



## UNE VIE EXEMPTÉ D'ANXIÉTÉ.

### *--Envisagez-vous toujours des scénarios catastrophiques ?*

Supposons que vous receviez une belle enveloppe avec votre nom inscrit dessus, et à l'intérieur, l'invitation commence par ces mots : vous êtes invité à profiter d'une vie remplie de misère, d'inquiétude et de peur. Lequel d'entre nous accepterait une invitation aussi scandaleuse ? Ne désirons-nous pas tous une vie exempte de douleur et d'angoisse ? Pourtant, nombreux sont ceux qui choisissent une telle vie, non pas intentionnellement, mais en acceptant, même temporairement, l'invitation de l'ennemi de notre âme.

L'inquiétude, l'anxiété, la peur... peuvent nous recouvrir d'épaisses ténèbres, contrôler chacun de nos mouvements

et chacune de nos décisions. De nos jours, le monde semble complètement fou : ce n'est que guerres, conflits, violence, criminalité, catastrophes naturelles, terrorisme, incertitude économique, accidents, maladies, mort. Nous avons peur pour l'avenir de nos enfants, pour nos familles, pour notre avenir financier, pour notre sécurité. La liste est longue... En fait, il y aurait tout lieu de s'inquiéter.

C'est difficile d'être heureux quand on imagine sans cesse des scénarios catastrophiques. Et si mon enfant était blessé ? Et si mes proches avaient un accident ? Et si je ne peux pas payer mes factures ? La liste interminable de tragédies et de problèmes potentiels garde de pauvres gens prisonniers et misérables chaque jour de leur vie.

La vie ne serait-elle pas plus agréable si nous n'avions pas à vivre dans la peur ? Il y a beaucoup de choses graves qui se passent dans le monde et nous devons en être conscients et nous y préparer, mais nous devons aussi refuser de céder à la peur quand elle se dresse devant nous. Lorsque nous avons peur ou que nous devenons anxieux, nous pouvons être certains que ce n'est pas Dieu qui est à l'œuvre, mais que c'est une ruse de notre ennemi spirituel, une de ses armes les plus populaires contre nous.

Nous sommes engagés dans une guerre qui durera toute notre vie, mais en nous tenant ferme sur la Parole de Dieu, nous pouvons arrêter les attaques du malin. Au lieu de vous attendre à ce que quelque chose de mal se produise, attendez-vous à quelque chose de bien. Les pensées malheureuses ne feront qu'empoisonner votre vie et vous priveront de votre joie de vivre, tout en vous maintenant dans un état de torture mentale.

J'ai lutté contre la peur et l'inquiétude pendant des années, vivant constamment dans la crainte des mauvaises nouvelles. Satan avait construit une forteresse dans mon esprit. Mais quand j'ai décidé de passer plus de temps avec Dieu et de me discipliner pour étudier Sa Parole et méditer sur Son amour pour moi, petit à petit, mes pensées ont changé et ma vie aussi. J'ai commencé à avoir moins de pensées anxieuses. L'inquiétude a relâché son emprise constante. Avec le temps, j'ai commencé à constater que les choses qui m'auraient autrefois envoyée dans une spirale d'angoisse n'avaient plus cet effet.

Ce n'est pas arrivé du jour au lendemain, ça a pris des jours, des mois, des années même. Et si la peur est parfois encore là, elle n'exerce plus de contrôle, elle ne me retient plus sous son emprise et ne me paralyse plus. Je ne sens plus monter en moi de sinistres pressentiments, m'attendant à tout moment à ce qu'une tragédie frappe ou que de nouveaux problèmes surviennent. Je me suis rendu compte que je pouvais choisir mes pensées. Je n'ai pas à accepter les mensonges de Satan, et je peux détruire le négatif en appliquant la Parole de Dieu à ma vie et aux circonstances.

Si vous voulez gagner la bataille de l'esprit et vaincre votre ennemi, il est essentiel que vous concentriez votre esprit sur des pensées et des vérités édifiantes. Plus vous méditez la Parole de Dieu, (que vous prenez

le temps de réfléchir sérieusement à ce que vous lisez et de l'étudier), plus vous deviendrez fort et apte à gagner des victoires, parce que ce sont des paroles de Vie et de Vérité, apaisantes pour notre âme, calmantes pour notre esprit, et qui vous apporteront paix et confiance.

