

Cannes 1er mars 2020 culte en 3D

## Que faire de ses peurs

Il était une fois un petit garçon qui avait peur du noir. Il n'osait pas le trop le dire mais ce soir là quand sa maman est venue le border dans son petit lit et lui faire un bisou, il lui a demandé: « *Oh maman tu ne pourrais pas dormir avec moi cette nuit?* » Sa maman lui a souri et lui a répondu: « *Tu sais mon chéri, j'aimerais beaucoup mais je dois dormir avec papa* » et le gamin de répondre: « *Ah ce papa quel peureux !*»

Histoire délicieuse pour dire que même les papas ont peur. N'ayons pas peur des mots « *On a tous peur, celui qui n'a pas peur n'est pas normal,*» disait Jean Paul Sartre.

Je m'intéresse à cette question de la peur depuis un certain temps déjà. Alors quand en 2002 un article est sorti dans l'Express sur la peur, j'ai tout de suite acheté le magazine. J'ai lu l'article et j'ai eu.... peur. L'article posait trois portraits de peureux, le peureux hyperactif, le peureux perfectionniste, le peureux sceptique et j'ai eu peur parce que je me suis reconnu dans les trois portraits de peureux. Cela fait quand même une drôle d'impression de découvrir son portrait en 3D, en trois dimensions de peureux. Ce qui me rassure c'est que je ne pense pas être le seul. N'est-ce-pas ?

Vous allez me dire que parfois il **faut** avoir peur. Et vous auriez raison. Il y a effectivement des peurs que l'on peut qualifier de bonnes. Elles sont bonnes parce qu'elles servent de signal d'alarme et nous empêchent de prendre des risques inconsidérés. Un marin disait : « *Un homme qui n'a pas peur de la mer ne tardera pas à se noyer car il sortira un jour où il ne devrait pas. Mais nous on a peur de la mer et on se noie que de temps en temps.* » Voilà une sagesse de marin. Vaut mieux une bonne trouille que la noyade. Alors on va laisser les bonnes peurs qui sauvent la vie pour aller du côté des peurs qui font mal, des peurs qui touchent à des domaines vitaux de l'existence.

J'ai lu quelque part le témoignage de cette jeune fille qui raconte qu'au travail on l'appelle « *celle qui a peur de tout même de son ombre* » c'est joliment dit mais cela doit pas être facile à vivre pour cette jeune fille. Elle passe à côté de beaucoup de choses, voire de la vie elle même ! Et cette peur de son ombre fait partie de toutes ces peurs qui agissent en profondeur et qui nous empêchent bien souvent de vivre pleinement. Je vous livre une série de peurs de ce genre, en vous posant la question du jour : *Quelle serait ma peur ce matin ?*

Peur de soi, peur des autres, peur des virus, peur de vieillir, peur de l'inconnu, peur de ne pas y arriver, peur de ne pas plaire, peur de la maladie, peur de décevoir, peur de l'échec,  
 Peur d'être inutile, peur de ne pas être à la hauteur, peur du rejet, peur de la solitude, peur de manquer de quelque chose.

Quand j'ai étudié cette question de la peur, j'ai fait comme d'habitude, je suis allé à la Fnac au rayon développement de soi. Là, j'ai vu plusieurs livres qui parlaient des peurs. Un qui s'intitulait « Même pas peur ! » écrit par une coach en relations humaines, un autre qui titrait **la peur de l'insignifiance, nous rend fous**. Cet ouvrage parle d'une peur moderne, celle de ne pas avoir d'amis sur Facebook, ou de followers sur Twitter. Peur de nos compter pour rien et pour personne « Peur de l'insignifiance », une peur moderne, dit-on mais pas tant que cela après tout. Il me semble que c'est une peur qui traverse toutes les générations et qui est quasiment inscrite dans nos gènes.

Le problème avec les peurs c'est qu'elles nous poussent à nous réfugier dans une zone de sécurité que l'on ne voudra plus quitter par peur ou par peur d'avoir peur, comme le disait quelqu'un « *j'ai peur du jour ou j'aurai peur* ». Et donc on reste immobile, paralysé en quelque sorte ou pour employer un mot d'actualité : confiné !

