

JÉSUS

combat

PEUR STRESS
ANGOISSE



Préambule



Nous vivons dans un « réel rugueux », un monde qui nous plonge souvent dans un maelstrom d'émotions négatives.

Nous stressons, nous angoissons, pour tout : un examen, un entretien, un voyage, et même un rendez-vous galant. Nous sommes soucieux de réussir, de parvenir à gagner notre vie. Nous avons peur des autres, des dangers de la rue. De tout, et parfois d'un rien.

Nous nous tournons vers les officines de santé, qui proposent d'innombrables « pilules miracles », censées réduire à néant toutes ces émotions.

Certains se disent agoraphobes, germaphobes, en fait en parfaite adéquation avec l'environnement actuel, véritable générateur d'angoisses de toute nature.

Et pourtant, nous avons une aide, un soutien sans faille à chaque instant de notre vie, même les plus difficiles. C'est Jésus. Il suffit de l'appeler.

Ruth

SOMMAIRE

01

LA PEUR, L'ANGOISSE,
LE STRESS SONT DES ÉMOTIONS
NATURELLES

02

COMMENT SE DÉBARASSER
DE CES ÉMOTIONS NÉGATIVES?

03

LE RÔLE DE LA PRIÈRE ET DE LA FOI
EN DIEU

04

NOUS DEVONS METTRE
NOTRE CONFIANCE EN JÉSUS

C H A P I T R E

01

**LA PEUR, L'ANGOISSE,
LE STRESS, SONT DES
ÉMOTIONS NATURELLES**

Lisons en préambule le verset de référence :

Ésaïe 41 : 10

« N'aie pas peur, car je suis moi-même avec toi. Ne promène pas des regards inquiets, car JE SUIS ton Dieu.

JE te fortifie, JE viens à ton secours,

JE te soutiens par ma main droite, la main de la justice ».

Mes Amis, la vie moderne peut nous confronter à de nombreuses situations qui nous font ressentir toutes sortes d'émotions.

Cela peut être, la peur, l'angoisse, le stress et bien d'autres troubles encore.

En tant que croyants, nous avons l'assurance que Dieu est avec nous dans nos moments de détresse.

Nous allons explorer la manière dont la foi et la Parole de Dieu peuvent nous aider à surmonter ces obstacles.

La peur, l'angoisse et le stress, sont des réactions naturelles face à des situations difficiles.

Nous les vivons tous à un moment donné, qu'il s'agisse de problèmes financiers, de problèmes de santé, ou en raison d'évènements douloureux comme le deuil.

Nous pouvons aussi les éprouver dans le cadre de relations tendues avec nos compagnons humains. Nous pouvons rencontrer des difficultés plus ou moins sérieuses dans tous les compartiments de notre vie, aucun domaine n'est épargné :

dans notre vie professionnelle, dans notre vie conjugale, avec nos enfants, ou avec nos parents. Aucun humain n'est à l'abri.

Notre Seigneur nous dit que dans ce monde, nous aurons des tribulations. Et, si d'aventure ces différents secteurs de nos vies ne suffisaient pas, il n'est pas rare que nous-mêmes, nous créions nos peurs.

Un exemple simple :

quand tu refuses d'aller vers les autres parce que tu as peur d'être blessé, interroge-toi.

Qui a mis cette peur en toi ?

Il faut que tu saches :

« Que la blessure et les faiblesses sont des ouvertures et des trous qui laissent passer la grâce »

JE T'INVITE À RELIRE ET À MÉDITER SUR NOTRE VERSET DE RÉFÉRENCE :

Ésaïe 41 : 10

« N'aie pas peur, car je suis moi-même avec toi. Ne promène pas des regards inquiets, car JE SUIS ton Dieu.

JE te fortifie, JE viens à ton secours, JE te soutiens par ma main droite, la main de la justice. »

Et quand cela ne suffirait pas, je te renvoie à la citation déjà proposée :

« Que la blessure et les faiblesses sont des ouvertures et des trous qui laissent passer la grâce »

Ne crains pas la répétition.

C H A P I T R E

02

**COMMENT SE DÉBARASSER
DE CES ÉMOTIONS
NÉGATIVES?**

Si tu veux te préserver de toutes ces peurs, toi qui es Chrétien, ÉCOUTE ce que te dit ton DIEU. Tu es libre cependant d'écouter le monde. C'est ton droit le plus absolu, après tout. Tu possèdes le libre arbitre. Seulement permets-moi de te présenter le menu qui t'attend si tu fais le choix d'écouter le monde plutôt que ton Créateur. En guise de nourriture, tu auras en entrée, la peur ; en plat de résistance, l'angoisse ; et pour dessert, le stress. Ton lit s'appellera burn-out, ou si tu es un puriste, syndrome d'épuisement professionnel. Tu seras une boule d'inquiétude ambulante. Pourquoi te mets-je ainsi en garde ? Lis la suite, tu comprendras.

