

QUAND JE SUIS DANS LA CRAINTE

UNE APPROCHE POUR
VAINCRE PROGRESSIVEMENT
LA PEUR ET L'ANXIÉTÉ

EDWARD T. WELCH



Préface

Depuis plusieurs années, j'utilise la version originale de *Quand je suis dans la crainte* dans le cadre de mon ministère de counseling biblique.

L'anxiété est probablement l'un de ces combats universels qui nous touchent tous. Nous vivons dans un monde fragile, dans lequel il est normal, à plusieurs points de vue, de vivre de l'anxiété. Il n'est pas toujours péché de faire l'expérience de la peur. Le meilleur exemple biblique est probablement celui de Jésus. Il n'a jamais commis de péché, mais il a pourtant été si angoissé à Gethsémané, avant sa mort, qu'il en a sué des grumeaux de sang.

«L'angoisse le saisit, sa prière se fit de plus en plus pressante, sa sueur devint comme des gouttes de sang qui tombaient à terre»
(Lu 22.44; *Semeur*).

L'anxiété est essentiellement l'émotion de peur que nous éprouvons quand nous nous sentons (à tort ou à raison) seuls et petits devant une personne ou une situation plus grande que nous. Or, l'anxiété peut en venir à prendre beaucoup de place dans notre cœur, voire à occuper la place de Dieu. Dans certains cas, une anxiété forte et mal contrôlée peut grandement nuire à nos activités quotidiennes, à nos relations et même à notre travail. C'est pour cette raison qu'il est important de comprendre que l'Évangile de Jésus-Christ offre

Quand je suis dans la crainte

des ressources précieuses, qui permettent aux croyants de grandir en affrontant leurs angoisses.

L'intérêt du présent livre demeure entier pour ceux parmi vous qui le lisent non pas pour eux-mêmes, mais parce qu'ils sont conseiller biblique, pasteur, étudiant de la Bible ou simplement aidant naturel. Effectivement, l'anxiété est la cause sous-jacente d'un grand nombre de problèmes.

D'un point de vue relationnel et spirituel, l'anxiété est à la base de la crainte des hommes, ainsi que de l'incrédulité. Du point de vue médical, l'anxiété engendre fréquemment des troubles obsessionnels compulsifs et plusieurs autres troubles de santé mentale. Ceux d'entre vous qui travaillent avec des adolescents doivent savoir que l'anxiété est l'une des variables qui affectent les troubles du comportement alimentaire (anorexie et boulimie) malheureusement si répandus, spécialement chez les jeunes filles.

L'anxiété est vraiment universelle et elle induit bien des comportements ; l'ignorer ferait de nous des observateurs bien superficiels de la nature humaine.

Cette étude concise et très pratique a été écrite par Edward T. Welch dans le but d'être un outil efficace entre les mains des chrétiens qui veulent gérer leur anxiété en s'appuyant sur la puissance de l'Évangile. Elle intègre des questions et des exercices à chaque chapitre pour permettre aux lecteurs de bien assimiler les principes enseignés et favoriser les échanges au sein d'un groupe. Le monde évangélique francophone est fort béni de disposer de cet ouvrage en français. Je vous le recommande chaudement.

Bonne lecture!

Matthieu Caron

*Pasteur, conseiller biblique et président de
la Fondation du counseling biblique*

Introduction

Dans un sens, la peur est un problème idéal. Il est sans doute vrai que la peur paralyse et inflige de la souffrance. Lorsqu'elle s'installe, vous faites tout pour vous en débarrasser le plus vite possible. Par sa nature même, elle vous pousse à fuir et non à affronter ce qui vous effraie. Il peut même arriver qu'elle tienne votre vie entière sous sa domination. Et pourtant, on peut considérer que la peur est un problème idéal pour la raison suivante : c'est que Dieu réserve ses paroles les plus persuasives, les plus magnifiques et les plus réconfortantes aux gens qui sont sous l'emprise de la crainte. Si la peur vous est familière, et n'est-ce pas le cas de chacun, préparez-vous à entendre de bonnes nouvelles.

Vous connaissez sans doute le psaume qui débute par ces mots : « L'Éternel est mon berger » (Ps 23.1). Ces paroles sont intemporelles et encourageantes, mais elles ne vous toucheront vraiment que si vous connaissez la crainte ou l'inquiétude.

« Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point » (Hé 13.5). Cette promesse rassurante est celle que Dieu fait le plus souvent. Ce sont des paroles merveilleuses, mais pour avoir l'impression que Dieu vous les adresse personnellement, il faut que vous ayez vécu la peur et l'anxiété.

