

la peur

© des textes originaux de Bob Gass in *"Fear"*

2004 Celebration Entreprises - PO Box 1045 - Roswell, Georgia 30077 USA.

© textes français Éditions The Word France, Périgueux, 4^e trimestre 2006.

ISBN 2-906030-88-0. Tous droits réservés.

Avec l'aimable autorisation de Bob Gass, traductions de Jacques Defres.

Distribué par : Trilogie Concept

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part que les *"copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective"*, et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration. *"Toute représentation ou reproduction intégrée ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de l'éditeur, ou de leurs ayants droits ou ayant cause est illicite."* (alinéa premier de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

Bob Gass

la peur

Textes en français par Jacques Defres

Editions The Word France

Prologue

Lorsque vous serez absolument sûr
d'être en paix avec Dieu,
vous serez également en paix avec vous-même
ainsi qu'en paix avec le monde qui vous entoure.

“Comment être en paix avec Dieu ?”

Paul répond :

“Etant donc justifiés par la foi, nous avons la paix
avec Dieu par notre Seigneur Jésus-Christ”

(Romains 5.1)

C'est seulement lorsque vous saurez
que vous êtes en paix avec Dieu,
que vous pourrez vraiment jouir
de la paix divine.

“Quelle sorte de paix est-ce ?”

Paul à nouveau répond :

“La paix de Dieu,
qui surpasse toute intelligence humaine,
gardera votre cœur et votre esprit
tranquilles et sans crainte
parce que vous avez placé
votre confiance en Jésus-Christ”

(Philippiens 4.7 TP)

1

Votre sirène d'alarme !

La peur est la sirène d'alarme de votre corps. Elle peut vous avertir des dangers imminents et même vous en protéger. Vos réactions lorsque vous êtes confronté à la peur vous ont déjà permis d'éviter bien des difficultés. Une réaction instinctive vous permet soit de fuir soit de vous battre contre ce que vous craignez, et c'est ainsi que Dieu vous a créé !

Mais la peur risque aussi d'agir dans le sens inverse en faisant naître en vous soucis, déprime, timidité, appréhension, rancœur et même panique. Elle est la cause de la plupart des crises de paniques et des troubles d'anxiété.

L'anxiété, qui n'est que de la peur sans fondement spécifique, ressemble à un ruisseau qui coulerait à travers votre esprit, creusant peu à peu un chenal dans lequel toutes vos pensées se mettent peu à peu à couler. La peur s'installe ainsi à demeure au fond de vous, pour contrôler vos moindres gestes.

Si vous vivez dans un état perpétuel d'anxiété, votre cœur se retrouve sans cesse stimulé par des décharges d'adrénaline qui l'épuisent, affaiblissent votre protection naturelle contre les virus et bactéries, et vous laissent toujours vulnérable aux maladies comme les hémorragies cérébrales, les crises cardiaques, et même certaines formes de cancer.

Au cours de la guerre du Golfe, en 1991, alors que l'Irak lançait ses missiles Scud contre Israël, beaucoup d'Israéliens moururent, sans être tués par les missiles ennemis. A la fin de la guerre, quand on analysa les statistiques de mortalité, on découvrit un fait surprenant. Alors que le taux de mortalité s'était élevé brutalement dès le premier jour des attaques de missiles, la majorité des gens n'avaient pas été tués directement par les missiles, mais avaient succombé à des crises cardiaques !

Jésus a ainsi décrit le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui : "Sur la terre les nations seront dans l'angoisse, rendues inquiètes par le bruit violent de la mer et des vagues. Les hommes mourront de frayeur en pensant à ce qui devra survenir sur toute la terre, car les puissances des cieux seront ébranlées" (Luc 21.25-26).

En 1990 sur dix personnes interrogées, sept se déclaraient optimistes quant à l'avenir. Mais en 2001, une personne sur cinq se déclarait toujours optimiste. Les principales causes d'anxiété sont générées par la crainte :

- de tomber malade et de ne pas être bien soigné (36%).
- de ne pas recevoir une retraite suffisante pour vivre une fin de vie décente (35%).
- de devoir s'occuper de parents âgés et impotents (31%).
- de ne pas avoir d'héritage à transmettre à ses enfants (22%).
- de vivre un crash financier ou une catastrophe économique (20%).

A cela ajoutez la peur liée aux attaques terroristes, à la guerre, au chômage, à la drogue, à la difficulté de trouver un logement décent et à la recrudescence des maladies virales difficiles à guérir, et vous vous rendrez vite compte

que vous vivez probablement au sein de la génération la plus dominée par la peur de toute l'histoire de l'humanité !

Pour comprendre le mécanisme de la peur, il est nécessaire de l'analyser dans trois contextes différents :

1 - Le domaine des problèmes naturels, comme la vieillesse, l'infirmité, la retraite, la solitude, l'accident, la maladie, la perte d'un être cher et bien sûr la mort.

