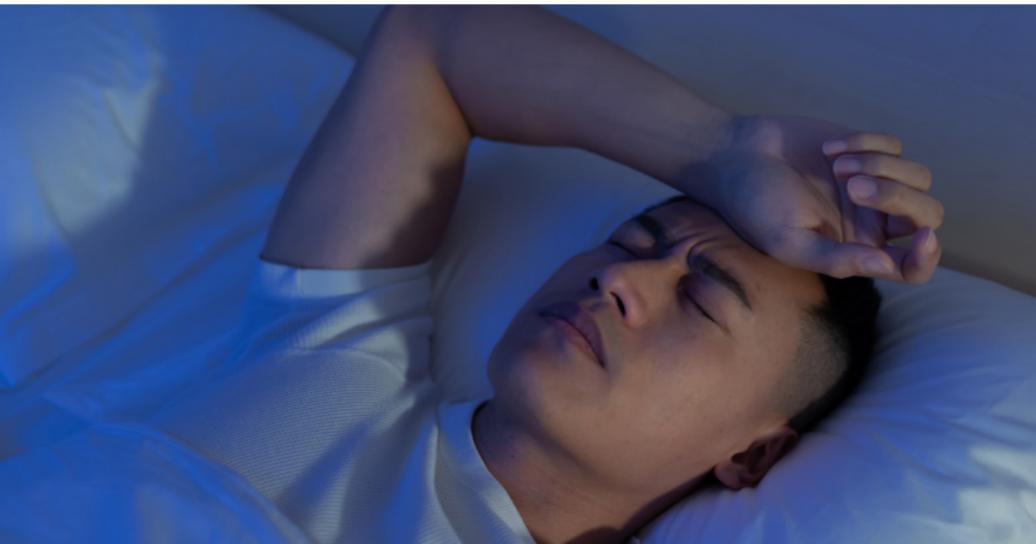


Voyage à travers l'anxiété



Les Ministères
de l'Heure
Luthérienne
CANADA





Voyage à travers l'anxiété

par Amy Ruth Bartlett
traduit par Lyne Schmidt

Amy Ruth Bartlett est une conseillère professionnelle agréée qui parcourt la campagne du Missouri avec son mari et ses deux enfants dans leur nouvelle auto-caravane. Elle fait l'école à la maison à sa fille de 11 ans et à son fils de 7 ans, et prend un plaisir fou à explorer avec eux la beauté de la création et à rendre l'histoire vivante. Elle utilise ses moments libres pour peindre des paysages, écrire sur l'anthropologie biblique et lire sur les présidents des États-Unis.

PROJECT CONNECT

Copyright © par 2020 Lutheran Hour Ministries
Sauf indication contraire, toutes les citations bibliques sont tirées de la Bible Louis Segond, version électronique.



*Car ce n'est pas un esprit de
timidité que Dieu nous a donné,
mais un esprit de force,
d'amour et de sagesse*
2 Timothée 2, 7

Je viens de me réveiller d'un très mauvais rêve dans lequel mon fils de six ans nage parmi toutes sortes d'obstacles sous-marins. Je ne peux pas voir dans quelle direction il va et je n'arrive pas à le faire remonter à la surface. Mon cœur bat très fort et ma poitrine se resserre. Je vois les dangers qui le guettent et je n'arrive pas à le sortir de cette situation dangereuse. Mon cœur palpite et j'ai les yeux remplis de larmes.

Il n'y a aucun doute, je viens de me réveiller d'un très mauvais rêve. Nous sommes en 2020 et en pleine pandémie. Je n'avais pas l'habitude d'éprouver une telle anxiété, mais celle-ci fait dorénavant partie de mon quotidien. Je ne suis certainement pas la seule personne à vivre un tel changement ces jours-ci.

La plupart d'entre nous ressentent de l'anxiété lorsque nous sommes confrontés à des situations inconnues. Ce type d'anxiété est comme un voyant sur le tableau de bord d'une voiture, il nous indique de faire attention à quelque chose qui ne fonctionne pas sous le capot. Cependant, si le voyant ne s'éteint pas une fois le problème résolu, nous devons porter une plus grande attention à ce qui se passe sous le capot.

Bien que cette situation soit stressante lorsqu'il s'agit de votre voiture, si c'est votre corps qui signale une telle détresse, les conséquences à long terme peuvent être profondes : malaise physique, perte de confiance en soi, sentiment de trahison et troubles émotionnels peuvent s'ensuivre.

Si vous êtes croyant depuis très longtemps, il y a de fortes chances que vous ayez entendu au moins un sermon sur les paroles de Jésus dans Matthieu 6, 27-29 : « 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. »

Ce passage me rappelle que Dieu est digne de confiance même dans les moments les plus difficiles de la vie. Quand je contemple la beauté de la création de Dieu et la générosité avec laquelle il a revêtu les fleurs, un sentiment de quiétude s'empare de moi.

Cependant, ce passage est parfois utilisé à mauvais escient pour faire honte à ceux qui luttent contre l'anxiété et la peur. Si vous êtes troublé par l'idée que votre anxiété est le résultat d'un manque de foi, j'espère que ce que vous lirez ici vous conduira vers la guérison de votre âme. Lorsque l'anxiété fait des ravages dans votre vie ou celle d'un être cher, la détresse est suffisamment palpable sans devoir y ajouter la honte.

Si vous avez l'impression que votre anxiété est un voyant du tableau de bord qui ne s'éteindra jamais, sachez que vous n'êtes pas seul dans votre lutte. Si vous espérez une autre qualité de vie, vous trouverez dans ce livret des exercices pour vous aider à progresser. Lorsque vous essayerez certaines des activités proposées, ne faites pas cavalier seul. Parlez à quelqu'un : un conjoint, un ami, un pasteur, un collègue, un conseiller. Vous pouvez même prendre des notes pour vous aider à mettre en évidence ce que vous ressentez lors des exercices proposés.

Que votre anxiété soit récente ou chronique, si elle paralyse des pans de votre vie quotidienne, je vous invite à explorer avec moi les promesses de Dieu pour votre vie. Tout comme les bergers qui gardaient leurs troupeaux lors de la naissance de Jésus ont ressenti la peur devant le ciel nocturne, notre peur s'accompagne d'une invitation à nous rapprocher de notre Sauveur. Voyons si vos angoisses peuvent vous conduire vers celui que les bergers ont découvert dans la crèche.



Exercice 1 : **LES FALAISES DE L'ANXIÉTÉ**

Trouvez un stylo, du papier et un bel endroit pour être seul pendant quelques minutes. Ensuite, faites l'exercice ci-dessous:

PARTIE 1 : Notez toutes les angoisses et les peurs que vous ressentez. Une fois que vous avez épuisé le flux d'anxiétés et capturé chacune d'elles sur la liste, ralentissez le rythme de votre respiration. En rassemblant tous vos soucis en un seul endroit, vous pouvez être certain que vous n'oublierez pas de vous en occuper plus tard. Maintenant, donnez-vous la permission de simplement respirer pendant quelques minutes.

