

# Est-ce normal de s'inquiéter du Covid-19 ?



En lisant les commentaires des uns des autres, j'ai constaté combien la peur pouvait frapper tout le monde, y compris les chrétiens.

Pendant mes temps de prière, je demande chaque jour à Dieu de m'inspirer : pensées, paroles, comportements et écrits. C'est comme si j'avais entendu distinctement Dieu me proposer : "Parle-leur de la peur, rassure-les..."

Et j'ai aussitôt eu l'idée d'apporter du réconfort mais pas seulement. D'ôter aussi ce sentiment de honte et de culpabilité que cette émotion négative peut entraîner en l'expliquant.

Expliquer la peur ? Comment expliquer une peur à la fois raisonnée chez certains et irraisonnée chez d'autres, qui déclenche parfois des réactions ou des propos insensés ?

En dehors des versets habituels que tout bon chrétien sort pour combattre la peur (le [psaume 91](#) est à la une, en ce moment) , comment y parvenir de manière rationnelle et concrète pour arrêter de s'inquiéter une fois pour toutes ?

J'ai été victime d'une liste impressionnante de peurs qui m'ont paralysée durant la majeure partie de ma vie. Et lorsque Dieu m'a révélé qu'il est au-dessus de toute chose, quel déclic pour moi ! J'en ai été délivrée !

J'ai pris l'habitude alors de dialoguer avec Dieu et de lui dire, lorsque je me pose parfois certaines questions ou troublée par les circonstances : "Bah, toi, tu sais, alors, je n'ai pas peur..."

- Jamais peur, Lisa ?

- Non, ce n'est pas ce que je veux dire, et je vais vous expliquer...

## Comment expliquer la peur ?

En tant que chrétien, est-ce normal d'avoir peur ? Les "on doit, on ne doit pas", "il faut, il ne faut pas" ou encore "yaka"... y en marre, n'est-ce pas ? 😊

Pour ôter cette **culpabilité** qui ronge la plupart d'entre nous, lorsque la peur qui nous gagne, altère nos propos, exagère nos comportements, comprenons son **mécanisme**.

Certains peurs sont ancrées, résultats peut-être de manques dans notre enfance, de traumatismes anciens ou récents. Parce qu'elles n'ont pas été traitées à l'origine, elles sont devenues des géants, plus ou moins endormis, qui se réveillent en temps de crise, comme c'est le cas en ce moment.

Aussi, quand j'ai lu ou entendu certains chrétiens craindre pour leurs salaires, s'inquiéter pour leurs réserves alimentaires ou redouter d'être à la fois porteur et contaminateur de ce vilain virus (VV), j'ai jugé bon de rappeler 2-3 points à propos de la peur.

1- La peur est une émotion qui est née du **péché** d'Adam et Ève - vous le saviez déjà - elle a pris forme dans le jardin d'Éden. Avant la chute, le premier couple humain vivait en parfaite harmonie avec Dieu qui leur avait TOUT donné pour qu'il ne manque de rien. ([Genèse 1.20-31](#))

2- La peur s'est ensuite développée à cause du mal qui s'est répandu sur la terre, qui a engendré des "ennemis". Des guerres ont éclaté, entraînant des pertes humaines inimaginables, des famines, des injustices.

3- La peur des “prédateurs” a enclin l’homme à se protéger, à se battre, à défendre sa propre vie et celle des siens, jusqu’à lui faire adopter un comportement individualiste : “Je sauve ma peau, je protège ma famille”. Quoi de plus normal ? En effet, jusqu’à une certaine limite.

**La peur est un signal d’alarme**, pour nous prévenir d’un danger ou d’une douleur, et c’est sur ce dernier point que j’aimerais vous rassurer.

**En effet, elle nous permet de nous prémunir de précautions, de nous montrer prudents, prévoyants. Elle nous donne alors d’user de bons réflexes, avec sagesse et bon sens.**

## **Écoute les conseils, et reçois l’instruction, Afin que tu sois sage dans la suite de ta vie.**

### **(Proverbe 19.20)**

- La peur d’être écrasé va nous faire regarder à gauche puis à droite avant de traverser le passage piéton.
- La peur d’être cambriolé nous oblige à verrouiller nos portes et fermer les volets et utiliser un système d’alarme.
- La peur d’attraper le Coronavirus nous contraint à respecter les consignes de l’État.
- La peur de prendre froid nous fait attraper une écharpe avant de sortir.
- La peur d’être contaminé et de contaminer les autres nous rend civilisés au point de respecter scrupuleusement le confinement imposé par le Président Macron.

**La peur est nécessaire et très utile, elle n’est pas à classer uniquement dans la catégorie des émotions négatives lorsqu’elle joue son rôle essentiel d’avertisseur sonore : “Attention, danger !”**

Alors, ôtons toute culpabilité qui nous fait croire qu’on est un mauvais disciple de Jésus qui nous dit sans cesse de ne pas nous inquiéter. **Parce que cette peur-là, elle est normale.**

Oui, j’assume mes propos : cette peur a du bon, en soi, pourvu qu’on ne la laisse pas nous dominer et faire ou dire n’importe quoi.

La peur envahissante, qui nous fait observer à la TV des comportements stupides de nos contemporains - qui ne connaissent pas Dieu - nous rappelle peut-être alors que nous n’avons pas à avoir tant peur que ça de ce “VV”. **Parce qu’en plus des consignes humaines, Dieu nous a donné ses propres consignes.**

# “La peur est essentielle à notre survie, mais il faut apprendre à la maîtriser pour éviter qu’elle nous paralyse.”

Vous voulez savoir comment la maîtriser pour arrêter de s’inquiéter ?

C’est ce que nous verrons [la prochaine fois](#), grâce aux consignes de sécurité infaillibles de Dieu.

Lisa Giordanella  
Lifestyle

S'ABONNER

S'ABONNER

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



341 PARTAGES