

# S'ancrer en Dieu pour conserver notre capacité d'action : suggestion de prédication inspirée par Lc 22, 42-46

Martin Föhn SJ

La peur n'est-elle qu'une ennemie ? Ou peut-elle devenir féconde lorsqu'on la place dans notre relation à Dieu ? Des questions incontournables puisque quiconque s'intéresse de bonne foi à l'avenir, au changement climatique et à la perte de la biodiversité – des changements affectant notre existence – ressent nécessairement de l'angoisse.

Dans la Bible, la seule fois que Jésus est angoissé, c'est lorsqu'il prend clairement conscience, au jardin de Gethsémani, qu'il va bientôt être arrêté puis mis à mort. Je suis persuadé qu'il n'est pas exagéré de faire un parallèle entre sa situation et la nôtre.

Quand nous ressentons une grande peur imminente, nos fonctions cérébrales se concentrent dans le tronc cérébral et nous avons habituellement, comme tous les animaux, l'une des trois réactions suivantes : la paralysie, la fuite ou l'attaque.

Jésus se conduit différemment, il reste raisonnable, calme et conserve sa capacité d'action habituelle. Comment y parvient-il, en dépit de la peur de la mort ? Pour y répondre, lisons attentivement l'Évangile de Luc :

« Père, si tu veux écarter de moi cette coupe... Pourtant, que ce ne soit pas ma volonté mais la tienne qui se réalise. » Alors lui apparut du ciel un ange qui le fortifiait. Pris d'angoisse, il pria plus instamment, et sa sueur devint comme des caillots de sang qui tombaient à terre. Quand, après cette prière, il se releva et vint vers les disciples, il les trouva endormis de tristesse. Il leur dit : « Quoi ! Vous dormez ! Levez-vous et priez afin de ne pas tomber au pouvoir de la tentation ! » (Lc 22, 42-46).

Jésus est tout à fait conscient qu'il sera bientôt arrêté puis vraisemblablement torturé et supplicié. Toutefois, ses pensées ne se fixent pas sur les tourments et sur sa mort, car il concentre totalement son attention sur Dieu, son père. Il prie. La prière qui le met en relation avec Dieu lui insuffle une telle force qu'il conserve sa capacité d'action en dépit de sa peur de mourir.

J'aime me représenter ce fait de la façon suivante : la prière est comme une ancre munie d'une chaîne que l'on

jette vers Dieu. L'ancre s'accroche à Dieu, quelque part dans l'obscurité des eaux profondes. Dans la prière, nous ressentons la présence de la chaîne, de l'ancre, de Dieu. La chaîne se tend, elle tient bon. La barque dans laquelle je me tiens commence à se balancer. Une tempête se lève et redouble d'intensité. Si mon attention se porte sur la tempête et les hautes vagues, je suis saisi de peur (voir Mc 4, 35-41 et Mt 14, 25-31), alors que si, dans mes pensées, je suis la chaîne et plonge dans les eaux jusqu'à l'ancre et Dieu, le calme revient. Au plus profond, Dieu est comme un rocher qui me soutient.

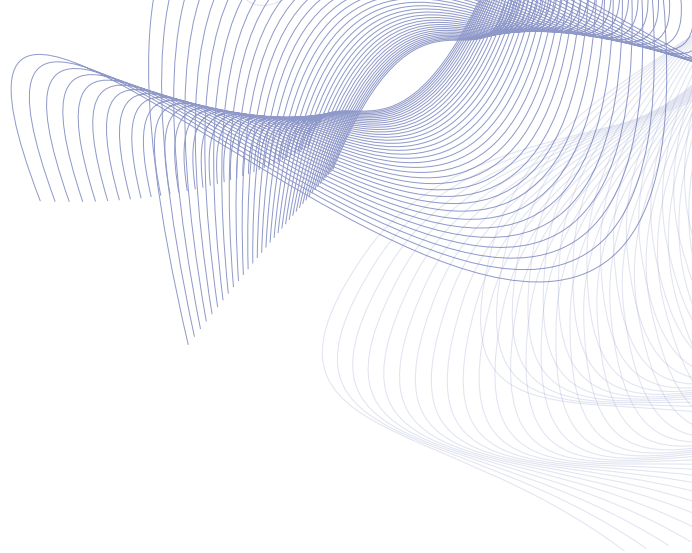
L'ange de Dieu qui vient fortifier Jésus est une force qui existe réellement. La prière, la chaîne, l'ancre me relie à Dieu même au milieu de la mer déchaînée. L'ange ne libère pas Jésus de la peur : celle-ci reste présente, mais se soumet.