PARTIE 2 : Réglez une minuterie pour 15 minutes afin que vous n'ayez pas à vous soucier du temps qui s'écoule pendant cet exercice. Inspirez lentement par le nez, comptez jusqu'à huit silencieusement à l'inspiration et à voix haute à l'expiration. Essayez de vider complètement vos poumons avant de recommencer. Si compter jusqu'à huit est inconfortable pour vous, veuillez établir un rythme lent qui vous fait du bien. Si des problèmes qui ne figurent pas sur la liste vous viennent à l'esprit, faites une pause pour les noter et recommencez. Si vous vous souvenez d'un souci déjà sur la liste, rappelez-vous que vous vous occuperez de votre liste lorsque vous aurez terminé. Ensuite, comptez à nouveau le rythme de votre respiration. Répétez l'exercice de respiration jusqu'à ce que vous puissiez le faire sans vous arrêter pour noter une nouvelle inquiétude ou préoccupation.

PARTIE 3 : Notez ce que vous avez remarqué dans votre corps, votre esprit, votre cœur et votre environnement au cours des deux premières parties de cet exercice.

Inquiétudes

Observations

CORPS — Sensations physiques

ESPRIT—Pensées récurrentes

COEUR—Émotions qui font surface

ENVIRONNEMENT—Ce que vous avez remarqué

Combien de minutes de quiétude



Au commencement

Au commencement, l'humanité a été faite pour refléter l'image de Dieu. Plus précisément, nous sommes faits pour ÊTRE EN RELATION et CRÉER. De la même manière que Dieu est en profonde communion avec le Père, le Fils et le Saint-Esprit, nous sommes amenés à désirer l'intimité relationnelle, nous souhaitons être pleinement connus et aimés - par Dieu, par les autres et par nous-mêmes. Tout comme Dieu a donné naissance à la création, nous aussi sommes nés avec le désir de créer : travailler la terre, construire de grands immeubles ou, en général, laisser notre marque et notre impact sur le monde. Dieu a mis en nous le désir de relations intimes et d'avoir un impact créatif sur notre environnement.

Lorsque nos réservoirs sont épuisés, nous comprenons alors qu'il est temps de se pencher sur l'état de nos relations ou de nous exprimer davantage sur le plan créatif. Dans le jardin d'Éden, ces deux désirs étaient en harmonie parfaite.

PARTIE 1 :

Le paysage de la peur

Cependant, une fois qu'Adam et Ève ont mangé le fruit dans le jardin d'Éden, cet équilibre parfait entre intimité relationnelle et impact créatif s'est brisé. Genèse 3 raconte l'histoire :

« Les yeux de l'un et de l'autre s'ouvrirent, ils connurent qu'ils étaient nus, et ayant cousu des feuilles de figuier, ils s'en firent des ceintures. 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. »
(Genèse 3, 7-10).

C'est le moment où la peur, la honte et la dissimulation entrent dans notre histoire humaine. C'est le moment où Adam et Ève se demandent pour la première fois s'ils sont vraiment aimés, qu'ils se considèrent vulnérables face au mal et réalisent que quelque chose ne va pas. **Une fois que l'humanité a consommé le fruit défendu, l'intimité relationnelle et l'impact créatif auxquels nous étions destinés ont été remplacés - dans une certaine mesure - par la peur et la honte.**

Comment Adam et Ève se sont-ils comportés dans leur nouvel environnement? D'abord, ils se sont cachés. Ils se sont couverts de « vêtements » qu'ils ont fabriqués à partir de feuilles. Puis ils ont tenté de se cacher de Dieu dans le jardin.

À ce jour, lorsqu'une relation est brisée ou que notre créativité est contrecarrée - la peur, l'anxiété ou la honte trouvent une place dans nos cœurs, nous rappelant que la vie telle qu'elle est - n'est pas ce qu'elle était censée être. Comme Adam et Ève lorsqu'ils ont été exposés, nous avons peur et honte, et nous essayons de nous cacher. En lisant ce livret, vous avez déjà commencé le voyage afin de sortir de votre cachette. Bien que nous ne connaîtrons jamais le mélange parfait de relations et de création sans peur dans cette vie, Dieu pourvoit à nos besoins dans notre peur.

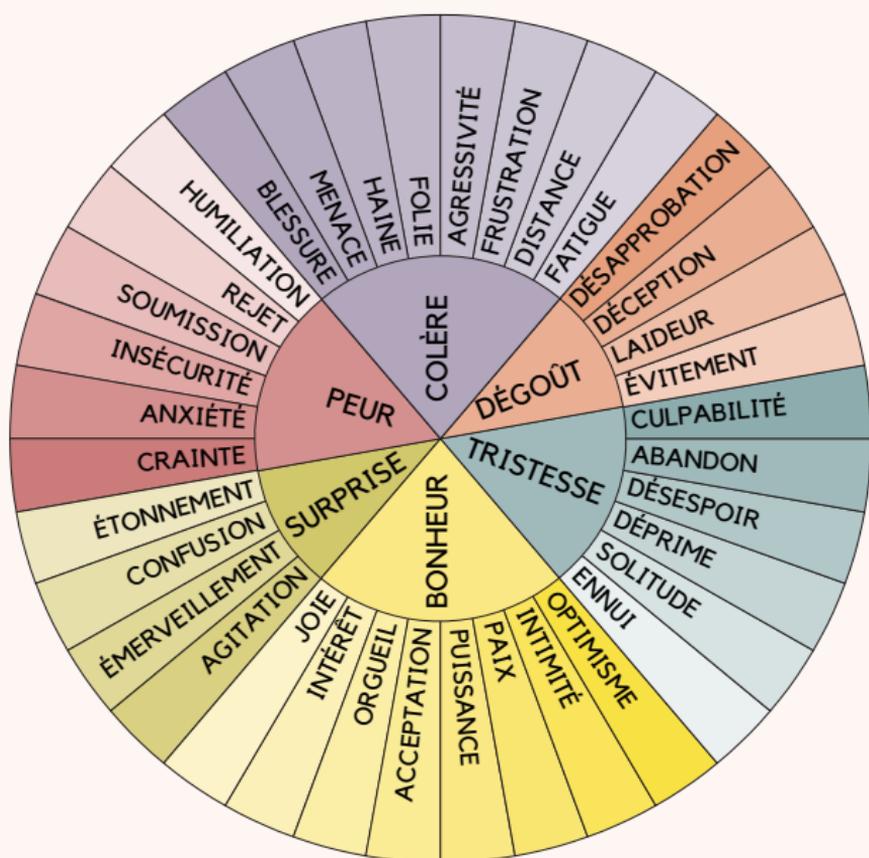


Parce que Jésus est mort sur la croix pour expier nos péchés, l'éclatement des relations et de la créativité prendra fin lorsque nous serons rétablis dans une parfaite communion avec Dieu et ses saints au ciel. Lorsque nous acceptons que la peur fasse partie de notre expérience terrestre et faisons preuve de maîtrise de soi, nous accordons une plus grande attention aux avertissements qui se dressent devant nous. Nous pouvons alors chercher l'amour et la force dont nous avons besoin afin de conquérir la peur au lieu d'être paralysé par elle. Explorons d'abord la peur que nous ressentons. Ensuite, examinons comment nous pouvons acquérir plus de force, plus d'amour et plus de maîtrise de soi grâce à l'Esprit de Dieu.

