

## Comment vaincre le stress, la peur et les soucis

J'ai trouvé alarmant de découvrir que le suicide est la deuxième cause de décès en 2022 chez les personnes âgées de 10 à 34 ans. C'est stupéfiant ! De nos jours, les gens sont en proie à la peur, à l'inquiétude et à la dépression. L'apôtre Paul nous a prévenus que, dans les derniers jours, nous serions confrontés à des temps troublés et que les gens réclameraient la paix et la sécurité.

*« Mais pour ce qui est des temps et des saisons, frères, vous n'avez pas besoin qu'on vous en écrive (...) Quand ils diront: "Paix et sûreté", alors une subite destruction viendra sur eux, comme les douleurs sur celle qui est enceinte (...) » 1Th 5:1+3 (Darby)*

Il est évident que les choses deviennent de plus en plus sombres, mais c'est pourtant l'occasion pour nous de nous lever et de sortir du lot. Nous sommes appelés à briller et à changer l'atmosphère dans laquelle nous vivons. Pour ce faire, nous devons être vigilants et ne pas nous laisser influencer par la culture de la peur et de l'insécurité qui nous entoure.

*« Mais vous, frères, vous n'êtes pas dans les ténèbres, en sorte que le jour vous surprenne comme un voleur ; car vous êtes tous des fils de la lumière et des fils du jour; nous ne sommes pas de la nuit ni des ténèbres. Ainsi donc ne dormons pas comme les autres, mais veillons et soyons sobres ; » 1Th 5:4-6 (Darby)*

### **La PEUR peut sembler si réelle, mais elle ne l'est pas**

Nous avons entendu dire que le mot *peur* en anglais **FEAR** est l'acronyme de « **False Evidence Appearing Real** » (fausses preuves semblant réelles). Elle semble réelle, mais nous devons nous rendre compte qu'elle est fautive, car la peur vient du diable, le père du mensonge. Dans le seul livre de Matthieu, Jésus a donné six fois l'ordre catégorique de ne JAMAIS s'inquiéter ni craindre.

*« C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie (...) » or « Ne vous inquiétez donc pas du lendemain (...) » Mt 6:25, 34*

Dans le monde, l'inquiétude et la peur sont devenues si courantes et familières que si une personne confrontée à une situation difficile refuse de s'inquiéter, elle est perçue comme irresponsable ou, pire encore, comme insensible.

## Pourquoi Jésus y est-Il si opposé ?

- ❖ L'inquiétude est totalement improductive. Jésus a dit : *« L'un d'entre vous peut-il, en s'inquiétant, ajouter une seule heure à sa vie ? »* Version BCJ
- ❖ Pire encore, la peur et l'inquiétude sont contre-productives car elles aggravent le malaise, ce qui peut entraîner des maladies physiques. Des études médicales ont prouvé que la principale cause de maladie est le stress. Nous ne sommes pas physiquement créés pour porter des soucis et du stress.
- ❖ L'inquiétude et la peur ont le potentiel de paralyser et d'arrêter la foi.
- ❖ Rappelez-vous que la foi vient de la Parole de Dieu (Rm 10:17). L'inquiétude et la peur étouffent cette Parole et la rendent infructueuse (Mc 4:19). Souvenez-vous de Pierre qui avait la foi et marchait sur l'eau, mais qui a commencé à couler lorsqu'il a cédé à la peur. Céder à la peur et à l'inquiétude privera l'individu des bénédictions de Dieu auxquelles il accède par la foi et, pour être tout à fait honnête, la peur revient à faire confiance au diable. Qui veut cela ?
- ❖ L'inquiétude et la peur vous détournent du but et du plan de Dieu pour votre vie.  
*« Mais veillez sur vous-mêmes, sinon vos cœurs s'émuousseront dans la joie, l'ivresse et les soucis de la vie quotidienne, et ce jour-là vous tombera dessus soudain comme un piège ! »* Lc 21:34 Version BCJ

Cela donne à réfléchir de lire que l'inquiétude et la peur sont comme l'ivresse, qui engourdit, endort et rend inconscient de ce qui nous entoure. L'inquiétude et la peur peuvent même obscurcir la vue.

## Que faire alors si l'on ne peut pas s'inquiéter ?

- ❖ Partagez votre problème avec Dieu. Confiez-le lui dans la prière.  
*« Ne vous inquiétez de rien ; au contraire, faites connaître vos demandes à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. »* Phil 4:6 Version BCJ
- ❖ Faites-lui confiance pour résoudre le problème.  
*« Confiez votre voie à l'ÉTERNEL, confiez-vous à Lui, et Il agira. »* Ps 37:5-7 ESV  
*« Faites confiance à DIEU du fond du cœur ; n'essayez pas de tout comprendre par vous-même. »* Pr 3:5 MSG

En d'autres termes, il faut cesser d'essayer de tout comprendre, car Dieu a Ses propres voies et Son propre calendrier. Faites-Lui confiance !

