

## Peur, inquiétude et anxiété - Semaine 1

Imaginez que vous soyez en randonnée, en train de profiter de la beauté de la nature qui vous entoure, quand soudain un ours croise votre chemin. Votre cœur se met à battre à tout rompre, votre respiration devient rapide et superficielle, et votre instinct de combat, de fuite ou de paralysie se déclenche. Vous avez peur.

Vous pourriez être tenté de penser que vous pourriez affronter un ours, ou que vous n'auriez pas peur si l'un d'eux croisait votre chemin, mais ces deux pensées seraient stupides. Voir un ours n'importe où en dehors de la sécurité d'un zoo devrait vous faire peur. C'est le système que Dieu vous a donné pour vous avertir du danger et qui est destiné à vous protéger. La peur est une bonne chose lorsque tout fonctionne correctement.

Le problème survient lorsque la peur devient quelque chose que nous ne pouvons plus désactiver. Lorsque cela se produit, la peur se transforme en inquiétude ou en anxiété.

Dans cette étude de quatre semaines sur la manière de gérer l'anxiété dans nos vies, nous devons d'abord commencer par la peur, l'inquiétude et l'anxiété, et définir ces termes afin d'être bien équipés pour poursuivre notre étude et comprendre ce que la Bible a à nous enseigner.

La peur – la réaction que Dieu nous a donnée face au danger. Elle peut être salutaire lorsqu'elle est justifiée. Nous avons besoin de ces réactions de peur pour assurer notre sécurité. Cependant, nous laissons souvent la peur s'étendre à des domaines où nous devrions abandonner notre besoin de contrôle et faire confiance à Dieu face à ce qui nous effraie.

L'inquiétude – Tout au long de cette étude, nous utiliserons le mot « inquiétude » pour désigner un problème spirituel consistant à transformer une peur saine en une peur malsaine. Dans la Bible, l'inquiétude est souvent présentée comme un manque de confiance en Dieu pour prendre soin de nos vies.

L'anxiété – Le mot « anxiété » sera utilisé pour parler de l'aspect physique de la peur. Il servira à décrire ce qui se passe dans notre corps lorsque nous sommes submergés par la peur, qu'elle soit provoquée par l'inquiétude ou par une affection physique amenant le corps à produire les hormones responsables de l'anxiété.

*Question de réflexion : laquelle de ces trois catégories vous concerne le plus souvent ?*

Une phrase très courante dans les écritures est l'exhortation à ne pas avoir peur ni à s'inquiéter. On voit des mêmes et des publications sur Instagram qui nous disent qu'il existe plus de 365 références à la nécessité de ne pas avoir peur, ce qui en ferait une pour chaque jour de l'année, et

que la peur devrait donc être automatiquement bannie de nos vies. Vous vous dites peut-être : « Si seulement c'était aussi simple ! »

Bien que ces publications Instagram soient techniquement vraies, elles peuvent sembler banales car elles ne tiennent pas compte de choses comme les troubles anxieux physiques et, plus important encore, elles passent à côté de l'essentiel de ces versets. Examinons-en plusieurs ensemble.

Deutéronome 31:6

Fortifiez-vous et ayez du courage! Ne craignez point et ne soyez point effrayés devant eux; car l'Éternel, ton Dieu, marchera lui-même avec toi, il ne te délaissera point, il ne t'abandonnera point.

1 Chroniques 28:20

David dit à Salomon, son fils: Fortifie-toi, prends courage et agis; ne crains point, et ne t'effraie point. Car l'Éternel Dieu, mon Dieu, sera avec toi; il ne te délaissera point, il ne t'abandonnera point, jusqu'à ce que tout l'ouvrage pour le service de la maison de l'Éternel soit achevé.

Psaumes 23:4

Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi: Ta houlette et ton bâton me rassurent.

Psaumes 46:1-3

Au chef des chantres. Des fils de Koré. Sur alamothe. Cantique. (46:2) Dieu est pour nous un refuge et un appui, Un secours qui ne manque jamais dans la détresse.

C'est pourquoi nous sommes sans crainte quand la terre est bouleversée, Et que les montagnes chancellent au coeur des mers,

Quand les flots de la mer mugissent, écument, Se soulèvent jusqu'à faire trembler les montagnes. -Pause.

Ésaïe 41:10

Ne crains rien, car je suis avec toi; Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu; Je te fortifie, je viens à ton secours, Je te soutiens de ma droite triomphante.

Jean 6:20

Mais Jésus leur dit: C'est moi; n'ayez pas peur!

Jean 16:26-27

Mais le consolateur, l'Esprit Saint, que le Père enverra en mon nom, vous enseignera toutes choses, et vous rappellera tout ce que je vous ai dit. Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre coeur ne se trouble point, et ne s'alarme point.

