

Vaincre ses peurs

par Alain Monclair

La porte d'embarquement quatre-vingt-trois s'ouvre enfin ! Dans quelques secondes, pour la première fois de ma vie, je vais découvrir l'intérieur d'un avion. Ce ne serait qu'un banal baptême de l'air, s'il n'y avait pas eu au fond de moi cette obstination à ne pas mettre les pieds dans quelque objet volant que ce soit.

Je me souviens encore de cette belle journée tropicale où l'on m'offrit une balade sur un charmant atoll de l'Océan Pacifique. J'en brûlais d'envie, mais ma peur de monter en hélicoptère fut plus forte que mon amour des îles. Mes deux années et demie d'affectation sur un porte-avions ne me guérèrent pas de cette phobie. Vingt-neuf ans plus tard, confortablement installé dans l'Airbus 340 qui me conduit aux Etats-Unis, j'en ris. Oh, certes, la peur n'est pas très loin, elle se rapproche ou s'éloigne au même rythme que les turbulences. Au moment de l'atterrissage, après plus de sept heures de vol, elle cherchera à s'imposer, mais je refuse le dialogue avec cette vieille compagne qu'est la peur.

Dans une heure, je vais rencontrer de nouvelles personnes parlant une autre langue que la mienne. Le souvenir de ma timidité maladive et de ma répulsion pour les langues étrangères refait surface. L'une me poussait à me réfugier dans ma chambre lorsque des visiteurs se présentaient chez mes parents, l'autre fut en grande partie responsable de l'abandon de mes études. « A quoi bon apprendre l'anglais, il y a des interprètes pour cela », me disais-je pour excuse.

D'où proviennent de telles peurs ?

« Pourquoi avez-vous peur ? », disait Jésus

Le commencement du courage, c'est regarder ses craintes en face, puis se demander honnêtement pourquoi nous sommes apeurés. Ceci peut nous conduire à une découverte qui bouleversera notre vie. Si les raisons de la peur sont multiples, sa source semble être unique : une crainte diffuse de la mort, l'abîme de l'inconnu qui est devant nous. Alexandre le Grand était un guerrier valeureux qui ne semblait pas redouter la mort, mais la foudre l'effrayait. Nos peurs révèlent nos fragilités et notre vulnérabilité. « Ce n'est plus une vie » ; « Je ne vis plus », déclarons-nous pour exprimer notre inquiétude.

L'intuition profonde et secrète que nous aurons à répondre de nos actes nous pétrifie parfois face aux engagements qui se présentent. Existe-t-il un remède à la crainte de la mort et du jugement ? Oui ! car si la source de nos peurs est unique, le remède l'est également. La Bible déclare que « Jésus a participé à notre nature humaine. Il l'a fait afin de détruire par sa mort le diable qui détient la puissance de la mort, et de délivrer ainsi ceux qui étaient comme des esclaves durant toute leur vie à cause de leur peur de la mort » (Hébreux 2.14-15, traduction Français courant).

Vaincre ses peurs ?

La peur est une si vieille compagne de l'humanité que nous serions parfois tentés de vivre avec elle, laissant aux plus courageux la charge de nous protéger. Evidemment toutes les peurs ne sont pas mauvaises. La peur est un système d'alarme efficace dans l'organisme humain. Elle avertit des dangers imminents et produit la poussée d'adrénaline nécessaire au moment opportun. Mais si ces peurs normales nous protègent, il y en a d'autres qui paralysent, drainent notre énergie et tarissent nos ressources.

Constatant que nous nous débattons tous avec cette peur destructrice, le philosophe américain Emerson déclara : « Il n'a pas appris la leçon de la vie, celui qui ne surmonte pas chaque jour une crainte ». Gilbert Cesbron, quant à lui, écrivait : « Quand on a compris et refusé que nos peurs nous surprennent et nous supplantent, que ce soient elles qui décident ou calculent à notre place, alors on

entreprend sa réforme personnelle. La bonne nouvelle tient en très peu de mots : seul l'amour peut éliminer la peur ».

L'amour chasse la peur

La Bible confirme cette bonne nouvelle. « La crainte n'est pas dans l'amour, mais l'amour partait banni la crainte. Dieu est amour » (1 Jean 4.16, 18).

Si la peur diffuse qui habite en nous se réveille dès que nous nous sentons agressés, une confiance sereine peut également naître et se fortifier dès que nous nous sentons aimés ! Dieu nous aime - même avant que nous ne l'aimions.

L'amour apporte la paix

Nous ne sommes pas faits pour vivre seuls à l'intérieur de nous-mêmes. Certes, l'amour parental, conjugal et l'amitié donnent de la saveur à notre vie ; mais ils ne peuvent remplacer l'amour de Dieu sans courir le risque de devenir idolâtres ou tyranniques. L'amour de Dieu nous prend par la main dès l'instant où nous réalisons et acceptons notre besoin d'être dirigés par lui.

La peur naît de notre incapacité à affronter les situations. La paix provient de l'assurance que notre vie est sous le contrôle de Dieu. L'est-elle ? Si oui, mettez votre foi en action, vivez-la. Si non, adressez-lui au plus vite une prière de ce genre : « O Dieu, la vie m'est parfois un vertige. Je t'avoue mes peurs et je te demande de m'en délivrer. Je reconnais que l'origine de mes craintes est d'avoir voulu diriger ma vie par moi-même, et je décide dès aujourd'hui de placer ma vie sous le contrôle de ta loi et de ton Esprit. Je te remercie pour l'amour que ton Fils a manifesté pour moi à la croix et je place ma confiance en lui. Amen. »

Les personnages de la Bible, comme nous-mêmes, eurent à affronter la peur. Plusieurs d'entre eux ont partagé leur expérience avec une grande transparence. Nous vous proposons de méditer le témoignage laissé par David à l'issue d'une période difficile où sa vie fut menacée :

***J'ai cherché l'Eternel, et il m'a répondu ;
Il m'a délivré de toutes mes frayeurs.
Quand on tourne vers lui les regards, on est rayonnant de joie,
et le visage ne se couvre pas de honte.
Quand un malheureux crie, l'Eternel entend, et il le sauve de toutes ses détresses.
L'ange de l'Eternel campe autour de ceux qui le craignent,
et il les arrache au danger.
Sentez et voyez combien l'Eternel est bon !
Heureux l'homme qui cherche en lui son refuge !***

Psaume 34.5-9

A.M.