Dans ce livret, nous explorons les aspects spirituels et émotionnels de l'anxiété. Cependant, de nombreuses personnes aux prises avec une grande anxiété ont également subi une forme de traumatisme. Les effets à long terme d'un tel traumatisme sur notre santé physique sont douloureux et désagréables, mais il existe des traitements qui peuvent nous aider à guérir, même longtemps après avoir été blessé. Si vous soupçonnez que votre anxiété peut être fondée sur un traumatisme, je vous encourage à demander l'aide d'un professionnel. N'oubliez pas que l'anxiété est aussi une condition médicale comme les maladies cardiaques ou les allergies. Par conséquent, comme vous le feriez pour toute autre condition médicale, veuillez consulter un médecin.

Exercice 2 : QUE RESSENTEZ-VOUS?

Dans la colonne 1, écrivez les émotions que vous ressentez sur une base régulière en utilisant la roue des émotions ci-dessous. Dans la colonne 2, décrivez votre comportement lorsque vous exprimentez de telles émotions. (Par exemple: **frustration** —je lève le ton, je m'isole. Lorsque je suis frustré, je deviens impatient avec les membres de ma famille et je m'éloigne d'eux.)



<i>Émotions ressenties</i>	<i>Comportements adoptés</i>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Les falaises de l'anxiété

Comme lorsque nous nous tenons au bord d'une falaise et regardons dans l'abîme, l'anxiété est une expérience incroyablement physique.

L'anxiété nous invite à prendre soin de notre corps comme d'un instrument qui mesure et porte la somme des contraintes pesant sur notre nature humaine. Si vous interrogez 100 personnes sur leur expérience de l'anxiété, les réponses varieront de légères inquiétudes quant à l'avenir à des attaques de panique intenses, des phobies spécifiques, des peurs sociales débilitantes et ainsi de suite. Malgré les nombreux symptômes qui accompagnent l'anxiété, il existe un certain nombre de réponses physiques qui se produisent couramment dans le spectre des troubles anxieux. Ces manifestations physiques comprennent :

- Sentiment de nervosité, d'agitation ou de tension
- Sentiment de danger imminent, de panique ou de malheur
- Rythme cardiaque élevé
- Respiration rapide (hyperventilation)
- Transpiration
- Tremblement
- Sensation de faiblesse ou de fatigue

- Difficulté à se concentrer ou à penser à autre chose
- Insomnie
- Problèmes gastro-intestinaux
- Difficulté à contrôler l'inquiétude
- Désir d'éviter les choses qui déclenchent l'anxiété

L'anxiété et la peur sont des émotions étroitement liées souvent utilisées comme synonymes pour exprimer les sensations physiques qui accompagnent leur présence. Selon l'*American Psychiatric Association* : « La peur est la réponse émotionnelle à une menace réelle ou perçue, tandis que l'anxiété est l'anticipation d'une menace future. » Deux distinctions subtiles dans cette définition nous aident à mieux comprendre le paysage de la peur. Le premier est la différence entre la menace présente et la menace future. La seconde est notre discernement entre menace réelle et menace perçue. Découvrons ces différences importantes.



L'ombre des menaces qui nous guettent

Lorsque nous nous trouvons dans des situations dangereuses, notre corps réagit automatiquement : nous combattons, nous nous immobilisons ou nous fuyons. Et cela est une bonne chose. Je n'oublierai jamais quand ma fille avait deux ans. Elle s'est précipitée sur la route alors qu'une voiture approchait. J'ai réagi par peur en criant son nom et en me précipitant pour l'attraper. Ma voix la fit sursauter et elle s'immobilisa. Dans la fraction de seconde où elle a cessé de bouger, la voiture a fait une embardée autour d'elle.

Mon rythme cardiaque s'accélère même maintenant juste en me souvenant de la scène. Si la peur ne contournait pas notre processus de réflexion, nous perdriions un temps précieux à peser le pour et le contre lorsque nous devons tout simplement réagir pour survivre.

Si, cependant, je réagis toujours avec la même intensité neuf ans plus tard, chaque fois qu'elle doit traverser la rue, je peux vous assurer qu'il y aurait une déficience fonctionnelle dans notre relation ! C'est ainsi que la peur - un héros biologique dans le bon contexte - peut devenir un méchant qui vole notre fonctionnalité, notre intimité relationnelle et notre santé physique.

La peur qui est une réaction appropriée à la menace du moment devient problématique si elle est généralisée et projetée dans l'avenir sous forme d'appréhension ou d'anxiété.

Parce que l'anxiété est une peur projetée dans l'avenir, les moments de peur réelle dans le passé ou le présent sont plus susceptibles de déclencher de l'anxiété dans la vie quotidienne alors que nous considérons ce qui peut se dérouler dans l'avenir.

Comme des rochers escarpés surplombant des cols de montagne, les peurs passées peuvent projeter des ombres sur le chemin à parcourir. Pour avoir une meilleure idée de l'endroit où se trouvent les déclencheurs dans votre paysage intérieur, passez un peu de temps à réfléchir à des moments où la peur s'est immiscée dans votre propre vie.





Les menaces voilées

Au début de notre mariage, ni Jason ni moi n'avons réalisé qu'il souffrait d'anxiété. Il se refermait sur lui-même et ignorait mes questions chaque fois que nous avions un conflit. Cela n'avait aucun sens pour moi, car Jason est tout sauf une personne indifférente !

Cependant, son silence et son refus de partager ses pensées et ses sentiments lorsque nous étions dans des conversations difficiles ont créé en moi un sentiment de rejet et de solitude.

Il s'est avéré que la source de son anxiété était la conviction que je le quitterais s'il ne pouvait pas me rendre heureuse. Ainsi, il percevait toutes les conversations potentiellement bouleversantes comme une menace pour la sécurité de notre relation. Nous avons dû régler certains désaccords afin de préserver notre relation et de trouver des solutions qui fonctionnaient pour nous en tant que couple.

Cependant, lorsque je posais des questions sur des sujets qui le rendait inconfortable, il ressentait une pression incroyable. Convaincu qu'il n'avait pas ce qu'il fallait, et que tout irait mieux s'il partageait ce qu'il ressentait au plus profond de lui-même, chaque fois que j'essayais de le faire parler, il ressentait plus de pression pour être parfait. Quand nous en parlons maintenant, il reconnaît que j'essayais de me connecter avec lui émotionnellement parce que je l'aimais. Pourtant, à l'époque, plus j'essayais, plus il considérait mes intentions comme des menaces subtiles de le quitter s'il ne changeait pas. Alors il se refermait sur lui-même afin d'éviter de ressentir la peur intense qui l'accablait.