Quand je suis dans la crainte

«Que la grâce et la paix vous soient données» (Ga1.3). Cette salutation peut sembler ordinaire et vieillotte, mais si la peur et l'anxiété vous accompagnent tous les jours, elle se transforme en merveilleuse parole, chargée d'espérance.

Prenez donc votre stylo et préparez-vous à écouter la Parole de Dieu, car lorsqu'on l'écoute vraiment, on ne peut pas faire autrement que d'agir en conséquence. Quand on entend de belles et douces paroles qui surpassent tout ce qu'on peut imaginer, on est poussé à agir. On en parle à d'autres. On croit ce que l'on a entendu. On change.

Ce guide d'étude a pour but de vous aider à méditer sur ce que Dieu dit aux personnes craintives et inquiètes. Du fait que l'étude s'étend sur sept semaines, elle vous accordera le temps de méditer la Bible, de sorte que la peur et l'angoisse finiront par céder la place à l'espérance, à la paix et au repos. Consacrez environ vingt minutes chaque jour à la lecture des questions et à leur réponse. Remplacer la peur et l'agitation par la paix et le repos de l'âme est le travail de toute une vie, mais s'y occuper pendant sept semaines, à raison de vingt minutes par jour, suffira sans aucun doute à instaurer le processus de changement.

Voici comment vont se dérouler les choses. Pendant les deux premières semaines, vous allez définir vos peurs et apprendre d'elles. Ensuite, vous étudierez la manière dont Dieu a pourvu à la nourriture de ses enfants (la manne) lorsqu'ils ont traversé le désert. Ce que vous apprendrez de Dieu relativement à la peur et à l'inquiétude se fondera en grande partie sur le récit de la manne.

Munis de ces outils de base, vous aborderez pendant les trois semaines suivantes les trois types de peur les plus courants: la peur de manquer d'argent, la peur de la mort et la peur de l'opinion, ou de la violence, des autres.

Les deux dernières semaines seront consacrées à une réflexion sur le thème suivant: Dieu promet à son peuple de lui rester fidèle et il s'engage par serment à garder ses promesses. Le Psaume 46 nous

en fournira une application : si vous pouvez affronter la journée d'aujourd'hui, c'est parce que vous savez que le Seigneur sera encore avec vous demain.

Lorsque cela est possible, parcourez ce manuel avec un ami ou en petit groupe. Dieu a voulu que le processus de changement s'opère typiquement dans le contexte d'un groupe. En effet, vous pouvez alors apprendre des autres, verbaliser votre expérience, sonder la Bible avec d'autres personnes et prier les uns pour les autres. Dieu fait en sorte que le processus de changement soit agréable ; n'est-ce pas là un reflet de sa bonté ?

Que vous rapportera cet investissement de sept semaines ? Le courage indomptable d'un guerrier, que rien ne peut plus intimider, ou bien peut-être quelque chose de plus modeste et de meilleur. Il est vrai que l'idée d'être pour toujours délivré de la peur et de l'inquiétude est très alléchante à première vue, mais si cela vous arrivait, vous ne songeriez jamais à vous tourner vers votre Roi tout-puissant. Vous vous feriez confiance à vous-même, et c'est le piège qu'il faut éviter à tout prix.

Vous devez viser des objectifs plus ambitieux :

- Travailler à aiguïser votre instinct spirituel de sorte que vous vous tourniez vers Jésus-Christ lorsque vous êtes inquiet, plutôt que de nier vos problèmes ou de vous confier en vos propres capacités pour les résoudre.
- Apprendre à connaître ce que dit Jésus, car ses paroles travaillent en profondeur dans l'âme de celui qui se tourne vers lui.
- Être moins craintif et moins inquiet, et plus rempli de contentement et d'espérance.
- Croire sincèrement que ce que Dieu vous communique dans sa Parole s'applique à *tous* les combats de votre vie.

Voilà, cher ami, ce qui vous attend.

SEMAINE 1

Apprenez de vos peurs

La première semaine, vous allez cerner vos peurs et vos inquiétudes, et apprendre d'elles. Vous n'aurez pas à les chercher bien loin, mais plus vous les observerez de près, plus les paroles que Dieu adresse aux âmes inquiètes vous seront bénéfiques.

Être humain, c'est avoir peur.

