

JOËL PRALONG

# Vaincre ses peurs et oser l'avenir

*Éveille l'aigle qui est en toi*

EdB

## Introduction

### *CES PEURS QUI NOUS HABITENT*

---

#### **Attention, ça craint !**

J'ai peur de toi, de moi, de mes réactions, de ce que tu vas me dire...

J'ai peur du regard des autres, de ce que l'on va dire et penser de moi...

J'ai peur de ne pas réussir, de ne pas trouver un emploi...

J'ai peur de manquer d'affection, d'être seul, ignoré, rejeté...

J'ai peur pour toi, pour nos enfants, pour notre famille...

J'ai peur de la maladie, de la vieillesse, de la mort...

J'ai peur de la nuit, de faire des cauchemars...

J'ai peur de la rupture, qu'il ou qu'elle me quitte...

J'ai peur de Dieu, de l'enfer, d'être un mauvais croyant...

Je panique facilement devant le moindre danger, réel ou imaginaire, j'ai beau me raisonner, je n'y arrive pas !

La peur... elle ne se commande pas.

La peur est une émotion incontrôlable ressentie devant une menace. Plus ou moins paralysante, elle crée une soupape de sécurité, car elle déclenche des mécanismes de défense devant le danger : fuir, attaquer ou se défendre efficacement. Le danger éliminé, la peur s'estompe et disparaît.

Par ailleurs, on rencontre des personnes au tempérament naturellement anxieux, inquiet, peureux, qui flairent partout le danger. Vivant dans une continuelle insécurité intérieure, leurs réactions d'autodéfense éclatent parfois de façon excessive et inattendue.

Lorsque la peur se prolonge, se faisant tenace et chronique, on parlera plutôt d'angoisse. Elle accompagne généralement un mal-être personnel, existentiel, voire pathologique. Toutes les maladies, physiques et psychiques, ont en commun l'angoisse.

### **Jésus, l'antidote à la peur ?**

Jésus nous guérit-il de nos peurs et de nos angoisses ? À nos existences parfois aussi tourmentées qu'une mer en furie, ne dit-il pas : « *C'est moi, n'ayez pas peur !* » (Jn 6, 16-21.) N'est-il pas ce rocher où accrocher l'ancre de nos embarcations fragiles ? Par ailleurs, agit-il sur demande à la manière d'un guérisseur ? Notre société, de plus en plus fragilisée par les détresses individuelles, les problèmes économiques, le stress et le manque de repères spirituels, engendre un nombre croissant de ces « Caliméro » qui murmurent à longueur de journée, arpétant les trottoirs de nos cités : « C'est injuste, c'est vraiment trop injuste<sup>1</sup> ! » Le petit canard ne relève jamais le bec, il se plaint, il cherche les solutions chez les autres, il espère le coup de baguette magique qui changera sa situation. Mais ça ne marche jamais... Alors, il ne grandit pas, il reste toujours le petit canard à peine sorti de l'œuf.

« Caliméro » me contacte souvent, attendant du prêtre la réponse « éclair » à son problème, le remède à ses angoisses,

---

1. Faites plus ample connaissance avec Caliméro, ce charmant petit poussin coiffé d'une coquille d'œuf, en tapant son nom sur un moteur de recherche, manière d'aborder cet ouvrage avec un peu d'humour.

l'explication convaincante, comme si j'étais un devin. Repérant rapidement ce genre de dérive, je m'empresse de pointer son bec vers le Ciel et de lui montrer le grand aigle qui sommeille en lui. Que lui-même d'abord apprenne à mettre en mouvement ses propres ailes, puis à s'envoler ! Alors, j'essaie de l'aider en le poussant délicatement sur le grand souffle de l'Esprit du Seigneur, qui le fera décoller vers les hauteurs, frôlant au passage les fragments de son cocon définitivement brisé.