Lorsque nous expérimentons une situation douloureuse dans l'enfance, il est facile de voir d'autres situations à travers le prisme de cette même expérience. Mais les occurrences précédentes de douleur et de peur peuvent limiter notre capacité à distinguer ce qui est vraiment menaçant maintenant. C'est pourquoi nous devons trouver des moyens de discerner avec précision ce qui est une menace réelle et ce qui ne l'est pas. Cela est vrai dans les relations, le travail et toute autre chose. Lorsque nous craignons d'être à nouveau blessés, nous voyons la réalité de façon voilée. La vérité de notre situation repose davantage sur des croyances brumeuses fondées sur des expériences douloureuses du passé.

Réfléchir aux peurs que nous avons déjà vécues, telles celles de notre enfance, peut nous aider à trouver un nouvel espoir lors des situations anxieuses actuelles.



Ce qui a changé



Submergé par la honte et le doute

Dans le jardin d'Éden, après avoir été trompés par le serpent, Adam et Ève se sont d'abord méfiés des autres personnes. Ils se sont sentis désorientés, comme s'il y avait eu un changement dans la réalité. Ils ont expérimenté également une grande méfiance face à eux-mêmes. N'ayant connu que la pureté relationnelle et la liberté créative, ils ont alors pris conscience de leur état de nudité. Ils ont donc conclu que quelque chose n'allait pas avec eux et qu'ils devaient se couvrir et se cacher.

Selon le dictionnaire Larousse, l'anxiété est :

1. *Une inquiétude pénible, une tension nerveuse, causée par l'incertitude, l'attente ; 2. Trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité*

Lorsque la peur est notre réponse à une menace réelle ou perçue, et l'anxiété est notre projection

de cette peur dans le futur, **la honte est le doute de soi qui va au-delà d'une compréhension raisonnable de nos limites vers un sentiment d'inadéquation permanente. La honte nous dit que quoi que nous fassions, cela ne suffira pas. La honte nous dit qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec qui nous sommes et comment nous sommes faits, pas seulement avec ce que nous avons fait.** La honte rend encore plus difficile de nommer et d'affronter les sources de notre anxiété parce que nous craignons que cette exposition nous confirme que nous sommes des personnes mal aimées et non aimables, incompetentes et sans valeur - et, en fin de compte, inadaptées aux défis qui les attendent.

Le fait de douter de soi et d'avoir honte alimente notre anxiété et nous empêche d'affronter les sources de nos peurs alors que le problème est souvent lié à notre crainte d'être nous-mêmes. Alors que vous tentez de discerner la vérité, rappelez-vous que vous avez été créé de façon merveilleuse.

Le Psaume 139, 14-16 dit : *« Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, Et mon âme le reconnaît bien. Mon corps n'était point caché devant toi, Lorsque j'ai été fait dans un lieu secret, Tissé dans les profondeurs de la terre. Quand je n'étais qu'une masse informe, tes yeux me voyaient ; Et sur ton livre étaient tous inscrits Les jours qui m'étaient destinés, Avant qu'aucun d'eux existât. »*

Exercice 5 : MENSONGES ET VÉRITÉS

Identifiez et énumérez cinq messages de honte auxquels vous avez été tenté de croire tout au long de votre vie. Notez-en autant que vous le pouvez. N'oubliez pas que les messages de honte s'en prennent à ce que vous êtes plutôt qu'à ce que vous avez fait, et ils ne sont jamais gentils : « Je suis tellement stupide » par opposition à « J'ai fait une erreur ». À côté de chaque message honteux, écrivez plutôt la vérité de la situation. Si vous ne pouvez pas identifier en quoi le message de honte est un mensonge, contactez quelqu'un qui peut vous aider à reformuler votre point de vue. (Exemple : « Je suis un tel fardeau pour les autres » est reformulé comme « Je suis triste que les autres ne comprennent pas d'où je viens ». « J'ai besoin de beaucoup d'attention en ce moment. »

Messages de honte	Vérités

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

La vallée de l'évitement

Quand ma fille était petite, elle avait une imagination débordante, surtout quand il s'agissait des loups ! Mon mari et moi avons passé des heures à discuter avec elle de l'improbabilité qu'un loup puisse l'atteindre dans sa chambre... au deuxième étage de notre maison... au milieu de la ville. Plus précisément, elle craignait qu'un loup ne se cache dans ses rideaux. Parfois, elle l'imaginait si vivement qu'elle était paralysée par la peur.

Bien sûr, il s'agit d'une peur de l'enfance, pas d'une situation continue, complexe et anxiogène à laquelle nous sommes confrontés en tant qu'adultes. Cependant, la simplicité de l'enfance peut permettre de voir plus facilement les schémas qui restent vrais à l'âge adulte :

- Notre corps nous donne des signes de détresse.
- Nous ne savons pas à quoi nous sommes confrontés.
- Nous sommes encore moins certains d'avoir ce qu'il faut pour faire face à tout monstre qui pourrait derrière les rideaux.
- Nous évitons ce que nous craignons de toutes les manières qui s'offrent à nous.

C'est là que réside la trahison de l'anxiété ; non seulement nos corps signalent un niveau d'alerte élevée, mais nous ne sommes pas certains de pouvoir faire confiance à ces signaux d'alerte, et nous ne sommes pas certains que nous avons ce qu'il faut pour évaluer la réalité et agir en

conséquence! C'est une douleur intense, une expérience qui peut conduire à une sorte de dissociation. **Ce que je veux dire, c'est que l'inconfort qui entoure l'expérience anxieuse est si intense que nous nous refermons sur nous-mêmes afin d'éviter la douleur.**

Il y a autant de façons d'éviter qu'il y a de peurs dans ce monde. L'évitement classique consiste à changer de sujet lorsqu'un sujet inconfortable se présente ou à faire un détour pour se rendre au travail afin d'éviter la rue où un accident s'est produit. Certains comportements d'évitement se produisent si automatiquement que nous ne les reconnaissons même pas comme de l'évitement. Se taire émotionnellement lorsque nous sommes submergés, frapper quelqu'un qui a insulté un être cher ou ricaner lorsque nous sommes traités de manière inappropriée sont tous des moyens instinctifs d'éviter l'inconfort d'une situation difficile.

Parce que la plupart des comportements d'évitement se produisent instinctivement sans choix conscient et peuvent même ressembler à de simples actes de survie, il est difficile de voir comment nous pourrions réagir différemment. Dans la situation de ma fille, nous avons ouvert les rideaux pour elle chaque nuit jusqu'à ce qu'elle apprivoise sa peur. En tant qu'adultes, nos situations sont plus complexes et il est rare que quelqu'un d'autre puisse enquêter sur nos peurs à notre place. Lorsque nous évitons les sources de notre anxiété, cela aggrave presque toujours le problème. Si nous pratiquons l'évitement assez longtemps, cela peut entraîner des déficiences fonctionnelles, relationnelles, financières, physiques et même spirituelles.

