

Comment combattre définitivement l'anxiété



De nature craintive qui remontait à mon enfance, seule ma foi en Dieu a pu renverser des peurs profondément ancrées en moi.

Alors qu'au fil des ans j'ai appris à les briser les unes après les autres, j'ai dû aussi m'en prendre à ses sœurs : le stress, l'anxiété, la nervosité.

J'ai alors adopté des réflexes, des astuces qui se déclenchent dès que je reconnais les symptômes.

[Un rappel des 3 premières ?](#)

1. Chercher Dieu
2. Lui dire qui il est pour nous
3. Lui raconter tout ce qu'il a accompli pour nous déjà par le passé

Les 2 dernières astuces montent en puissance, dans un crescendo qui crie : "Victoire !" Accrochez-vous, c'est parti !

Astuce n° 4 - Regarder à Dieu, l'ancre de notre foi

Se remémorer tout ce que Dieu est, tout ce que Dieu a fait (Astuces n°2 & 3), muscle instantanément notre foi, nous incite à regarder à lui, non à nos circonstances.

De plus, toutes les fois où il nous parle, quels que soient les [moyens](#), Dieu nous encourage. À travers sa Parole, les enseignements, les propos des uns et des autres, un [PassLeMot](#), et c'est reparti ! **Notre foi s'ancre encore plus profondément en Dieu.**

Nous avons tendance parfois à nous focaliser sur nos "gros problèmes", alors que nous avons un grand Dieu, le Tout-Puissant !

☐ **Pour ancrer notre foi en Dieu, nous devons sans cesse regarder à lui.**

Vous ne serez plus anéanti(e) par votre faiblesse ou vos limites, mais vous serez plutôt rassuré(e) par la grandeur de Dieu. Alors, vous pourrez affirmer, entièrement reboosté(e), comme David :

- *"Avec toi je me précipite sur une troupe tout armée, avec mon Dieu je franchis une muraille."* ([2 Samuel 22.30](#))
- *"Avec Dieu, nous ferons des exploits : c'est lui qui écrasera nos adversaires."* ([Psaume 60.14](#))

La 5ème astuce, c'est un feu d'artifice, préparez-vous 😊

Astuce n° 5 - Louer Dieu avant et pendant le combat

Avant

Il n'y pas de "moment idéal" pour louer Dieu, sinon : "toujours" !

Dans le cas de Josaphat, le peuple et lui ont [loué](#) Dieu avant d'affronter leurs ennemis.

Il faut dire que juste auparavant, le Lévite Yahaziel lui a apporté de magnifiques paroles de la part de l'Éternel :

N'ayez pas peur et ne vous laissez pas effrayer devant cette foule nombreuse, car ce ne sera pas vous qui combattrez, ce sera Dieu. (2 Chroniques 20.15)

Waooh ! Ça, pour une bonne nouvelle, c'est une bonne nouvelle !

Aujourd'hui, au 21ème siècle, Dieu n'a pas changé de méthode. Car il est toujours le même, aujourd'hui et pour toujours. Dieu combat pour vous, dans votre situation !

Et puis, le Lévite conclut en beauté :

Ayez confiance en l'Éternel, votre Dieu, et vous serez affermis. Ayez confiance en ses prophètes et vous réussirez. (2 Chroniques 20.20)

En quoi est-ce différent de nos jours ? Nous avons la Bible (et les prophètes), la Parole vivante du Dieu vivant !

Pendant

Pendant que Josaphat et le peuple louaient Dieu pour ses paroles encourageantes, leur attitude de confiance a déclenché son bras puissant en leur faveur. *"Au moment où ils entonnèrent leurs cantiques de louange, l'Éternel plaça une embuscade contre les Ammonites, les Moabites et les habitants des monts de Séir qui venaient attaquer Juda, de sorte qu'ils furent battus."* ([2 Chroniques 20.22](#))

☐ **La louange est une arme spirituelle redoutable : alors chantons à pleins poumons, de tout notre cœur !**

Devant le danger, la difficulté, nous avons peut-être l'habitude de trembler, stresser, nous inquiéter... La peur peut aussi nous empêcher de louer Dieu. Même d'ouvrir la bouche et de nous tenir en prière alors que c'est très important de se préparer pour le combat, comme nous le montrent Josaphat et Israël.

Là encore, ces derniers, regonflés à bloc par les propos de l'Éternel, vont se montrer audacieux face aux trois armées et nous offrent une **belle attitude de confiance et de courage** : *"Il s'était concerté avec le peuple et avait placé en tête de l'armée des musiciens pour louer l'Éternel et la majesté de sa sainte personne. Ils se mirent en route devant les soldats en armes en chantant. Louez l'Éternel, car son amour dure à toujours".* ([2 Chroniques 20.21](#))

Quels que soient vos "ennemis" - finances, santé, famille, relations, travail -, mettez-vous en route pour combattre en louant et en chantant Dieu qui nous assure la victoire sur tous nos adversaires.

N'oubliez pas que Dieu intervient d'une manière que l'on n'imagine même pas... Aussi éblouissante que pour Israël : non seulement ce fut la débandade dans le camp adverse (et le peuple a eu la vie sauve) mais aussi la victoire fut éclatante : cinq jours ont été nécessaires pour amasser un [butin remarquable](#).

Quand Dieu [agit](#) en notre faveur, c'est sublissime, renversant, au-dessus de tout ce que l'on peut penser car notre cerveau est limité face à la puissance et la richesse infiniment variée de Dieu !

Voulez-vous prier avec moi pour que le stress soit chassé définitivement de nos vies ?

Que la louange transforme notre mentalité et notre comportement en enfants de Dieu victorieux, dans le nom de notre puissant Sauveur, amen.

[Lisa Giordanella](#)
[Lifestyle](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

213 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com