

# La Peur



“

*Si je traverse les ravins de  
la mort, je ne crains aucun  
mal, car tu es avec moi.*

”

## Texte biblique

### Psaume 22

Le Seigneur est mon berger: je ne manque de rien.

Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles et me fait revivre; il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.

Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi: ton bâton me guide et me rassure.

Tu prépares la table pour moi devant mes ennemis; tu répands le parfum sur ma tête, ma coupe est débordante.

Grâce et bonheur m'accompagnent tous les jours de ma vie; j'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours. ♦

## Texte profane

*La crainte de Dieu,*

extrait de [https://www.taize.fr/fr\\_article1074.html](https://www.taize.fr/fr_article1074.html)

Quelle relation avec Dieu expriment les mots "craindre Dieu" ?

Des mots divers expriment notre relation à Dieu, nous pouvons croire en lui, l'aimer, le servir. Parfois on dit aussi craindre Dieu. Cette expression est difficile à comprendre, mais comme elle n'est pas rare dans la Bible, il vaut la peine de faire l'effort d'une lecture attentive de quelques textes pour essayer de mieux en saisir le sens.

Il y a d'abord la crainte comme arrière-fond de toutes les religions. Les manifestations du divin produisent des émotions fortes, allant jusqu'à la panique et l'effroi. La divinité fascine et effraie en même temps. Pas de rencontre avec l'inconnu et l'inattendu de Dieu sans un moment de saisissement. Il en est ainsi depuis l'apparition de Dieu au Sinaï jusqu'au matin de Pâques: les femmes venues au tombeau vide "avaient peur" (Marc 16,8). Mais, dans la Bible, il n'est presque jamais question de l'émoi suscité par une manifestation divine sans que retentisse aussitôt la parole: "Ne craignez pas." La crainte religieuse n'est pas une valeur en soi. Elle ne doit pas durer mais laisser place à la confiance. ♦

“

Tout le monde ressent un jour ou l'autre un sentiment de peur, d'angoisse. C'est un sentiment incontrôlable et qui semble parfois n'avoir aucune origine raisonnable. S'il nous faut affronter nos peurs, il semble également important de les confier à Dieu.

Dieu est le berger qui nous accompagne chaque jour, qui est présent dans nos moments de joie mais également dans nos tristesses, nos doutes et nos peurs.

"La crainte religieuse n'est pas une valeur en soi. Elle ne doit pas durer mais laisser place à la confiance." ♦

”

## Pour s'inspirer du quotidien : la gargouille



Qui ne s'est jamais étonné de voir cette figure terrifiante sur les hauteurs de beaucoup de nos églises ? Dragons et monstres en tout genre semblent nous regarder pour nous faire peur, comme pour nous empêcher de rentrer ou nous faire culpabiliser à propos de notre vie de foi...

Et si c'était le contraire ? La fonction première des gargouilles est d'évacuer l'eau de pluie loin des murs... Ces gargouilles ont donc une mission de protection du bâtiment... Et symboliquement de protection des personnes.

Peut-être que nos peurs ne correspondent pas toujours à la réalité... ♦

## Pour entrer dans l'image

PANIC... évidemment ce bouton n'existe pas sur nos claviers d'ordinateur... Et pourtant un simple bouton peut déclencher une alerte, une peur. Bouton : article de journal, rumeur, message envoyé...

Parfois une simple conversation peut déclencher une peur. Les réseaux sociaux sont des transmetteurs efficaces de ces peurs contagieuses. Les "fake news" peuvent se multiplier et se propager très rapidement créant ainsi des vagues de panique avec des conséquences non contrôlables. Il en est de même pour certains incidents locaux amplifiés par les médias pour devenir des événements internationaux.

Attention de ne pas appuyer sur cette touche PANIC! ♦

## Pour prier

*Prière pour les moments de peur ou quand on ne voit plus son chemin*

Seigneur, dans les moments difficiles, que Tu sois mon berger.  
 Quand je suis submergé par la peur, sois mon berger.  
 Quand je suis envahi par les "pourquoi", sois mon berger.  
 Quand je suis terrassé par la fatigue, je ne peux continuer, sois mon berger.  
 Quand je ne vois plus le chemin, sois mon berger.  
 Quand je suis seul, sois mon berger.  
 Quand tout ce que j'ai accompli semble disparaître, sois mon berger.  
 Quand je me perds dans le passé, sois mon berger.  
 Quand les blessures semblent ne pas se cicatriser, sois mon berger.  
 Quand je cherche à me fondre dans la médiocrité, sois mon berger.  
 Quand mes certitudes semblent s'évanouir, sois mon berger.  
 Quand je suis désorienté par l'opinion des autres, sois mon berger.  
 Quand j'arrête même de te parler, sois mon berger.  
 Quand je ne vois que mes faiblesses, sois mon berger.  
 Quand je ferme même mon cœur, sois mon berger.  
 Quand je ne sens même pas Ta présence, sois mon berger.  
 Quand je me laisse même envahir par la colère face à Tes desseins, sois mon berger.  
 Quand je trébuche sur les pierres et tombe, sois mon berger.  
 Quand je me prends pour le protagoniste de Tes rêves : sois mon berger.  
 Sois mon berger car rien n'est impossible pour Toi!

## Pour réfléchir

---

- Qu'est-ce que la peur ?
- Qu'est-ce qui me fait vraiment peur ? Quelles sont mes angoisses ?
- Quelles sont mes "fausses" peurs ?
- Qu'est-ce qui apaise mes peurs ? Mes angoisses ?
- Quand j'ai peur, est-ce que je prie ?
- Qu'est-ce que la prière m'apporte ou peut m'apporter dans les moments d'angoisse, de peur ?

## Pour agir

---

Petit jeu pour se moquer de nos peurs :

Chacun écrit une peur sur un papier (anonyme) et le met dans une boîte.

À tout de rôle, un jeune pioche un papier et imite la peur.

Sans jamais savoir qui a écrit le papier, discuter sur cette peur : pourquoi cette peur, quelle origine possible, quelles solutions possibles pour la vaincre... ♦

## Pour continuer la réflexion

---

- Exhortation apostolique "Gaudete et exsultate" : n° 32, 34, 51, 133, 175.
- Exhortation apostolique "Christus Vivit" : n° 2, 140, 142, 177, 260.
- Exhortation apostolique "Evangelii Gaudium" : n° 129
- Encyclique "Laudato si'" : n° 110
- Site de la Conférence des évêques de France :
  - ▶ <https://eglise.catholique.fr/actualites/dossiers/dossiers-2013/jmj-2013-a-rio/359145-pape-francois-aux-jeunes-allez-sans-peur-pour-servir/>
- Youcat : n° 470, 476
- Revue "Initiales" : n° 248 "Même pas peur"
- Zebible :
  - ▶ <https://www.zebible.com/blogzebible/la-peur-mauvaise-conseillere?rq=peur>
  - ▶ <https://www.zebible.com/blogzebible/de-la-peur-a-la-foi?rq=peur>
  - ▶ <https://www.zebible.com/blogzebible/meme-pas-peur?rq=peur>