2 - Le domaine des décisions à prendre, comme commencer ou terminer une relation avec quelqu'un, perdre du poids, faire de l'exercice, apprendre à conduire, changer d'emploi, gérer des erreurs de jugement... Trop souvent la peur déborde d'un domaine dans l'autre, infiltrant chaque aspect de notre vie. Si par exemple vous avez peur de vous aventurer dans des situations nouvelles, vous aurez peur aussi de rencontrer des personnes inconnues, peur de vous retrouver dans un environnement qui ne vous est pas familier et peur de postuler un emploi légèrement différent de ceux auxquels vous êtes habitué.

3 - Le domaine des sentiments, comme la peur de se sentir rejeté, vulnérable, incapable de se défendre, la peur d'échouer, de ne pouvoir résister au stress et au surmenage, de ne pouvoir surmonter l'échec ou la critique, tous ces sentiments qui révèlent ce que vous pensez de vous quant à votre manière de gérer les différents domaines de votre vie. Par exemple la peur d'être rejeté par les autres affectera votre vie de couple, vos relations avec vos amis ou vos collègues de travail. Afin de ne pas souffrir, vous risquez de rejeter les autres hors de votre monde, le rétrécissant chaque jour davantage et fuyant le plus loin possible de toute occasion de vous épanouir.

Ces peurs sont la source de toutes les craintes qui peuvent vous affecter un jour ou l'autre et débouchent sur une seule question : "Que se passera-t-il si je ne peux les domi-

ner ?” Et vous commencez à vous convaincre que vous ne serez jamais capable de gérer la vieillesse quand elle viendra, ou la solitude, l'échec financier, la maladie, l'éloignement de vos amis ou la mort.

Votre esprit est le champ de bataille où tout se joue : c'est là que la victoire se gagne ou se perd ! Posez-vous donc aujourd'hui la question suivante : “Aurais-je aussi peur de l'avenir si j'étais sûr de pouvoir affronter avec succès n'importe quelle difficulté rencontrée sur mon chemin ?”

Réfléchissez une minute à cette question et vous admettrez que la réponse est simple : Non, vous n'auriez plus peur si vous étiez absolument certain de pouvoir traverser, avec succès, n'importe quelle situation ! C'est la peur qui vous paralyse et vous vole la joie que vous auriez si vous saviez que rien ne pourrait vous faire trébucher. Est-il trop simple de le croire ? Pas vraiment, car c'est le moment où la présence de Dieu entre dans l'équation ! La Bible affirme qu'avec Son aide “vous êtes capable de faire face à toutes les difficultés” (Philippiens 4.13).

Un soir Paul Keating, un photographe New-Yorkais, tomba nez à nez avec deux voyous en train d'attaquer un étudiant pour le dévaliser. N'écouter que son courage, il se précipita sur eux tandis que le jeune garçon courait appeler de l'aide. Ce dernier entendit alors entendre, derrière lui, deux claquements secs. Paul Keating venait d'être abattu de deux balles à bout portant. Plus tard, lors de la cérémonie de remise d'une médaille d'héroïsme, accordée à Keating à titre posthume par la Ville de New York, le maire déclara : “Personne n'était dans les parages, cette nuit-là, pour admirer le courage de Paul Keating. Personne ne le poussa à courir à la rescousse de cet étudiant infortuné. Personne ne le força à accomplir, en ces minutes de crise, ce pas de courage. Il l'a fait parce que c'était dans sa nature.”

Quelle est la source du courage ? Le goût du pouvoir,

l'attrait de la popularité, l'envie de posséder davantage ? Si le goût du pouvoir donnait du courage, alors Joseph Staline n'aurait pas eu peur de dormir dans le noir et n'aurait pas exigé la présence d'un garde du corps simplement pour être sûr que personne ne pouvait empoisonner ses sachets de thé préféré !

Si l'envie de posséder davantage pouvait donner du courage, la peur n'aurait pas dominé l'âme d'Howard Hughes au point qu'il vécut les dernières décennies de sa vie seul, confiné dans sa tour d'ivoire et terrifié par la moindre maladie !

Si la popularité pouvait donner du courage, John Lennon n'aurait pas trouvé impossible de s'endormir dans le noir et n'aurait pas été terrifié à l'idée d'être en contact avec la moindre bactérie !

Plus vous pensez à ce que vous craignez, plus vous êtes dominé par cette crainte. La seule solution est de concentrer vos pensées sur la présence de Dieu à vos côtés. Lui seul peut vous fournir la force d'affronter n'importe quelle situation !

Si demain un serpent venimeux venait à vous piquer vous n'auriez qu'une solution pour ne pas tomber malade et mourir : injecter dans votre sang un antidote du poison. Vous devez faire la même chose pour lutter contre la peur. L'antidote est la foi en Dieu et en Ses promesses. Jésus a dit : "Je vous ai donné le pouvoir... d'écraser toute la puissance de l'ennemi, et rien ne pourra vous faire de mal" (Luc 10.19). La Bible répète trente et une fois que nous "sommes *en* Christ". Cela signifie que rien ne peut vous atteindre avant d'être d'abord passé par Lui.

Cette vérité devrait constituer les fondations mêmes de votre vie !