

Remèdes divins contre l'angoisse

SABBAT APRÈS-MIDI

Etude de la semaine : Gn 3.6-10 ; 15.1-3 ; Jn 14.1, 2 ; Mt 6.25-34 ; 18.3; Ph 4.11, 12.

Verset à mémoriser : « Déchargez-vous sur lui de toutes vos inquiétudes, car il prend soin de vous. »
(1 P 5.7)

Les Ecritures sont remplies de versets contenant des termes tels que peur, angoisse, inquiet, s'inquiéter, être effrayé, être terrifié. On y trouve de nombreuses références à ce qui inquiète ou angoisse les hommes, mais aussi aux promesses divines faites pour les rassurer. Le message: « N'ayez pas peur » se retrouve tout au long des Ecritures avec force et persistance.

Et pourquoi pas? En effet, la peur et l'angoisse font partie de l'existence humaine depuis la venue du péché sur terre. L'angoisse, ou la peur de l'avenir est l'une des émotions les plus dangereuses pour la santé mentale et physique. Une légende médiévale raconte qu'un voyageur a rencontré la Peur et le Fléau sur le chemin de Londres, où ils espéraient tuer dix-mille personnes. Le voyageur a demandé au Fléau s'il comptait faire lui-même ce massacre. « Oh non, a-t-il répondu. Je n'en tuerai qu'une centaine. Mon amie la Peur tuera le reste. »

La leçon de cette semaine examine comment, grâce à la puissance divine, être délivré au moins en grande partie de la peur et de l'angoisse. La confiance en Dieu et un contentement paisible permettant d'envisager l'avenir avec assurance.

* Etudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 8 janvier.

Le premier effroi

Lisez Gn 3.6-1.0. Il est difficile de relater la première rencontre d'Adam et Eve avec la peur, parce qu'aucun de nous ne se souvient de la première fois où la peur nous a envahis. Les psychologues de la petite enfance ont confirmé que les bébés rencontrent la peur très tôt, notamment la peur d'avoir faim, ainsi que celle des bruits aigus. Enfants et adolescents, au cours de leur croissance, connaissent également toutes sortes de peurs : la peur des animaux, de l'obscurité, de rester seul; la peur de situations en rapport avec l'école, d'une éventuelle séparation des parents, de ne pas grandir, d'être rejeté de ses camarades. Les adultes aussi ressentent couramment des peurs en relation avec les circonstances particulières de leur vie : la peur de ne pas rencontrer le bon conjoint ou le bon travail, la peur d'attaques terroristes, de contracter une maladie chronique ou fatale, d'être agressé, de mourir, etc.

Ellen White raconte, en parlant d'Adam, que « la pensée de sa faute le remplit de terreur » et que la douce température de l'Eden a paru glaciale au couple coupable. Celui-ci a éprouvé « un sentiment de culpabilité et de désenchantement », « une frayeur de l'avenir. » - Patriarches et prophètes, « La tentation et la chute », p. 34.

Réfléchissez aux exemples de promesses ci-dessous contre la peur et l'angoisse. Identifiez les éléments distinctifs de chacun d'eux.

Ps 23.4

Pr 1.33

Ag 2.5

1 P 3.14

1 Jn 4.18.19

La peur et l'angoisse sont des émotions très courantes. Elles sont également fréquentes, destructrices et douloureuses. Les symptômes habituels de l'angoisse sont l'appréhension, l'inquiétude, l'insomnie, la panique, la tension, la migraine, la fatigue, la sensation d'étourdissement, les palpitations, le souffle qui vient à manquer, la sueur, les difficultés de concentration et une vigilance obsessionnelle. L'angoisse s'accompagne aussi parfois de crises de panique. Dieu cherche à nous délivrer de ces émotions indésirables et nous invite à lui faire confiance.

De quoi avez-vous particulièrement peur et pourquoi ? Dans quelle mesure votre peur est-elle rationnelle ? Quelles démarches concrètes pouvez-vous faire soit pour écarter ce qui vous fait peur, soit pour alléger votre peur elle-même ?

