

## 23. La gestion de la peur ✓

### Mise en situation :

### Textes bibliques :

De quoi ces gens ont-ils eu peur ? Quelle issue ou conséquences ?

- Adam, Gen 3.7-10
- Abraham, Gen 26.6-9
- Prov. 10.24 ; 28.1 ; 29.25
- 1 Pie 3.13-16

Avec les versets qui suivent, notez ce dont vous devez vous **dévêtir**, les **vérités** à retenir, et ce dont vous devez vous **revêtir**.

Remarquez dans la vie de Paul les événements qui auraient dû susciter la panique : 2 Corinthiens 6.1-10 ; 11.23-30 ; 2 Tim. 4.14-18

Mat 6.24-34 :

- A quoi Jésus compare-t-il la peur ?
- Jésus suggère ou ordonne ?
- Par quoi remplacer la peur ?

Jésus accepte-t-il la peur comme excuse en Matt 25.14-30 ?

Quelles leçons ou promesses tirer de ?

- Lam. 3.31-32
- 1 Pie 5.7
- Jér. 17.5-8
- Jér. 29.11
- Ps. 55.23.
- Ps 139.
- Phil. 4.19
- Prov. 16.9
- Rom. 8.28-29, 35-39

Quels 'revêtir' nous donnent ces versets ?

- Prov. 3.5-8
- Prov. 1.33
- Ps 56.4-5
- Hébr. 13.5-6
- 2 Tim. 1.7
- 1 Jean 4.18-19
- Phil. 4.4-9
- 1 Thess. 5.14-19

Trois passages clés résument l'essentiel du remplacement. Notez ce que Dieu propose pour remplacer la peur et l'inquiétude :

- Phil 4.6-9
- 1 Jean 4.18
- Matt. 6.25-34

### Déduction des principes :

1. La peur est une émotion — ni bonne, ni mauvaise, tout dépend de son contexte et de l'influence qu'elle possède.
2. La peur est souvent l'expression d'un souci excessif de soi-même, de la volonté de protéger sa vie, plutôt que de l'abandonner aux soins de Dieu, d'un manque de confiance dans la capacité de Dieu à prendre soin de nous, à régner sur les circonstances de notre vie.
3. La peur se gère :
  - Par une peur (crainte révérencieuse) supérieure
  - Par l'action de grâce, la foi dans les promesses de Dieu, dans sa capacité à gérer mes circonstances,
  - Par la prière (active) plutôt que l'inquiétude (passive)
  - Par des décisions et une action énergique pour assumer ses responsabilités.
  - Par l'amour et le souci du prochain.

### Pour mettre en pratique :

Faites un tableau de 3 colonnes : Description / Responsabilité de Dieu / Ma responsabilité. A gauche, faites la liste de ce qui vous inquiète. Placez 1 croix dans la 2<sup>nd</sup>e (peur de tomber malade par ex.) ou la 3<sup>ème</sup> (peur d'oublier un RV), selon que le sujet dépend des circonstances ou de vous.

- Pour ce qui est de votre responsabilité ⇒ préparez votre action pour vous obliger à faire ce qui est juste et droit, donnant le meilleur de vous-mêmes (Col 3.17.)
- Pour ce qui appartient à Dieu :
  - Mémorisez les versets qui vous encouragent
  - Remplacer chaque pensée de peur par : 1. prière d'action de grâce ; 2. demande que Dieu intervienne ; 3. déclaration de confiance. 4. affirmation des versets mémorisés.
  - Choisissez une personne à aider et investissez-vous auprès d'elle.

### Pour aller plus loin :

- Etudier *S'examiner soi-même*, [BCF / Ed CLE] leçon 19.
- Revoir les thèmes # ...
- Lire et relire (et relire ☺) les Psaumes : 13, 22, 23, 25, 29, 31, 37, 39, 42, 46, 51, 60, 62, 90, 121, 123, 142, 145, 124. 103.
- Lire et relire Hébreux 11.
- Lire et relire Apocalypse 21 & 22.

### En relation d'aide :