



## Pas de Raison d'Avoir Peur

Donald L. Deffner et G. Dufort  
Éditions « L'Heure Luthérienne »  
B.P. 22  
F - 67290 LA PETITE PIERRE

Une jeune femme terrifiée est assise, nerveuse, sur un coin de la chaise, face au médecin. Elle a toutes les caractéristiques d'un oiseau qui hésite à prendre son envol. Son corps est tendu. Elle hoche la tête de côté et d'autre et bat des paupières en jetant des regards furtifs autour d'elle.

« De quoi avez-vous peur ? » demande le médecin.

« Je n'en sais rien, » répond la femme. Puis, à peine audible, elle ajoute : « Si, je sais... Je crois que je vais mourir. »

« Qu'est-ce qui vous le fait penser ? »

La femme hésite puis dit : « Je suis victime – c'est ainsi que je le vois – d'un mauvais sort. Que je sois en train de faire les courses, de conduire l'auto, de nettoyer la table – cela peut m'arriver n'importe quand – soudain, sans raison apparente, je panique, je suis prise de terreur. Je voudrais prendre mes jambes à mon cou, mais elles sont paralysées. Je commence par me secouer. Je sens mon cœur battre tout fort dans ma poitrine. J'ai du mal à respirer, je sens un engourdissement m'envahir peu à peu, comme si je devais perdre connaissance. Ce qui ne fait qu'accroître ma terreur. »

Elle s'arrête un instant, mais le médecin n'intervient pas. « Vous pensez que je perds la tête ? C'est ça ? » dit-elle finalement.

« Non, » répond le médecin, « je ne pense pas que vous deveniez folle, mais vous êtes malade. »

Elle bat des paupères, nerveusement, et se mord les lèvres. Puis elle demande : « Vais-je mourir ? Qu'est-ce que j'ai ? »

Le médecin se penche en avant. « Chère Madame, essayez de comprendre ce que je vais vous dire et laissez-moi terminer avant d'intervenir. Oui, vous allez mourir – un jour – mais pas de ces symptômes-là. En ce moment, ce qui vous fait souffrir, c'est votre peur de la mort, une mort que vous ne connaîtrez probablement pas avant longtemps. »

Pour la première fois depuis le début de l'entretien, la tête de la femme s'immobilise, ses yeux le regardent fixement, les paupières cessent de battre tout le temps.

« L'anxiété ? C'est tout ? »

« Cela suffit, » répond le médecin. « Dans votre cas, c'est plus qu'assez. »

Certains parlent d'anxiété lorsqu'on ne connaît pas le danger avec précision. La peur, c'est être effrayé par un danger bien précis. Pour ce qui est du paquet de nerfs assis dans notre récit en face du médecin, qu'on appelle son problème peur ou anxiété, une chose est sûre : l'idée de sa mort la terrorisait vraiment. Et comme cette panique était réelle, elle devait y faire face.

Dans la suite de leur entretien, le médecin a commencé par l'aider à comprendre d'où lui venait son anxiété.

Elle avait commencé par remarquer à de petits riens qu'elle prenait de l'âge. Elle en fut ébranlée : elle aussi allait mourir un jour ! Cette réalité vint s'écraser contre son rêve de jeunesse et de beauté sans fin qu'elle voulait préserver. Et c'est ce qui l'a plongée dans l'état qu'elle était venu décrire au médecin.

Maintenant, plus calme, ayant quelque peu repris le contrôle sur elle-même, elle demanda : « Vais-je m'en débarrasser ? »

« Non, » répondit le médecin. « Personne n'est totalement exempt d'angoisse. Mais nous pouvons apprendre à vivre avec elle. Nous pouvons apprendre à survivre. »

## LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME

Parfois nous avons peur pour rien. Nous pouvons même avoir peur d'avoir peur et nous emprisonner ainsi nous-mêmes, alors que nous devrions être libres. Être angoissé et avoir besoin de l'aide d'un professionnel (pasteur, médecin) ne signifie pas que nous soyons devenus fous, comme le craignait cette jeune femme.

Dans notre monde au rythme de vie effréné, il est normal que nous soyons parfois pris d'angoisse ou de peur. Lorsque nous nous sentons menacés ou bouleversés par ce qui nous arrive, il ne suffit pas qu'un ami nous dise : « Ne t'en fais pas. Tout s'arrangera. » Et nier le problème ne le résout pas davantage.

Ce qu'il nous faut alors, c'est l'aide de quelqu'un qui peut expliquer le mystère de ce qui se passe en nous, qui peut s'occuper de notre angoisse de façon constructive. Les psychologues, psychiatres, pasteurs et conseillers ont été formés pour pouvoir accorder cette aide. Nous ne devrions pas plus être gênés pour aller les trouver que nous ne le sommes pour aller au supermarché acheter de quoi garder notre corps en bonne santé.