Robert, la cinquantaine, souffre d'angoisse chronique depuis quelques mois, sans raison apparente. Ce tourment a commencé, me dit-il, peu de temps après avoir consulté un guérisseur, suite à d'insupportables douleurs dans l'articulation de l'épaule gauche. Le soignant en question éradique le mal par la simple imposition des mains. C'est magique, instantané ! Cependant, à peine arrivé chez lui, Robert n'a plus d'énergie, une chape de plomb s'abat sur lui, une angoisse d'origine inconnue lui serre la gorge. Deux semaines plus tard, son médecin détecte un début de dépression nerveuse. Pendant des mois, l'homme « traîne sa carcasse » péniblement, se sentant victime d'un « mauvais sort ». Ce guérisseur l'aurait-il peut-être envoûté involontairement, se demande-t-il. Mis au courant de la situation, ce dernier a toujours refusé de revoir Robert. Bizarre... Planté en face de moi, Robert dit : « J'ai lu vos livres sur la dépression et l'angoisse, et on m'a dit que vous pouviez faire quelque chose pour moi. » Me détournant des questions relatives au guérisseur, j'invite Robert, dans un premier temps, à « revenir » au Seigneur dans la prière et la fidélité aux sacrements, chemin qu'il a délaissé depuis belle lurette. Je ne suis pas un guérisseur, ni un faiseur de miracles, mais simplement un « passeur d'âmes » entre celui qui souffre et l'humble Présence qui nous tend les bras : « *Venez à moi, vous tous qui ployez sous le poids du fardeau, et moi, je vous donnerai le repos.* » (Mt 11) C'est Dieu en définitive

qui console, fortifie et guérit le pauvre qui crie vers lui, lorsque celui-ci décide de nouer des liens de confiance avec son Seigneur, dans une authentique relation d'amour. Après avoir longuement dialogué avec Robert et après avoir prié sur lui, je le congédie, le remettant entre les mains de la Providence divine. Suivant mes conseils, il renoue avec Dieu, en toute ferveur, soutenu par la prière personnelle et communautaire. Peu à peu, son angoisse s'estompe, puis disparaît complètement. Aujourd'hui, il a retrouvé la joie de vivre.

La devanture d'un magasin, proche de chez moi, portait le nom charmant de « Au p'tit bonheur ». Et, dessous, tracé d'une écriture minuscule : « Ici, nous n'en vendons que les graines. » Il faudra bien qu'un jour, je dresse un panneau similaire sur la porte de mon presbytère. Je ne suis qu'un passeur... Tel est le rôle du prêtre dans la relation d'aide : ensemercer les cœurs souffrants de ces graines bourrées de vie divine, tirées du trésor des Évangiles, pour en attendre, au fil du temps, de belles fleurs aux couleurs des Béatitudes (cf. Mt 5). Au final, la discussion opère une métamorphose chez celui qui vient me consulter : passif au départ, il devient l'acteur de sa propre destinée tout en s'engageant à cultiver sa relation personnelle avec le Seigneur, comme on bêche, plante, désherbe et arrose un jardin tout au long de l'année. « Caliméro » se met à agiter ses ailes, pique dans le vide, dessine quelques pirouettes, puis, relevant le bec, disparaît dans l'azur ! Le premier envol prend du temps... Juste le temps de la confiance en soi... qui chasse la peur !

On aurait souvent tendance à se servir de Dieu selon ses besoins, à le sommer d'intervenir dans la minute qui suit, tout en se gardant bien de se convertir, de s'engager envers lui dans la foi et la confiance. Déjà, l'apôtre saint Jacques tonitruait :

*« Vous êtes pleins de convoitises et vous n'obtenez rien [...]. Vous n'obtenez rien parce que vous ne priez pas ; vous priez, mais vous ne recevez rien parce que votre prière est mauvaise : vous demandez des richesses pour satisfaire vos instincts. » (Jc 4, 2-3)*

