



La prospérité de l'être intérieur

21 – LA PEUR



Introduction

Comme les autres **émotions**, la peur est universelle.

L'un des premiers mots de l'homme sur la terre furent « *j'ai eu peur, je me suis caché* » (Genèse 3.10)

De nombreuses citations humaines en montrent différents aspects :

Tous nous avons peur ; c'est la peur qui nous guide, mais la plupart d'entre nous l'ignorent.

[Charlotte Savary]

Il existe une peur qui émerge de la conscience et qui découle de l'instinct de conservation.

Elle doit exister. Et puis, il y a la peur qui paralyse et qui fait perdre les dixièmes de seconde. Celle-là doit disparaître. [Alain Prost]

Quand on ne sait pas, on a peur. [Eric Cantona]

O peur, peur auguste
et maternelle, peur
sainte et salutaire,
pénètre en moi, afin
que j'évite ce qui
pourrait me nuire.
[Anatole France]

Définition :

La peur est sentiment d'inquiétude éprouvé face à un but incertain (qui induit danger, situation future négative, mal futur, avenir non maîtrisé). Toute peur est justifiée, elle a une cause réelle consciente.

La peur est une émotion d'anticipation. Elle m'informe sur l'appréciation que j'ai de moi-même, de mon travail, de mes capacités : je ne me sens pas à la hauteur de ce que je me propose. (Elle est donc liée à un manque d'amour, d'estime de moi-même)

L'évaluation du danger est toujours subjective; la peur donc, comme toutes les émotions, est subjective.

Parfois la colère remplace la peur (elle devient un sentiment « racket » de la peur, si celle-ci est interdite !)

NB : un but contrarié engendre la colère : je n'ai pas pu réaliser ce que je m'étais proposé.

Manifestations physiques de la peur.

La peur s'accompagne d'une série de réactions physiques de mobilisation. Lorsque l'organisme perçoit un danger, les glandes surrénales augmentent leur production d'adrénaline. L'organisme se mobilise alors pour la fuite ou la défense: accélération des battements du coeur, augmentation de l'acuité mentale, décomposition des graisses pour fournir plus d'énergie, etc...

C'est seulement quand le péril est écarté que toute l'intensité des effets physiologiques de la peur est ressentie. C'est aussi à ce moment où l'attention se relâche que nous nous mettons parfois à trembler et à prendre complètement conscience de l'ampleur du danger que nous avons imaginé face à la circonstance.

À quoi sert la peur ?

La peur nous avertit de la présence possible d'un danger. L'information qu'elle fournit nous permet de prendre les mesures pour nous protéger. Elle m'indiquera donc de revoir mon but incertain! L'opinion que j'aurai des choses alimentera ou diminuera ma peur. À ce titre, elle est très précieuse et même indispensable à la vie. Les animaux disposent eux aussi de cette émotion protectrice.

Nous avons toutes sortes de réactions devant la peur. Certaines fois ces réactions sont tout à fait fonctionnelles mais à d'autres moments, elles nous handicapent. Dans le meilleur des cas, elle nous met sous une tension positive c'est-à-dire stimulante qui va renforcer notre attention et notre concentration. C'est le cas par exemple du trac de l'artiste. A l'inverse, certaines personnes développent des symptômes qui peuvent être gênants : douleurs abdominales, bouffées de chaleur, réactions épidermiques...

La paralysie.

Dans certains cas, la paralysie est une réaction protectrice fort efficace. Si j'assiste à un cambriolage où les voleurs sont armés, il est probablement mieux que je me fasse oublier plutôt que de tenter de m'échapper ou de crier de peur. Mais lorsque je rencontre un danger sur la route, il est généralement plus efficace de tenter de l'éviter que d'attendre passivement.

L'évitement.

Il est tentant d'éviter, sans discrimination, tout ce qui nous fait peur. Qui vit ainsi, s'aménage une existence qui s'avérera de plus en plus restreinte. Pour gagner de la liberté dans la vie il est nécessaire, au contraire, d'appivoiser ses peurs.

Accompagnement :

Vivre avec la personne la circonstance

Faire remarquer l'utilité de la peur : prise de conscience du but incertain.

L'Eternel est ma lumière
et mon salut :
De qui aurai-je peur ?
L'Eternel est la force de ma vie :
De qui aurai-je frayeur ?

Psaume 27. 1

Permettre de poser l'émotion en la verbalisant : prendre conscience des pensées qui la produisent, des tenants et aboutissants de l'alimentation de la peur.

Recadrer avec le regard de Dieu souverain, juste, amour : acceptation de ses limites humaines et une prise de conscience que Dieu est au-dessus de cette peur.

Exemple des disciples dans la tempête : Jésus leur demande pourquoi avez-vous peur ? Quelle pensée vous habite ? Vous avez oublié que je suis là ! (Matthieu 8. 23-27)

Ce que dit la Bible :

Etymologie biblique: Crainte (hébreux : *yir'ah* = respect ; *paHad* = peur ; grec : *timeo* = craindre, honorer ; *phobos* = terreur).

- **La crainte, qui est une conséquence du péché**, est l'angoisse de l'homme devant un but incertain.

