la fois est la norme biblique:** « Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine » (Matt. 6:34)
« C'est ici la journée que l'Éternel a faite: Qu'elle soit pour nous un sujet d'allégresse et de joie! » (Ps. 118:24)
- **La tranquillité vient de Dieu:** « Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus-Christ » (Phil. 4:7)
« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de coeur; et vous trouverez du repos pour vos âmes » (Matthieu 11:28,29)
« Que le Seigneur de la paix vous donne lui-même la paix en tout temps, de toute manière! Que le Seigneur soit avec vous tous! » (2 Thessaloniens 3:16)