Hebreux 13:5-6

Ne vous livrez pas à l'amour de l'argent; contentez-vous de ce que vous avez; car Dieu lui-même a dit: Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point. C'est donc avec assurance que nous pouvons dire: Le Seigneur est mon aide, je ne craindrai rien; Que peut me faire un homme?

*Question de réflexion : Quel est le thème commun à ces versets ? Pourquoi ne devons-nous pas avoir peur ?*

Si l'exhortation à ne pas craindre est un thème récurrent, le fil conducteur le plus important qui relie ces versets est la promesse de la présence de Dieu. Il ne s'agit pas là d'ordres de Dieu nous enjoignant de nous ressaisir et de nous forcer à ne pas craindre. Ces versets sont des exhortations ou des paroles rassurantes qui nous indiquent que nous n'avons pas à craindre grâce à la présence de Dieu. Ce n'est pas quelque chose que nous accomplissons par nous-mêmes, c'est la reconnaissance de quelqu'un de bien plus grand que nous, quelqu'un dont nous avons désespérément besoin du réconfort et de la protection pour nous sentir en sécurité.

Dieu répète ce thème encore et encore tout au long des écritures. Pourquoi ? Parce qu'il nous connaît si bien. Il sait que nous sommes enclins à la peur et à l'inquiétude. Il sait que de nombreuses choses au cours de notre vie ici-bas nous feront peur, car le monde est souvent un endroit difficile et dangereux, et nous devons y faire face toute notre vie. Mais la meilleure nouvelle, c'est que nous n'avons pas à y faire face seuls.

Dieu se répète également lorsque c'est important. Il veut que nous comprenions vraiment ce concept : nous ne sommes pas seuls. Quelle que soit notre situation, quel que soit le nombre de personnes qui nous entourent à un moment donné, nous ne sommes jamais vraiment seuls. C'est un concept difficile à saisir lorsque nous ne percevons pas la présence de Dieu. Mais nous pouvons faire confiance à sa parole lorsqu'il nous dit que c'est vrai, peu importe ce que nous ressentons. Lorsque nous apprenons à croire que Dieu voit, sait et est avec nous, cela change complètement notre perspective.

Lorsque nous nous souvenons de sa présence, la peur et l'inquiétude nous poussent vers le Christ. Cela nous aide à détourner notre regard de ce qui nous fait peur ou nous inquiète, et à le reporter sur celui qui nous protège, prend soin de nous, pourvoit à nos besoins, nous aime et

marche avec nous. Cela nous aide à nous rappeler qui est aux commandes, qui a à cœur notre bien-être et qui est un Dieu bon. On peut faire confiance à Dieu. On peut faire confiance à la parole de Dieu lorsqu'il dit qu'il est toujours avec nous. Et sa présence peut l'emporter sur toutes nos peurs et nos inquiétudes.

*Questions de réflexion :*

*Dans quelle situation avez-vous besoin du réconfort de la présence de Dieu en ce moment ?*

*En quoi la présence de Dieu change-t-elle vos préoccupations ?*

*Comment la présence de Dieu vous rend-elle fort et courageux ?*

*Quelles sont les peurs qui sont saines et lesquelles devez-vous confier à Dieu ?*

## **L'anxiété et le corps - Semaine 2**

Il existe une partie importante de votre cerveau appelée l'amygdale. Cette partie de votre cerveau est responsable de l'activation de votre réaction de combat, de fuite ou de paralysie. Lorsqu'elle est activée, votre amygdale prend le contrôle, mettant de fait hors service le centre logique de votre cerveau. Elle commence à libérer de l'adrénaline et du cortisol dans votre corps, ce qui accélère votre rythme cardiaque, rend votre respiration superficielle et peut provoquer de nombreux autres symptômes physiques.

Cette réaction est un don de Dieu. Nous avons besoin qu'elle se déclenche lorsque nous rencontrons l'ours que nous avons aperçu la semaine dernière dans les bois. Nous devons courir, et courir vite. Nous pourrions avoir besoin d'une grande force si nous choisissons de nous battre, c'est pourquoi l'adrénaline afflue et nous rend forts. Dieu a créé notre corps pour nous protéger du danger ; c'est pourquoi l'amygdale prend le dessus afin que nous ne passions pas trop de temps à peser le pour et le contre, mais que nous agissions simplement par instinct. C'est la réaction parfaite face à un danger réel qui nécessite une réponse rapide. Mais nous vivons dans un monde marqué par la chute, et notre corps ne fonctionne donc pas toujours comme il le devrait.