- ❖ Nous devons lui confier le problème une fois pour toutes. Il ne faut pas commencer à s'inquiéter lorsque les choses ne se produisent pas immédiatement.  
*« Rejette ton fardeau sur l'Éternel, et il te soutiendra; il ne permettra jamais que le juste soit ébranlé. »* Ps 55:22 (Darby)  
*« Rejetez sur Lui l'ensemble de vos soucis [toutes vos angoisses, tous vos soucis, toutes vos préoccupations, une fois pour toutes] car il s'occupe de vous avec affection et veille sur vous. »* 1P 5:7 Version anglaise amplifiée

Pensez-y, Dieu veut faire de vous Son souci, Sa priorité numéro un, vous êtes Sa préoccupation personnelle.

Le verbe « rejeter » en grec est EPIRRHIPTŌ, ce qui donne l'idée de décharger quelque chose sur quelqu'un, mais aussi de lancer quelque chose le plus loin possible. Imaginez un joueur de baseball essayant de lancer une balle le plus loin possible. Vous voyez ce que je veux dire !

Dieu veut que vous vous déchargiez de votre problème sur Lui, mais le plus loin possible afin que vous ne le repreniez pas, car bien sûr, le diable fera de son mieux pour vous le rappeler tous les jours.

## **Vous devez être vigilant et attentif**

*« Soyez sobres, veillez : votre adversaire, le diable, comme un lion rugissant, rôde autour de vous, cherchant qui il pourra dévorer. Résistez-lui, étant fermes dans la foi (...) » 1P 5:8-9 (Darby)*

- ❖ Comment et où le diable nous attaquera-t-il ? Dans notre vie de pensée ! La Parole nous dit d'être vigilants et sages, car il est facile d'abandonner toute défense en pensant simplement que ces pensées sont les nôtres. Non, elles viennent de l'ennemi et nous devons les arrêter. Je me souviens que Kenneth E. Hagin a dit : *« On ne peut pas empêcher un oiseau de voler au-dessus de sa tête, mais on peut l'empêcher de construire un nid dans ses cheveux. »*
- ❖ Nous devons résister au diable en empêchant ces pensées de prendre racine dans notre tête et dans notre cœur.

*« car les armes de notre guerre ne sont pas charnelles, mais puissantes par Dieu pour la destruction des forteresses, détruisant les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et amenant toute pensée captive à l'obéissance du Christ. » 2Co 10:4-5 (Darby)*

Si vous ne résistez pas à cette pensée, elle pourrait devenir un argument - un débat entre vous et Dieu - qui, à son tour, pourrait devenir une forteresse dans votre esprit et votre cœur. Une forteresse est un argument dans l'esprit qui retient quelqu'un captif. C'est ainsi que l'athéisme, le darwinisme, le communisme et tous les "ismes" ont vu le jour. Lorsque des pensées de peur et d'anxiété apparaissent, vous devez y résister, les mettre en captivité, refuser de vous y attarder ou elles deviendront plus importantes dans votre esprit. Plus tard, ces mêmes pensées pourraient vous tenir captif, comme une forteresse.

- ❖ Comment pouvez-vous surmonter ces pensées ?

Pourriez-vous me faire plaisir en réalisant cette petite expérience ?

Pendant quelques secondes, pensez à ce que vous aimeriez manger pour le déjeuner ou le dîner... puis commencez à prononcer à haute voix votre nom, votre date et votre lieu de naissance. Qu'est-il arrivé à vos pensées ? Elles se sont arrêtées, n'est-ce pas ? La morale de l'histoire est que les pensées disparaîtront, non pas en leur ordonnant de le faire, mais en les remplaçant par des paroles pleines de foi. C'est ainsi que Jésus a résisté au diable. Je crois qu'il a été tenté comme nous le sommes par les pensées. Jésus a vaincu en ouvrant la bouche.

*« (...) Il est écrit : L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » Mt 4:4*

*« (...) Il est aussi écrit : Tu ne tenteras point le Seigneur, ton Dieu. » Mt 4:7*

*« (...) Car il est écrit : Tu adoreras le Seigneur, ton Dieu, et tu le serviras lui seul. » Mt 4:10*

Paul nous dit dans *Ephésiens 6:17* que la Parole de Dieu est notre épée contre l'ennemi.

