

La boîte à soucis

Par Olivia Kitterman
(D'après une histoire vraie)

Cette histoire se passe aux États-Unis.

Olivia se dépêche de sortir de sa classe avant la fin des cours. Elle essaie de ne croiser le regard de personne.

Aujourd'hui, c'est son premier jour de thérapie. Sa mère lui a expliqué qu'elle va rencontrer un médecin qui pourra l'aider par rapport à ses inquiétudes. Olivia s'inquiète beaucoup. Parfois, elle s'inquiète tellement qu'elle a du mal à dormir ou à s'amuser avec ses amis.

Olivia monte dans la voiture avec sa mère et s'avachit sur son siège.

« Est-ce que ça va ? », demande Maman.

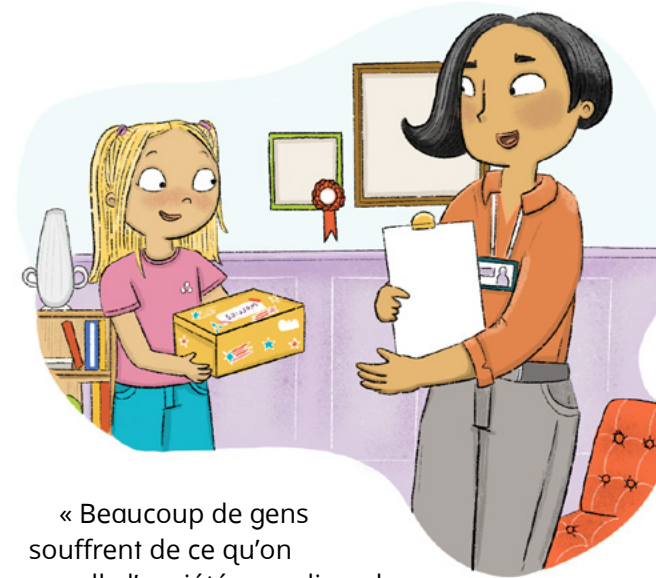
Olivia ne répond pas pendant un moment. « Pourquoi dois-je aller chez le médecin ? »

Maman commence à conduire. « Notre Père céleste

nous donne des médecins pour nous aider. Tout comme il nous donne d'autres choses pour nous aider, comme des amis et les Écritures. Tu te souviens de la chaîne d'Écritures que nous avons faite ? »

Olivia hoche la tête. Maman l'a aidée à trouver des versets bibliques qui lui apportent du soutien vis-à-vis de ses inquiétudes. À côté de chaque verset, Maman a écrit où trouver le suivant. Quand Olivia est inquiète le soir, elle fait une prière et cherche l'un des versets d'Écritures. Elle lit ensuite les autres versets de la chaîne jusqu'à ce qu'elle trouve le sommeil.

Quand Olivia et Maman entrent dans le cabinet du médecin, le docteur Posy se présente. Elle demande à Olivia ce qu'elle ressent. Olivia lui parle de ses soucis.



« Beaucoup de gens souffrent de ce qu'on appelle l'anxiété », explique le docteur Posy. « Ils s'inquiètent beaucoup, comme toi. Mais tu peux faire certaines choses qui t'aideront à moins t'inquiéter. Veux-tu que nous essayions l'une d'elles ensemble ? »

Olivia, le regard tourné vers ses chaussures, hoche la tête.

Le docteur Posy tend à Olivia une petite boîte. « C'est une boîte à soucis. Elle garde nos soucis en lieu sûr pour que nous n'ayons pas à y penser. »

Olivia fait tourner la boîte dans ses mains. Celle-ci n'a rien de spécial.

« La prochaine fois que tu as des craintes, note ton inquiétude sur un morceau de papier et mets-le dans la boîte », dit le docteur Posy. « Ensuite, choisis un moment chaque jour pour ouvrir la boîte et te pencher sur ton souci. Si tu as une quelconque inquiétude avant ce moment précis, dis-toi que tu n'as pas besoin d'y penser pour l'instant. »

« D'accord », dit Olivia. Le docteur Posy l'aide à coucher sur papier ses plus grandes inquiétudes et Olivia les glisse dans la boîte.

Plus tard dans la journée, l'un des soucis d'Olivia lui revient à l'esprit. *Il est dans la boîte à soucis*, se dit-elle. *Je m'en occuperai plus tard*. Elle essaie de cesser d'y penser et se met à jouer avec son frère.

Au moment d'aller se coucher, Olivia se sent nerveuse. C'est la nuit que ses inquiétudes sont les plus présentes. Elle pose sa boîte à soucis et ses Écritures près de son lit et appelle Maman.

« Et si ça ne marche pas ? », demande-t-elle.

Maman la serre dans ses bras. « Nous continuerons alors d'essayer. Notre Père céleste t'aidera à trouver d'autres moyens qui t'aideront. »

Olivia hoche la tête. « Peut-être que je devrais aussi écrire cela pour le mettre dans la boîte à soucis. »

« Bonne idée ! », dit maman. Elle fait une prière avec Olivia. Cela aide Olivia à se sentir un peu mieux.

Peu de temps après que Maman a éteint les lumières, une inquiétude surgit dans l'esprit d'Olivia. Elle allume sa lampe. Elle note son souci et le met dans la boîte pour plus tard. Elle fait une autre prière pour demander à notre Père céleste de la reconforter.

Elle ouvre ensuite ses Écritures et cherche un verset surligné dans sa chaîne d'Écritures. Le premier qu'elle trouve est dans Ésaïe 41:10. Il dit : « Ne crains rien, car je suis avec toi. »

À côté du verset, Maman a écrit « Doctrine et Alliances 6:36 ». Olivia cherche ce verset et le lit à haute voix. « Tournez-vous vers moi dans chacune de vos pensées ; ne doutez pas, ne craignez pas. »

Olivia se sent en paix. Elle sait qu'elle pensera probablement à d'autres soucis. Mais notre Père céleste lui a donné beaucoup de choses pour l'aider à se sentir mieux. Il a répondu à ses prières et ça l'a beaucoup aidée ! ●



Olivia se fait
beaucoup de souci.



Tourne la page pour faire
une chaîne d'Écritures,
comme celle d'Olivia !