### **Genèse 3:8-19**

#### **LES CONSÉQUENCES DU PÉCHÉ**

Alors ils entendirent la voix de l'Éternel Dieu, qui parcourait le jardin vers le soir, et l'homme et sa femme se cachèrent loin de la face de l'Éternel Dieu, au milieu des arbres du jardin.

Mais l'Éternel Dieu appela l'homme, et lui dit: Où es-tu?

Il répondit: J'ai entendu ta voix dans le jardin, et j'ai eu peur, parce que je suis nu, et je me suis caché.

Et l'Éternel Dieu dit: Qui t'a appris que tu es nu? Est-ce que tu as mangé de l'arbre dont je t'avais défendu de manger?

L'homme répondit: La femme que tu as mise auprès de moi m'a donné de l'arbre, et j'en ai mangé.

Et l'Éternel Dieu dit à la femme: Pourquoi as-tu fait cela? La femme répondit: Le serpent m'a séduite, et j'en ai mangé.

L'Éternel Dieu dit au serpent: Puisque tu as fait cela, tu seras maudit entre tout le bétail et entre tous les animaux des champs, tu marcheras sur ton ventre, et tu mangeras de la poussière tous les jours de ta vie.

Je mettrai inimitié entre toi et la femme, entre ta postérité et sa postérité: celle-ci t'écrasera la tête, et tu lui blesseras le talon.

Il dit à la femme: J'augmenterai la souffrance de tes grossesses, tu enfanteras avec douleur, et tes désirs se porteront vers ton mari, mais il dominera sur toi.

Il dit à l'homme: Puisque tu as écouté la voix de ta femme, et que tu as mangé de l'arbre au sujet duquel je t'avais donné cet ordre: Tu n'en mangeras point! le sol sera maudit à cause de toi. C'est à force de peine que tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie,

il te produira des épines et des ronces, et tu mangeras de l'herbe des champs.

C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes dans la terre, d'où tu as été pris; car tu es poussière, et tu retourneras dans la poussière.

Notre corps n'est plus tel qu'il a été conçu à l'origine. C'est pourquoi, tout comme nous traitons d'autres maladies, nous considérons parfois l'anxiété comme une maladie. Il peut s'agir d'un trouble anxieux, ou bien un excès d'adrénaline peut être provoqué par une autre maladie ou par la prise de médicaments. Vous souffrez peut-être d'anxiété ou de crises de panique.

*Question de réflexion : De quelle manière percevez-vous les effets de la chute sur votre corps ?*

Cette réaction de l'amygdale peut également être déclenchée par l'inquiétude. Nous sommes bombardés chaque jour de messages qui nous incitent à nous inquiéter : des actualités aux réseaux sociaux en passant par d'autres personnes inquiètes, nous pouvons finir par avoir l'impression de ne pas nous inquiéter assez. Notre vie peut être marquée par une peur réelle, car

il y a des personnes et des situations qui nous tiennent à cœur, et il est difficile de ne pas craindre le danger pour ceux que l'on aime ou de ne pas redouter d'autres situations telles que des problèmes financiers ou médicaux. Les problèmes commencent lorsque nous essayons de contrôler ces situations au lieu de faire confiance au Seigneur.

Matthieu 6:25-34

C'est pourquoi je vous dis: Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement?

Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux?

Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie?

Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement? Considérez comment croissent les lis des champs: ils ne travaillent ni ne filent;

cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux.

Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et qui demain sera jetée au four, ne vous vêtira-t-il pas à plus forte raison, gens de peu de foi?

Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas: Que mangerons-nous? que boirons-nous? de quoi serons-nous vêtus?

Car toutes ces choses, ce sont les païens qui les recherchent. Votre Père céleste sait que vous en avez besoin.

Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu; et toutes ces choses vous seront données par-dessus.

Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine.

Ce passage nous montre clairement que Dieu savait que nous allions nous inquiéter, voire nous laisser envahir par l'angoisse. Les paroles que Jésus nous adresse sont à la fois un appel à une plus grande confiance et une invitation à croire davantage en sa capacité à prendre soin de nous, mais aussi une source de réconfort. Ce réconfort nous rappelle à quel point nous comptons pour le Père. Pensez aux oiseaux et aux fleurs sauvages, et à combien d'entre nous passent tant de

temps à les observer, à les photographier et à les apprécier. Ils sont nourris et magnifiquement parés par le Père qui prend soin d'eux. À quel point notre Père prend-il davantage soin de nous ?

