

**L'anxiété pèse sur le cœur,
mais un mot gentil le reconforte. Proverbes 12:25 – Une histoire proverbiale. Par Ted
Hildebrand et Chatgpt.**

C'était un matin gris à Maplebrook. La pluie claquait contre les vitres à un rythme régulier, en ce sombre après-midi d'automne. Dehors, le ciel était bas et gris, reflétant la lourdeur du cœur de Naomi.

Dans un petit café niché entre un fleuriste et une librairie, Naomi remuait distraitement son café, les yeux rivés sur la crème tourbillonnante qui ne se mélangeait pas bien. Elle n'avait pas beaucoup dormi. L'anxiété s'était installée dans sa poitrine comme un locataire indésirable, pesante et implacable.

Son travail dans l'agence de marketing était devenu de plus en plus exigeant, et avec les licenciements imminents, chaque réunion lui semblait une épreuve. Pendant ce temps, ses factures personnelles s'accumulaient, et pour couronner le tout, les récents problèmes de santé de sa mère avaient ballotté Naomi entre inquiétude et désespoir. Personne ne le voyait, bien sûr. De l'extérieur, Naomi arborait son sourire poli habituel. Mais intérieurement, son cœur se serrait.

Assise au café, elle sortit de son sac à main un amas de reçus et de vieux stylos. Elle en sortit une enveloppe qui lui était adressée, d'une écriture trop soignée.

C'était une lettre de Mme Turner, son professeur d'anglais au lycée.

Naomi hésita, puis l'ouvrit, anticipant d'autres mauvaises nouvelles.

Chère Naomi,

Je sais que tu poursuis tes rêves, mais je voulais te rappeler quelque chose. Quand tu étais dans ma classe, j'ai vu une flamme en toi – pas seulement du talent, mais aussi de la gentillesse, de la résilience et du courage. Tu aidais toujours les autres, les encourageais lorsqu'ils doutaient d'eux-mêmes. Je ne t'avais jamais dit à quel point cela comptait pour moi.

La vie ne sera pas toujours clémente et vous ne vous sentirez pas toujours fort. Mais rappelez-vous : « L'anxiété pèse sur le cœur, mais un mot gentil le reconforte. » Vous avez souvent adressé des mots gentils aux autres. Que celui-ci le soit aussi pour vous.

Continuez. Le monde a besoin de votre lumière.

Avec gratitude,

Mme Turner

Naomi lut la lettre trois fois. À chaque fois, quelque chose en elle se détendait. L'anxiété n'avait pas disparu, mais elle semblait moins étouffante, comme si quelqu'un avait brisé une fenêtre dans une pièce étouffante. Elle sourit, un petit sourire réticent aux lèvres.

Elle leva les yeux de sa table, mais quelque chose avait changé. La lourdeur n'avait pas disparu, mais elle s'était relâchée, juste un peu, comme un col trop serré enfin déboutonné. Ce n'étaient pas seulement les mots, c'était le simple fait d'être rappelée à l'esprit.

Plus tard dans la journée, au travail, Naomi décida de faire quelque chose d'inhabituel. Elle s'arrêta au bureau de sa collègue Marla. Marla semblait renfermée ces derniers temps, évitant toujours le contact visuel en réunion.

« Salut », dit doucement Naomi, « je voulais juste te dire que tu as fait un travail formidable ces derniers temps. Je sais que c'est tendu ici, mais j'admire vraiment ton souci du détail, ainsi que ton arrivée en avance et ton départ tardif. »

Marla leva les yeux écarquillés. « Waouh... merci. Je me sens vraiment dépassée. »

Naomi sourit, reconnaissant ce regard. « Ouais. Moi aussi. »

Ce jour-là, quelque chose a commencé à changer, non seulement pour Naomi, mais pour tous ceux à qui elle a parlé. Un mot gentil après l'autre, le brouillard a commencé à se dissiper.

Le vieux proverbe de Mme Turner lui est resté en mémoire, devenant un mantra discret : « *L'anxiété pèse sur le cœur, mais un mot gentil le reconforte.* » Naomi a donc continué à perpétuer ce dicton, découvrant que la gentillesse n'aidait pas seulement les autres, elle lui rappelait qu'elle n'était pas impuissante face à l'inquiétude.