LUNDI 3 janvier

« N'aie pas peur! »

Lisez Gn 15.1-3. Que craignait Abram? En quoi ses craintes étaient-elles justifiées ?

Dieu a appelé Abram, promettant de faire de lui une grande nation. Voyant que les années passaient et qu'il n'avait toujours pas d'héritier, cette question est devenue son principal souci. Les versets 2 et 3 révèlent la nature même de ses peurs : « Tu ne m'as pas donné de descendance [...] c'est un serviteur attaché à mon service qui sera mon héritier. » (La Bible du Semeur) Son attitude est inhérente à la nature humaine, le désir de perpétuer quelque chose de soi, d'exercer une influence même après sa mort.

Telle fut la réponse de Dieu aux soucis d'Abram: « Ne crains point [...] je suis ton bouclier [...] ta très grande récompense.» (Gn 15.1, Darby) Notre avenir et même ce qui se passera après notre mort se trouve entre les mains de notre Père céleste. Il sait que nous avons un grand besoin d'être délivrés de nos peurs et il désire que nous nous sentions en paix aujourd'hui et confiants en l'avenir.

Recherchez les textes suivants. En quelles circonstances le Seigneur a-t-il prononcé ce message rassurant : « N'aie pas peur! »

Dt 31.8 ; 2 Ch 20.1 ; Lc 2.1.9 ; Jn 14.27

L'angoisse se manifeste par de la détresse devant l'incertitude de l'avenir - avenir proche ou lointain - peurs qui ne se matérialiseront peut-être même pas. Elles n'existent que dans le mental. Pourtant, les symptômes de l'angoisse sont bien réels, à la fois émotionnellement et physiquement, et sont parfois douloureux. Il n'est pas surprenant que le Seigneur désire nous en délivrer.

Comment s'approprier la promesse de Dieu : « N'aie pas peur ! », quelle que soit votre situation ? Comment ne pas oublier que, quelles que soient les circonstances que vous affrontez, Dieu est plus puissant et vous aime d'un amour tellement plus grand que vos peurs ?

MARDI 4 janvier

La confiance contre l'angoisse

Réfléchissez aux paroles réconfortantes de Jésus adressées à ses disciples, dans Jn 14.1, 2. Que s'était-il passé immédiatement avant? Dans quelle direction dirigeait-il leurs pensées ?

Ces mots chargés d'amour encouragent la confiance. Placez votre confiance dans le Père, placez-la en Jésus, car une telle confiance libère le cœur troublé qui envisage l'avenir avec détresse. Jésus a aussitôt dirigé l'attention des disciples vers le royaume qu'il leur préparait. En d'autres termes, peu importe ce qui survient ici-bas, aussi terrible que soit la situation, voilà ce qui nous attend. *C'est pourquoi, placez votre confiance en moi et en mes promesses.* Tel est le message de Jésus à ses disciples d'alors. C'est aussi le message qu'il nous adresse aujourd'hui.

Au cours de certaines sessions de thérapie, les patients interprètent des rôles en rapport avec la vraie vie dans le but d'accroître leur confiance et l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes. En outre, ils apprennent à maîtriser leurs pensées lorsque l'angoisse n'est pas loin, afin d'avoir l'esprit concentré sur des thèmes sécurisants. Ils se familiarisent également avec des techniques de relaxation et de respiration à utiliser dans les situations critiques.

Même si dans l'ensemble ces stratégies sont assez efficaces, elles portent sur la confiance en soi afin de réduire les moments d'anxiété. C'est tout à fait acceptable, quoiqu'incomplet, parce que la confiance en soi n'est qu'un petit pas en avant. C'est en Dieu, finalement, qu'il faut savoir placer sa confiance.

Quelle comparaison le psalmiste fait-il entre la confiance en Dieu et la confiance en la nature humaine ? Ps 118.8, 9.

Que dit Jésus dans Mt 18.3?