*Question de réflexion : Comment avez-vous perçu l'amour et la sollicitude de Dieu dans votre vie ces derniers temps ?*

Vous remarquerez que toutes les inquiétudes évoquées dans ce passage concernent l'avenir. Il ne s'agit pas ici de situations où l'on se retrouverait face à un ours dans la forêt, où une peur soudaine serait tout à fait justifiée. D'un autre côté, ce sont aussi des choses importantes : ce que nous allons manger, boire et porter. Il serait naturel de s'inquiéter à ce sujet, mais on nous exhorte à laisser cela à notre Père, car il sait ce dont nous avons besoin. Cela demande beaucoup de foi et de pratique. Nous devons nous entraîner à faire confiance à Dieu, à faire grandir notre foi et à former notre esprit à se concentrer sur sa bonté et sa fiabilité plutôt que sur nos inquiétudes.

Si l'anxiété est omniprésente dans votre vie, il vaut la peine de vérifier si l'inquiétude en est la cause. Mais pour beaucoup de gens, l'anxiété est causée par un trouble physique. Les mêmes exhortations et passages bibliques peuvent s'appliquer, mais un examen plus approfondi est nécessaire. Il est indispensable de consulter un médecin pour obtenir un diagnostic ou pour écarter d'autres affections physiques. Un traitement médicamenteux contre l'anxiété ou contre l'affection physique sous-jacente pourrait s'avérer nécessaire. Et le recours à un accompagnement psychologique devrait toujours être envisagé pour gérer l'anxiété. Un bon accompagnateur chrétien vous aidera à faire la distinction entre la peur, l'inquiétude et l'anxiété, vous donnera les outils nécessaires pour y faire face et vous aidera à renforcer votre foi en Dieu au cours de ce processus.

Romains 12:1-2

Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable.

Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait.

Lorsque vous apprenez quelque chose de nouveau ou que vous vous exercez sans relâche, vous créez un nouveau circuit neuronal dans votre esprit. Ce phénomène est particulièrement visible chez les enfants, qui acquièrent de nouvelles compétences à un rythme effréné, mais la capacité à créer de nouveaux circuits ne disparaît pas avec l'âge. Tout comme les patients victimes d'un AVC peuvent suivre une rééducation pour créer de nouveaux circuits et réapprendre à marcher et

à parler, nous pouvons nous aussi créer de nouveaux circuits pour remplacer nos anciens schémas de pensée.

L'inquiétude peut créer des circuits bien rodés dans notre façon de penser, de sorte que chaque fois que nous abordons un certain sujet, nous nous engageons automatiquement sur la voie de l'inquiétude et de l'anxiété. À mesure que nous approfondissons nos connaissances et que notre foi grandit, nous pouvons apprendre à réorienter nos pensées vers la confiance en Dieu, renouvelant ainsi notre intelligence. La Bible nous dit d'être transformés par le renouvellement de notre intelligence. C'est un processus parfois long et ardu, mais qui vaut chaque seconde d'effort. La lecture de la Bible, la méditation des écritures, la mémorisation de versets, la prière et l'aide d'un professionnel sont autant de moyens de renouveler notre intelligence. Les écritures sont surnaturelles et essentielles au processus de renouvellement de notre intelligence dans notre cheminement pour faire face à l'inquiétude ou à l'anxiété.

*Questions de réflexion :*

*Dans quelles situations ressentez-vous de l'anxiété ?*

*Est-il temps de consulter un professionnel ?*

*Comment pouvez-vous confier vos inquiétudes à Dieu ?*

*À qui pouvez-vous faire appel pour vous aider à surmonter vos peurs, vos inquiétudes et votre anxiété ?*

*Quelles mesures concrètes pouvez-vous prendre pour renouveler votre intelligence ?*

### **À l'écoute de votre anxiété - Semaine 3**

Philippiens 4:4-9

Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur; je le répète, réjouissez-vous.

Que votre douceur soit connue de tous les hommes. Le Seigneur est proche.

Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces.

Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus Christ.

Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées.

Ce que vous avez appris, reçu et entendu de moi, et ce que vous avez vu en moi, pratiquez-le. Et le Dieu de paix sera avec vous.

On entend souvent citer cette phrase : « Ne vous inquiétez de rien, mais en toute chose, par la prière et la supplication, avec des actions de grâce, présentez vos demandes à Dieu », mais sans la phrase importante qui la précède : « Le Seigneur est proche ». Rappelez-vous notre première semaine ensemble, lorsque nous avons examiné les exhortations à ne pas s'inquiéter et la raison pour laquelle il ne faut pas s'inquiéter : la présence de Dieu.

Ce passage bien connu de l'épître aux Philippiens nous rappelle la même chose. Le Seigneur est proche. Paul poursuit ensuite en nous donnant quelques moyens concrets de gérer l'inquiétude et l'anxiété.