Et c'est cela le grand problème des peurs qui nous hantent à l'intérieur:

- elles vont nous empêcher d'accomplir les rêves que l'on pourrait avoir,
- elles vont nous empêcher d'apporter des changements dans notre vie,
- elles vont nous empêcher d'entrer en relation avec les autres, et peut-être nous engager dans une relation durable,
- elles vont nous empêcher d'exprimer aussi nos talents et nos dons.
- elles vont nous empêcher de relever les défis de la vie en général mais aussi et peut-être surtout le défi que Dieu lui même nous lance: celui de nous lancer avec lui dans l'aventure de la vie abondante. Oui abondante ! C'est Jésus qui en parle !

Peut-on parler de vie abondante alors que notre estomac est noué par une multitude de peurs, que notre vie est confinée par la peur ?

Alors que faire de ses peurs ? Les quelques livres que j'ai feuilletés disent qu'il faut apprivoiser sa peur, comme s'il s'agissait d'un animal, comme si ma peur me demandait comme dans le Petit Prince: « *S'il te plaît apprivoise—moi !* » Mais la peur ne nous demande rien et surtout pas de l'apprivoiser, elle ne ressemble pas à une petite renarde bien mignonne mais plutôt à un monstre tapi dans le noir. Plutôt que de l'apprivoiser, il faudrait plutôt

l'affronter, la prendre à bras le corps, esquisser quelques mouvements de lutte...

### I. Avouer sa peur

La première des actions à mener contre la peur est de pouvoir avouer sa peur. Il s'agit surtout d'arrêter de jouer au « *même pas peur !* » dans la cour de récré de sa vie d'adulte. Cesser de dire je n'ai peur de rien quand un rien nous fait peur. Quand j'étais petit j'ai été assez impressionné par le Chevalier Bayard qui était un chevalier « *sans peur et sans reproche* ». Nous les gamins du collège, on disait « *sans beurre et sans brioche* » mais il était impressionnant malgré tout. Si bien qu'on avait envie de lui ressembler et de n'avoir jamais peur. Mais ce jeu du « même pas peur » peut être réellement dangereux. Saviez-vous qu'il y avait un nom pour les jeux du même pas peur ? On appelle cela les comportements contre-phobiques. On a peur mais pour la cacher, on joue au « *même pas peur* », on prend tous les risques possibles, on fonce tête baissée dans le danger. Mais ce n'est pas du courage, c'est un comportement pathologique qui se termine parfois par une tragédie.

Le premier pas à faire serait donc d'arrêter tous ces jeux d'enfants et d'avouer qu'on a peur. Pas de le crier sur tous les toits mais de se l'avouer dans le fond de son cœur.

La Bible dit dans un Psaume (15) « *Celui qui dans son cœur cultive la vérité* ». Elle nous parle de quelqu'un qui sait travailler la vérité non pas chez les autres mais sur son propre sol, qui fait un travail de vérité sur lui-même, un travail de longue haleine, un travail de cultivateur. Il y a une promesse liée à cette culture de la vérité sur soi: cette personne « *pourra habiter dans la tente de Dieu* » La tente de Dieu, un endroit non pas sécurisé mais un endroit de paix, de cette fameuse *shalom*. Il y a de l'avenir pour ceux qui cultivent la vérité dans leur cœur, qui peuvent dire en vérité, j'ai peur, avouer leur peur...

Et pour avouer sa peur ou plus exactement s'avouer sa peur, il semble qu'il y ait un élément indispensable dans le processus, et cet élément serait bien évidemment l'humilité.

Lors de la route du Rhum qui est une course à la voile en solitaire, de 2006, j'ai été impressionné par un homme qui s'appelle **Jean le Cam**. Sans avoir d'avarie ni avoir chaviré, Jean Le Cam le deuxième jour de course a décidé d'arrêter et de rentrer au port. Il raconte qu'il a vu un autre trimaran se renverser et un autre encore lui rentrer dedans et il a eu peur. Il l'a dit aux journalistes qui l'ont repris en grosses lignes : « *Jean le Cam a eu peur !* » « J'ai eu peur dit le marin, je ne ferai plus jamais de course en solitaire, en équipage oui, mais plus jamais tout seul, j'ai trop peur. » Quelle humilité ce marin !