Mais parfois nos angoisses sont foncièrement spirituelles, par leur origine comme dans leur nature.

Par exemple : vous ne pensez sans doute pas faire quelque chose de mauvais en ce moment.

Pourtant vous avez réellement besoin du pardon de Dieu pour vos péchés passés qui continuent de vous tourmenter. Vous n'avez sans doute pas besoin de thérapie, mais vous avez peut-être besoin d'apprendre comment faire face aux tentations quotidiennes. Dieu vous en procure la force dans la foi.

Pour résumer : pour surmonter votre anxiété, ce dont vous pourriez avoir besoin, c'est d'une relation plus vivace et significative avec le Dieu qui vous a créé, vous soutient et vous aime tel que vous êtes. Ainsi assuré de sa présence dans votre vie, vous cesserez de ruminer vos problèmes et en viendrez à la tâche exaltante de vivre davantage pour les personnes que Dieu a placées autour de vous.

## LE MONDE EST TROP PRÉSENT DANS NOTRE VIE

C'est une chose que de dire que nos angoisses ont leur racine dans un problème spirituel, c'en est une toute autre que de raviver une vie spirituelle qui a sommeillé de longues années durant, ou d'en démarrer une toute nouvelle. Cela entraînerait sans doute des changements trop radicaux dans votre vie. Ils n'auront pas lieu tout simplement parce que l'auteur d'un fascicule a écrit que cela devrait se passer ainsi.

Une chose qui nous empêche souvent de trouver une solution spirituelle, c'est que « le monde est trop présent dans notre vie. »

L'explosion médiatique des vingt dernières années a augmenté la pression du monde extérieur sur notre vie intérieure. Nous en savons trop pour pouvoir facilement en venir à bout, seul. Trop de choses se passent en même temps dans notre existence pour pouvoir toutes les insérer dans un schéma général et harmonieux. Les médias offrent souvent des réponses trompeuses aux grandes questions de la vie : Qui suis-je ? Où allons-nous ? Quel est le sens de la vie ?

Vous et moi, nous vivons dans un monde irréel : les modèles qu'on nous incite à imiter – richesse, popularité, succès – ne sont pas les bons. Ce sont des idéaux qui sont souvent hors d'atteinte pour des personnes moyennes comme nous.

Ce qu'il nous faut, c'est une vision claire de ce qu'est réellement la beauté : pas seulement ce que nous obtenons en utilisant le savon et le shampooing corrects, mais « l'homme intérieur » et « la femme intérieure » dont nous parle la Bible avec tant de profondeur.

Il ne s'agit pas de déprécier la beauté physique : si vous êtes attirant, voyez-y un don de Dieu et soyez-lui reconnaissant. Mais d'un autre côté, la beauté de quelqu'un d'autre ne doit pas éveiller en moi des complexes d'infériorité. Je ne suis pas dénuée de valeur si les derniers vêtements à la mode ne me vont pas aussi bien qu'au mannequin, si je ne suis pas passée maître dans l'art de me maquiller, ou si mon nez ne correspond pas aux critères de beauté du moment.

Je ne devrais pas non plus me sentir inférieur si mon auto a trois, six ou dix ans, si mon gazon n'est pas aussi vert que celui de mon voisin, ou si ma maison a besoin d'être repeinte mais que je n'en ai pas les moyens. Mes biens ne disent pas plus qui je suis que ne le ferait mon aspect physique. Je suis une personne

complète, spéciale et de prix aux yeux de Dieu même si je peux manquer d'argent et de biens, ou avoir l'air ordinaire, voire manquer de beauté selon les critères du monde.

Ces critères nous poussent souvent à confondre ce que nous désirons avec ce dont nous avons réellement besoin.

Considérez tout ce qu'on vous incite à acheter dans les journaux, dépliants, catalogues et autres publicités radiodiffusées ou télévisées et posez-vous sereinement la question : « De quoi ai-je vraiment besoin pour vivre ? » À quel moment dépassons-nous la ligne entre le « c'en est assez » et le « pas assez ? » Pourquoi devrions-nous nous sentir angoissés et inférieurs parce qu'il nous manque quelque chose que d'autres prétendent être essentiel à notre bien-être ?

Et si on ne nous harcèle pas avec des messages nous affirmant que nous devrions être riches et beaux, on nous fait comprendre que nous devrions au moins avoir du succès selon les critères de ce monde. Malheureusement nous acceptons comme vitaux les buts que le monde nous propose et jugeons notre identité et notre bonheur d'après ces critères.