Tu vas devoir gérer la peur, le stress, et l'angoisse, sous toutes leurs formes : la peur de manquer, la peur de tomber malade, la peur d'être séparé de ton conjoint, la peur de ne pas trouver l'âme sœur. Tu vas commencer à angoisser en voyant les années qui défilent, et ton célibat te plongera dans la honte. Tu auras peur pour tes enfants et pour leur avenir. Tu risques d'être tétanisé par l'angoisse, quand tu verras apparaître les premiers signes de l'œuvre du temps sur ton corps, comme la peau qui perd de son élasticité, et les premiers cheveux blancs. Tu vas vouloir entamer un régime pour préserver ta ligne, car tu crains de prendre quelques kilos. Tu auras peur de grossir. C'est parce que tu écoutes le monde plutôt que d'écouter ton DIEU. Tu craindras même de manger certains fruits, alors que tu n'as aucune allergie. Tu t'inscriras à une salle de gym que tu fréquenteras avec assiduité, car tu voudras un corps irréprochable.

Lisons, dans 1Thim 4 : 8
« L'exercice physique a son utilité, certes, mais celle-ci est limitée. L'attachement à Dieu, lui, est utile à tout puisqu'il possède la promesse de la vie pour le présent et pour l'avenir ».

Attention, mon Ami.
Mon intention n'est pas de te dire que la salle de sport est nuisible pour le Chrétien. Je veux simplement souligner que c'est la peur qui t'y poussera. Poussé par ces angoisses et ces peurs, tu vas te retrouver à procéder à toute une batterie d'exams médicaux à titre préventif, pour t'assurer que des organes qui n'ont rien, vont vraiment bien. Tu oublieras que l'assurance vie n'est pas obligatoire. Quand la peur atteint un tel niveau, on peut même entendre une femme dire : « Je crains pour ma prostate ». Ce n'est pas une plaisanterie, mes Amis. Croyez-moi, je suis très sérieux. Toi qui es Chrétien, tu dois savoir que le monde moderne nous enseigne à vivre dans la peur.

**NOUS AVONS PEUR DE MANQUER,
ALORS QUE CELUI QUE NOUS ADORONS NOUS DIT, DANS :**

Matthieu 6 : 25

«C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas de votre vie, de ce que vous mangerez ou boirez, ni de 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 ?»*

Mes Amis, ne déformons pas La Parole. Il est dit de ne pas s'inquiéter, car tes inquiétudes ne pourront pas changer le cours de ta vie.

C'est la volonté du Seigneur de nous empêcher de connaître l'avenir.

Parce qu'IL nous aime.

Comment pourrais-tu accepter de vivre en connaissant toutes les dates des différentes épreuves de ton existence ?

Imagine que tu aies un agenda qui mentionne la date de tous les évènements de ta vie.

Quel serait le sens d'une telle vie ?

Mon Ami, si JÉSUS est avec toi, aucun ennemi ne pourra te nuire. Même quand il t'arriverait quelques malheurs, soumets-toi à la volonté de DIEU.

La Parole de Dieu nous offre la lumière et la force pour les surmonter.

Accepte de souffrir pour l'amour de Jésus-Christ.

Songe aux adages bien connus, et répète-toi que « l'été succède à l'hiver ; qu'après la nuit revient le jour, et après la tempête le beau temps ».

Ne cherche pas à comprendre les choses de l'Esprit avec ta pauvre intelligence.

Accroche-toi à La Parole.

LISONS CES QUELQUES VERSETS BIBLIQUES :



Psaume 46 : 2-3

*« Dieu est pour nous un refuge et un appui, un secours toujours présent dans la détresse.
C'est pourquoi nous sommes sans crainte quand la terre est bouleversée,
quand les montagnes sont ébranlées au cœur des mers ».*

Cela signifie simplement : « N'aie pas peur ».

A travers ce verset, DIEU nous fait la promesse qu'IL sera constamment présent dans nos vies.

Et cela a du sens. Souviens-toi que DIEU n'est pas un homme, pour mentir.

Il ne nous abandonne jamais, même lorsque nous traversons des moments sombres.

Psaume 23 : 4

*« Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal,
car tu es avec moi ».*

Nombreux sont ceux qui pensent que, venir à JÉSUS, c'est se mettre à l'abri des tribulations et des souffrances d'ici-bas. Mais JÉSUS n'a jamais dit cela.

J'ai même lu tout le contraire, dans :

Actes 20 : 23

« Seulement, de ville en ville, l'Esprit-Saint m'avertit que des liens et des tribulations m'attendent ».

Jean 16 : 33

« Je vous ai dit ces choses, afin que vous ayez la paix en moi.

Vous aurez des tribulations dans le monde; mais prenez courage, j'ai vaincu le monde ».

Il est difficile d'être plus clair.

Notre problème, c'est que nous ne faisons pas confiance à DIEU.