Eh bien, puisque Dieu tarde à satisfaire nos requêtes, qu'à cela ne tienne ! Tournons-nous du côté des fabricants d'idoles de Dieu, de ces devins au savoir occulte qui savent, eux, comment faire plier Dieu !... Mettons-nous à genoux devant ces « veaux d'or » rutilants et clinquants aux vertus magiques achetées à prix d'or ! Ou alors, taillons-nous notre propre religion sur mesure en fonction de nos besoins, sans dogmes ni préceptes, choisissant ce qui nous convient... Quant à vous, les curés, tenez-vous tranquilles, on avisera si nécessaire !

Les idoles ne manquent pas aujourd'hui, décorant les étals des marchés des religions, de l'ésotérisme et de la crédulité. Caricatures du Divin, gourous, maîtres et devins de tous poils foisonnent un peu partout en Occident, pompant leur fonds de commerce dans la peur des gens, mais avec des résultats plus que douteux.

Non, Dieu n'est pas une idole, ni la « ficelle » qu'on actionne pour arracher du ciel la bonne réponse ou l'aide souhaitée, pas plus qu'une « énergie supérieure » qui produit un électrochoc émotif sur le patient planté devant un médium, dans une chambre semi-obscur où se déroule un rituel occulte et quasi magique. Dieu se révèle à visage découvert et à cœur ouvert dans la personne de son Fils Jésus, il nous invite à nous jeter dans ses bras pour lui dire : « Père, Papa d'amour, j'ai confiance en toi ! » C'est au sein de cette relation de confiance et d'estime réciproques entre un Père et un fils que nous pouvons nous construire en tant qu'humains et conserver notre santé spirituelle ou bien la recouvrer, tout simplement. Cela prend du temps, c'est normal, car l'amour ne se bâtit pas en un jour.

*« Vous êtes pleins de convoitises et vous n'obtenez rien [...]. Vous n'obtenez rien parce que vous ne priez pas ; vous priez, mais vous ne recevez rien parce que votre prière est mauvaise : vous demandez des richesses pour satisfaire vos instincts. » (Jc 4, 2-3)*

Eh bien, puisque Dieu tarde à satisfaire nos requêtes, qu'à cela ne tienne ! Tournons-nous du côté des fabricants d'idoles de Dieu, de ces devins au savoir occulte qui savent, eux, comment faire plier Dieu !... Mettons-nous à genoux devant ces « veaux d'or » rutilants et clinquants aux vertus magiques achetées à prix d'or ! Ou alors, taillons-nous notre propre religion sur mesure en fonction de nos besoins, sans dogmes ni préceptes, choisissant ce qui nous convient... Quant à vous, les curés, tenez-vous tranquilles, on avisera si nécessaire !

Les idoles ne manquent pas aujourd'hui, décorant les étals des marchés des religions, de l'ésotérisme et de la crédulité. Caricatures du Divin, gourous, maîtres et devins de tous poils foisonnent un peu partout en Occident, pompant leur fonds de commerce dans la peur des gens, mais avec des résultats plus que douteux.

Non, Dieu n'est pas une idole, ni la « ficelle » qu'on actionne pour arracher du ciel la bonne réponse ou l'aide souhaitée, pas plus qu'une « énergie supérieure » qui produit un électrochoc émotif sur le patient planté devant un médium, dans une chambre semi-obscur où se déroule un rituel occulte et quasi magique. Dieu se révèle à visage découvert et à cœur ouvert dans la personne de son Fils Jésus, il nous invite à nous jeter dans ses bras pour lui dire : « Père, Papa d'amour, j'ai confiance en toi ! » C'est au sein de cette relation de confiance et d'estime réciproques entre un Père et un fils que nous pouvons nous construire en tant qu'humains et conserver notre santé spirituelle ou bien la recouvrer, tout simplement. Cela prend du temps, c'est normal, car l'amour ne se bâtit pas en un jour.