Humilité dont on pourrait prendre exemple, nous, les vieux loups de mer ou les marins d'eau douce. Et ce n'est pas mal d'être humble parce que Dieu a des promesses particulières pour les gens humbles, et cette promesse c'est celle de **les relever**. Dieu relève les gens humbles, Jésus le dit et le redit dans les évangiles et c'est en quelque sorte la base de son message : je peux faire quelque chose pour celui qui est humble. Dieu peut et veut agir dans la vie de ceux qui savent avouer des choses difficiles à avouer comme la peur et d'autres choses encore. Il y a de l'avenir pour ceux qui cultivent la vérité.

## II. Identifier sa peur

Le deuxième jalon à poser est celui de l'identification, Pour pouvoir lutter efficacement il faut pouvoir discerner les contours de sa peur, d'essayer d'en connaître les événements fondateurs. Tenter de connaître aussi les circonstances dans lesquelles elle apparaît. En bref, faire une sorte de **carte géographique** de sa peur. Parce qu'en faisant une carte on s'y retrouve mieux. Et quand on identifie sa peur, quand on parvient à mettre un nom sur elle, elle perd son côté inconnu et donc terrifiant, elle perd de son mordant et de sa puissance paralysante.

Alors il faut faire quelques efforts, se saisir de sa loupe et une bonne carte pour remonter à la source de mes peurs. C'est parfois un peu compliqué, les affluents sont nombreux, les confluent sont larges. Nous nous trouvons un peu comme le professeur Livingstone qui cherche la source du Nil. Il a mis du temps !

Mais avec un peu de patience, on peut retrouver que par exemple :

- cette peur de parler en public remonte à cet exposé en CM1 sur les dinosaures où toute la classe s'était moquée de vous,
- ou cette peur de vous engager dans une relation durable remonte au divorce de vos parents.

Il y a des peurs qui s'expliquent par des événements du passé. Les identifier permet de progresser. Et puis si on remonte encore la rivière on arrive à la source principale. On arrive à la peur mère, ou **la reine des peurs**. Et cette reine des peurs, c'est la peur de la mort. Dans la Bible, on en parle de cette peur. C'est un ami de Job qui décrit l'existence humaine de manière très optimiste en disant « *L'homme se traine vers la reine des terreurs.* » La reine des peurs, c'est la peur de la mort.

Et le « Que sais-je » sur la peur le dit également : « *Personne n'est exempt de la peur de mourir car personne n'échappe à la mort. La mort est bien le lieu géométrique de toutes les craintes car au fond, il n'existe qu'une peur, la peur de la mort.* »

Je ne sais pas si on peut dire qu'il n'existe qu'une seule peur mais en tous cas la peur de la mort est bien à l'arrière plan de beaucoup de nos peurs. La peur du noir est certainement liée à la peur de la mort mais aussi la peur de l'échec, la peur de l'avenir, la peur de l'inconnu, le peur de perdre le contrôle, le peur de manquer, la peur de la solitude et de l'insignifiance également... sont des peurs directement liée à la peur de la mort.

Alors cette identification de nos peurs n'est pas chose facile, d'autant que la peur peut se camoufler. On peut la couvrir par une autre émotion plus acceptable pour notre ego... La colère par exemple est une émotion qui fréquemment camoufle la peur. Si par exemple on est en colère contre son patron ou son conjoint, on peut se demander si ces colères ne cacheraient pas des peurs plus intérieures, la peur du rejet ou de l'échec ou celle de vieillir... Il faut pouvoir déblayer pour en arriver à identifier ces peurs et pour cela il faut parfois faire appel à l'équipe.

Je me souviens lors d'un groupe de maison d'une Eglise quelque part dans le nord. Durant cette soirée de ce qu'on appelait un PEP (Partage Etude Prière) quelqu'un tout à coup a parlé de sa peur, une peur profonde mais mal définie qui lui mangeait toute son énergie. On en a parlé toute la soirée. Tout le groupe a essayé d'identifier cette peur, et on a passé un moment très fort, de partage en profondeur. Nous avons prié et il nous a semblé que la personne est repartie du PEP avec un peu plus de pers et en ayant un peu moins peur.

