la Chapelle
Eglise Protestante Baptiste de Toulouse

Vaincre nos peurs

3ième partie : La Détresse et l'Angoisse

- La peur, la crainte, l'inquiétude, la frayeur et l'angoisse nous accompagnent tout au long de notre vie
- Depuis la chute, elles amènent les hommes à commettre bien des erreurs
- Mais Dieu a un remède : lui-même

Sommaire

Introduction
Comprendre l’angoisse et la détresse
Des peurs dans un monde soumis à la vanité
La réponse de Jésus:
angoisse, terreur mais espérance
La nocivité de la peur
La réponse de Dieu : Ps 107
Jésus a accompli le Ps 107
On met en pratique
Des exemples
Jésus t’appelle



L’angoisse

Réaction émotionnelle et physique intense caractérisée par une sensation profonde d'oppression, d'étau ou de mal-être, souvent liée à l'anticipation d'un danger, d'une menace ou d'une incertitude.

Sur le plan physique :

- Sensation d'oppression thoracique ou de boule dans la gorge
- Palpitations cardiaques ou tachycardie
- Essoufflement, vertiges ou tremblements
- Sueurs et bouffées de chaleur

L’angoisse

Sur le plan psychologique :

- Sentiment de perte de contrôle ou d'impuissance
- Peur d'un malheur ou de mort imminente
- Confusion ou difficulté à se concentrer



L'angoisse peut être un facteur déclencheur ou aggravant dans de nombreux faits divers, même si elle n'est pas toujours l'unique cause.

La détresse

- Sentiment d'abandon, de solitude, d'impuissance que l'on éprouve dans une situation difficile (besoin, danger, souffrance) →désarroi.
- Situation très pénible et angoissante ; spécialement, manque dramatique de moyens matériels → dénuement, indigence, misère.
- Situation périlleuse (d'un navire, d'un avion) → perdition.
- Médecine : Insuffisance grave. Ex: *Détresse respiratoire*.

Des peurs dans un monde soumis à la vanité

[20]Car la création a été soumise à la vanité – non de son gré, mais à cause de celui qui l'y a soumise – [21]avec une espérance : cette même création sera libérée de la servitude de la corruption, pour avoir part à la liberté glorieuse des enfants de Dieu. [22]Or, nous savons que, jusqu'à ce jour, la création tout entière soupire et souffre les douleurs de l'enfantement. (Rm 8:20-22)

La réponse de Jésus: angoisse, terreur mais espérance

[25]Il y aura des signes dans le soleil, dans la lune et dans les étoiles ; et sur la terre, une **angoisse** des nations qui ne sauront que faire au bruit de la mer et des flots ; [26]les hommes rendront l'âme de **terreur** dans l'attente de ce qui surviendra pour la terre, car les puissances des cieux seront ébranlées. [27]Alors on verra *le Fils de l'homme venir sur une nuée* avec beaucoup de puissance et de gloire. [28]***Quand cela commencera d'arriver, redressez-vous et levez la tête, parce que votre délivrance approche***. (Lc 21:25-28)

La nocivité de la peur

La peur et l'inquiétude nous portent à faire des prédictions. L'un de leurs messages est clair. Comme elles sont relatives au futur, elles nous font croire qu'une menace pèse sur quelqu'un (ou quelque chose) que nous aimons. Nous nous prenons pour des prophètes et nous croyons en nos prédictions, même si elles ne se matérialisent pas. La crainte et l'inquiétude ne sont rien d'autre que des prophéties.

Edward T. Welch « Quand je suis dans la crainte »

- **Que vous font prédire vos peurs?**



La réponse de Dieu: le Ps 107

[1]Célébrez l’Eternel, car il est bon, car son amour dure à toujours.
[2]Qu’ils le proclament, tous ceux que l’Eternel a **délivrés**,
qu’il a **sauvés** des mains de l’oppresseur,
[3]et qu’il a **rassemblés** de tous pays : de l’est, de l’ouest, du nord et du midi.
(Ps 107:1-3)

Réponse au Ps 106:47

Délivre-nous, Eternel, notre Dieu !
Rassemble-nous du sein des autres peuples !
Nous te célébrerons, toi qui es saint, et mettrons notre gloire à te louer.