Alors, me direz-vous, Jésus guérit-il, oui ou non ?

Oui, Jésus guérit, mais il n'est pas un guérisseur !

Qu'est-ce à dire ?

On ne peut le nier en ouvrant les Évangiles : Jésus guérit les corps !

Cependant, la guérison physique ne prend toute sa valeur que si elle contribue à faire naître la foi en Jésus, l'envoyé du Père. La foi n'est pas la simple croyance en l'existence d'un Être supérieur, mais une relation confiante avec Dieu, source de vie et d'amour, une adhésion libre et personnelle au Christ. Pourtant, la foi ne supprime ni la souffrance ni la mort ! La preuve : Jésus lui-même est mort sur la croix !

Par la foi, nous recevons de Dieu la force de porter nos croix de tous les jours et de fixer nos regards sur Jésus, le Ressuscité, qui nous promet la victoire finale. En Jésus, Dieu est SAUVEUR, en ce sens qu'il vient libérer l'humanité des incompréhensions qui l'opposent à lui et qui nous mettent dos à dos, nous les humains. Disons-le : Jésus est l'Agneau de Dieu qui enlève le PÉCHÉ DU MONDE, cause de tant de suspicions, de violences, de guerres, d'isolements, de divisions, d'angoisses, de maladies, avec, au bout du compte, la mort ! Cette bombe à fragmentation, avec ses milliers d'éclats.

Dans les Évangiles, les guérisons ne sont que l'une des manifestations du Salut, de l'irruption du Royaume de Dieu dans nos vies, dans le but de nous convertir et nous conduire à lui. Mais, vous l'avez remarqué, Jésus n'a pas guéri tout le monde, hier comme aujourd'hui. La croix reste toujours une réalité et Jésus nous demande de la porter pour le suivre. Lorsque Jésus guérit des personnes, nous devons toujours nous rappeler que la guérison est un don de Dieu, et non un dû. Rien n'achète la guérison, pas même la foi. Dieu guérit qui il veut, où et quand il veut, même si ses raisons nous échappent. L'essentiel est de rester en communion avec Dieu, jusque dans la mort : « *Aujourd'hui, tu seras avec moi dans le paradis !* » (cf. Lc 23, 39-43), lance



Jésus au bon larron qui avait daigné s'adresser positivement à lui, reconnaissant ses péchés.

C'est pourquoi, dans la relation d'aide, le prêtre ne prend pas la place du psychiatre et encore moins du guérisseur. Comme un « autre Christ » (*alter Christi*), identifié sacramentellement au Christ, il est le médiateur du Salut de Dieu en Jésus-Christ.

Le psychiatre autrichien Viktor Frankl a bien montré cette distinction entre le prêtre et le médecin. Dans le passé, explique-t-il, « les hommes qui souffraient d'angoisse n'allaient pas voir le médecin, ils allaient trouver le prêtre. C'est bien lui, en fait, qu'ils devraient aller trouver aujourd'hui<sup>2</sup> ».

Une idée-force est lâchée : aller trouver le prêtre !

Le prêtre n'a pas pour tâche de s'occuper de la psychiatrie, mais du Salut de l'âme, c'est-à-dire de l'homme en quête de sens, qui aspire à connaître le but ultime de sa vie. Ayant trouvé Dieu, son être tout entier s'en trouve bien, en bonne santé.

Néanmoins, il arrive que le rôle du prêtre soit des plus efficaces du point de vue de l'hygiène mentale, en assurant à l'homme « une sécurité et un enracinement sans pareils, qu'il ne saurait trouver nulle part ailleurs, la sécurité et l'enracinement dans la transcendance, dans l'absolu<sup>3</sup> ».

Le prêtre peut aider la personne qui souffre à faire l'expérience de Dieu en tant qu'Amour, Force, Douceur et Consolation. Alors, elle se sentira soutenue de l'intérieur, portée entre des bras invisibles, attendue au-delà de la mort, dernier palier vers le but ultime, vers la communion à la Présence et l'épanouissement de tout l'être dans l'Amour divin.