Il est nécessaire avant toute chose que les petits enfants aient confiance en leur mère ou en leur nourrice. Une fois cela acquis, ils se sentent en paix et remplis d'assurance vis-à-vis du monde et de leur avenir. Tel est le début de la confiance. Jésus nous a demandé d'avoir avec lui le même type de relation qu'un enfant avec sa mère, de le laisser, avec une tendre sollicitude, nous consoler et nous réconforter. Mais pour y parvenir, nous devons choisir de le faire.

Prenez le temps de vous souvenir des moments où Dieu a répondu à vos prières et vous a procuré les meilleures choses qui soient. Ces expériences passées ne vous aident-elles pas à placer davantage encore votre confiance dans le Père céleste aujourd'hui, quelles que soient les circonstances difficiles qui sont les vôtres et quel que soit ce qui vous rend inquiet et préoccupé ? Expliquez ?

MERCREDI 5 janvier

Des oiseaux et des lis

Outre le fait que Jésus vous conseille avec bonté d'éviter de vous inquiéter, quelles les leçons retirer de ce passage du sermon sur la montagne? Mt 6.25-33.

Par ses paroles puissantes, Jésus enseigne un certain nombre de principes qui, s'ils sont suivis avec sérieux, protégeront le croyant de nombreuses formes de détresse.

Remplacez les choses dans une juste perspective (verset 25). Un agenda chargé fait généralement perdre de vue ce qui importe vraiment. La routine quotidienne distrait parfois de ce que nous estimons être fondamental. Dieu nous a donné la vie. Il a créé le corps. S'il a eu la puissance et le désir d'agir ainsi, ne fournira-t-il pas à ses créatures de quoi se nourrir ? *Ne fera-t-il pas le nécessaire pour nous vêtir ?*

Inspirez-vous d'images simples tirées de la nature (versets 26,28-30). Quoi de plus courant que des moineaux et des lis? Jésus les a choisis en contraste avec l'immense complexité de la nature humaine. Il est clair qu'un moineau n'a nul souci du lendemain et que le lis ne travaille nullement pour pouvoir être à la dernière mode, et pourtant, Dieu prend soin d'eux. « *A plus forte raison ne vous vêtira-t-il pas vous-mêmes ?* » (Mt 6.30, *La Bible du Semeur*)

Il est inutile de s'inquiéter (verset 27). Examiner des problèmes pour en trouver la solution peut être efficace, mais s'inquiéter sans raison non seulement ne résout rien mais rend les choses plus dramatiques.

Mettez au point vos priorités (verset 33). Les chrétiens sont parfois pris dans le tourbillon du matérialisme ou autres choses les distrayant de ce qui importe vraiment dans la vie ; c'est pourquoi Jésus leur rappelle: « Cherchez d'abord le règne de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. »

Winston Churchill racontait : « Je me souviens de l'histoire de ce vieil homme qui a dit, sur son lit de mort, qu'il avait eu beaucoup de soucis dans sa vie, dont la plupart ne se sont jamais concrétisés. » - <http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winstonchurchill>.

Examinez tout ce qui vous donne du souci, puis agenouillez-vous et priez, en demandant à Dieu de s'en charger. Quels sont les soucis qu'il est en votre pouvoir de régler ? Lesquels sont totalement en dehors de votre contrôle ? Réglez ce que vous pouvez, puis demandez au Seigneur de vous aider à avoir confiance en lui pour le reste.

JEUDI 6 janvier

« À chaque jour suffit sa peine »

Lisez Mt 6.34. Que dit Jésus ici ? Comment y parvenir ? Pourquoi est-ce là quelque chose d'essentiel?

Mettre en pratique le message de Mt 6.34 apporterait un tel sentiment de paix aux gens d'aujourd'hui ! Jésus ne nous invite pas à ne rien planifier ni à être négligent. Il nous invite simplement à ne pas nous inquiéter de ce qui pourrait advenir, et à ne pas avoir ce type de pensées: « Et si ? » - «Et si je tombais malade ? » « Et si je perdais mon travail? » « Et si j'avais un accident ? » « Et si mon enfant mourait ? » « Et si j'étais agressé ? »

La liste suivante fait état des diverses inquiétudes que l'on rencontre généralement. On s'inquiète pour:

- 50 % d'événements qui ne surviendront jamais.
- 25 % de circonstances du passé qui ne peuvent être changées.
- 10 % de critiques non confirmées de la part d'autrui.
- 10 % d'ennuis de santé dont la plupart ne sont qu'éventuels.
- 5 % d'ennuis réels qui devront être affrontés.

