

**Laure Zanella** – Coach/guidance spirituelle et développement personnel

L'inquiétude est quelque chose que nous connaissons tous et qui apporte un sentiment bien pesant, voire extrêmement oppressant. Mais à quoi sert-elle cette inquiétude? À RIEN! (...)

L'inquiétude arrive lorsque nos pensées nous emmènent vers des projections négatives sur l'avenir. On craint de voir arriver un événement fâcheux ou douloureux, mais concrètement, il ne s'agit que d'une illusion, d'une possibilité. (...) Si quelque chose de négatif devait arriver, il sera toujours temps de s'en préoccuper. Il ne sert donc à rien de se tracasser pour quelque chose qui n'existe pas ici et maintenant et qui n'existera sans doute jamais. L'inquiétude n'est pas une fatalité; c'est à chacun d'agir pour recadrer ses pensées sur ce qui existe vraiment et dire «stop» lorsque son esprit s'apprête à l'emmenner vers un futur imaginaire fort sombre.

Tout est question de discipline intérieure. Plus on s'entraîne à barrer la route à ces pensées d'inquiétude qui ne font que nous pourrir la vie; plus vite, on y parvient. Cependant, rien ne se fera contre notre volonté... Chacun demeure libre de choisir sa route: soit de rester dans l'inquiétude ou de tenter une autre approche pour en sortir.

**Veronica Ray. Choisir d'être heureux, p. 101**

L'inquiétude nous donne l'illusion que nous faisons réellement quelque chose pour régler un problème ou éviter un tort. En réalité, tout ce que nous faisons, c'est augmenter au maximum notre niveau d'anxiété et créer un stress négatif en nous-mêmes. C'est comme faire tourner nos roues dans le sable — on dirait qu'il y a beaucoup de mouvement, mais nous n'allons nulle part. L'inquiétude est très amusante pour notre *ego*, mais elle est une absurdité totale pour notre *esprit*.

Nos sujets d'inquiétude peuvent varier de l'emploi de notre conjoint à l'économie mondiale. Nous nous en faisons peut-être pour des catastrophes qui ne se sont jamais produites et qui ne se produiront jamais. Nous nous inquiétons peut-être de ce qu'une autre personne devrait ou ne devrait pas penser, ressentir, vouloir, avoir ou faire.

Lorsque nous nous inquiétons au sujet des problèmes des autres, nous oublions d'avoir confiance qu'eux-mêmes et leur Puissance supérieure peuvent s'en occuper. Nous nous détournons de l'espoir et de la foi naturels de notre *esprit* et plutôt, nous laissons le champ libre à la tentative futile de notre *ego* pour contrôler des gens et des événements. Nous évitons aussi les pensées constructives au sujet de nous-mêmes et de nos propres problèmes.

**L'inquiétude est véritablement une perte de temps et d'énergie, mais elle est souvent notre réaction aux problèmes des autres. (...)**

**Nous pouvons apprendre à reconnaître la différence entre la bienveillance et une inquiétude inefficace. Nous pouvons renoncer à nos pensées anxieuses sur ce qui pourrait arriver aux personnes qui nous sont chères, et porter toute notre attention sur les véritables choix et les vrais problèmes auxquels nous avons à faire face. Nous pouvons renoncer à la peur de notre *ego* et la remplacer par la foi, l'espoir, l'amour et la confiance en notre *esprit*.**



## Livret Invités

### Mes inquiétudes... Pour qui? Pour quoi?

Marie-Françoise Claude, Isabelle Pot, Gérard Mennetrier,  
Elisabeth Roy, Béatrice Seure, Michel Vromandt,  
Philippe Moignier, Georges Bafaro, Yvette Laganier, Philippe Mouy

Les 6 et 9 mai 2017

Prochaines rencontres de « Un café à la foi » 3 et 6 juin 2017  
« Comment je vis avec mon corps ? »

Contact : Isabelle Pot 06 19 82 74 52 [isabelle.pot@wanadoo.fr](mailto:isabelle.pot@wanadoo.fr)

Paroisse de la Sainte-Trinité <http://saintetrinite-cathisere.cef.fr/>  
Diocèse <http://www.diocese-grenoble-vienne.fr/>

## Evangile selon Saint Luc 10, 38-42

Chemin faisant, Jésus entra dans un village. Une femme nommée Marthe le reçut. Elle avait une sœur appelée Marie qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole.