Ainsi, nous ne jouons pas simplement à un jeu, nous jouons pour gagner. Nous enseignons à nos enfants d'être compétitifs parce qu'ils auront besoin de ce trait de caractère pour survivre comme adultes. Pour juger l'importance et la valeur des uns et des autres, il nous arrive de leur appliquer les termes « plus petit, » « plus court, » « plus clair » ou « plus sombre. »

Mais pourquoi ne pas simplement s'accepter tels que Dieu nous a faits, et être heureux d'être ce que nous sommes ? Si nous sommes insatisfaits de notre identité et anxieux à cause de certaines déficiences personnelles, c'est peut-être parce que nous avons fait nôtres les critères et les valeurs du monde ? Peut-être aussi parce que cela nous trouble de voir que les buts proposés par le monde changent constamment, qu'ils s'avèrent subitement superflus et nous empêchent de vivre avec joie, pleinement et contents la vie comme Dieu avait l'intention de nous la faire vivre ?

## **LE PASSÉ, LE PRÉSENT OU L'AVENIR ?**

Les gens sont souvent anxieux parce qu'ils ne vivent pas dans le temps présent. Faites bien attention à ce qu'ils disent. Vous remarquerez qu'ils utilisent souvent des tournures du genre : « J'avais l'habitude de... » ou : « Je vais... » Ils ne vivent pas dans la nostalgie du passé et n'ont pas non plus sombré dans le futurisme. Ils sont tout simplement déçus par la façon dont les choses se passent au moment où ils vivent.

Nous avons tous tendance à laisser les erreurs et la culpabilité du passé dominer notre personnalité. Que certains d'entre nous s'attardent dans le passé montre qu'ils pensent avoir mérité la punition pour une offense qui remonte à des lustres. En nous débattant dans notre passé nous créons parfois les problèmes de l'anxiété dont nous nous plaignons.

Ce dont nous avons besoin, c'est d'accepter le pardon de Dieu pour le passé et de vivre chaque jour comme des enfants libérés et aimés d'un Père céleste, et non comme des prisonniers condamnés par un juge vindicatif à payer pour leurs crimes.

D'autres abordent l'avenir de la même façon qu'ils vivent le présent : avec angoisse. Ils sont convaincus que rien ne changera, que l'avenir leur apportera la même malchance, les mêmes frustrations. La seule question en suspens est : jusqu'où cela va-t-il aller ?

Il y a un réel problème avec une telle crainte de l'avenir. L'aide doit nécessairement venir d'ailleurs, par un miracle quelconque, ou alors il nous faut découvrir en nous-mêmes une capacité jusque-là ignorée. N'espérons rien d'aucune de ces deux éventualités.

Nos soucis excessifs seraient-ils dus au fait que nous ne croyons pas que Dieu prenne soin de nous ? Pourtant, il n'y a qu'à voir, dans l'Écriture, comment il s'est conduit avec des gens comme nous, pour nous convaincre du contraire. Et les témoignages des siens aujourd'hui révèlent la même chose. Les récits de la Bible et la vie des chrétiens montrent clairement que Dieu prend soin des siens. Qu'il sera aussi présent à l'avenir pour bénir nos efforts – et même pour accorder parfois des bienfaits inattendus. Mais il faut lui faire confiance : « *Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde* » (Mt. 28: 20).

## QUE PENSONS-NOUS DE NOUS-MÊMES ? COMMENT NOUS VOYONS-NOUS ?

Si vous le leur demandiez, la plupart des gens nierait avoir jamais haï quelqu'un. Mais posez-leur la question : « Vous est-il arrivé de vous détester ? » et la réponse sera le plus souvent affirmative.

Un tas de gens n'aiment pas l'air qu'ils ont, le son de leur voix ou leur démarche. D'autres sont gênés parce qu'ils sont trop gras ou trop maigres. Il y en a qui se détestent parce qu'ils s'emportent facilement ou ont du mal à se faire des amis, ou pour ne pas savoir trouver la blague qui fait rigoler tout le monde. D'autres encore se considèrent peu brillants, sans intérêt, légèrement sous la moyenne, si ce n'est davantage.

Le problème de notre dégoût de nous-mêmes vient des critères de beauté, de fortune et de réussite auxquels nous nous trouvons continuellement confrontés. Personne n'arrive à correspondre au critère de perfection des magazines et autres émissions télé.

Si nous ne sommes pas satisfaits de nous-mêmes, cela vient parfois aussi de notre penchant à nous comparer à d'autres pour voir ce que nous valons. Nous voulons ressembler à ceux qui nous entourent, si ce n'est les surpasser. Et si nous n'y parvenons pas, nous pensons que quelque chose ne va pas avec nous.