### III. Dépasser sa peur

Et nous en arrivons au troisième point de stratégie pour affronter la peur de sa vie. Après l'avoir avouée, puis identifiée, il s'agit maintenant de la dépasser et je jouerai un peu sur les mots : dépasser sa peur ou la faire passer. Parce qu'avec la peur il faut que quelque chose se passe, parce que comme en dit en Belgique: *Si ça continue ça va cesser !* On ne peut pas vivre trop longtemps avec le poids de ses peurs sur le dos.

Alors on entend de-ci de-là des témoignages de gens qui sont parvenus à dépasser leurs peurs. Des gens qui ne jouent plus au jeu du « même pas peur » mais qui disent : j'avais peur mais maintenant ce n'est plus un problème pour moi. Un certain David écrit : « *Oui, il m'a délivré de toutes mes frayeurs* » Psaume 34 :5 Et il y en a d'autres « *C'est pourquoi nous n'avons plus peur quand la terre tremble, quand les montagnes vacillent quand les eaux grondent au fond des mers* » Psaume 46 :1 Nous n'avons plus peur nous disent-ils ! Nous sommes délivrés de toutes de toutes nos frayeurs ! On est admiratifs mais peut-être un peu sceptiques : *Comment pourrait-on ne plus avoir peur dans ce monde ?*

Quand on va plus loin dans ces témoignages bibliques, on s'aperçoit qu'il y a en **amont** une sorte de passage d'un règne à un autre. Ces gens sont passés volontairement et consciemment du règne de la peur et de la reine des peurs au règne de Dieu et de la vie.

« *Je me suis tourné vers l'Éternel et il m'a répondu* » nous dit le même David qui n'a plus peur. Il s'est tourné vers Dieu, résolument, il a pris ses peurs avouées et identifiées et ils les a placées devant Dieu qui est pour lui « *un abri et un secours bien présent dans la détresse* ». Il s'est abrité, il est venu avec ses peurs et il est passé d'un camp à un autre.

La bible nous dit que la peur de la mort est un esclavage qui peut durer toute une vie mais que cet esclavage doit et peut cesser sous le règne de Jésus.

Je vous cite le verset libérateur : La bible qui nous parle de Jésus nous dit « *qu'il a pris notre condition humaine... (les peurs y compris) mais qu'il a par sa mort réduit à l'impuissance celui qui détenait le pouvoir de la mort c'est-à-dire le diable, et qu'il a délivré ou libérés tous ceux que la peur de la mort retenait leur vie durant dans l'esclavage.* »

Les termes sont forts : celui d'*esclavage toute la vie durant*, mais aussi celui de « délivrance » ou de libération de tous ceux qui vivaient dans l'esclavage de la peur.

Et tout cela par sa mort sur la croix où il prend sur lui toute la noirceur du monde, toutes les ténèbres du monde, tout le péché du monde, toutes les peurs du monde, une mort qui prend tout, qui absorbe tout et qui sera suivi de la résurrection. Tout cela sonne comme une défaite pour la mort et surtout pour la peur de la mort. Il ya manifestement dans cette histoire une victoire de la Vie !

Et si Jésus me délivre de la peur de la mort qui est le lieu géométrique de toutes nos peurs, il me délivre aussi de toute mes autres peurs ; la peur de ne pas compter pour les autres, la peur de l'inconnu, la peur de l'avenir. Et aussi la peur de mon insignifiance. Avec Jésus, avec Dieu dans ma vie, je n'ai plus peur d'être insignifiant. Je suis quelqu'un, je signifie quelque chose, la preuve: le Christ est mort par amour pour moi. En lui, je suis considéré comme un enfant bien aimé de Dieu, j'ai une identité toute neuve, j'ai un avenir fait d'espérance. Et ce Jésus n'est pas resté au tombeau, il est ressuscité pour me donner une vie nouvelle, libre de ma peur, de toute les chaines de mes peurs et des enchainements de la peur.

