



## La prospérité de l'être Intérieur

## 17 – L'ANGOISSE



### Introduction

L'anxiété figure au premier rang des maux des sociétés modernes. Elle nous concerne tous, enfant ou adulte à des degrés divers. En France, 15% de la population, environ, prend des tranquillisants ! C'est certainement la « maladie contagieuse » la plus répandue dans un monde où les fondements, l'autorité et la foi sont ébranlés.

### Définition

"Angoisse" vient d'un mot latin qui veut dire "passage étroit", "resserrement". Cela traduit le fait d'avoir la gorge serrée, de mal respirer. C'est, la plupart du temps une crainte sans motifs apparents, une souffrance psychologique et physique que l'on éprouve sans en connaître la cause. C'est un sentiment de menace lié à la conscience d'une impuissance totale.

On retrouve en même temps des réactions d'accélération de l'activité mentale et une inhibition, un sentiment d'énergie bloquée.

### Différents stades à ne pas confondre

- **Inquiétude**, concerne les destinées humaines en général avec impression d'insécurité indéfinissable.
- **Doute et soucis** se rapportent à une chose, un évènement précis.
- **Peur**, émotion consécutive à la perception d'un **danger extérieur**, liée à l'instinct de conservation, provoque une réponse de fuite ou de riposte.  
Il faut distinguer plusieurs intensités :
  - **crainte**, petite peur.
  - **terreur**, peur qui tend à déformer la perception.
  - **horreur**, peur avec impression de dégoût, d'irréalité.
  - **effroi**, peur paralysante.
  - **panique**, peur où l'imaginaire tient une place importante et empêche l'analyse de la situation, entraîne des ripostes démesurées, avec perte de contrôle.
- **Anxiété**, attente d'un danger imminent (relatif à une difficulté réelle) avec sentiment d'impuissance, sentiment encore maîtrisable intellectuellement.
- **Angoisse**, souffrance psychologique, affective, très pénible, **sans objet** (inexplicable), s'accompagnant de malaises physiques intenses et d'altérations du comportement. Si l'on peut dire que la **phobie** est une **peur sécurisante** ("je n'aurai peur qu'en présence des serpents"), l'angoisse par contre ne permet pas la représentation de la peur, et est donc dramatique pour celui qui la vit.

### Conséquences multiples :

- **troubles mineurs passagers** : trac, rougeurs, crise de larmes, malaise
- **troubles du comportement** : au niveau du sommeil, de la fatigue, de la sexualité, de l'alimentation, de l'humeur (dépressions), de la personnalité (troubles du caractère, difficultés relationnelles, névroses, psychoses), fuites (=faux moyens de protection : phobies, TOC, agressivité, toxicomanies, alcoolisme, perversions sexuelles, ouverture à l'occultisme...)
- **troubles psychiques** : au niveau intellectuel : attention, vigilance, rationalisme morbide, fausseté de jugement, interprétations, illusions, hallucinations, tachy ou bradypsychie, obsessions, phobies, idées délirantes ; au niveau affectif : dépressif ou euphorique
- **troubles psychosomatiques** : cauchemars, énurésie, tensions musculaires, douleurs, sueurs, vertiges, diarrhées, vomissements, asthme, ulcères d'estomac, vision et audition perturbées

«L'angoisse est ancrée au cœur de la condition humaine... elle existe depuis que l'homme a commencé à s'interroger sur son destin et sur sa mort, sur le vide et sur l'absurde.»

Professeur Edouard Zarifian

### Causes

- **facteurs déclenchants** : **stimuli extérieurs** (associations bruits, émotions, images, lieux, situations, personnes avec des souvenirs antérieurs conscients ou non\*); **expériences de terreur** (infantiles : séparations... ou plus tardives : attentats, agressions...) provoquent une distorsion cognitive du traitement de l'information
- **facteurs prédisposants** : **génétiques, biologiques** (dérèglement des neurotransmetteurs, atteintes organiques)

- **selon le Psaume 107 : la solitude, la révolte, la culpabilité, les voies d'égarements** (suite à de mauvais choix) **et les tempêtes de la vie**

\* les souvenirs des événements peuvent s'estomper ou disparaître mais pas les émotions qui s'y rattachent

## Le message de la Bible

- La crainte est une puissance négative, une sorte de foi à l'envers  
*Ce que je crains, c'est ce qui m'arrive* (Job 3. 5 ; Proverbes 10. 24)
- En Matthieu 6. 25-34 le Seigneur exhorte de ne pas être en souci, de **revoir les priorités**, de se confier en son Père céleste
- **Contrôle des pensées** (Philippiens 4. 8, 9 et 13 ; 2Corinthiens 10. 5)
- **Prières** *Ils crièrent à l'Eternel dans leur détresse et il les délivra de leurs angoisses* (Psaume 107. 6, 13,19, 28)
- **Louange un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu** (Esaïe 61:3) ; *je ne craindrai rien, l'Eternel est ma force et le sujet de mes louanges* (Esaïe 12. 2-6)

*Le commencement de l'inquiétude est la fin de la foi et le commencement de la vraie foi est la fin de l'inquiétude*  
Georges Muller

## Accompagnement

- Dieu invite l'homme angoissé à le chercher (Psaume 34. 5-7 ; Jean 14. 1)
- Dieu lui propose la réconciliation par Jésus-Christ.

