



# Gérer la peur et l'anxiété

Quand je dis : « Mon pied est en train de glisser », ta bonté, Éternel, me sert d'appui.  
Quand mon cœur est agité par une foule de pensées, tes consolations me rendent la joie.

**Psaume 94:18–19 (SG21)**

## Réflexion

Nous traversons une période où la peur et l'anxiété sont omniprésentes. Nombre d'entre nous recevons un flux constant de mauvaises nouvelles, que ce soit par les médias, les réseaux sociaux, WhatsApp, ou des appels de notre entourage. Il y a tellement de choses dans ce que nous entendons en ce moment qui peuvent être porteuses de peur et d'anxiété. Certains parmi nous ont peur pour des personnes particulièrement vulnérables, d'autres sont loin de membres de leur famille qui sont malades, et d'autres encore sont confrontés à la crainte de perdre leur emploi.

Mais peut-être que le plus dur dans tout cela, c'est le manque de contrôle et l'incertitude. Personne ne sait où nous mènera cette situation et quand elle prendra fin. Personne ne sait quels seront les dégâts qu'elle aura causés ni ce qu'elle nous aura laissé.



Nous pouvons toutefois être assez certains de deux choses : cette situation est temporaire, car cette pandémie ne durera pas éternellement ; et le monde ne sera plus tout à fait pareil après.

 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

Il est important de souligner que la peur et l'anxiété ne sont pas des péchés ; ce sont des réactions humaines, saines et naturelles face à des situations difficiles. Même Jésus, notre exemple parfait de ce que veut dire « être humain », éprouvait de la peur. Dans le jardin de Gethsémani, il a prié Dieu :

*« Père, si tu voulais éloigner de moi cette coupe ! Toutefois, que ce ne soit pas ma volonté qui se fasse, mais la tienne. » Alors un ange lui apparut du ciel pour le fortifier. Saisi d'angoisse, Jésus pria avec plus d'insistance, et sa sueur devint comme des caillots de sang qui tombaient par terre.*

**Luc 22:42–44**

Certains commentateurs traduisent « angoisse » par « peur » – Jésus, saisi de peur, a prié Dieu. Même fortifié, il ressentait de la peur, ce qui l'incitait à prier avec plus d'insistance.

La peur et l'anxiété peuvent nous motiver à agir. Mais, en cette période particulière, il est important qu'elles nous incitent à agir de manière saine, c'est-à-dire à reconnaître et à accepter devant Dieu notre peur et notre anxiété, afin qu'il puisse relever notre regard, nous fortifier et nous apporter sa paix. Bien que nous traversions une période difficile, nous pouvons transformer notre peur en une force positive, en choisissant de répondre par des moyens qui nous rapprocheront encore plus de Dieu et du monde.

## Questions pour alimenter la réflexion

1. Réfléchissez un moment à ce qu'ont vécu à la fois le psalmiste et Jésus dans les passages cités plus haut. Qu'est-ce qui vous effraie le plus en ce moment ?
2. Vous sentez-vous capable de déposer vos craintes et vos angoisses aux pieds de Dieu ? Si vous ne vous en sentez pas capables, pourquoi est-ce le cas, à votre avis ?
3. Parlez à Dieu de ce que vous ressentez et essayez de « faire de la place » dans votre esprit pour entendre sa voix.

## Prière

Seigneur Dieu, au milieu de toute l'incertitude et de la crise, apporte-nous ta paix, s'il te plaît. Donne-nous le courage de prononcer cette prière :

*« Je te ferai donc toujours confiance, même quand j'aurai l'impression que je me suis perdu et que je marche à l'ombre de la mort. Je n'aurai nulle crainte car tu es toujours avec moi et jamais tu ne me laisseras seul dans le péril. »*

 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

Thomas Merton

 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

---

Registered office: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)

**tearfund**