Mais il y a un passage à faire ! Il ne s'agit pas de commencer à prier quand on est dans l'avion avec un moteur en panne comme dans le sketch, il s'agit de se mettre sous ce nouveau règne ou sous la responsabilité d'un nouveau

Capitaine : Jésus et de ne pas le perdre de vue comme Pierre qui tout a coup se met à avoir peur et s'enfoncer dans l'eau comme nous le dit l'Évangile (Matthieu 14). Il faut garder les yeux fixés sur lui pour ne pas avoir peur.

Un jour un homme s'est approché de Jésus, il était aveugle (Marc 10), toujours dans le noir, toujours avec une peur au ventre et Jésus va lui demander quelque chose d'étonnant : il va lui dire: « *Que veux tu que je te fasse?* » Pour tous les observateurs de la scène cela semble évident que l'aveugle veut être guéri de sa cécité, mais Jésus demande quand même, « que veux-tu que je te fasse » parce qu'il aime entendre les gens lui demander quelque chose de précis, peut-être pour qu'ils puissent identifier leur besoins et leur permettre de poser un acte de foi, de faire un pas...

Et il nous demande encore aujourd'hui : « *Que veux tu que je te fasse ?* » Et si on a le courage, si on a l'humilité, on peut lui dire : « *Jésus, prend ma peur, je te la donne, je te la passe... parce que toi tu sais quoi en faire.* » Et quand on lui dit cela, Jésus ne reste pas bras croisés devant notre demande, notre peur il la prend et comme il a guéri l'aveugle, il guérit les peureux et tous ceux qui sont suffisamment humbles pour lui dire j'ai peur, prend ma peur... C'est la bonne nouvelle pour tous les peureux du monde dont je suis le premier... Et chers amis peureux, quelle que soit votre peur, j'ai envie de dire qu'aujourd'hui, il est temps de dépasser votre peur et de passer sous le règne de Dieu. Il est temps de laisser la tyrannie de la peur derrière vous. Nous lui avons assez donné de notre temps et de notre énergie, on ne lui doit plus rien. Il est temps de se lever et d'en appeler au règne de Dieu dans sa vie et d'enfin commencer à vivre.

Une femme de 47 ans, Marianne Blondeel, témoignait « *Nous avons été élevés dans l'obligation de ne rien demander à personne, de nous débrouiller par nous-mêmes.* » La peur de ne pas être à la hauteur et l'impossibilité de demander un soutien l'ont conduite à la dépression. Mais elle poursuit en disant « *J'ai appris que je pouvais demander de l'aide à Jésus. J'ai découvert que je pouvais me faire accompagner par d'autres en leur demandant de prier pour moi, sans avoir besoin de rentrer dans les détails. Toute ma vie a pris une couleur différente* » Beau témoignage qui parle des peurs au fond de nous, mais aussi de l'accompagnement.

Alors, est-ce que cela veut dire que lorsqu'on est chrétien on n'a plus peur de rien, jamais ?

Non bien sûr ! Ce serait faire preuve de démagogie que de dire cela et ce n'est pas le genre de la maison. Mais en tant que chrétien on peut trouver un endroit pour déposer ses peurs et les dépasser et c'est cela qui change tout. Un endroit, une personne Jésus, une communauté où il est le centre.

L'impératif qui revient le plus souvent dans les paroles de Jésus, c'est: « *N'ayez pas peur.* » C'est lui qui nous le dit ce matin, n'ayez pas peur. Dans toute la bible, on a relevé environ 365 fois cet appel à ne plus avoir peur avec Dieu... Comme si Dieu nous disait chaque jour de ne plus avoir peur. Chaque jour pouvoir dépasser notre peur en la déposant auprès du Dieu de la vie.

La bible nous dit de nous décharger sur Dieu de tous nos soucis, de ce qui nous inquiète et ce qui nous fait peur. Je vous propose un moment pour le faire, dans le silence de votre coeur avec un accompagnement de musique. Un temps où on peut essayer d'identifier sa peur, de la nommer et de la remettre à Dieu pour la dépasser et vivre un peu plus libre... Et la paix de Dieu, la « shalom » de Dieu, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus Christ.

Chant: Mon seul abri c'est toi (Jem 354)