



Prier dans la ville
S'arrêter, prier ensemble

Un remède au stress



Frère Yves-Marie Lequin

Couvent du Saint-Sacrement à Nice

 Lire le podcast

Évangile

TO-11 - Samedi

Matthieu 6, 24-34

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Nul ne peut servir deux maîtres : ou bien il haïra l'un et aimera l'autre, ou bien il s'attachera à l'un et méprisera l'autre. Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'Argent.

C'est pourquoi je vous dis : Ne vous souciez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez. La vie ne vaut-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que les vêtements ? Regardez les oiseaux du ciel : ils ne font ni semailles ni moisson, ils n'amassent pas dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Vous-mêmes, ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? Qui d'entre vous, en se faisant du souci, peut ajouter une coudée à la longueur de sa vie ? Et au sujet des vêtements, pourquoi se faire tant de souci ? Observez comment poussent les lis des champs : ils ne travaillent pas, ils ne filent pas. Or je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'était pas habillé comme l'un d'entre eux. Si Dieu donne un tel vêtement à l'herbe des champs, qui est là aujourd'hui, et qui demain sera jetée au feu, ne fera-t-il pas bien davantage pour vous, hommes de peu de foi ?

Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : « Qu'allons-nous manger ? » ou bien : « Qu'allons-nous boire ? » ou encore : « Avec quoi nous habiller ? » Tout cela, les païens le recherchent. Mais votre Père céleste sait que vous en avez besoin. Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. »

Un remède au stress

Jésus nous parle d'une réalité qui nous concerne tous : le stress, et pas n'importe lequel, celui qui nous vole la paix du cœur. Il connaît nos angoisses, nos nuits blanches, tout ce qui nous trouble et paralyse notre action. « Ne vous inquiétez pas... Ne vous faites pas tant de souci... », nous dit-il. Mais attention, Il n'invite ni à l'inaction ni au relativisme. Pour surmonter ce stress qui nous épuise, il ne suffit pas d'un simple effort : il faut une révolution intérieure.

« Nul ne peut servir deux maîtres : ou bien il haïra l'un et aimera l'autre... Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'Argent. » Ici, « l'Argent » ne désigne pas seulement la monnaie : c'est tout ce qui tyrannise nos vies. Cela peut être les notes, la quête de popularité, les likes, la peur de l'échec, ou même cette illusion que tout doit être sous contrôle. Jésus nous arrête net : « Assez. Vous valez bien plus que tout cela. »

Pour nous en convaincre, Il nous offre deux images sublimes. Les oiseaux du ciel : ils ne s'inquiètent pas de leur nourriture, « et pourtant, dit-il, votre Père céleste les nourrit ». Les lis des champs : ils ne courent pas après les dernières tendances, « et pourtant, nous dit Jésus, Salomon lui-même n'était pas vêtu avec autant d'éclat ». Contemplez cette insouciance sereine de la nature, que Dieu a voulue magnifique dans sa simplicité et sa confiance en l'instant... Et imaginez qu'il prend soin de nous avec encore plus d'attention !

Jésus ne nous appelle pas à l'irresponsabilité, mais à la confiance. « Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. » En d'autres termes : « Placez Dieu au centre de votre vie, et le reste trouvera naturellement sa place. » Vivez autrement, puisque vous savez que vous n'êtes pas seuls. Cherchez l'essentiel, habitez le présent, lâchez prise. Suivez le Christ, et comme lui, aimez, pardonnez, priez, servez.

Comme le disait sainte Thérèse d'Avila : « Que rien ne te trouble, que rien ne t'effraie, tout passe, Dieu ne change pas. La patience obtient tout. Celui qui possède Dieu ne manque de rien : Dieu seul suffit. »