

Dominées par nos peurs



Patricia Stuart



Nous avons toutes connu à un moment ou l'autre le sentiment de peur.

1°) Comment décrire cette émotion qui nous envahit si facilement ?

La peur est liée à un sentiment d'insécurité. Les mots tels que méfiance, crainte, inquiétude, affolement, panique, épouvante, terreur, anxiété expriment tout ce qui est contenu dans la peur.

Chacun de ces mots correspond à des situations différentes :

- L'anxiété exprime un sentiment d'insécurité permanent.
- L'angoisse est semblable à l'anxiété, mais en plus fort.
- La frayeur décrit un sentiment d'insécurité, faisant suite à un évènement subit, mais c'est un état passager. Il peut se transformer en anxiété par crainte que cela se reproduise.

- La panique est liée à une expérience que nous n'avons pas envie de revivre.

La peur peut aussi avoir un effet positif. C'est un signal d'alarme qui signifie attention, danger ! Sois prudente.

Beaucoup de peurs sont liées à notre imaginaire, et sont subjectives. La plupart du temps dans notre vie quotidienne ce que j'imagine voir arriver ne ce produit pas.

Toutefois, la peur peut aussi nous avertir de ne pas aller plus loin dans l'une ou l'autre situation que nous vivons.

- Ex. J'ai beaucoup d'hésitations à m'engager dans le mariage avec l'homme que je fréquente. La peur m'avertit que nous risquons de gros problèmes puisque nous n'arrivons pas à résoudre nos conflits maintenant.

2°) Quels sont les résultats de la peur ?

La peur lorsqu'elle nous envahit nous paralyse. Elle nous pousse à déformer les circonstances, et à négliger nos dons, à douter de nous parce qu'elle entraîne la peur de ne pas réussir et d'être rejetée. Notre valeur serait donc remise en cause.

La peur peut aussi nous pousser à douter de Dieu et de sa capacité à prendre soin de nous.

La peur nous rend très vulnérable, elle peut nous pousser à fuir les gens différents de nous.

3°) Quelles sont les causes de la peur ?

Souvent la peur nous envahit parce que l'on craint de souffrir, ou d'être rejetée.

La Bible nous dit que : " l'amour parfait bannit la peur ". **1Jean 4.18**

Quand je sais combien je suis aimée par Dieu, et que rien ne va m'arriver en

dehors de Sa volonté, je peux me reposer en Lui et Lui confier ma peur. Cette confiance en Dieu nous donne du courage pour faire face à toutes sortes de situations.

Quand nous n'avons pas trouvé la sécurité dans l'amour de Dieu et la sagesse qu'il donne, nous avons souvent peur des autres, des autorités, peur des supérieurs, de ce que l'on dit de nous, peur de parler...

Il existe d'autres raisons d'avoir peur : la mauvaise conscience peut en être une cause, la culpabilité, le doute sur soi et sur Dieu, le danger, l'imprévu etc...

Proverbes 28.1 nous dit : " les méchants prennent la fuite sans que personne ne les poursuive. "

Genèse 3.7 " J'ai eu peur et je me suis cachée ".

Il y a aussi la peur de la mort, de la maladie, de la guerre, du chômage. Beaucoup de personnes sont paralysées par ces peurs.

4°) Y a –t-il une solution ?

Bien sûr.

Voici quelques pistes qui vous aideront à vaincre vos peurs :

- **2 Timothée 1.7** nous dit que : " Dieu nous a donné un Esprit qui, loin de faire de nous des lâches, nous rend forts, aimants et réfléchis "La peur ne vient pas du tout de Dieu !
- Apprendre à connaître Dieu et à tenir compte des conseils qui sont dans Sa parole, nous libérera de la peur. Souvent nous sommes dans la crainte parce que nous vivons en désaccord avec ce que Dieu nous recommande dans Sa parole.Ex. Une femme chrétienne qui cohabite avec un homme sans être mariée va avoir mauvaise conscience, ce qui risque d'entraîner la peur.
- **Le Psaume 112.1,7,8** " Heureux l'homme qui révère l'Eternel et qui trouve un grand plaisir à mettre en pratique ses

commandements...il n'a pas à craindre....son cœur est tranquille : il s'appuie sur l'Eternel ".

- Lorsque je crois en Dieu et que je l'aime, il remplit mon cœur de paix. Je peux aussi avoir des convictions qui sont solides : je sais ce que je crois, je sais qui je suis et ce que je vauX. Cette assurance d'être moi aussi aimée de Dieu m'aide à me libérer. Dieu m'accompagne dans mes doutes, je ne suis pas seule.
- Quand je base mes convictions sur la parole de Dieu, je ne crains pas d'être ébranlée par les autres, ni déstabilisée dans mes pensées. Mon âme est en paix.
- Les croyants ont aussi le St. Esprit en eux. Cette présence leur donne une confiance et une paix qui les aide à aimer et à bien réfléchir pour prendre des décisions sages.
- Si vous réfléchissez bien avant de prendre une décision, et cherchez le conseil de personnes plus mûres et plus sages, cela vous évitera bien des peurs.

" Mon fils, garde les yeux fixés sur la sagesse et la réflexion, retiens-les car elles t'apporteront la vie... Alors tu iras ton chemin en toute sécurité, sans trébucher, quand tu te coucheras, tu n'éprouveras aucune crainte,... car l'Eternel sera ton assurance ". **Proverbes 3.21-26**

en partenariat avec : www.famillejetaime

Patricia Stuart

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



5 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com