Nous sommes petits, et le monde est grand. Nous formons des projets, concrétisons nos décisions et pensons avoir voix au chapitre, mais en réalité, les événements les plus banals nous échappent. Vous avez gagné assez d'argent pour ne plus être harcelé par vos crédateurs, et la mort vient frapper à votre porte. Vous enfermez soigneusement vos biens pour qu'ils soient à l'abri des voleurs, et la vermine et la rouille les rongent de l'intérieur.

Vous ne trouverez pas plus de consolation dans la pauvreté. Il est vrai que, moins on possède de biens, moins on en a à perdre et moins on a à craindre les voleurs. Mais vous pourriez alors redouter de vous retrouver à la rue et de ne pas avoir de quoi manger. Vous pourriez penser qu'avoir des biens vous gardera... de tout ce qui vous fait peur.

Est-ce que vous vous sentez mieux maintenant ? Ne vous inquiétez pas, l'histoire se termine bien.

Débusquez vos peurs

Pour vaincre vos peurs, il faut d'abord les trouver – et en débusquer le maximum. Cela vous rendra d'autant plus sensible au réconfort que Dieu désire vous apporter par sa Parole. Si vous ne voyez pas vos craintes et vos inquiétudes, ce réconfort sera superficiel. Alors pour les besoins de l'exercice, faites comme si vous étiez complètement subjugué par la peur. Trouvez-en une, puis vous en découvrirez une dizaine d'autres. Comme une meute, la peur, les soucis et l'anxiété coexistent.

→ Quelles peurs et quelles inquiétudes pouvez-vous définir en ce moment même ?

→ Que craignez-vous en ce qui concerne les personnes que vous aimez ?

→ Nos craintes et nos inquiétudes surgissent à l'idée de perdre quelque chose, ou quelqu'un, qui nous est cher. Qu'avez-vous peur de perdre ?

→ Quelles sont vos inquiétudes à propos de votre propre mort ou d'un éventuel handicap ?

Quand je suis dans la crainte

→ Avez-vous une peur précise ? Si votre peur ne figure pas dans le tableau ci-dessous, notez-la dans la rangée du bas.

L'obscurité	Le sang	Les aiguilles
L'avion	L'isolement	Les animaux
L'eau	Les microbes	Les hauteurs
La maladie	Les clowns	Les foules

Sachez-le, quel que soit le type de peur qui vous est particulier, vous n'êtes pas le seul à craindre. Dites simplement à quelques personnes de votre entourage que vous allez entamer une étude sur la peur, l'inquiétude et l'angoisse. Demandez-leur ce qu'elles en pensent. Éprouvent-elles des angoisses particulières ? Comment les gèrent-elles ? Tentez l'expérience pour voir.

Votre conversation accomplira deux objectifs.

1. Elle vous confirmera que vous n'êtes pas fou. Vos interlocuteurs peuvent vous paraître normaux, mais vous en trouverez sans doute qui vous battent en matière de peur.
2. Votre conversation vous fera penser aux autres. L'une des voies de la sagesse consiste à cesser de nous occuper de nous-mêmes et à nous soucier des autres.

Écoutez vos peurs

Vos émotions constituent une sorte de langage. La colère, l'embaras, le bonheur, le chagrin et le sentiment de culpabilité vous disent tous quelque chose. Par exemple, la colère laisse entendre : « C'est de ta faute. » Écoutez son message avec plus d'attention encore et elle signifiera : « J'ai le droit de porter un jugement sur toi. »

La crainte vous révèle aussi quelque chose, et vous feriez bien de l'écouter : « Prends vite la fuite » ou bien : « Adopte une attitude d'évitement ou de déni, fais comme si cela n'allait pas se produire. »
Quoi d'autre encore ?

→ Qu'est-ce que vos peurs et vos inquiétudes vous indiquent réellement ?

La peur et l'inquiétude nous portent à faire des prédictions. L'un de leurs messages est clair. Comme elles sont relatives au futur, elles nous font croire qu'une menace pèse sur quelqu'un (ou quelque chose) que nous aimons. Nous nous prenons pour des prophètes et nous croyons en nos prédictions, même si elles ne se matérialisent pas. La crainte et l'inquiétude ne sont rien d'autre que des prophéties. Examinez les peurs que vous avez notées sur votre liste et vous verrez que ce qui vient d'être dit s'applique à chacune d'entre elles.

→ Que vous font prédire vos peurs ?

Quand je suis dans la crainte

La peur et l'inquiétude nous révèlent l'état de notre relation avec Dieu. Allons un peu plus loin. Lorsque nous écoutons la peur et l'inquiétude, nous remarquons qu'elles prédisent en général le pire, et cela très souvent à propos de choses ou de gens que nous aimons. Cependant, il est plus difficile d'entendre ce qu'elles nous dévoilent sur notre relation avec Dieu.