Situation 1 : Perdus, affamés, assoiffés Ps 107: 4-9

4 Les uns erraient dans le désert où il n’y a personne, sans trouver le chemin d’une ville habitée.

5 Ils étaient affamés, ils avaient soif, et ils étaient tout près de défaillir.

6 **Dans leur détresse, ils crièrent à l’Eternel, et il les délivra de leurs angoisses.**

7 Il les mena par un chemin tout droit et les dirigea vers une ville habitable.

8 **Qu’ils louent donc l’Eternel pour son amour, pour ses merveilles en faveur des humains !**

9 Il a désaltéré les assoiffés, il a comblé de biens les affamés.

Situation 2 : Ténèbres et chaînes Ps 107: 10-16

10 D’autres se trouvaient dans des lieux, où régnaient **d’épaisses ténèbres** et
l’obscurité la plus noire, **enchaînés** dans la **misère** et les **fers** 11 pour avoir bravé
les commandements de Dieu et méprisé les desseins du Très-Haut.

12 Il les humilia en les astreignant à un dur labeur : ils succombaient, privés de
tout secours.

13 Dans leur détresse, ils crièrent à l’Eternel, et il les délivra de leurs angoisses.

14 Il les fit sortir des lieux sombres et ténébreux, il rompit les liens qui les
retenaient.

15 Qu’ils louent donc l’Eternel pour son amour, pour ses merveilles en faveur des humains !

16 Car il a brisé les portes de bronze et il a rompu les verrous de fer.

Situation 3 : malheureux et malades Ps 107: 17-22

17 Des insensés, vivant dans le péché, s'étaient rendus malheureux par leurs fautes.

18 Tout aliment répugnait à leur bouche, ils approchaient des portes de la mort.

19 Dans leur détresse, ils crièrent à l'Eternel, et il les délivra de leurs angoisses.

20 Il dit un mot et les guérit, et il les fit échapper à la tombe.

21 Qu'ils louent donc l'Eternel pour son amour, pour ses merveilles en faveur des humains !

22 Et qu'ils lui offrent des **sacrifices de reconnaissance** ; qu'avec des cris de joie, ils racontent ses œuvres.

Situation 4 : impuissants dans la tempête Ps 107: 23-32

[23]D’autres s’étaient embarqués sur la mer, dans des bateaux et ils vaquaient à leurs occupations sur de profondes eaux.[24]Ceux-là ont vu les œuvres de l’Eternel, et ses prodiges sur la haute mer.

[25]A sa parole, il fit lever un vent impétueux qui souleva les flots.[26]Tantôt ils étaient portés jusqu’au ciel, tantôt ils retombaient dans les abîmes, et ainsi mis à mal, ils défaillaient.

[27]Pris de vertige, ils titubaient comme ivres, et tout leur savoir-faire s’était évanoui.

[28]Dans leur détresse, ils crièrent à l’Eternel, et il les délivra de leurs angoisses.

[29]Il calma la tempête, et fit taire les flots qui s’étaient soulevés contre eux. [30]Ce calme fut pour eux cause de joie et Dieu les guida au port désiré.

[31]Qu’ils louent donc l’Eternel pour son amour, pour ses merveilles en faveur des humains !

[32]Qu’ils **disent** sa grandeur dans l’assemblée du peuple, et qu’ils le **louent** au conseil des autorités

Le Dieu souverain qui juge avec justice et miséricorde (vv. 33-38)

[33]Il **peut** faire tarir les fleuves et les transformer en désert, ou changer les sources d'eau en lieux secs ;

[34]d'un sol fertile, il fait une saline quand ses habitants pratiquent le mal.

[35]Mais il change aussi le désert en lac et la terre aride en sources d'eau vive,

[36]et il y établit ceux qui ont faim, pour qu'ils y fondent une ville habitable,

[37]qu'ils ensemencent des champs et plantent des vignes qui porteront des fruits en abondance.

[38]Il les bénit en sorte qu'ils se multiplient, et il ne laisse pas décroître leur bétail.