Exercice 6 : ÉVITEMENTS COÛTEUX

Dans la colonne 1, dressez une liste des principales choses que vous êtes le plus susceptible d'éviter, consciemment ou inconsciemment. Inclure des choses concrètes comme les serpents et les araignées ainsi que des choses plus abstraites comme les conflits, la proximité ou les conversations avec certaines personnes. Dans la colonne 2, décrivez votre réponse d'évitement (bagarre, fuite et ainsi de suite). Dans la colonne 3, nommez l'émotion suscitée par l'élément de la colonne 1. Dans la colonne 4, écrivez les résultats que vous avez obtenus en évitant cette émotion inconfortable. Écrivez chacun sous la forme d'une phrase qui retrace clairement la progression de l'évitement.

Choses que j'évite	Comment je les évite



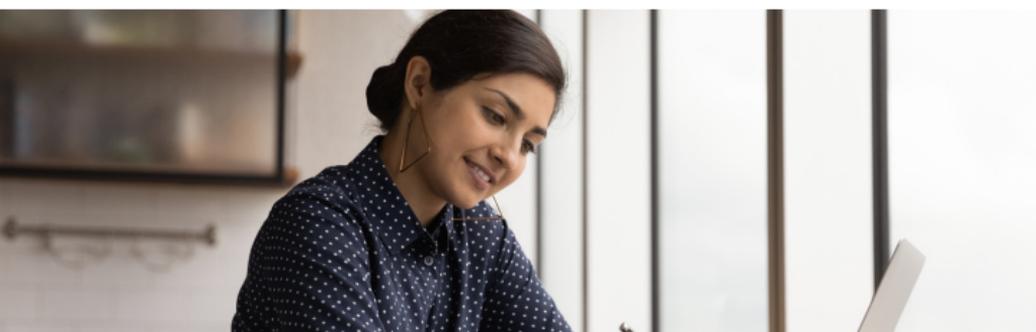
*Je ressens (colonne 3)
lorsque je fais face à (colonne 1).
Ainsi, j'évite de (colonne 2),
et cela fait en sorte que (colonne 4).*

<i>Pourquoi je les évite</i>	<i>Que se passe-t- il quand j'évite</i>

PARTIE 2 : Liberté de s'épanouir

Pour ceux qui luttent contre elle, l'anxiété peut ressembler à un trajet sombre et incontournable. À chaque coin de rue, des menaces inconnues attendent et les interactions personnelles sont pondérées par un désir désespéré d'éviter la douleur. Presque tous les comportements peuvent être justifiés lorsque la menace semble suffisamment importante. Ainsi, nous adoptons des habitudes qui ne représentent pas la personne que nous voulons devenir.

Il est clair que nous avons besoin de nouvelles voies ! Mais comment naviguer différemment sur les falaises de l'anxiété ? Existe-t-il des ponts sur le marais de la honte et du doute ? Y a-t-il des tunnels qui traversent les montagnes pour que nous n'ayons pas à nous retirer à travers la vallée de l'évitement ? Le domaine des neurosciences offre une mine de renseignements sur la formation de nouvelles voies neuronales dans le cerveau. Mais ce seront de nouvelles voies que nous créerons, et non de simples tentatives pour mieux gérer les anciennes voies dysfonctionnelles. Nous devons utiliser notre créativité donnée par Dieu pour trouver des voies qui fonctionnent conformément aux dons que nous avons reçus.



Comme le dit l'expert en psychologie positive Corey Keyes : « ... même si nous pouvions trouver un remède contre la maladie mentale demain, cela ne signifie pas que la plupart des gens s'épanouiraient nécessairement dans la vie. En d'autres termes, nous ne pouvons pas traiter notre façon de sortir du problème de la maladie mentale ; nous devons également promouvoir une vie équilibrée dans laquelle les gens peuvent atteindre le bonheur et réaliser des vies dans lesquelles ils peuvent s'épanouir. » L'être humain peut s'épanouir conformément à la façon dont il a été créé.

Après avoir été blessés dans les relations interpersonnelles et frustrés dans notre travail, nous pensons que nous éviterons la douleur en abandonnant nos désirs d'établir des relations et de créer. Ces désirs, cependant, ont été merveilleusement tissés en nous par Dieu, comme la source de notre véritable épanouissement. Alors, quand nous abandonnons notre désir d'établir des relations et de créer, c'est comme si nous posons une couverture sur le miroir de notre âme, obstruant la vue de la gloire de Dieu qui nous est confiée.

Alors que vous continuez à travailler dur pour créer de nouvelles voies dans ce voyage à travers l'anxiété, faites attention à vos désirs de relation et de créativité ou d'amitié et de travail honnête. Très souvent, les contrefaçons se présentent comme le seul choix possible. Mais seuls le véritable pouvoir, l'amour et la maîtrise de soi qui nous sont offerts par l'Esprit de Dieu ouvriront la voie à une qualité de vie différente. Alors, prenez le temps de ralentir et faites attention.

Exercice 7 : **RALENTIR ET PORTER ATTENTION**

Portez attention à vos émotions tout au long des sept prochains jours. Chaque fois que vous ressentez de l'anxiété, faites une pause pour observer et notez tout ce que vous pouvez à propos de cette expérience. Utilisez la roue des émotions pour vous aider à trouver le mot correspondant à votre émotion. Notez ce mot dans la colonne 1. Dans la colonne 2, décrivez ou vous ressentez dans votre corps (l'estomac est noué, etc.). Puis enfin dans la colonne 3, écrivez un ou deux mots qui vous rafraîchiront la mémoire sur la situation dans laquelle vous avez ressenti la sensation.

<i>Qu'est-ce que je ressens ?</i>	<i>À quel moment je le ressens ?</i>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Ralentir son rythme grâce à la maîtrise de soi

Surmonter l'envie d'éviter quelque chose exige de la maîtrise de soi. Pour briser le cycle de l'anxiété, de la honte et de l'évitement, nous devons nous donner la permission d'arrêter et d'accepter la réalité de notre peur sans rejeter la faute sur les autres, ressentir la honte ou nous cacher. Lorsque nous acceptons que la souffrance, le chagrin et la peur fassent partie de la vie dans un monde déchu, nous contrôlons notre anxiété et nous pouvons reprendre notre souffle. Et cela est peut-être le point de départ d'un nouveau mode de vie.

Mais comment apprenons-nous à nous accepter ? Grâce à la maîtrise de soi.

Nous vivons dans une société qui valorise la productivité au-dessus de la santé et cela nous pousse à être des « individus robustes » qui peuvent aller de l'avant, quelles que soient les circonstances ou les blessures. En fait, notre culture regroupe de nombreuses autres émotions dans la catégorie de l'anxiété : impuissance, peur, désespoir, manque de confiance, agitation et manque de contrôle.