Le premier est la prière. Si nous croyons vraiment que Dieu est présent à nos côtés au milieu de nos circonstances difficiles qui provoquent inquiétude ou anxiété, nous serons plus enclins à lui parler. La prière est un moyen important de nous asseoir en présence de Dieu. Être en présence de Dieu peut nous apaiser, nous aidant à calmer le système nerveux de notre corps. Nous en parlerons davantage la semaine prochaine.

La prière nous aide à prendre conscience de la présence de Dieu à nos côtés et à nous apaiser, mais elle nous aide aussi à être attentifs. Lorsque nous commençons à prier au sujet de notre anxiété, nous devons y réfléchir sérieusement. Nous commençons à remarquer ce qui nous rend anxieux. Ce qui nous préoccupe. Ce qui occupe constamment nos pensées. Lorsque nous y prêtons attention, nous commençons à comprendre ce qui est important pour nous. C'est essentiel, car cela nous aide à comprendre la motivation derrière nos angoisses et nos inquiétudes. Sommes-nous inquiets pour nos proches ? Nos finances ? Notre santé ? Toutes ces choses sont importantes dans la vie ! Mais lorsque nous comprenons ce qui est important pour nous, quelle est la motivation derrière nos inquiétudes, nous pouvons alors aller de l'avant et demander l'aide du Seigneur dans ces domaines importants.

*Question de réflexion : Quels sont les domaines de votre vie qui vous inquiètent le plus ?*

Pour en revenir à notre passage de l'épître aux Philippiens, nous voyons que l'étape suivante consiste à présenter nos requêtes. Présenter une requête à quelqu'un signifie s'adresser à une personne d'autorité avec une demande formelle. Une fois que nous avons écouté notre anxiété et déterminé ce qui est important pour nous, nous pouvons nous adresser à Dieu avec nos requêtes concernant ces choses essentielles. Nos requêtes peuvent porter sur une plus grande sécurité financière, la guérison d'un ami, la sécurité d'un être cher et bien d'autres choses encore. Nous

pouvons également demander à Dieu de nous aider à surmonter nos inquiétudes ou de nous débarrasser de notre lutte contre l'anxiété. Ce qu'il est important de retenir, c'est que nous avons un Dieu bon qui nous aime et qui a toujours à cœur notre bien. C'est difficile à garder à l'esprit lorsque l'on est en proie à l'inquiétude et à l'anxiété. Parfois, Dieu choisit d'exaucer nos demandes, et parfois il ne le fait pas. La réalité est que vous pourriez souffrir d'un trouble anxieux généralisé pour le reste de votre vie. Il peut choisir de vous guérir, ou ne pas le faire. Mais notre foi grandit chaque fois que nous faisons confiance à Dieu, quel que soit le résultat de notre prière.

Et cela nous amène à l'action de grâce. Nous pouvons présenter nos demandes d'une manière exigeante, qui ne sera satisfaite que si Dieu fait exactement ce que nous avons demandé. Ou bien nous pouvons prendre conscience que les voies de Dieu sont au-dessus des nôtres, qu'il œuvre pour notre bien, et à quel point il est un Dieu bon. Lorsque nous prenons conscience de cela, nous présentons nos demandes avec reconnaissance plutôt qu'avec exigence. Nous apprenons à le remercier pour les épreuves que nous traversons, car elles nous rapprochent de lui. Nous apprenons à le remercier pour les médicaments dont nous avons besoin et pour l'accompagnement psychologique que nous recevons face à notre anxiété. Nous demandons de l'aide pour surmonter nos inquiétudes. Nous avons un cœur reconnaissant, quelles que soient les décisions de Dieu.

Paul nous dit de présenter ces prières et ces demandes à Dieu. Il se répète ici, ce qui signifie qu'il estime qu'il s'agit d'un point important à bien faire comprendre. Trop souvent, nous hésitons à nous approcher de Dieu avec nos prières et nos requêtes. Nous nous demandons si nos inquiétudes et notre anxiété nous empêchent de nous approcher de Dieu, mais Paul nous assure que c'est tout le contraire. C'est précisément dans ces moments-là qu'il est essentiel de nous approcher de Dieu. Nous devons laisser nos épreuves nous rappeler la présence de Dieu dans nos vies, nous rapprocher de lui et faire grandir notre foi.

C'est donc la paix de Dieu, qui dépasse toute intelligence, qui garde nos cœurs et nos pensées en Jésus-Christ. Le monde peut être un endroit effrayant, rempli de situations qui suscitent l'inquiétude et l'anxiété. Il serait si facile de se laisser submerger par tout cela. Et pourtant, en tant que chrétiens, nous pouvons vivre dans la paix. Non pas une fausse paix qui vient du fait de se cacher la tête dans le sable et d'ignorer nos problèmes, mais une paix qui regarde ces problèmes en face et dit : « Je peux y faire face parce que Dieu est avec moi. » Nous pouvons avoir la paix même au milieu de l'anxiété grâce à la présence de Dieu. Nous pouvons avoir une paix qui nous aide à remettre nos soucis entre les mains de Dieu. Nous pouvons avoir une paix qui accepte tout ce que Dieu a prévu pour nous.