---

2. Viktor E. Frankl, *La psychothérapie et son image de l'homme*, Resma « Le fait humain », Paris, 1970, p. 81.

3. *Ibid.*, p. 69.

Une telle perspective ne peut que transfigurer la vie, la souffrance et la mort de l'homme, grâce à cette lumière jetée sur son âme. Saint Paul exprime à sa manière cette grande vérité :

*« En effet, j'estime que les souffrances du temps présent sont sans proportion avec la gloire qui va être révélée en nous, car la création attend avec impatience la révélation des fils de Dieu [...]. Elle garde l'espérance, car elle aussi sera libérée de l'esclavage de la corruption, pour avoir part à la liberté et à la gloire des enfants de Dieu. »*  
(Rm 8, 18-21)

### **Mieux qu'un antidote : une étreinte qui rassure...**

La peur, si elle n'est pas maîtrisée, tenue en respect, canalisée à bon escient, peut prendre des tournures terrifiantes, bâtir autour de l'individu des tours d'ivoire inaccessibles, des blindages emmurant les personnalités, des systèmes religieux fanatiques et oppresseurs, forger des armes de guerre, déclencher la violence, jeter hommes et femmes dans la bataille, ou alors se retourner en violence contre soi-même, jusqu'à saigner à blanc toute espérance.

La peur est tenace. Elle vient du fond des âges, née avec l'humanité. La peur accuse, menace, attaque... Et pourtant, nous avons tellement besoin d'être rassurés, consolés, aimés... Comment d'abord se réconcilier avec soi-même et dépasser ses propres contradictions, afin de voir en l'autre, non plus un ennemi potentiel, mais un frère ? La réponse vient de ce Fils, envoyé par le Père. Il voulait nous donner un grand frère pour nous apprendre à vivre en frères. En recevant son Fils meurtri par nos péchés, il nous accueille, nous aussi, blessés, et il nous serre sur son cœur. Apaisées entre ses bras, peurs et angoisses s'éclipsent : *« Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut pris de pitié*

(« bouleversé jusqu'aux entrailles », dit le texte grec) : *il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers.* » (Lc 15, 20) En lui, nous trouvons le repos de nos âmes.

## **La porte entrebâillée, un rapide coup d'œil sur le livre !**

D'abord, en voici la clef :

*« Les adolescents se fatiguent et s'épuisent, les jeunes ne font que chanceler, mais ceux qui espèrent dans le Seigneur renouvellent leurs forces, ils déploient leurs ailes comme des aigles, ils courent sans s'épuiser, ils marchent sans se fatiguer. »* (Is 40, 30-31)

Mais, avouons-le, la totale confiance au Seigneur résiste en nous, la peur nous retient comme un fil à la patte. La religion nous aide-t-elle vraiment à prendre notre envol ou, au contraire, limite-t-elle notre liberté par ses lois, ses dogmes, sa morale, sa hiérarchie, d'après ce qu'en disent certains ? (chap. 1)

La religion vidée de la foi-confiance s'érige en tyrannie entre les mains de puissants, semant peur et désolation sur leur passage. Il nous faut sans cesse la réoxygéner par le souffle des Évangiles (chap. 2) qui révèlent ce Père au Cœur de Mère à la recherche de l'enfant blessé, pour l'êtreindre, le rassurer, le consoler, le guérir (chap. 3).

Alors, nos peurs diminuent, le fil à la patte se rompt et nous prenons notre envol (chap. 4) à l'exemple de sainte Thérèse de Lisieux (chap. 5).

Sous le regard de ce tendre Père, nous apprenons à nous aimer les uns les autres et nous n'avons plus peur de ceux et celles que nous pouvons appeler « frères et sœurs » (chap. 6).