J'ai entendu ta voix dans le jardin, et j'ai eu peur, parce que je suis nu, et je me suis caché. (Genèse 3. 10)

Si tu n'obéis pas à la voix de l'Eternel...tu ne réussiras pas dans tes dessins...tu auras peur la nuit et le jour... (Proverbes 28.1 ; Deutéronome 28.15, 28, 66)

- **La crainte de Dieu est le respect qu'a l'homme pour Dieu** : *La crainte de l'Eternel est le commencement de la sagesse* (Psaumes 111. 10) ; *le secret de la droiture* (Proverbe 8. 13) ; une des caractéristiques de *celui en qui Dieu prend plaisir* (Psaume 147. 11) ; *le devoir de l'homme* (Ecclésiaste 12. 13)

Dans l'A.T., cette attitude est fondamentale. Cette crainte est inspirée par Dieu lui-même pour que l'homme obéisse à ses commandements et haïsse le mal. *Ta méchanceté te châtiara, et ton infidélité te punira. Tu sauras et tu verras que c'est une chose mauvaise et amère d'abandonner l'Eternel, ton Dieu, et de n'avoir de moi aucune crainte, dit le Seigneur, l'Eternel des armées* (Jérémie 2. 19) Voir aussi Jérémie 32. 40 ; Genèse 22.12 ; Hébreux 5. 7 ; Psaume 34. 12

Dans le N.T. la crainte s'applique aux disciples et premiers chrétiens qui marchaient "dans la crainte du Seigneur" : *travaillez à votre propre salut avec crainte et tremblement* (Philippiens 2. 12)

Les païens qui s'attachaient à la synagogue étaient appelés des « craignant Dieu » : *Corneille, centurion... et craignant Dieu* (Actes 10. 2)

La crainte de Dieu stimule la sanctification et l'amour fraternel : *purifions-nous de toute souillure de la chair et de l'esprit, en achevant notre sanctification dans la crainte de Dieu* (2Corinthiens 7. 1) ; *vous soumettant les uns aux autres dans la crainte de Christ* (Ephésiens 5. 21) ; *mais une attente terrible du jugement et l'ardeur d'un feu qui dévorera les rebelles* (Hébreux 10. 27)

Les non-croyants peuvent être gagnés à la foi par la peur du jugement : *mais pour les lâches, les incrédules, les meurtriers...leur part sera dans l'étang brûlant ...* (Apocalypse 21. 8)

Le St Esprit peut s'en servir pour amener les hommes à la repentance : *le geôlier... tout tremblant il se jeta aux pieds de Paul et de Silas* (Actes 16. 29)

- **La crainte des hommes**

Le respect dû aux maîtres et aux magistrats : *soyez soumis en toute crainte à vos maîtres* (1Pierre 2.18 ; Romains 13. 7)

La terreur des hommes et de ce dont ils sont capables : *la crainte des hommes tend un piège* (Nombres 14. 9 ; Esaïe 8.12 ; Proverbes 29. 25)

La terreur du diable *Ne craignez pas ceux qui tuent le corps et qui ne peuvent tuer l'âme; craignez plutôt celui qui peut faire périr l'âme et le corps dans la géhenne* (Matthieu 10. 28)

Le souci du chrétien pour ceux qui se laissent détruire par le péché : *Mais je crains que, comme le serpent séduisit Eve par sa ruse, ainsi vos pensées ne soient corrompues et détournées de la simplicité quant au Christ* (1Corinthiens 2. 3 ; 2Corinthiens 11. 3)

- **Le Dieu Frayeur**

La frayeur d'Isaac (Genèse 31. 42, 53)

La frayeur sur les méchants *je me moquerai quand viendra votre frayeur, quand votre frayeur viendra comme une subite destruction et que votre calamité arrivera comme un tourbillon, quand la détresse et l'angoisse viendront sur vous* (Proverbes 1. 26-27; 10.24 ; Esaïe 66. 4) ; sur les ennemis d'Israël (Exode 23. 27-28)

Le N.T. insiste plus sur l'amour et le pardon de Dieu qui donne aux croyants *non un esprit de servitude pour être encore dans la crainte mais un esprit de filiation* (Romains 8.15) et leur permet de faire face avec courage à la vie. *Dieu ne nous a pas donné un esprit de crainte, mais de puissance, et d'amour, et de conseil* (2Timothée 1. 6-7) et à la mort *afin qu'il délivrât tous ceux qui, par la crainte de la mort, étaient, pendant toute leur vie, assujettis à la servitude* (Hébreux 2. 15)

Conclusion :

Comme la douleur physique est un avertisseur en vue de la protection du corps, les émotions et la peur en particulier sont un témoin révélateur de nos pensées. Acceptons donc d'avoir peur, réjouissons-nous de l'indicateur qu'elle nous donne. Nos pensées Sont-elles en conformité avec celles de Dieu ?

Nos émotions peur, colère seront alors positives et nos actions qui en découleront seront à la gloire de Dieu.

Terminons par le parfait exemple vivant une peur positive : *un rameau sortira du tronc d'Isaï, et un rejeton naîtra de ses racines. L'Esprit de l'Eternel reposera sur lui: Esprit de sagesse et d'intelligence, Esprit de conseil et de force, Esprit de connaissance et de crainte de l'Eternel. Il respirera la crainte de l'Eternel* (Esaïe 11. 3)

Il n'y a pas de crainte dans l'amour, mais l'amour parfait chasse la crainte, car la crainte porte avec elle du tourment; et celui qui craint n'est pas consommé dans l'amour.

1 Jean 4.18