Il n'en va pas de même des disciples : vaincus par la tristesse, ils se sont réfugiés dans le sommeil. Ils refusent de voir ce qui les attend et préfèrent prendre la tangente en s'endormant, en rationalisant les faits ou en niant la réalité.

Jésus les exhorte à prier, à adopter une attitude qui nous permet de conserver notre capacité d'action, bien que nous soyons profondément bouleversés.

En neurologie, on dirait qu'une prière manifestant une véritable confiance en Dieu peut préserver l'équilibre hormonal : elle régule correctement les neurotransmetteurs afin que le cerveau puisse fonctionner à plein rendement et qu'il ne soit pas inondé de noradrénaline, qui déclenche les trois réactions instinctives au stress dont il est question plus haut.

La prière est ainsi l'acte que nous pouvons poser en tant que chrétienne et chrétien afin d'agir de façon réfléchie et utile lorsque les incertitudes liées à l'avenir nous plongent dans l'angoisse.



Pour que la prière puisse déployer toute son efficacité, nous devons avoir ressenti le soutien et l'appui qu'elle nous procure. Or, nous n'en ferons l'expérience que si nous osons lancer l'ancre dans l'abysse et nous assurer qu'elle tient.

Il est essentiel de persévérer dans la prière. Nous devons la cultiver, tout comme nous prenons soin de la chaîne et de l'ancre. Si nous restons attentifs à notre relation à Dieu, même durant les périodes de calme, nous pouvons renforcer cette chaîne qui nous procurera une grande sécurité pendant les tempêtes.

Dans son ouvrage «Flow @ Work»<sup>1</sup>, Friederike Fabritius indique qu'il faut trois éléments pour que nos actes soient productifs et profondément satisfaisants: joie, crainte et attention. Elle dit en substance, à la page 100, que l'attention se produira d'elle-même lorsque la joie et la crainte se situent au niveau voulu. Le cerveau d'une personne joyeuse sécrète de la dopamine, un neurotransmetteur qui stimule la réflexion et l'apprentissage. Toutefois, pour atteindre notre performance maximale, il nous faut encore quelque chose de plus, un défi qui dépasse légèrement nos capacités.

La peur, comme la peur de ne pas être à la hauteur, fait que le cerveau sécrète de la noradrénaline. Vous connaissez peut-être la sensation grisante qui nous envahit après avoir couru pieds nus dans la neige. Ce délicieux frisson que nous ressentons lorsque nous réalisons une activité un tant soit peu dangereuse est provoqué par la noradrénaline, qui bloque toutefois notre capacité de raisonnement lorsqu'elle est sécrétée en trop grande quantité.

Si nous voulons être productives et productifs tout en nous épanouissant, nous devons trouver le bon niveau de stress, qui varie d'une personne à l'autre. Il est important

d'être conscient qu'il faut pour cela une certaine dose de peur.

En ce qui concerne la proclamation de l'Évangile, cela signifie que Dieu ne nous libérera pas de l'angoisse, car il en faut parfois une certaine dose pour déployer tout notre potentiel.

Il est essentiel de savoir que si nous restons en lien avec Dieu, Il nous donnera le soutien et la force dont nous avons besoin pour conserver notre capacité d'action, en dépit de l'angoisse, et pour grandir dans l'amour et dans la lumière, comme l'a fait Jésus.

Jésus ne dit pas: ne vous en faites pas, ça n'est pas si grave, attendez et Dieu pourvoira! Non. Avez-vous déjà observé un oiseau? Il est perpétuellement en mouvement. C'est un hyperactif, l'oiseau. Mais alors, pourquoi le donner en exemple? Parce qu'il ne sème pas, ne moissonne pas, n'amasse pas dans les greniers, bref, il ne fait pas de réserves. L'oiseau travaille beaucoup, mais il est dans l'aujourd'hui. Le souci du lendemain n'envahit pas son présent. Voilà le modèle! Dieu le nourrit comme il habille l'herbe des champs

*Martin Föhn SJ dirige le secteur Formation et spiritualité de l'unité pastorale de Bâle-Ville. Les liens entre spiritualité et écologie sont l'un des axes de son travail.*

<sup>1</sup> Fabritius Friederike, Flow@Work, Gehirngerecht führen – die besten Leute gewinnen und halten. Campus Verlag, Francfort-sur-le-Main 2022