Mais Dieu, ça ne l'intéresse pas du tout de savoir comment nous nous situons par rapport à d'autres. Il a donné à chacun de nous une personnalité et des talents différents. Il nous demande d'être nous-mêmes, d'utiliser les dons particuliers qu'il nous a faits personnellement.

La Bible parle de nous comme de « gerants ». Un « gérant » est une personne à qui on a confié quelque chose à préserver, à utiliser, à faire fructifier, sans qu'on en soit le propriétaire.

Je pense que l'un des passages les plus réconfortants de la Bible est celui où Dieu révèle ce qu'il attend de ses gerants : « qu'ils soient trouvés fidèles. » Non pas « parfaits ». Ni « rentables ». Même pas « efficaces ». Non. Simplement « fidèles ». Lisez Matthieu 25 : 14-30, la parabole des talents.

Cela signifie : nous n'avons pas à nous demander : « Comment je me situe par rapport à d'autres ? » Nous sommes libres d'accepter nos limites, nos prétendues faiblesses et insuffisances, et de faire cependant avec joie le travail quel qu'il soit que Dieu a placé devant nous.

Il y a des choses que vous pouvez faire, certaines que vous êtes peut-être seul à pouvoir faire. Nous ne parlons pas ici de capacités spectaculaires, hors du commun. Songez à des tâches tout ce qu'il y a de plus ordinaires de la vie quotidienne, tellement ordinaires que vous les accomplissez sans y faire attention.

Vous êtes peut-être la seule personne de votre immeuble prête à consacrer plus de deux minutes à la dame du rez-de-chaussée qui est tout le temps en train de se plaindre. Vous êtes peut-être d'un naturel souriant (au point de vous trouver parfois bête), mais c'est à cause de votre sourire que, plus d'une fois, quelqu'un s'est senti mieux quand les choses allaient mal.

Peut-être que vous savez bien garder les secrets, et les gens sentent qu'ils peuvent se confier à vous pour chercher conseil, ou tout simplement pour déballer ce qu'ils ont sur le cœur. Si vous êtes calme et ne parlez pas beaucoup, vous êtes peut-être exactement la personne dont une mère affairée et stressée a besoin pour boire une tasse de café. Ou vous avez le don de toujours trouver le temps pour les autres, quelle que soit la montagne de tâches qui vous attend. Vous seriez surpris combien les gens vous admirent – voire vous envient – pour ce don.

Quoi que vous soyez capable de faire, vos talents sont des dons de Dieu. Il attend que vous les utilisiez pour le bien des autres. Et si vous le faites, votre attention se détournera de vous et de ce qui vous manque vers les autres et leurs besoins. En portant ainsi votre attention sur les autres, il se pourrait bien que vous perdiez votre anxiété.

## PAS SEUL

Une autre piste à suivre pour surmonter l'angoisse est de savoir qu'on n'est pas seul au milieu de sa peur. Nous avons parfois l'impression d'être la personne la plus abandonnée du monde. L'anxiété nous pousse à regarder si profondément en nous-mêmes, que nous ne voyons plus que nous et nous nous sentons seuls et affolés, même entourés. D'ailleurs, c'est au milieu des autres que nous pouvons nous sentir seuls plus qu'ailleurs. Alors nous nous isolons chez nous, ce qui augmente encore notre impression de solitude et notre affolement.

Personne n'a besoin de se sentir seul. Dieu nous dit d'ailleurs que nous ne le sommes pas. « *Les mêmes souffrances sont imposées à vos frères dans le monde* » (1 Pierre 5 : 9). Nous faisons partie d'une communion de souffrance. D'autres, y compris des chrétiens, sont aussi anxieux que nous.

Savoir qu'une autre personne passe par la même expérience que nous ne diminue pas automatiquement notre peur. Mais cela peut nous donner une nouvelle perspective dans cette expérience. Nous découvrons que nous ne sommes pas différents des autres. Nous ne sommes pas étranges, inférieurs. Au contraire, l'anxiété qui nous assaille ne devient-elle pas une chose normale puisque tout un chacun passe par là ?

Parfois, lorsque nous faisons la connaissance de quelqu'un qui a fait l'expérience de l'anxiété comme nous, celui-ci peut nous aider à y faire face. Ou nous pouvons lui apprendre des choses.

## DIEU TIENT SES PROMESSES

Surtout, au milieu de notre « fraternité de souffrance, » n'oublions pas ces merveilleuses paroles de l'apôtre Paul aux Corinthiens : « *Dieu est fidèle et ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces ; mais avec la tentation, il donnera aussi le moyen d'en sortir, pour que vous puissiez la supporter* » (1 Co. 10 : 13).