Tendons un peu plus l'oreille, car elles ont *tout* à voir avec Dieu.

Il est facile de constater à quel point Dieu est lié à tout quand un petit enfant ne cesse de demander *pourquoi*. « Pourquoi ai-je un nez ? » « Pourquoi dois-je aller au lit ? » « Pourquoi faut-il que je mange des petits pois ? » « Pourquoi est-ce que le ciel est bleu ? » Avant même le cinquième pourquoi, votre réponse a sans doute jailli : « C'est parce que Dieu l'a voulu ainsi. » Notre vie entière a un rapport avec Dieu. Il en va de même de nos peurs et de nos inquiétudes.

Nous sommes des enfants de Dieu et, soit nous le fuyons, soit nous cherchons en lui notre refuge. Il n'y a que ces deux possibilités – y compris lorsque nous avons peur. Il arrive que nous nagions entre deux eaux quand nous faisons un peu confiance à Dieu et un peu à nous-mêmes. Nous avons alors l'impression de ne pas fuir Dieu et en même temps de ne pas chercher notre refuge en lui. Toutefois, un examen plus approfondi de notre foi révèle que, dans notre hésitation, nous avons déjà pris notre décision : celle de nous détourner de Dieu et de placer notre confiance en nous-mêmes ou en autre chose.

→ Que pensez-vous être en train de dire sur Dieu lorsque vous êtes anxieux ou que vous avez peur ?

Vous devez vous exercer à vous tourner vers Dieu chaque fois que vous avez peur ou que vous êtes inquiet – jusqu'à ce que cela vous devienne naturel et, pour ainsi dire, instinctif. Il est évident que les psalmistes étaient des experts en la matière.

L'Éternel est ma lumière et mon salut: De qui aurais-je crainte? L'Éternel est le soutien de ma vie: de qui aurais-je peur? Quand des méchants s'avancent contre moi, pour dévorer ma chair, ce sont mes persécuteurs et mes ennemis qui chancellent et tombent. Si une armée se campait contre moi, mon cœur n'aurait aucune crainte; si une guerre s'élevait contre moi, je serais malgré cela plein de confiance (Ps 27.1-3).

Cela vous semble impossible? Avoir confiance même quand l'ennemi a déjà mis le pied dans la maison? Pour l'instant, il suffit de savoir que la peur a rapport avec la confiance, l'amour et les prophéties et que ce qui importe le plus, c'est qu'elle vous pousse à vous tourner immédiatement vers Dieu.

Lisez le Psaume 56. Il est frappant de constater avec quelle rapidité le roi David passe de l'effroi à la foi :

Aie pitié de moi, ô Dieu! car des hommes me harcèlent; tout le jour ils me font la guerre, ils me tourmentent. Tout le jour mes adversaires me harcèlent; ils sont nombreux, ils me font la guerre comme des hautains. *Quand je suis dans la crainte, en toi je me confie. Je me glorifierai en Dieu, en sa parole; je me confie en Dieu, je ne crains rien: que peuvent me faire des hommes?* Sans cesse ils portent atteinte à mes droits, ils n'ont à mon égard que de mauvaises pensées. Ils complotent, ils épient, ils observent mes traces, parce qu'ils en veulent à ma vie. C'est par l'iniquité qu'ils espèrent échapper: dans ta colère, ô Dieu, précipite les peuples! Tu comptes les pas de ma vie errante; recueille mes larmes dans ton outre: ne sont-elles pas inscrites dans ton livre? Mes ennemis reculent, au jour où je crie; je sais que

Dieu est pour moi. *Je me glorifierai en Dieu, en sa parole ; je me glorifierai en l'Éternel, en sa parole ; je me confie en Dieu, je ne crains rien : que peuvent me faire des hommes ?* Ô Dieu ! Je dois accomplir les vœux que je t'ai faits ; je t'offrirai des actions de grâces. Car tu as délivré mon âme de la mort, tu as garanti mes pieds de la chute, afin que je marche devant Dieu, à la lumière des vivants (italiques pour souligner).

Ce texte vous décourage-t-il ou ranime-t-il votre espoir ? Il est possible que vous soyez découragé si vous avez l'impression que David était un surhomme de la foi. Sachez qu'il était un homme comme vous et moi, mais que vous disposez de plus grandes ressources que lui. Vous possédez une portion plus grande de la Parole révélée de Dieu ainsi que de son Esprit Saint. Ce psaume de David, bien qu'écrit il y a fort longtemps, pourrait très bien devenir le vôtre.