*Je suis dans la crainte à cause de mon péché* (Psaume 38. 19 ; Psaume 107. 19)

- L'angoissé cherche de l'aide parce qu'il souffre. Notre perspective est d'amener la personne, premièrement, à considérer son angoisse comme un **signal** qui l'informe du danger qu'elle encourt à négliger des sujets importants de sa vie : reviennent essentiellement l'isolement, la culpabilité, la révolte contre Dieu, les mauvais choix et les tempêtes de la vie et, ensuite, à faire ce qui relève de sa responsabilité plutôt que d'accuser les autres, de rester dans le mensonge, l'orgueil.

S'ancrer dans les promesses de la "Bible = vérité nécessaire à connaître": Dieu est digne de confiance, le *soutien de ma vie* (Psaume 27. 1), Il aime ses enfants (1Jean 4. 18), Jésus-Christ est avec moi tous les jours (Matthieu 28. 20) avec la tentation Dieu fera aussi l'issue, afin que vous puissiez la supporter. 1Corinthiens 10. 13 permet de faire face aux crises.

- Voir les circonstances et les personnes de manière juste, comme Dieu les voit : me confier en Lui, Lui remettre Hier et Demain, compter sur la force qu'Il donne pour faire ce qui relève de ma responsabilité Aujourd'hui. (Esaïe 41. 10-14)
- Vivre mon identité d'enfant de Dieu en sécurité dans les bras du Père
- Faire ses choix sachant que Dieu donne les capacités pour accomplir ce qu'Il ordonne.

*La paix, c'est Dieu en nous.  
L'angoisse, c'est nous sans Dieu*  
Dr Christian Klopfenstein

## Compréhension et aide

- La réalité : reconnaître sa souffrance comme signal
- Les dégâts
- Les origines : dans mon vécu, dans mes pensées

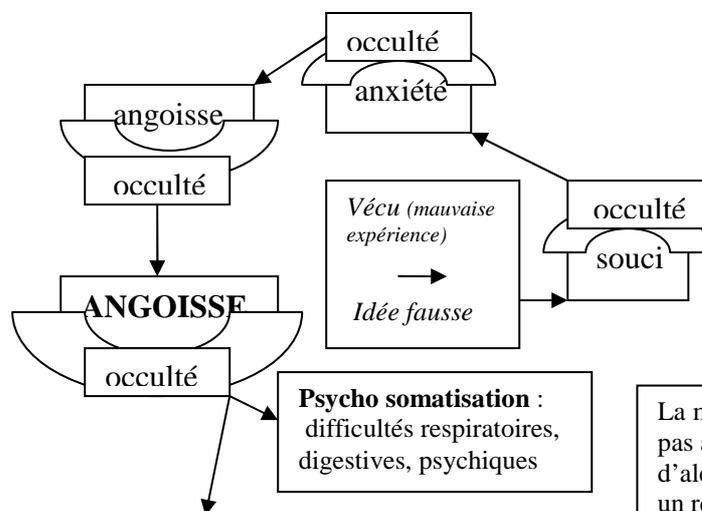
## Démarche

- Se réconcilier avec Dieu : accepter, croire, confesser, obéir
  - Se voir, voir les autres comme Dieu nous voit
  - Entrer dans Sa juste perspective :
- Choisir la vie, remplacer le mensonge par la vérité, oser aimer, faire ce qui est de ma responsabilité, puiser ma sécurité en Dieu

*La sécurité ne vient pas de l'absence de danger, mais de la présence de Dieu.*

## Conclusion

A Gethsémané, le Seigneur donne un exemple à suivre, même si lui connaissait l'objet de son angoisse : plus l'angoisse l'étreint, plus Il redouble de prière : Il exprime son angoisse de la mort devant son Père, recherche la communication avec ses disciples, vit l'angoisse de l'abandon (le retentissement intérieur du trouble se reporte sur le corps : sueur comme des grumeaux de sang), interroge son Dieu sur le sens à donner, se préoccupe des autres, pardonne à ses bourreaux, accomplit l'Écriture et offre ainsi à quiconque croit : le salut, une nouvelle identité, un refuge, une relation d'amour, une réponse suffisante à tous besoins.



La médication ne doit pas anéantir le signal d'alerte mais permettre un répit, si nécessaire, avant de pouvoir affronter la réalité du problème.