En d'autres termes, Dieu ne permettra jamais que nous connaissions une épreuve que nous ne puissions porter avec la force qu'il nous donne. Tenir bon dans l'épreuve, s'en accommoder et vivre avec elle est déjà une sorte de victoire. Nous pouvons maîtriser l'anxiété plutôt que de nous laisser maîtriser par elle.

Répétons-le : cela ne signifie pas que nous nous serons débarrassés des angoisses une fois pour toutes. Mais il n'y a plus de fatalité à ce qu'elles contrôlent et dominent notre vie. Et voici la raison pour laquelle elles n'ont plus ce pouvoir sur vous : vous savez que vous avez un Père céleste qui vous a promis de vous aider à « en sortir. » Pierre dit : « *Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous !* » (1 Pierre 5 : 7). Et Jésus tranquillise : « *Votre Père céleste sait ce dont vous avez besoin* » (Matthieu 6 : 8).

Nous pouvons prendre Dieu au mot ou non. Mais cette promesse est là aussi sûrement que Dieu lui-même. Ce que nous en faisons ne change rien à ce fait. Apporter le fardeau de notre anxiété à notre Père céleste, cela peut être le geste qui restaure la paix du cœur et la confiance lorsque vous êtes paralysé par l'anxiété. Vous pouvez vous accommoder de votre vie avec joie malgré le cours des choses.

Après avoir constaté la cause de notre anxiété, surmontez cette peur en maintenant votre regard fixé sur votre Père qui est aux cieux. Acceptez qu'il vous ait pardonné votre passé et votre présent pour l'amour de Jésus. Il n'y a pas de raison pour que l'anxiété, le sentiment de culpabilité et le mépris de soi surgissent en vous et vous remplissent de sentiments d'infériorité.

Vous êtes une création unique d'un Dieu plein d'amour. Il ne fait pas de produits inférieurs. Et il a mis à votre disposition toutes les ressources dont vous avez besoin et toutes les personnes en besoin que vous pouvez soulager.

Une chose encore : ne soyez pas anxieux pour le lendemain. Dieu connaît le lendemain. Il est en train de le préparer comme, hier, il a préparé l'aujourd'hui.

## VAIS-JE MOURIR ?

En fin de compte, Dieu seul peut s'occuper de cet ennemi que nous craignons tous : la mort. Il ne faudrait pas prendre notre crainte de la mort à la légère, surtout si elle s'accompagne de souffrances physiques ou d'intenses troubles mentaux et émotionnels. Voyez la jeune femme de l'histoire du début de cet article. Nous avons besoin de faire face à nos peines et à nos craintes, et ceci en présence de quelqu'un

qui est capable de nous venir en aide : un médecin, un psychiatre, un psychologue, un homme d'église, un ami ou un conseiller.

Je connais une dame énergique d'un certain âge. Subitement elle a développé un cancer du sein et a dû se faire opérer à l'âge de 85 ans. Le jour avant l'opération, je suis allé la voir à l'hôpital.

Je lui ai demandé : « Avez-vous peur ? »

« Non. Bon, disons un petit peu quand même, » répondit-elle. « Vous savez, j'ai vécu longtemps et ne vois pas pourquoi je devrais m'attendre à rester en vie infiniment. »

Là, elle demeura silencieuse un instant, toute à ses pensées, puis poursuivit : « Dieu a été très bon avec moi. Cette histoire de cancer est en quelque sorte une surprise, même pour la femme âgée que je suis et qui a été habituée à assister à la déchéance progressive de son corps. »

Elle se moqua un peu d'elle-même.

« Mais cela ne m'a pas abattue. Les médecins sont formidables. Tous mes amis prient pour moi. Moi je le fais aussi, savez-vous. Mais Dieu sait ce qui vaut le mieux pour moi. Aussi, quelle qu'en soit l'issue, je l'accepte. »

Il est vrai, cette dame était croyante et avait une longue vie derrière elle. Mais sa réponse contient deux grandes vérités valables pour toute personne qui craint d'être confrontée à sa propre mort.

La première : elle a accepté la réalité de sa propre mort comme quelque chose de tout à fait normal. Et dans le même temps elle n'a pas honte d'avouer avoir peur de la mort comme d'une intruse malvenue.

La seconde vérité dont elle m'a fait part : sa confiante certitude que Dieu l'aimait et ne voulait que le meilleur pour elle. Elle était sûre qu'il allait la traiter comme un enfant qu'il aime. Qu'elle meure ou qu'elle vive, l'amour de Dieu pour elle sera le même.