Cependant, la plupart des gens ne font pas beaucoup d'efforts pour l'étudier, ils ne sont pas déterminés à faire de la Parole de Dieu une partie intégrante de leur vie, et c'est bien dommage, car c'est vraiment la clé. En effet, plus vous penserez à l'amour que Dieu ressent pour vous et à Sa bonté, plus vous grandirez et serez capable de gagner les batailles de votre esprit.

*La plupart de nos angoisses n'ont aucun fondement réel. En vérité, la majeure partie de nos soucis n'ont jamais lieu. Ils existent seulement sur le champ de bataille de notre esprit.*

*La peur doit être attaquée de front. Ne laissez pas l'ennemi de votre âme vous priver de la capacité de jouir de la vie.*

*Merci, cher Dieu, parce que Tu m'aimes véritablement et Tu aimes tout autant les êtres qui me sont chers. Je n'ai donc aucune raison d'avoir peur.*

### **Écritures qui nous rappellent que nous n'avons pas à craindre :**

« Ne sois pas effrayé, car Je suis avec toi ; ne sois pas angoissé car Moi, Je suis ton Dieu. Je t'affermis, je viens à ton secours, pour sûr, Je te soutiens de Mon bras droit qui fait justice. »-- Esaïe 41 :10

« Le jour où j'ai peur, je mets ma confiance en Toi. » – Psaume 56 :4

« Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos besoins à Dieu. Adressez-Lui vos prières et vos requêtes, en Lui disant aussi votre reconnaissance. Alors la paix de Dieu, qui surpasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera votre cœur et votre pensée sous la protection de Jésus-Christ. »--Phil. 4 :6-7

« Quand mon cœur est agité par une foule de pensées, Tes consolations me rendent la joie. » --Ps. 94 :19

« Même quand je marche dans la sombre vallée de la mort, je ne redoute aucun mal car Tu es avec moi. Ta conduite et Ton appui : voilà ce qui me reconforte. »-- Psaume 23 :4

« Je t'ai donné cet ordre : Prends courage et tiens bon, ne crains rien et ne te laisse pas effrayer, car Moi, l'Éternel ton Dieu, Je serai avec toi pour tout ce que tu entreprendras. » --Josué 1 :9

« Oui, l'Éternel est ma lumière et mon Sauveur : de qui aurais-je crainte ? L'Éternel protège ma vie : de qui aurais-je peur ? » -- Psaume 27 :1

« Rejette ton fardeau sur l'Éternel : Il prendra soin de toi, Il ne laissera pas le juste s'écrouler pour toujours. »--Psaume 55 :23

« Dieu est pour nous un rempart, Il est un refuge, un secours toujours offert lorsque survient la détresse. » Psaume 46 :2

« L'Éternel est pour moi, je n'ai peur de rien : que peuvent me faire les hommes ? L'Éternel est pour moi, Il vient à mon secours. Je peux donc regarder en face tous ceux qui me haïssent. » -- Psaume 118 : 6-7

« La crainte des hommes tend un piège, Mais celui qui se confie en l'Éternel est protégé. » Psaume 29 :25

« Celui qui s'abrite tout près du Très-Haut repose en lieu sûr, à l'ombre du Tout-Puissant. Je dis : 'Éternel, Tu es mon refuge et ma forteresse, oui, Tu es mon Dieu en qui j'ai confiance.' Car c'est Lui qui te délivre du filet de l'oiseleur, de la peste et du fléau. Il t'abrite de Son aile et, caché sous Son plumage, tu trouves un refuge sûr. Sa fidélité est un bouclier, elle est une armure. Tu n'as plus à craindre, ni terreurs la nuit, ni flèches qui volent durant la journée, ni peste rôdant dans l'obscurité, ni insolation qui frappe à midi. Qu'un millier tombe à ta gauche et dix milliers à ta droite, tu ne seras pas atteint. Ouvre seulement les yeux et tu pourras contempler le châtement des méchants. L'Éternel est mon refuge. Si tu as fait du Très-Haut ton abri, aucun mal ne t'atteindra, nul malheur n'approchera de la tente où tu demeures, car Il chargera Ses anges de

veiller sur tes chemins, de te porter sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. Tu pourras marcher sans crainte sur le lion et la vipère, et tu fouleras aux pieds le lionceau et le serpent. 'Parce qu'il est attaché à Moi, le Seigneur, Je vais le sauver et le protéger, car il Me connaît. Il M'invoquera, Je lui répondrai, oui, Je serai avec lui au moment de la détresse, et Je le délivrerai, Je le couvrirai de gloire. »  
Psaume 91 :1-15