Le Dieu souverain qui juge avec justice et miséricorde vv. 39-41

39 D’autres sont réduits à un petit nombre, écrasés sous le poids de l’oppression, du malheur et de la souffrance.

40 Dieu répand le mépris sur les puissants, les fait errer dans un désert sans route.

41 Mais **il délivre le pauvre de la détresse** et rend les familles fécondes comme le petit bétail.

Conclusion du Ps 107:42-43

42 Les hommes droits le voient et ils s’en réjouissent,
mais toute méchanceté a la bouche close.

43 Que celui qui est sage prête attention à tout cela, et
qu’il médite sur l’amour de l’Eternel.

Jésus a accompli le Ps 107 pour nous (1)

Il est passé lui-même par la souffrance, les angoisses, la détresse, la mort.

17Voilà pourquoi il devait être rendu, à tous égards, semblable à ses *frères* afin de devenir un grand-prêtre plein de compassion et fidèle dans le domaine des relations de l'homme avec Dieu, en vue d'expier les péchés de son peuple. 18Car, puisqu'il a lui-même été **éprouvé** dans ce qu'il a **souffert**, **il peut secourir ceux qui sont éprouvés**. (Hé 2:17-18)

37Il prit avec lui Pierre et les deux fils de Zébédée. Il commença à être envahi d'une **profonde tristesse**, et **l'angoisse** le saisit. (Mt 26:37)

Jésus a lui-même connu la faim au désert, l'abandon, la trahison, la solitude, l'angoisse, la tristesse, l'emprisonnement et la mort, avant d'être sauvé par la résurrection; il conduit ensuite son peuple dans le sauvetage décrit au Ps 107—nourrissant les affamés, libérant les captifs des démons, guérissant les malades et calmant les tempêtes.

Jésus a accompli le Ps 107 pour nous (2)

Jésus nous donne accès à toute la grâce de Dieu qui nous permettra de triompher de l'angoisee et la détresse

14 Ainsi, puisque nous avons en Jésus, le Fils de Dieu, un grand-prêtre éminent qui a traversé les cieux, demeurons fermement attachés à la foi que nous reconnaissons comme vraie. 15 En effet, nous n'avons pas un grand-prêtre qui serait incapable de compatir à nos faiblesses. Au contraire, il a été tenté en tout point comme nous le sommes, mais sans commettre de péché. 16 **Approchons-nous donc du trône du Dieu de grâce avec une pleine assurance**. Là, **Dieu nous accordera sa bonté** et nous **donnera sa grâce** pour que nous soyons **secourus** au bon moment.

Jésus accompli *encore* le Ps 107 pour nous (3)

Jésus rassemble de nombreuses personnes autour de sa personne.

Je vous le déclare : **beaucoup viendront** de l'Orient et de l'Occident et prendront place à table auprès d'Abraham, d'Isaac et de Jacob, dans le royaume des cieux. (Matthieu 8.11)

Tel un berger son troupeau

11 Moi, je suis le bon berger. Le bon berger donne sa vie pour ses brebis[…] 14 Moi, **je suis le bon berger** ; je connais mes brebis et mes brebis me connaissent, 15tout comme le Père me connaît et que je connais le Père. **Je donne ma vie pour mes brebis**. 16**J'ai encore d'autres brebis qui ne sont pas de cet enclos. Celles-là aussi, il faut que je les amène ; elles écouteront ma voix, ainsi il n'y aura plus qu'un seul troupeau avec un seul berger**.

On récapitule

- Aujourd'hui, Jésus rassemble un peuple parmi toutes les nations. Ce peuple, il l'a racheté et délivré lors de sa première venue par sa mort et sa résurrection qui nous assurent la paix, le pardon et la vie éternelle
- Lors de sa deuxième venue, il établira le Royaume de Dieu sur la terre où tous les membres de son peuple vivront dans la paix, la justice et la joie après leur résurrection corporelle.
- Entre temps, « la création tout entière soupire et souffre les douleurs de l'enfantement » et nous passons par bien des épreuves angoissantes
- Mais Dieu « nous réconforte dans toutes nos détresses, afin qu'à notre tour nous soyons capables de réconforter ceux qui passent par toutes sortes de détresses, en leur apportant le réconfort que Dieu nous a apporté. » 2 Co 1:4

On met en pratique : la prière de la foi

- **Dans leur détresse, ils crièrent à l'Eternel, et il les délivra de leurs angoisses**