Il est vrai qu'elle était très âgée. Qu'en est-il de ceux qui meurent beaucoup plus jeunes? Existe-t-il quelque chose comme une « mort prématurée »?

On explique souvent la mort à un âge avancé comme étant due à des « causes naturelles » ou comme étant une chose normale. La mort dans la fleur de l'âge par contre est souvent ressentie comme une erreur, une déviation du cours normal des choses. Comment retrouver nos repères lorsque la mort a frappé très tôt?

Tout d'abord n'ayons pas honte de nous sentir frustrés ou abattus lorsque la mort a frappé quelqu'un de jeune. La mort est un mystère terrible quel que soit le moment où elle frappe.

Mais notre peur peut aussi provenir du fait que nous pensons tous mériter de vivre un nombre minimal d'années. Et cette opinion-là est malsaine.

Parfois nous avons une opinion si élevée de notre importance, de notre sagesse et de notre vitalité que nous refusons de tenir compte des symptômes d'affaiblissement de notre organisme. Nous refusons d'admettre que nous avons des limites. Disons-le sans fioritures : nous nous prenons pour Dieu. Mais nous ne le sommes pas. Reconnaissons la grande différence qui existe entre Dieu et nous. Admettons qu'il nous faudra mourir : alors la peur commencera par lâcher prise sur nos coeurs et nos esprits. Dieu ne meurt pas ; ses créatures, si.

Celui qui craint la mort connaît en fait une des étapes du processus qui consiste à faire son deuil de

quelqu'un ou de quelque chose : il cherche un responsable. Les gens aiment pouvoir dire : « Charles est mort parce qu'il fumait trop. » Ou : « Émilie a été tuée parce qu'elle n'a pas assez fait attention. » Ou encore : « Il serait encore en vie, s'il avait... »

Un problème insoluble surgit lorsque ces personnes ne trouvent aucune explication logique, rien ni personne à qui imputer la responsabilité d'une mort précise. Parfois la mort est tout simplement un drame sans explication. Alors nous essayons d'habitude d'en rendre Dieu responsable. Et là nous faisons fausse route. Certes, Dieu connaît le moment de notre mort et permet que nous mourrions. Mais il n'est pas la cause de notre mort, il n'en est pas l'auteur et ne prend pas plaisir à voir mourir les gens.

Par contre, il n'est pas du tout déplacé de déposer notre angoisse et notre frustration aux pieds de Dieu. D'une manière purement rationnelle, nous ne pouvons pas tenir rigueur à Dieu de notre mort, mais nous pouvons l'impliquer dans la peine et l'angoisse que la mort nous cause. Dans son amour, il accepte notre angoisse avec compassion et ne nous reproche pas notre désarroi face à un mystère aussi grand que la mort. Ce qu'il veut, c'est nous montrer comment sortir du labyrinthe de l'angoisse dans lequel nous nous sommes perdus. Ce qu'il vise, c'est que nous arrivions à trouver le véritable responsable de la mort.

Cette cause réelle, Paul la définit bien en peu de mots : « La mort s'est étendue à tous les hommes, parce que tous ont péché » (Rom. 5 : 12). Lorsque Adam et Eve, nos premiers parents, orientèrent la création de Dieu – jusqu'alors parfaite – dans une direction différente en désobéissant au Créateur, ils déplacèrent aussi le point sur lequel allait débaucher la vie humaine. Finie la période ininterrompue de communion avec Dieu. Les choses ont maintenant une fin. Nous mourons. Nous mourons parce que le péché est entré dans le monde.

Connaître ce lien entre le péché et la mort est aussi important pour surmonter la peur de la mort. Au cours de son ministère sur terre, Jésus a accompli beaucoup de miracles. Il a guéri des malades, nourri de grandes foules avec peu de nourriture au départ, marché sur l'eau et ressuscité des morts. Chacun de ces miracles a bouleversé « l'ordre naturel des choses » et, au moins pour un instant, les vies de quelques-uns ont été dominées par un nouvel ordre de lois.

Les miracles racontés dans la Bible ont dû être des événements spectaculaires. Mais derrière chacun d'eux se profilait un événement bien plus grandiose et spectaculaire encore : le pardon du péché de l'homme. Quand Jésus agissait de façon miraculeuse, il s'efforçait aussi de faire comprendre que sa raison essentielle de se trouver sur terre n'était pas de guérir les malades mais de sauver tous les hommes, non pas d'être le médecin du monde, mais son Sauveur.