*Sujet de discussion : Racontez-nous une occasion où vous avez ressenti une paix qui dépassait l'entendement.*

La prochaine étape proposée par Paul consiste à nous attarder sur les choses positives. Si nous devons passer en revue toutes nos pensées à l'aune de cette liste, nous devrions en écarter bon nombre. Paul nous offre une image saisissante de ce à quoi ressemble une vie mentale épanouie et nous fournit des exemples concrets auxquels nous pouvons confronter nos pensées. La semaine dernière, nous avons évoqué la création de nouveaux circuits neuronaux, et cette liste tirée de l'épître aux Philippiens constitue un excellent moyen d'entamer ce processus. Vos inquiétudes sont-elles vraies et belles ? Même en pleine panique et en proie à l'anxiété, nous pouvons choisir de nous concentrer sur ce qui est louable et vrai. De courtes prières et des phrases tirées de la Bible peuvent être d'un grand réconfort lors de crises de panique et lorsque l'on est en proie à l'anxiété. Si nous ne pouvons pas toujours choisir la réaction de notre corps à certains stimuli, nous pouvons choisir ce sur quoi nous nous concentrons, et nous pouvons choisir cette liste de Paul.

*Question de réflexion : Quelle courte prière ou phrase tirée de la Bible vous semble la plus pertinente pour votre vie en ce moment, et comment pourriez-vous l'intégrer à votre quotidien ?*

La manière dont Paul conclut ce passage est essentielle pour nous aussi. Il nous explique ce qu'il en résulte lorsque nous intégrons toutes ces pratiques dans notre vie quotidienne, et curieusement, ce n'est pas que nous cessons de nous inquiéter, ni que nous ne connaîtrons plus jamais l'anxiété. Nous pourrions être tentés de penser que ce serait mieux. Ne serait-ce pas merveilleux d'avoir une formule infaillible et de ne plus jamais connaître l'anxiété ? Mais ce n'est pas là le résultat promis par ce passage. Ce dont nous sommes assurés, c'est que nous connaissons la présence de Dieu. Le Dieu de paix sera avec nous, ou en d'autres termes, nous comprendrons et réaliserons qu'il était là depuis le début. Ce passage de l'épître aux Philippiens n'est pas une garantie de délivrance immédiate de l'anxiété, mais un moyen de la surmonter. Un antidote à l'inquiétude et un chemin vers la paix, peu importe ce que votre corps traverse.

*Questions de réflexion :*

*Avez-vous tendance à prêter attention à votre anxiété ou essayez-vous de l'ignorer ?*

*Quel passage de l'écriture vous a aidé à surmonter l'une de vos inquiétudes ?*

*Hésitez-vous à confier vos inquiétudes et vos angoisses spécifiques à Dieu ?*

*En quoi ce passage de l'épître aux Philippiens a-t-il changé votre vision de la prière ?*

## La présence de Dieu, la co-régulation, et l'anxiété - Semaine 4

Si vous avez déjà rencontré un nouveau-né, vous comprenez instinctivement ce qu'est la co-régulation. Repensez à la dernière fois où vous avez tenu un nouveau-né dans vos bras. Si ce bébé s'agitait, vous ne restiez pas là sans rien faire en lui disant simplement de se calmer. Personne ne s'attend à ce que les bébés maîtrisent parfaitement leur corps. Nous savons qu'ils pleurent lorsqu'ils ont faim, qu'ils sont fatigués, mouillés, contrariés, qu'ils ne se sentent pas bien, pour toutes sortes de raisons et parfois, semble-t-il, sans raison apparente. Nous ne leur demandons pas de se réguler, alors nous co-régulons avec eux. Nous les berçons, les apaisons, leur parlons d'une voix douce et essayons généralement de réguler leur système nerveux à leur place. Au fil du temps, après de nombreuses années passées à les aider à co-réguler, nous les voyons grandir et devenir des enfants capables de se réguler eux-mêmes.

On pourrait être tenté de penser que l'on finit par ne plus avoir besoin de co-régulation en grandissant, mais en réalité, ce n'est jamais le cas. Vous est-il déjà arrivé que votre journée soit complètement bouleversée par la présence de quelqu'un ? Votre humeur a-t-elle déjà changé parce que quelqu'un vous a souri ? Avez-vous déjà ressenti un besoin désespéré d'un câlin ? Lorsque nous nous retrouvons dans ces situations, c'est parce que nous nous sommes laissés aller à la co-régulation avec quelqu'un. Nous avons puisé dans le système nerveux de quelqu'un d'autre et cette personne nous a aidés à nous calmer, tout comme le nouveau-né.