Ne crains pas

Le croiriez-vous ? C'est le commandement qui revient le plus fréquemment dans la Bible. Dieu ordonne à plus de trois cents reprises à son peuple de ne pas avoir peur.

Il y a deux façons de comprendre ce commandement :

1. « Cesse immédiatement de t'inquiéter ! » Dans ce cas, il serait mal de s'inquiéter, car nous violerions ainsi le commandement de Dieu. Nous devrions donc confesser notre péché au Seigneur – encore et toujours.
2. Il y a toutefois une autre façon de le comprendre. Lorsqu'un parent dit à son enfant : « Fais attention », il s'agit en théorie d'un commandement, mais aucun enfant ne le considérerait comme tel. Le parent ne dit pas : « Fais attention, sinon tu vas avoir des ennuis », mais : « Je t'aime et je veux par-dessus tout te protéger. »

Écoutez ce que Jésus vous dit : « Ne crains point, petit troupeau ; car votre Père a trouvé bon de vous donner le royaume » (Lu 12.32).

Il ne s'agit pas d'un décret émanant du Roi. L'expression *petit troupeau* laisse entrevoir ce qui est dans le cœur de Dieu. C'est à la fois un appel et un encouragement du Père qui vous connaît et vous aime. C'est exactement ce qu'il vous faut parce que, lorsque vous avez peur, vous avez besoin de quelqu'un de plus grand et de plus fort que vous, quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance.

La crainte et l'inquiétude sont-elles des péchés ? Naissent-elles dans un cœur qui manque de confiance en Dieu ? Pas forcément. Mais si vous y regardez de plus près, vous verrez peut-être que vous placez votre confiance en vous-même plutôt qu'en Dieu. Dans ce cas, la meilleure recommandation à suivre sera de confesser votre manquement à votre Père céleste.

Il n'y a rien de surprenant à cela. La confession de ses péchés est une activité quotidienne lorsqu'on suit Jésus-Christ. Vous devez donc être prêt à le faire quand vous examinez vos peurs. Nul besoin de vous décourager. Si vous gardez les yeux fixés sur Jésus et si vous le laissez avoir le dernier mot (« Je t'ai pardonné, je te pardonne, je te pardonnerai »), la confession de votre péché sera au contraire encourageante et porteuse d'espérance.

Ainsi, vous verrez *parfois* que vos peurs signifient que vous placez votre confiance en vous-même plutôt qu'en Dieu. Mais vous constaterez *toujours* que la peur et l'inquiétude sont des occasions que Dieu vous fournit d'entendre son appel : soit à vous tourner vers lui, soit à demeurer en lui et à lui faire davantage confiance. « Quand je suis dans la crainte, en toi je me confie » (Ps 56.4).

La peur et l'inquiétude constituent des rappels. Mieux encore, elles sont des occasions qui vous sont offertes. Elles ressemblent à un fil enroulé autour du doigt vous rappelant que vous pouvez vous confier en Dieu, votre Créateur, qui vous entend, compatit et agit.

Quand je suis dans la crainte

La crainte et l'inquiétude vous servent de tremplins pour mieux connaître Dieu.

Conclusion

Je devine que vous ne vous attendiez pas à lire ce qui précède. Peut-être avez-vous acheté ce guide en espérant y trouver une stratégie qui vous débarrasserait enfin de vos soucis, mais vous y avez trouvé Dieu. Vous cherchiez un simple soulagement à votre anxiété, mais vous découvrez le Roi, son royaume et des promesses qui vont jusqu'au-delà de la mort.

Cela vous semble intéressant ? Si c'est le cas, vous êtes sur la bonne voie.

Prier constituera la meilleure conclusion à ce chapitre. Comment allez-vous prier, compte tenu de tout ce que nous venons de voir ? Formulez votre prière par écrit ou demandez à quelqu'un de conduire le groupe dans la prière.

OBJECTIFS DE LA SEMAINE 1 :

- Déterminer ce que prédisent vos peurs et vos inquiétudes, et ce qu'elles disent au sujet du Seigneur. Saisir leur langage est l'une des compétences importantes à acquérir pour vivre avec sagesse.
- Savoir que si Dieu parle aussi souvent des craintes et des inquiétudes, c'est qu'il se soucie de vous. Aucune d'entre elles ne lui semble idiote ou insignifiante.
- Se tourner vers le Seigneur plus fréquemment et le plus rapidement possible, chaque fois que la peur s'empare de vous.