Indépendamment de la façon dont l'anxiété peut se manifester pour vous, il est important est de s'accorder du temps et de l'espace pour réfléchir. Bien qu'il soit contre-intuitif de se donner la permission de s'arrêter et de respirer, cela est la première étape du développement de la maîtrise de soi. La véritable maîtrise de soi ne nous appelle pas à une action instinctive ; au lieu de cela, il fournit un espace entre une expérience et notre réaction pour choisir de manière réfléchie comment nous allons réagir.

Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement dans de petites choses, la maîtrise de soi devient un muscle puissant qui nous aide à trouver le calme au milieu des tempêtes déchaînées, de sorte que nous n'ayons pas à tirer les couvertures sur nos têtes et à éviter les choses qui nous rendent anxieux.

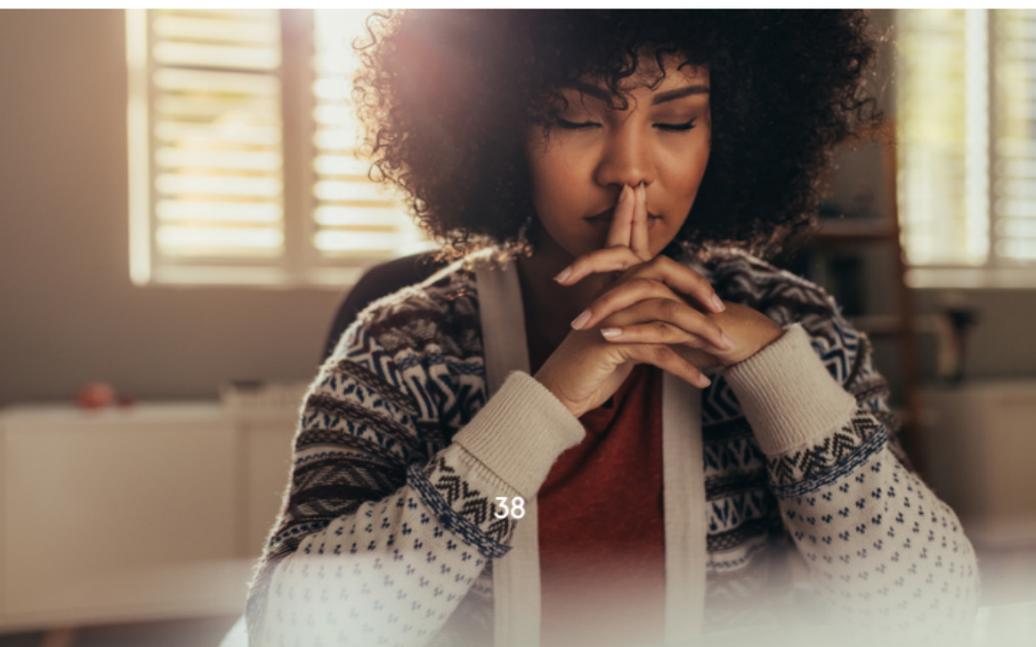
La maîtrise de soi peut se manifester dans les petites choses. Une piqûre de moustique peut servir d'exemple. Lorsque que nous ressentons une démangeaison, notre premier réflexe est de nous gratter. C'est logique et nous avons ainsi l'impression de faire quelque chose pour résoudre le problème. Cependant, ce désir de soulager l'inconfort immédiatement, de façon impatiente et irréfléchie, peut aussi aggraver le problème, car gratter une piqûre de moustique ne fait qu'empirer les choses.

Les pratiques qui encouragent l'observation plutôt que l'action nous aident à nous calmer au milieu de l'inconfort sans penser que les problèmes doivent être résolus instantanément. La vie présente de nombreuses occasions où

nous voulons gratter une démangeaison. Bien qu'apparemment sans grande conséquence, ne pas gratter une démangeaison nous aide à développer la maîtrise de soi.

Pour apprendre la maîtrise de soi nous devons cesser de réagir avec un comportement basé sur la peur. Le Dr Narishkin qui œuvre dans le domaine de l'intelligence culturelle, enseigne aux individus en communication interculturelle à **ARRÊTER** lorsqu'ils se sentent anxieux ou menacés. Cette approche enseigne à : Prendre le temps de respirer et de savourer le moment présent en pleine conscience. En pratiquant la méthode **STOP** nous nous arrêtons quelques minutes afin de réagir calmement à toutes les situations qui se présentent à nous. **STOP** est l'acronyme anglais de :

- **Stop your activity** = arrêtez ce que vous faites ;
- **Take deep breath** = respirez profondément ;
- **Observe** = observez vos sensations, émotions et pensées ;
- **Proceed** = reprenez ce que vous étiez en train de faire.





En plus de cette approche (c.-à-d. S.T.O.P.), il existe de nombreux autres outils qui nous permettent de respirer, de réfléchir et d'avancer. Par exemple, les livres de prières nous enseignent à observer notre environnement, à être reconnaissants et à rechercher Dieu en toutes choses. Les exercices de pleine conscience de la thérapie comportementale dialectique (TCD) nous aident à exercer le muscle de la maîtrise de soi dans les situations quotidiennes. Des approches comme la désensibilisation systématique divisent nos peurs en plus petits incréments que nous pouvons choisir d'entrer et d'en sortir.

Au fur et à mesure que notre maîtrise de soi grandit et que nos réactions instinctives diminuent, nous sommes capables de réagir de manière plus créative. Lorsque nous apprenons à nous maîtriser pour ne pas « réparer » instantanément ce qui ne va pas, nous réalisons que nous sommes peut-être mieux que nous ne le pensions ; nous pouvons devenir encore plus curieux de savoir ce qui constitue une menace réelle au lieu de simplement réagir à notre inconfort.

Exercice 8 : **RALENTISSEZ ET OBSERVEZ**

Identifiez deux ou trois comportements que vous aimeriez cesser. C'est peut-être crier aux enfants de se taire quand ils deviennent trop bruyants ou vous verser un verre de vin quand vous arrivez à la maison ; se ronger les ongles sans s'en rendre compte. Nous avons tous des comportements que nous pourrions changer. Choisissez un comportement sur lequel vous aimeriez travailler, et chaque fois que vous réalisez que vous le faites, ralentissez, respirez profondément trois fois, observez la situation... et si tout va bien, continuez avec curiosité et émerveillement. Notez vos observations et ce que vous avez découvert.



Comportements que je veux cesser

Observations

Découvertes

L'amour couvre une multitude de péchés et la honte

Les Écritures nous disent que Dieu connaît intimement notre condition humaine. Il ne nous méprise pas pour cela ; au lieu de cela, il s'est joint à nous dans notre humanité. Dans Luc 22, la propre expérience d'anxiété intense de Jésus a été démontrée lorsqu'il a sué des gouttes de sang dans le jardin de Gethsémané avant sa crucifixion. La souffrance humaine de Jésus montre de manière poignante l'amour de Dieu pour nous et jusqu'où il est allé pour nous sauver. Il comprend notre souffrance.