Quant à Marthe, elle était accaparée par les multiples occupations du service. Elle intervint et dit : « Seigneur, cela ne te fait rien que ma sœur m'ait laissé faire seule le service ? Dis-lui donc de m'aider. »

Le Seigneur lui répondit : « Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses. Une seule est nécessaire. Marie a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée. »

### Pour aller plus loin dans la Bible...

- Matthieu 6, 24-34 et Lc 12,22-31
- Luc 1, 26-38
- Matthieu 19, 16 (jeune homme riche) et 11, 28
- I Co 10,13: "Dieu est fidèle: il ne permettra pas que vous soyez éprouvés au-delà de vos forces. Mais, avec l'épreuve, il donnera le moyen d'en sortir et la force de la supporter"
- 2 Co 11, 24-28
- Ph 4, 6-7
- 1 Pierre 5,7: "Rejetez sur lui toute votre inquiétude parce qu'il se soucie de vous"
- Psaumes 13 et 21
- Isaïe 63, 17-19: Pourquoi nous fais-tu errer, Seigneur, loin de tes chemins? ... Ah si tu déchirais les cieus et si tu descendais".
- Ex 3, 11-13

### Citations

- La seule façon d'être heureux est de cesser de s'inquiéter de ce qui se situe au-delà de notre bonne volonté. Épictète
- L'inquiétude est la crainte tempérée par l'espérance. Pierre-Marc-Gaston de Levis
- Le vrai moyen de vivre sans inquiétude, et de mourir sans regrets, est de régler toute sa vie sur la droite intention et l'équité. Madeleine de Puisieux
- L'inquiétude de l'esprit procède de la vanité de ses pensées. Sénèque
- L'inquiétude a un objet. L'angoisse nous saisit sans qu'on sache d'où elle vient. C'est un sentiment diffus. Elle peut être le fruit d'une inquiétude qui a perdu son objet, d'une perte du désir de travailler sur lui, du fait de ne pouvoir le résoudre. La peur est une réaction du mental face à un événement brutal qui force à mettre en œuvre des actions de défense, de protection ou d'attaque. Elle pousse à réagir. Thierry-Marie Courau
- Le bonheur n'est jamais immobile, le bonheur c'est le répit dans l'inquiétude. André Maurois

- L'inquiétude bannit le sommeil. Charles-Joseph de Ligne
- Avec une confidente fidèle et sûre, les inquiétudes sont plus légères. Mirabeau
- La vraie génération de l'inquiétude, c'est celle qui vient, c'est la génération de la crise. Paul Morand ; Mes débuts (1933)
- Aimer, c'est d'être aimé. C'est remplir une existence d'inquiétude. Hélas ! Jean Cocteau
- Rien n'est plus abominable que des inquiétudes qui ne sont pas fondées. Sacha Guitry
- Le futur appartient à ceux qui ont transformé leur appréhension en foi. William Arthur Ward
- Il faut éliminer quotidiennement, comme des puces, les mille petits soucis... Notre unique obligation morale c'est de défricher en nous-mêmes de vastes clairières de paix et de les étendre de proche en proche, jusqu'à ce que cette paix irradie vers les autres. Etty Hillesum
- L'inquiétude dans le cœur de l'homme l'abat. Mais une bonne parole le réjouit. La Bible, Proverbes, 12-25
- Si le problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter. Mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter ne change rien. Bouddha
- Quand les oiseaux de l'inquiétude et du tourment survolent votre tête, vous n'y pouvez parfois rien changer. Mais vous pouvez les empêcher de faire leur nid dans vos cheveux. Proverbe chinois
- Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur est inquiet jusqu'à ce qu'il repose en toi. Saint Augustin
- L'inquiétude n'est pas seulement négative. Avoir le souci du présent, au sens de prendre soin, c'est ce qui rend l'avenir possible. L'inquiétude féconde est celle qui a le sens de l'autre, des responsabilités et qui nous pousse à nous engager. Martin Steffens
- Les inquiétudes sur l'avenir forment le poison le plus amer sur l'instant présent de la vie. Jean-Baptiste Massillon
- L'inquiétude prend le temps et les forces, on se dépense et l'on s'use en vain. Henri-Frédéric Amiel
- Ne ratez pas votre unique matinée de printemps. W.Jankelevitch
- L'inquiétude, c'est la difficulté d'arriver à la quiétude, à la paix, à se poser et à se reposer... L'inquiétude qui nous taraude fait partie de notre nature humaine. Inquiétude normale quand il s'agit du souci de l'autre, de son bien-être et de son devenir, et qui pousse à agir pour lui, mais malsaine quand elle tourne à la rumination et à la l'angoisse paralysante. Dans la Bible, Jésus a rencontré toutes les formes d'inquiétudes humaines. Et chaque fois, il aura réconforté, apaisé. Site Croire.com