Il est donc crucial de protéger son cœur de tout discours négatif, mais plutôt de le fortifier avec la Parole de Dieu. Les médias sont remplis de négativité qui alimente les peurs et les inquiétudes. *Pr 4:23* nous dit de faire attention à ce que nous écoutons et regardons.

Passer du temps à prier dans le Saint-Esprit est un excellent moyen de fortifier votre être spirituel.

Enfin, trouvez des passages bibliques qui vous aideront à surmonter les soucis, méditez-les. Cela remplira votre carquois de flèches puissantes contre l'ennemi. Méditer sur la fidélité et l'amour de Dieu chassera la peur. En voici quelques-unes, mais je vous conseille de trouver les vôtres :

*« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. » 2Ti 1:7*

*« (...) L'Éternel est mon berger : je ne manquerai de rien. » Ps 23:1*

*« (...) celui qui est en vous est plus grand que celui qui est dans le monde. » 1Jn 4:4*

*« L'Éternel est ma lumière et mon salut : de qui aurai-je peur ? L'Éternel est la force de ma vie : de qui aurai-je frayeur ? » Ps 27:1 (Darby)*

## **Un témoignage - J'étais liée par la peur, mais maintenant je suis libre !**

Chère Audrey,

Ces dernières années, je vous ai écoutée parler et enseigner lors des conférences Healing is Here. C'était très puissant, très oint et plein de Son cœur et de Son amour !

J'ai été guérie et libérée de tant de choses, mais j'avais laissé l'ennemi me lier par la peur, à la limite de la phobie, d'un certain nombre d'affections et de maladies liées à mon système immunitaire. Puis le covid a frappé et les médecins ont insisté pour que je porte un masque, que j'évite les gens et que je reste à la maison. J'ai autorisé mon esprit à entretenir ce qu'ils m'imposaient, ainsi que notre gouvernement.

Je continuais à prier et à apporter la guérison à d'autres personnes, mais je portais toujours mon masque, ou je le faisais par Zoom ou par téléphone. Le Saint-Esprit me poussait à me libérer de la peur, mais je semblais immobilisée par elle dans mon esprit. Un jour, après avoir prié pour quelqu'un, Il m'a dit que je le limitais, que je ne m'abandonnais pas à Lui et que je bloquais de nombreuses bénédictions et le travail que Dieu avait pour moi. De plus, en portant un masque, je ne donnais pas l'exemple du Christ aux autres en ce qui concerne la guérison. Après tout, qu'aurait fait Jésus ? Tout cela m'a frappée de plein fouet, mais je savais que c'était la vérité. Le même jour, j'ai reçu un prospectus de Charis Bible College à Phoenix m'informant que vous viendriez à Phoenix pour enseigner et exercer votre ministère sur leur campus et encourager d'autres personnes à rejoindre cette école biblique (j'ai été diplômée de Charis il y a quelques années). Ma première réaction a été l'excitation de pouvoir vous voir en personne, suivie rapidement par la peur d'être exposée à tant de gens et d'être vraiment malade. Le Saint-Esprit m'a chuchoté très clairement à l'oreille que je serais libérée si j'étais obéissante et que j'y allais sans porter de masque et que je croyais. J'ai rapidement réservé une place pour la réunion. Ensuite, je suis allée sur votre site Web. J'ai vu que vous aviez un enseignement qui traitait de la peur et de l'inquiétude. J'ai lu votre blog à ce sujet et j'ai acheté et écouté le téléchargement de cet enseignement. Cet enseignement m'a parlé directement d'une manière qui a vraiment touché mon esprit. Je savais que j'avais remporté la victoire avant même d'aller à la réunion. Lors de la réunion de samedi, j'ai été totalement remplie de la paix de Dieu tout au long de la réunion. Je n'avais absolument aucune crainte. Seulement de l'amour, de l'encouragement et de la gratitude, et beaucoup de larmes de ma part. L'enseignement était merveilleux !

Déplacer la montagne qui m'avait semblé si intimidante, a fini par être si facile, et le Seigneur s'est puissamment servi de vous pour m'aider à le faire. Je n'ai plus porté de masque depuis le samedi où vous êtes venue en ville. Même en étant animatrice d'études bibliques Charis et en ayant enseigné sur de nombreux sujets (dont « Dieu veut votre bien » à plusieurs reprises et « L'autorité du croyant ») et en ayant dirigé une année entière de l'Université de Guérison, je n'ai pas été libérée de ma propre peur. Beaucoup d'autres ont été libérés, mais je suis restée dans l'esclavage. Ce n'est plus le cas. Il fallait juste que j'entende la vérité d'une manière qui me parle personnellement dans mon esprit et dans mon cœur. C'est ce que vous avez fait. Je vous remercie...

Bénédictions, et beaucoup de gratitude pour vous et votre travail.