D'abord il faut s'attaquer à la cause de tout mal, y compris de la mort. Ce n'est que si cette cause est écartée que les humains peuvent espérer voir l'issue de la vie changer et ne plus déboucher sur la mort. Mais voilà, Jésus a surmonté la cause de la mort : les effets du mal ne sont donc plus aussi terribles. Les perspectives de la mort physique sont maintenant tout à fait autres.

Un jour – cela se passait dans un restaurant au bord de l'autoroute – j'ai entendu une dame exprimer une philosophie bien triste de la vie. Elle avait la soixantaine et se tenait devant une machine à sous. Dans une main, elle tenait une enveloppe remplie de pièces destinées à la machine. Alors qu'elle y remettait une nouvelle pièce je l'entendais dire à elle-même : « Autant essayer encore. On ne vit qu'une fois. »

Une semaine auparavant j'avais entendu dire mon amie, cette dame qui allait être opérée le jour de ses quatre-vingt-cinq ans : « N'est-ce pas merveilleux d'avoir une autre vie après celle-ci ? »

Combien ces deux attitudes sont différentes, tant face à la vie que face à la mort ! La dame de la machine à sous, si elle pensait réellement ce qu'elle disait, était d'avis que tout avait une fin. Elle savait que toute vie débouchait sur la mort à un moment donné. Cela, mon amie hospitalisée le savait aussi.

Consciente de la fin de toute vie, la dame de la machine à sous essayait avec frénésie d'en remplir chaque instant d'autant de plaisirs et d'aventures que possible. Mon amie hospitalisée avait aussi connu une vie bien remplie.

La différence entre les deux se trouve dans leurs façons de considérer la mort. La dame de la machine à sous y voyait un point final suivi de rien d'autre. Mon amie hospitalisée ne voyait dans la mort qu'un passage. Elle savait que Jésus est mort pour nous offrir le pardon au cours de notre vie. Et elle savait qu'il nous donnera une vie aussi nouvelle que glorieuse après la mort. Elle croyait en la résurrection du Christ. Ce qui lui est arrivé, elle le vivra aussi.

Comment alors regarder la mort ? Rappelez-vous des paroles de mon amie : « N'est-ce pas merveilleux d'avoir une autre vie après celle-ci ? » Pensez-y : nous avons une nouvelle vie ! Et elle sera meilleure que l'actuelle, car ce sera exactement comme Dieu voulait à l'origine qu'elle soit : sans déchéance, sans pertes, sans honte ou infériorité, sans désintégration, sans peur.

Nous connaissons encore la mort physique. Et elle nous attristera. Mais la peur que nous en avons n'a plus besoin de nous paralyser ou nous empêcher de vivre normalement.

## S'EN SORTIR

On rencontre parfois l'opinion suivante – particulièrement chez certains chrétiens – : La vie devrait être exempte de toute anxiété, soucis et dépression. Ils pensent que les gens ne devraient connaître que des « hauts », une vie toujours « positive », toujours « confiante », et pleine d'autres bonnes choses de ce genre. Si des pensées ou des sentiments négatifs trouvent le chemin de nos cœurs et de nos esprits, ces personnes nous disent que nous devrions demander à Dieu de nous pardonner d'avoir une foi si faible.

Je me sens mal à l'aise en compagnie de ceux qui veulent donner l'impression que les chrétiens ne devraient jamais connaître de soucis. Les Écritures nous rappellent continuellement que notre vie humaine se déroule, de ce côté-ci du ciel, dans l'imperfection. Les problèmes et les frustrations font partie intégrante de ce monde pécheur. Nous pouvons nous attendre à y être confrontés et à en être affectés dans chaque domaine de notre vie.

Mais en même temps, Dieu nous a donné la vision de ce que la vie peut être, ce qu'il voudrait qu'elle soit. Ce qui fait poindre l'anxiété en nous, c'est peut-être la tension entre la réalité que nous vivons et la réalité que Dieu voudrait que nous vivions.

Aussi longtemps que nous vivons dans ce monde, nous connaissons l'anxiété. Acceptons cela comme un fait incontournable et fâcheux de la vie.

Mais il y a un fait plus important encore de la vie qu'il faut accepter : nous sommes les enfants d'un

Père céleste plein de compassion. Son amour pour nous est sensationnel, et nous ne l'avons aucunement mérité. Il a envoyé son Fils, Jésus, dans ce monde pour qu'il souffre des mêmes frustrations, soit en butte aux mêmes restrictions que nous.

Il a connu la souffrance physique. La façon dont certaines choses se faisaient l'a mis en colère. Il fut dépassé par les demandes que les gens lui ont adressées. Il a été fatigué et a eu faim. Ce n'est pas de gaieté de coeur qu'il est mort.