Hébreux 4, 15-16 dit : « Car nous n'avons pas un souverain sacrificateur qui ne puisse compatir à nos faiblesses ; au contraire, il a été tenté comme nous en toutes choses, sans commettre de péché. Approchons-nous donc avec assurance du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce, pour être secourus dans nos besoins. »

Lorsque nous croyons aux messages de honte, nous luttons pour nous approcher de Dieu avec confiance. Malheureusement, nous nous retirons également d'autres relations. La honte nous empêche d'être vulnérables ou d'explorer de manière créative avec nos proches. Cela peut également nous pousser à nous protéger et à nous isoler même lorsque nous sommes entourés d'autres personnes.

Heureusement, la création de liens ou de choses est quelque chose que nous pouvons tous apprendre à mieux faire. Trouvez une personne de confiance à qui parler de votre anxiété tout en vous engageant à devenir une personne de confiance pour vous-même. Cela signifie simplement refuser de vous

parler de manière méchante. Pensez, « Est-ce que je dirais ça à quelqu'un que j'aime ? » Si ce n'est pas le cas, trouvez une façon plus vraie et plus indulgente de penser à vous-même. Lorsque j'ai eu du mal à sortir de mes propres cycles de honte il y a de nombreuses années, une personne en qui j'avais confiance m'a proposé de réfléchir : « Lorsque nous refusons d'apprécier même nos efforts les plus maladroits pour nous protéger de la douleur intense, nous jugeons notre besoin pour la protection trop durement. C'est lorsqu'il m'a rappelé que la bonté est un « fruit de l'Esprit » (voir Galates 5, 22-23) que j'ai commencé à prendre l'effort à cœur. La gentillesse n'est pas un spectacle que nous montons pour que les autres nous aiment. C'est un fruit de l'Esprit qui peut être exercé avec maîtrise de soi. Au fur et à mesure que je m'entraînais à être gentil avec les autres - et avec moi-même - les mensonges de la honte avaient moins de pouvoir, ouvrant ainsi des voies qui étaient auparavant fermées.

Dans la Genèse, ce ne sont pas les vêtements qu'Adam et Ève ont confectionnés par peur et honte qui ont couvert la honte de leur péché. L'amour omniscient de Dieu leur est venu dans le jardin avec la question : « Où es-tu ? » Ensuite, il leur confectionna avec amour des vêtements, comme plus tard il couvrirait le péché de l'humanité avec des robes de justice, préparées grâce à l'œuvre expiatoire de son Fils, Jésus, sur la croix. (Voir Genèse 3.)

Dieu a fait ces robes de justice pour vous aussi, et elles sont parfaitement adaptées pour couvrir votre honte et votre anxiété. Si vous n'avez pas d'amis de confiance qui posent la question — et avec qui vous pouvez répondre honnêtement — : la question : « Où es-tu ? » puis cherchez un conseiller, un pasteur ou un groupe de soutien pour commencer à exercer le désir donné par Dieu de vous relier d'une manière qui crée plus de santé dans votre vie.

Exercice 9 : COMPASSION POUR SOI-MÊME

Pour chaque comportement que vous avez répertorié dans la colonne 2 de l'exercice 2, écrivez une phrase compatissante en appréciant la façon dont ce comportement a tenté de vous aider à naviguer dans des situations anxiogènes. Remerciez cette partie de vous-même pour avoir fait de son mieux pour vous protéger. Ensuite, écrivez une nouvelle compétence ou stratégie que vous aimeriez apprendre et essayer à la place de cet ancien comportement.

Comportement	Phrase de compassion
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

_____ a été ma meilleure façon de naviguer dans le monde quand je me sens __. Je suis reconnaissant de la façon dont le m'a parfois aidé, mais maintenant que je grandis de nouvelles façons, j'aimerais plutôt essayer _____ quand je me sens _____.

Comportement	Phrase de compassion
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Le pouvoir de la récréation : Créer de nouveaux chemins

Lorsque vous choisissez de ralentir et que vous prenez conscience que vous êtes vraiment aimé, vous êtes capable de vous engager profondément et de manière créative dans les luttes et les joies que la vie vous procure.

Avez-vous déjà aimé faire de la randonnée sur un sentier à travers les bois ? Si oui, considérez ce qu'il a fallu pour créer ce chemin. Au début, le sentier n'est pas du tout facile à emprunter. Tracer un nouveau chemin dans une forêt permet de découvrir de nouveaux panoramas, mais il faut aussi enlever de nombreuses branches qui bloquent l'accès. Chaque fois que vous parcourez le nouveau sentier, il devient plus visible, un peu plus large et moins enchevêtré. Il en va de même lors du développement de nouvelles voies neuronales dans le cerveau.

Malheureusement, lorsque l'anxiété augmente, nos capacités de réflexion de niveau supérieur diminuent et nous sommes moins capables de

créativité. Souvent, nous nous sentons coincés dans l'ornière dans laquelle nous nous trouvons jusqu'à ce que nous trouvions exactement la bonne façon d'avancer. La réalité, cependant, est que les sentiments de blocage proviennent de notre anxiété.

Par exemple, lorsqu'un enfant apprend à ramper, il se balance beaucoup d'avant en arrière.

Parfois, le bébé recule d'un côté à l'autre de la pièce. Parfois, le bébé tire une jambe et une main vers l'avant, suivies de l'autre. Ce tâtonnement de l'enfance est porteur d'une leçon cruciale pour nous. Pour créer de nouvelles voies, nous devons parfois modifier la tâche, en nous donnant la permission d'expérimenter, d'essayer et, oui, même d'échouer.

Il est nécessaire d'aborder l'évitement lors du traitement de l'anxiété, mais nous devons reconnaître qu'il y a souvent de bonnes raisons qui nous poussent à l'évitement. Lorsque certaines choses nous ont causé une douleur intolérable dans le passé, il est difficile de faire face à nos peurs à propos de ces choses dans le présent. Ce qui vous semble menaçant aujourd'hui peut ne pas vous menacer dans l'avenir. Ce qu'un grimpeur qualifié trouverait exaltant pourrait faire paniquer une autre personne, et à juste titre ! Pourtant, nous pouvons souvent acquérir des compétences afin de nous procurer un sentiment de sécurité dans des situations anxiogènes. Mieux encore, nous pouvons trouver que nos peurs étaient inutiles.

Par exemple, lorsque nous sommes profondément anxieux, nous pouvons interpréter une situation

comme menaçante alors que ce n'est peut-être pas menaçant du tout. Nous ne savons peut-être pas ce qui a déclenché le voyant d'avertissement, mais nous savons que nous ne nous sentons pas en sécurité. Par conséquent, pour voir si l'indicateur d'avertissement est précis, nous devons faire certains tests. En d'autres termes, il est temps de passer sous le capot. Mais si je n'ai pas les compétences nécessaires pour évaluer correctement ce qui se passe, regarder sous le capot peut créer plus d'anxiété et nous pouvons nous retrouver dans une spirale descendante qui s'intensifie rapidement.