Dans les moments de grand stress, d'anxiété, de chagrin et autres, nous aurons besoin de cette co-régulation. La présence d'une autre personne nous apaise, et ce concept repose sur de solides fondements scientifiques. Bien que les études à ce sujet soient relativement récentes et que nous en apprenions sans cesse davantage sur la co-régulation, la Bible contient déjà ce concept. Dans I Corinthiens 12, on nous présente un aperçu de ce concept de co-régulation.

I Corinthiens 12:12-31

Car, comme le corps est un et a plusieurs membres, et comme tous les membres du corps, malgré leur nombre, ne forment qu'un seul corps, ainsi en est-il de Christ.

Nous avons tous, en effet, été baptisés dans un seul Esprit, pour former un seul corps, soit Juifs, soit Grecs, soit esclaves, soit libres, et nous avons tous été abreuvés d'un seul Esprit.

Ainsi le corps n'est pas un seul membre, mais il est formé de plusieurs membres.

Si le pied disait: Parce que je ne suis pas une main, je ne suis pas du corps-ne serait-il pas du corps pour cela?

Et si l'oreille disait: Parce que je ne suis pas un oeil, je ne suis pas du corps, -ne serait-elle pas du corps pour cela?

Si tout le corps était oeil, où serait l'ouïe? S'il était tout ouïe, où serait l'odorat?

Maintenant Dieu a placé chacun des membres dans le corps comme il a voulu.

Si tous étaient un seul membre, où serait le corps?

Maintenant donc il y a plusieurs membres, et un seul corps.

L'oeil ne peut pas dire à la main: Je n'ai pas besoin de toi; ni la tête dire aux pieds: Je n'ai pas besoin de vous.

Mais bien plutôt, les membres du corps qui paraissent être les plus faibles sont nécessaires;

et ceux que nous estimons être les moins honorables du corps, nous les entourons d'un plus grand honneur. Ainsi nos membres les moins honnêtes reçoivent le plus d'honneur,

tandis que ceux qui sont honnêtes n'en ont pas besoin. Dieu a disposé le corps de manière à donner plus d'honneur à ce qui en manquait,

afin qu'il n'y ait pas de division dans le corps, mais que les membres aient également soin les uns des autres.

Et si un membre souffre, tous les membres souffrent avec lui; si un membre est honoré, tous les membres se réjouissent avec lui.

Vous êtes le corps de Christ, et vous êtes ses membres, chacun pour sa part.

Et Dieu a établi dans l'Église premièrement des apôtres, secondement des prophètes, troisièmement des docteurs, ensuite ceux qui ont le don des miracles, puis ceux qui ont les dons de guérir, de secourir, de gouverner, de parler diverses langues.

Tous sont-ils apôtres? Tous sont-ils prophètes? Tous sont-ils docteurs?

Tous ont-ils le don des miracles? Tous ont-ils le don des guérisons? Tous parlent-ils en langues? Tous interprètent-ils?

Aspirez aux dons les meilleurs. Et je vais encore vous montrer une voie par excellence.

Chaque membre du corps du Christ doit se soucier du bien-être des autres. Si un membre souffre, tous les membres souffrent. Si l'un est honoré, nous nous réjouissons tous. Dans d'autres passages des écritures, il nous est demandé de pleurer avec ceux qui pleurent, de pleurer avec ceux qui pleurent, de nous aimer les uns les autres, de porter les fardeaux les uns des autres, de nous encourager mutuellement et de nous soutenir les uns les autres. Même le commandement

du baiser saint était un signe physique d'affection, d'amour et d'appartenance, et saluer les gens de cette manière procurait à peu près les mêmes sentiments que lorsque nous recevons une étreinte aujourd'hui. Tous ces commandements exigent d'être présent, de connaître quelqu'un et de prendre soin de lui de la manière dont il en a besoin. Et tous ces commandements sont des moyens par lesquels nous pouvons aider quelqu'un à se stabiliser.