Puisque Jésus a enduré la vie humaine, nous le pouvons aussi. Nous pouvons survivre. Voilà la victoire : avoir cette confiance en Dieu qu'il nous conduira au travers des épreuves. Au bout du compte, nous serons libérés de tous les soucis et de toutes les angoisses.

## **PAS DE RAISON D'AVOIR PEUR**

Dieu sait que nous sommes des créatures de chair et de sang. Aussi a-t-il prévu quelques moyens concrets et tangibles qui nous assurent de notre victoire sur la peur.

Il y a d'abord les chrétiens qui nous entourent et qui veulent nous écouter et nous conseiller, si nous le leur permettons. Parmi eux il y en a – tels les pasteurs et les conseillers – qui ont été spécialement formés pour aider les gens pour faire face à leurs angoisses.

Ensuite, Dieu nous adresse des paroles de réconfort de façon très directe dans la Bible. Recherchez une telle page et lisez-la. Trouvez dans le livre des Psaumes des prières d'espérance et d'assurance au milieu des épreuves. Ces paroles ont été dites par des personnes qui ont ressenti les mêmes choses que vous.

Ou lisez des récits historiques de l'Ancien Testament, non pas parce que ce sont des récits intéressants – ce qu'ils sont effectivement – mais parce qu'ils montrent comment Dieu a toujours été une part importante, une partie intégrante, de la vie des siens : il les a sauvés ou les a aidés à tenir bon dans les épreuves qu'ils traversaient.

Lisez ensuite les Évangiles de Matthieu, Marc, Luc et Jean pour voir Dieu à l'action en Jésus. Voyez comment Jésus est plein de compassion dans ces histoires, comment il a assuré les gens du pardon de leurs péchés et de leur résurrection des morts.

Vous pouvez faire une troisième chose : parler à Dieu. Vous ne l'avez pas fait auparavant, ou vous l'avez oublié ? Ne vous en faites pas. Nul besoin d'aptitudes hors du commun pour prier. Il n'y a pas de règles. Dites tout simplement à Dieu par quelle épreuve vous êtes en train de passer, et faites-lui savoir que vous lui confiez totalement votre problème. Puis continuez à mener votre vie de façon constructive.

Si vous ressentez le besoin d'entendre personnellement que Dieu vous pardonne, parlez-en au pasteur d'une Église chrétienne. N'ayez pas honte, ne soyez pas gêné d'admettre les torts qui pèsent lourdement sur votre coeur et votre conscience. Il comprendra. Il désire uniquement vous assurer que Dieu vous aime et vous pardonne pour l'amour du Christ.

Enfin, détournez votre attention de vous-même vers quelqu'un d'autre. Acceptez les besoins des

autres comme autant d'occasions offertes par Dieu pour rendre service. Donnez aux gens ce que vous êtes en mesure de leur donner – et acceptez de leur part l'aide qu'ils peuvent vous apporter.

Par-dessus tout, ayez confiance en Dieu : il vit et oeuvre dans ce monde pour votre bien. Il tient sa promesse : « *Moi, je suis venu pour que les gens aient la vie, et pour que cette vie soit abondante* » (Jn. 10: 10).

#### PSAUME 4

Quand j'appelle, réponds-moi,  
Dieu, ma justice !  
Dans la détresse, tu m'as soulagé ;  
par pitié, écoute ma prière !

Hommes, jusqu'où irez-vous  
dans le mépris de ma gloire,  
l'amour du vide  
et la poursuite du mensonge ?  
Sachez que le Seigneur  
a mis à part son fidèle ;  
quand j'appelle le Seigneur,  
il m'écoute.

Frémissez et ne péchez pas ;  
sur votre lit  
réfléchissez, et taisez-vous.

Offrez les sacrifices prescrits  
et comptez sur le Seigneur.

Ils sont nombreux à dire :  
« Qui nous fera voir le bonheur ? »  
Fais lever sur nous  
la lumière de ta face, Seigneur !

Tu m'as mis plus de joie au coeur  
qu'au temps où abondaient  
leur blé et leur vin.

Pareillement comblé,  
je me couche et m'endors,  
car toi seul, Seigneur,  
me fais demeurer en sécurité.



NO NEED TO FEAR  
Donald L. Deffner

PAS DE RAISON D'AVOIR PEUR  
Donald L. Deffner et G. Dufort

Traduit, adapté et publié avec la permission de Lutheran Hour Ministries

© 1980

Lutheran Hour Ministries (I.L.L.L.), St-Louis, Missouri, U.S.A.

© 1994

Éditions « L'Heure luthérienne »

ISBN 2-910422-04-6