Comment nous inspirer du contentement témoigné par Paul? Ph 4.11, 12.

Le contentement est l'une des clefs permettant de vivre pleinement dans le présent. C'est un antidote efficace aux soucis. Ce n'est pas une attitude dont on hérite, il faut l'acquérir. Paul déclare: « *J'ai appris à être satisfait partout et dans toutes les circonstances* » (verset 12, BFC, *c'est nous qui soulignons*). À une époque où les problèmes abondent, il est nécessaire d'apprendre à se satisfaire de ce que l'on a, sans se soucier du lendemain.

Jésus a dit : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Moi je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble pas et ne s'alarme pas. »
(Jn 14.27, *Second révisée à la Colombe*) De façon concrète, comment bénéficiez-vous de cette paix de l'esprit que donne Jésus » Faites part de votre réponse à l'École du sabbat.
Qu'apprenez-vous les uns des autres ?

VENDREDI 7 janvier

Pour aller plus loin: « Ce n'est pas le travail qui tue, mais le souci. Le seul moyen d'y échapper est de confier tous nos ennuis à Jésus-Christ. Ne regardons pas au côté sombre des choses. Cultivons plutôt la bonne humeur. » - Ellen WHITE, Pour un bon équilibre mental et spirituel, p. 481.

« Si nous habituons nos âmes à avoir davantage de foi, d'amour et de patience, à nous confier plus pleinement dans notre Père céleste, nous aurions plus de sérénité et de joie pour traverser les difficultés de la vie. Il ne plait pas à Dieu que nous nous tourmentions, détachés des bras de Jésus. Il est la seule source de toute grâce, la réalisation de toute promesse et de toute bénédiction. Sans le Christ, notre pèlerinage serait en effet bien solitaire. Il nous dit : "Je ne vous laisserai pas orphelins, je viens vers vous." (Jean 14.18) Sachons apprécier ses paroles, crayons en ses promesses, rappelons-nous-les pendant le jour et méditons-les pendant la nuit, et soyons heureux. » - Ellen WHITE, Pour un bon équilibre mental et spirituel, p.483.

A méditer

- Les membres examineront leurs réponses à la dernière question de jeudi.
- Certaines personnes, sans que cela ne soit réellement justifié, ont peur de souffrir et de mourir ; d'autres, en revanche, sont atteints d'une maladie dégénérative ou en phase terminale qui les tuera sûrement. D'autres encore ont à faire face à des circonstances menaçant leur vie. Comment ces personnes trouveront-elles du réconfort ?
- Jacob « eut très peur ; l'angoisse le saisit » (Gn 32.8) alors qu'il se préparait à rencontrer Ésaü. Les frères de Joseph ont été « saisis d'épouvante » (Gn 45.3) quand celui-ci leur a révélé sa véritable identité. Discutez des façons de surmonter de peurs ressenties à la suite de nos propres mauvaises actions. Existe-il une différence dans la façon de surmonter ce type de peur ? Dans l'affirmative, laquelle ?
- Job affirmait : « Car j'ai eu une crainte, et elle est venue sur moi, et ce que j'appréhendais m'est arrivé. » (Jb 3.25, Darby) Des peurs peuvent-elles se réaliser parce qu'on les a ressenties à l'avance ? En d'autres termes, la crainte constante d'un événement va-t-elle le susciter ? Discutez-en.
- Réfléchissez à toutes les inquiétudes que vous avez eues et qui ne se sont jamais réalisées. Quelles leçons retirer de telles expériences – leçons qui, idéalement, devraient vous aider à vous faire moins de soucis à l'avenir ?