*Question de réflexion : À quelle occasion quelqu'un vous a-t-il aidé à co-réguler, et en quoi cela a-t-il changé votre vie ?*

Une dernière réflexion tirée de la première épître aux Corinthiens, chapitre 12. Nous pourrions penser que le fait d'avoir besoin d'une régulation mutuelle, d'une attention bienveillante et d'une relation avec quelqu'un d'autre nous rend faibles, à l'image de ce nouveau-né. Et nous pourrions être tentés de croire que cela nous empêche, d'une certaine manière, d'être un élément essentiel du corps du Christ. Deux réflexions à ce sujet. Premièrement, nous sommes tous faibles. Nous avons tous besoin des autres, tout au long de notre vie, que nous l'admettions ou non. Deuxièmement, Paul qualifie les membres les plus faibles d'indispensables. Réfléchissez à ce que ce mot signifie. Quel que soit votre état émotionnel, quel que soit votre besoin de dépendre des autres, vous êtes indispensable au corps du Christ. Quel réconfort pour ceux d'entre nous qui luttent contre l'anxiété.

Si nous avons besoin des autres dans nos vies, la présence la plus importante est celle de Dieu. Nous pouvons être sûrs qu'Il comprend notre état, nos besoins, et qu'Il a de la compassion pour nous. Ce sentiment de sécurité auprès de quelqu'un, qui permet à notre système nerveux de se réguler, est à son apogée avec Dieu. Il est la relation la plus sûre de notre vie. Avec Lui, nous sommes pleinement connus et pleinement aimés, et nous pouvons véritablement nous reposer en Lui. Les psalmistes l'avaient compris, conscients de l'effet que la présence de Dieu avait sur eux, tant spirituellement que physiquement.

Psaume 16

Hymne de David. Garde-moi, ô Dieu! car je cherche en toi mon refuge.

Je dis à l'Éternel: Tu es mon Seigneur, Tu es mon souverain bien!

Les saints qui sont dans le pays, Les hommes pieux sont l'objet de toute mon affection.

On multiplie les idoles, on court après les dieux étrangers: Je ne répands pas leurs libations de sang, Je ne mets pas leurs noms sur mes lèvres.

L'Éternel est mon partage et mon calice; C'est toi qui m'assures mon lot;

Un héritage délicieux m'est échu, Une belle possession m'est accordée.

Je bénis l'Éternel, mon conseiller; La nuit même mon coeur m'exhorte.

J'ai constamment l'Éternel sous mes yeux; Quand il est à ma droite, je ne chancelle pas.

Aussi mon coeur est dans la joie, mon esprit dans l'allégresse, Et mon corps repose en sécurité.

Car tu ne livreras pas mon âme au séjour des morts, Tu ne permettras pas que ton bien-aimé voie la corruption.

Tu me feras connaître le sentier de la vie; Il y a d'abondantes joies devant ta face, Des délices éternelles à ta droite.

Au début de ce psaume, David exprime sa crainte. Il implore la protection de Dieu, et David avait souvent de réelles raisons d'avoir peur. Il poursuit en exprimant sa confiance en Dieu, quelles que soient les circonstances. Il continue en exprimant son inquiétude, nous confiant que ses pensées le tourmentent la nuit. Au verset 8, nous voyons la présence rassurante de Dieu : « Quand il est à ma droite, je ne chancelle pas. »

Il poursuit en parlant à la fois de son être intérieur et de son être extérieur – son aspect spirituel et son aspect physique. David dit que son cœur est joyeux, et ce cœur est le mot qui désigne l'être intérieur. Spirituellement, il sait que c'est la présence de Dieu qui lui apporte la joie. Il est capable de faire grandir sa foi et de se réjouir même alors qu'il craint pour sa vie.

Il ajoute ensuite que son corps repose en toute sécurité. Le mot « corps » désigne l'homme extérieur, c'est-à-dire le physique. La présence de Dieu apporte repos et équilibre à son corps. Quel concept extraordinaire : le Dieu de l'univers est à vos côtés et vous apporte le repos. Il se soucie tellement de vos peurs, de vos inquiétudes et de votre anxiété qu'il veut vous aider à retrouver votre équilibre, à renforcer votre foi en lui et à soulager vos souffrances.

Vous ne cesserez jamais de trouver quelque chose à craindre. Vous souffrez peut-être d'une affection médicale qui vous causera de l'anxiété pour le reste de votre vie. Et la lutte contre l'inquiétude est longue. Mais malgré tout cela, la présence de Dieu ne vous quittera jamais. L'exhortation constante à ne pas craindre, que l'on retrouve tout au long de la Bible, est un réconfort car elle nous rappelle la présence de Dieu dans nos vies.

*Questions de réflexion :*

*Qu'avez-vous appris de nouveau dans ces leçons qui a changé votre façon de voir les choses ?*

*Pensez-vous souvent à la présence de Dieu à vos côtés lorsque vous avez peur, que vous êtes inquiet ou anxieux ?*

*Avez-vous déjà senti votre corps se calmer grâce à la présence de Dieu ?*

*Comment pouvez-vous agir différemment au sein du corps du Christ, sachant à quel point nous avons tous besoin les uns des autres ?*