Les enfants comme les adultes peuvent se sentir dépassés lorsqu'ils font face à des situations qu'ils ne savent pas gérer. L'anxiété intense peut être si désagréable que nous évitons de nous retrouver dans certaines situations. Cependant, quelle que soit la peur persistante des situations que nous ne pouvons pas gérer quand nous étions plus jeunes, cela ne tient pas compte de toutes les façons dont nous avons grandi et développé de nouvelles compétences !





Comment évaluer correctement les menaces lorsque votre anxiété est élevée ? Noter par écrit vos peurs, parlez-en avec ceux qui vous entourent afin de confirmer ou à infirmer ce que vous pensez voir. De nombreuses compétences sont disponibles pour vous permettre d'augmenter votre confiance alors que vous devez faire face à l'inconfort que vous cause certaines situations.

Si vous êtes continuellement prisonnier de votre anxiété, un groupe de compétences en thérapie comportementale dialectique (TCD) pourrait être l'endroit idéal pour commencer à acquérir ou parfaire de nouvelles compétences. Bien que cette thérapie ait été développée pour aider les personnes aux prises avec un trouble de la personnalité limite, les groupes de compétences ont aussi aidé les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de l'alimentation et d'autres problèmes qui nécessitent une délimitation soigneuse de la réalité.

Activités que j'aime ou que je veux essayer

Trois activités principales :

Jours que je choisis pour les faire

Conclusion

La peur ou l'anxiété est l'une des façons que notre corps utilise afin de nous indiquer la direction dans laquelle nous devons aller. Lorsque nous n'écoutons pas la sagesse de notre corps, nous risquons de nous blesser. Si, cependant, nous essayons d'éviter l'anxiété en nous fermant sur nous-mêmes, nous rejetons le message que notre anxiété nous envoie. Par conséquent, nous nous fermons à l'acquisition de nouvelles compétences. De cette manière, l'anxiété sert à la fois d'indicateur sur le tableau de bord et d'invitation à l'apprentissage créatif.

Afin d'évaluer si l'indicateur nous communique de bonnes informations, nous devons effectuer certains tests, ce qui implique de regarder sous le capot. Il faut ralentir et respirer calmement. Notez vos pensées et vos sentiments. Relisez ce que vous avez écrit. Écoutez ce que dit votre anxiété essayez de donner un sens aux messages qu'elle vous envoie. Demandez-vous : « De quoi mon anxiété me met-elle en garde ? » et « Quelles compétences me rendraient moins anxieux en ce moment ? Suivez votre peur jusqu'à sa pire conclusion et voyez si elle est aussi grave que votre anxiété vous le dit. Testez la réalité en vérifiant avec les autres et, bien sûr, recherchez un groupe de thérapie, un conseiller ou un médecin pour vous aider lorsque vous vous sentez complètement prisonnier.

Il arrive souvent que la peur reste des situations que nous ne pouvions pas gérer dans le passé, mais cette peur ne tient pas compte de toutes les façons dont nous avons grandi, avons été renforcés par de nouvelles relations et avons déjà développé de nouvelles compétences ! Cherchez du soutien pour tester l'émergence de ces nouvelles compétences et ne vous découragez pas lorsque vous rencontrez une anxiété inattendue. Laissez-le simplement vous dire qu'il y a encore du travail à faire ; puis continuez à développer les dons de maîtrise de soi, d'amour et de pouvoir !

Le voyage à travers l'anxiété peut certainement être éprouvant, mais un mode de vie différent est possible ! Jason et moi sommes passés de ne même pas reconnaître les schémas d'anxiété dans notre mariage à les nommer et à les adopter maintenant comme une source précieuse d'informations qui nous aide à ralentir et à rester connectés. Nous manquons toujours plus d'opportunités que nous n'en prenons, mais même les petits pas que nous avons faits ont créé une qualité complètement différente de nos vies et de notre mariage.

Nous nous sommes appuyés sur des conseillers professionnels, des amis, des groupes de compétences DBT, des pasteurs, la prière, de longues promenades, et ainsi de suite pour nous aider à tracer une nouvelle voie à travers les exigences anxiogènes de notre monde. Là où je pensais autrefois que nous devions nous frayer un chemin hors de la profonde ornière d'anxiété qui nous enracinait, ensemble, nous avons découvert que la sortie consistait à traverser cette anxiété.

Psaume 84, 5-6 dit : « Heureux ceux qui placent en toi leur appui ! Ils trouvent dans leur cœur des chemins tout tracés. Lorsqu'ils traversent la vallée de Baca, Ils la transforment en un lieu plein de sources, Et la pluie la couvre aussi de bénédictions. »



Il y a longtemps, l'apôtre Paul a reconnu la lutte contre l'anxiété et nous a exhortés à nous concentrer sur l'épanouissement comme moyen de protéger notre cœur et esprit avec la paix de Dieu :

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 cœurs 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. »

**Si vous êtes prisonnier de
votre anxiété, il y a de l'espoir
et la guérison est possible
même de ce côté de l'éternité,
cela vaut bien le long et
pénible voyage.**



Cette brochure est distribuée par



Nos ministères visent
à proclamer

l'Évangile de Jésus-Christ.

Vos commentaires sur ce que vous
venez de lire sont les bienvenus. Si vous
aimeriez recevoir d'autres brochures
pour votre bien-être spirituel ou plus
d'informations sur nos ministères,
n'hésitez pas à communiquer avec nous.

D'autres ressources :

www.lll.ca/booklets/french

www.lumieresurlechemin.ca

aux USA:

Lutheran Hour Ministries
660 Mason Ridge Center Drive
St. Louis, Missouri 63141-8557

1-800-876-9880 (en anglais seulement)

courriel: lh-min@lhm.org

internet: www.lhm.org

au Canada :

Les Ministères de L'Heure Luthérienne 270
Lawrence Avenue
Kitchener, Ontario N2M 1Y4

1-800-555-6236 (en anglais seulement)

courriel: info@lll.ca

internet: www.LLL.ca



Notre anxiété peut être gérée, nous devons nous engager dans le processus qui nous permettra de surmonter nos peurs avec l'aide de Dieu. L'auteur nous éclaire sur les causes profondes de nos peurs et sur les raisons de leur persistance. Dix exercices créatifs aident les lecteurs à démasquer leurs peurs, à atteindre la clarté et à acquérir des compétences pour aller de l'avant.

Voyage à travers l'anxiété 6BE195

**Les Ministères de L'Heure Luthérienne
270 Lawrence Ave | Kitchener, ON N2M 1Y4
1-800-555-6236 | 519-578-7420 | info@lll.ca | www.lll.ca**