[2]Dieu est pour nous un rempart, il est un refuge, un secours **toujours** offert lorsque survient la **détresse**. [3]Aussi, **nous ne craignons rien** quand la terre est secouée, quand les montagnes s'effondrent, basculant au fond des mers, [4]quand, grondants et bouillonnants, les flots des mers se soulèvent et ébranlent les montagnes. (Ps 46:2-4)

[5]Moi, **je me suis tourné vers l'Eternel et il m'a répondu**. Oui, il m'a **délivré** de **toutes** mes **frayeurs**. [6]Qui regarde vers lui est rayonnant de joie, et son visage n'aura pas à rougir de honte. [7]Un malheureux a appelé, et l'Eternel a entendu, car il l'a délivré de **toutes** ses **détresses**. (Ps 34:5-7)

→ Crie à Dieu et ne laisse pas la crainte te dominer

On met en pratique : la reconnaissance

22 Et qu'ils lui offrent des **sacrifices de reconnaissance** ; qu'avec des cris de joie, ils racontent ses œuvres. (Ps 107:22)

14 En sacrifice à Dieu offre donc ta **reconnaissance** ! Accomplis envers le Très-Haut les vœux que tu as faits. 15 Alors **tu pourras m'appeler** au jour de la **détresse** : je te **délivrerai**, et tu me rendras gloire. (Ps 50:15)

6 Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos demandes à Dieu en lui adressant vos prières et vos supplications, tout en lui exprimant votre **reconnaissance**. (Ph 4:6)

-> Sois reconnaissant en tout temps et toute circonstance

On met en pratique : la louange

Qu’ils louent donc l’Eternel pour son amour, pour ses merveilles en faveur des humains !

32Qu’ils **disent** sa grandeur dans l’assemblée du peuple, et qu’ils le **louent** au conseil des autorités (Ps 107:32)

Des exemples

[5]Lorsque Saül vit le camp des Philistins, il eut **grand-peur** et son cœur fut saisi **d'angoisse**.

– Je suis dans une grande **détresse**, lui dit Saül. (1 Sm 28:5, 15)

[6]David était dans une situation **très angoissante** (BC: « une grande détresse ») parce que ses compagnons étaient pleins d'amertume en pensant chacun à ses fils et à ses filles, et ils parlaient de le lapider. **Mais David puisa de nouvelles forces en se confiant en l'Eternel son Dieu**. (1 Sm 30:6)

L’apôtre Paul

8 Il faut, en effet, que vous sachiez, frères et sœurs, quelle **détresse** nous avons connue dans la province d’Asie. **Nous étions écrasés, à bout de forces, au point même que nous désespérions de conserver la vie**.

9 Nous avions accepté en nous-mêmes notre condamnation à mort. **Cela nous a appris à ne pas mettre notre confiance en nous-mêmes, mais uniquement en Dieu qui ressuscite les morts.** 10 C’est lui qui nous a **délivrés** d’une telle mort et qui **nous en délivrera encore**. Oui, nous avons cette espérance en lui qu’il nous délivrera encore

L’apôtre Paul

[18]Le Seigneur **continuera à me délivrer** de toute entreprise mauvaise et **me sauvera pour son royaume céleste**. A lui soit la gloire pour l’éternité. (2 Tm 4:18)

[11]Tu as pu voir quelles persécutions et quelles souffrances j’ai endurées à Antioche, à Iconium et à Lystres. Quelles persécutions, en effet, n’ai-je pas subies ! Et **chaque fois, le Seigneur m’en a délivré**. (2 Tm 3:11)

Jésus t’appelle

28 **Venez à moi**, vous tous qui êtes accablés sous le poids d’un lourd fardeau, et je vous donnerai du repos. 29Prenez mon joug sur vous et mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur, et vous **trouverez le repos pour vous-mêmes**. 30Oui, mon joug est facile à porter et la charge que je vous impose est légère.

1Jésus dit : Que votre cœur ne se trouble pas. Ayez foi en Dieu, ayez aussi **foi en moi**. (Jean 14:1)

27Je pars, mais **je vous laisse la paix**, c’est ma paix que je vous donne. Je ne vous la donne pas comme le monde la donne. **C’est pourquoi, ne soyez pas troublés et n’ayez aucune crainte en votre cœur**. (Jean 14:27)


la Chapelle
Eglise Protestante Baptiste de Toulouse