Autrement dit, que nous n'avons pas la foi.

Et quand nous avons un soupçon de foi, nous sommes impatients.

C H A P I T R E

03

**LE RÔLE DE LA PRIÈRE
ET DE LA FOI
EN DIEU**

Ces paroles nous rappellent que Dieu pourvoira à nos besoins, et que nous pouvons Lui faire confiance.

Certains prétendent prier Dieu, mais, dans le même temps, vont consulter l'homme impur, c'est-à-dire, le marabout, le sorcier, le médium, le voyant, ou quel que soit le nom qui lui est attribué.

Si on leur en demande le motif, ils répondent que « Dieu prend trop de temps », « C'est trop long avec Dieu »,

« Avec professeur, c'est plus rapide ».

ILS NE CROIENT PAS EN LA PUISSANCE DE LA PRIÈRE, ALORS QUE DANS :

Philippiens 4 : 6-7, il est dit :

« Ne vous inquiétez de rien, mais en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître vos demandes à Dieu. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ ».

La prière est un moyen puissant de déposer nos fardeaux devant Dieu, et de recevoir Sa paix, qui dépasse toute compréhension humaine. Toutefois, mes Amis, soyons clairs, nous parlons de la prière faite avec foi. Car c'est notre foi qui chasse la peur. C'est notre foi qui chasse l'angoisse. De même que c'est notre foi qui chasse le stress.

C'est la foi que nous avons en Jésus qui Lui permet de combattre pour nous.

La foi joue un rôle essentiel. Dès que tu crois en Jésus, Il se tient à la porte de ton cœur.

IL protège ton cœur de la peur, de l'angoisse et du stress.

Cette foi en Jésus te guide à travers les tempêtes de la vie.

C'EST À CE MOMENT-LÀ, QUE TU COMPRENDRAS CE QUE DIT SAINT-PAUL, DANS :

Phil 4 : 1-2

Je sais vivre dans le dénuement, je sais aussi vivre dans l'abondance.

C'est le secret que j'ai appris :

m'accommoder à toutes les situations et toutes les circonstances, que je sois rassasié ou que j'aie faim, que je connaisse l'abondance ou que je sois dans le besoin ».

La foi en Dieu chasse la peur. Quand nous mettons notre confiance en Lui, nous recevons la force nécessaire pour surmonter toutes les adversités.

C H A P I T R E

04

**NOUS DEVONS METTRE
NOTRE CONFIANCE
EN JÉSUS**

Quand tu es habité par cette confiance en DIEU, lis ce qui se produit alors :

- Face à la maladie, reste calme ;
- Face au manque d'argent, ne t'affole pas ;
- On complotte contre toi, ne bronche pas. Garde ta sérénité ;
- Le mariage est annulé, cela ne pose aucun problème ;
- Tu es licencié, demeure en paix.

Aucune situation ne t'effraie, car tu tiens la main de Christ, et Christ te tient la main. Tu n'as pas peur.

Même s'il t'arrivait de lâcher Sa main, tu ne tomberais car, LUI aussi te tient la main.

Mais je te préviens.



Ne t'étonne pas si tu entends dire à ton sujet toutes sortes de choses : certains diront que tu es inconscient, ou que tu es insouciant.

Tout simplement parce que tu n'as pas peur, que tu n'es pas angoissé, et que tu n'es pas stressé.

Ta foi te donne confiance en DIEU.

Car dès lors que tu crois en Jésus, tu es enfant de DIEU.

Lisons, dans :

Galates 3 : 26

« *Maintenant, par la foi en Jésus-Christ, vous êtes tous fils de Dieu* ».

Ainsi la peur, l'angoisse, et le stress ne peuvent pas franchir la porte de ton cœur. Jésus monte la garde.

Lorsque tu es confronté à la peur, à l'angoisse et au stress, il ne sert à rien de paniquer. Mets-toi en prière.

La prière est un moyen puissant de communiquer avec notre Père Céleste, et de déposer nos fardeaux devant LUI.

Je te dis que c'est vrai : cela fonctionne.

Ne permettons pas à ces sentiments de nous submerger, mais confions-les à Jésus dans la prière, et Il nous donnera la paix qui dépasse toute compréhension.

Sa Parole nous permet de surmonter toutes les difficultés, parce que nous vivons dans le monde.

JEAN 16:33

« *JE VOUS AI DIT CES CHOSES, AFIN QUE VOUS AYEZ LA PAIX EN MOI. VOUS AUREZ DES TRIBULATIONS DANS LE MONDE* ».

AMEN

Contacts

Vous pouvez nous retrouver sur

Site web

SpiritualDialog

<https://www.oratio-spiritualdialog.fr/>



YOUTUBE

[Youtube.com/@oratio-jesus-christalaport9708](https://www.youtube.com/@oratio-jesus-christalaport9708)



FaceBook

<https://www.facebook.com/falkonahniela>

