

# 33 Versets sur la peur et l'anxiété pour nous rappeler que Dieu a la situation en main

[33 Verses About Fear and Anxiety to Remind us: God is in Control]

**Par Debbie McDaniel**

La peur. Une des armes préférées de l'ennemi de notre âme. L'inquiétude, l'anxiété, la peur ... peuvent nous recouvrir d'un épais voile de ténèbres, et contrôler chacune de nos actions et de nos décisions.

Il y a tellement de choses bizarres dans le monde d'aujourd'hui—des guerres, des conflits, des persécutions, de la violence, beaucoup de criminalité, des catastrophes naturelles, des terroristes, l'instabilité économique, du chômage, des divisions, des maladies, la mort. Nous nous inquiétons pour le futur de nos enfants, nous avons peur pour notre famille, pour notre avenir financier, pour notre sécurité. La liste est longue. En fait, nous avons un tas de raisons de nous inquiéter.

En réalité, la plupart des choses pour lesquelles nous nous inquiétons n'arrivent jamais. Mais c'est vraiment pénible de vivre sous la menace de ces « et si jamais ... ».

Je me suis battue contre la peur et l'anxiété pendant des années. Mais avec le temps j'ai découvert que les choses qui me déclenchaient une crise d'anxiété n'avaient plus le même effet sur moi. Ce n'est pas arrivé d'un seul coup : ça a pris des jours, des mois, et même plusieurs années.

J'ai lu des paroles—de vie—de vérité. Je m'en suis imprégnée, encore et encore, je les ai priées à voix haute. Si bien qu'elles ont fini par devenir familières au point de remplacer les choses avec lesquelles je me battais dans ma tête. Les mots et les versets n'ont rien de magique, mais leur pouvoir est réel parce que ce sont les paroles de Dieu.

Un changement est survenu. Mon anxiété a commencé à diminuer. L'inquiétude a perdu de son emprise constante. Et, bien que la peur ressurgit encore à l'occasion, elle ne me contrôle plus, elle ne me paralyse plus comme avant.

Ses paroles sont des paroles « de vie », elles désaltèrent notre âme, calment notre esprit, et nous redonnent de l'énergie.

Ce n'est pas toujours évident, et c'est souvent une question de choix :

- Le choix de ne pas laisser la peur et l'anxiété contrôler votre vie.
- Le choix de protéger votre cœur.
- Le choix de concentrer vos pensées sur la vérité quand vous traversez une période de turbulences.

Nous serons peut-être toujours anxieux, mais nous pouvons avoir la foi que Dieu est avec nous. Nous ne sommes peut-être pas maîtres de notre destinée, mais nous pouvons faire confiance à Celui qui l'est. Nous ne savons peut-être pas ce que nous réserve le futur, mais nous pouvons connaître le Dieu qui le sait.

## **Des versets qui nous rappellent que nous n'avons rien à craindre**

1. « 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*

2. « Le jour où j'ai peur, je mets ma confiance en Toi. »—*Psaume 56.3*

3. « 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. »—*Philippiens 4.6–7*

4. « 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*

5. « Car Dieu ne nous a pas donné un esprit de crainte, mais de puissance, et d'amour, et de conseil. »—*2 Timothée 1.7 Darby*

6. « Dans l'amour, il n'y a pas de place pour la crainte, car l'amour véritable chasse toute crainte. En effet, la crainte suppose la perspective d'un châtement. L'amour de celui qui vit dans la crainte n'est pas encore parvenu à sa pleine maturité. »—*1 Jean 4.18*

7. « Quand mon cœur est agité par une foule de pensées, tes consolations me rendent la joie. »—*Psaume 94.19 SEG21*

8. « Maintenant, l'Eternel, qui t'a créé et qui t'a façonné ... te déclare ceci : 'Ne sois pas effrayé car Je t'ai délivré, Je t'ai appelé par ton nom, tu es à Moi.' »—*Esaïe 43.1*

9. « Le souci au fond du cœur déprime un homme, mais une parole d'encouragement lui rend la joie. »—*Proverbes 12.25*

10. « Si je devais traverser la vallée où règnent les ténèbres de la mort, je ne craindrais aucun mal, car Tu es auprès de moi : ta houlette me conduit et ton bâton me protège. »—*Psaume 23.4*

11. « Je t'ai donné cet ordre : Prends courage et tiens bon, ne crains rien et ne te laisse pas effrayer, car Moi, l'Eternel ton Dieu, Je serai avec toi pour tout ce que tu entreprendras. »—*Josué 1.9*

12. « Ne vous inquiétez pas pour le lendemain; le lendemain se souciera de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. »—*Matthieu 6.34*

13. « Tenez-vous donc humblement sous la main puissante de Dieu, pour qu'Il vous élève au moment qu'Il a fixé. Déchargez-vous sur Lui de tous vos soucis, car Il prend soin de vous. »—*1 Pierre 5.6-7*

14. « A ceux qui sont troublés, dites : 'Prenez courage, n'ayez aucune crainte, votre Dieu ... viendra Lui-même et vous sauvera. »—*Esaïe 35.4*

15. « C'est pourquoi Je vous dis: ne vous inquiétez pas en vous demandant : ' Qu'allons-nous manger? Avec quoi allons-nous nous habiller?' La vie vaut bien plus que la nourriture. Le corps vaut bien plus que le vêtement. Considérez les corbeaux, ils ne sèment ni ne moissonnent; ils n'ont ni cave, ni grenier et Dieu les nourrit. Vous valez bien plus qu'eux! D'ailleurs, qui de vous peut, à force d'inquiétudes, prolonger son existence, ne serait-ce que de quelques instants ? Si donc vous n'avez aucun pouvoir sur ces petites choses, pourquoi vous inquiétez-vous au sujet des autres ? »—*Luc 12.22–26*

16. « Oui, l'Eternel est ma lumière et mon Sauveur : de qui aurais-je crainte? L'Eternel protège ma vie : de qui aurais-je peur? »—*Psaume 27.1*

17. « Rejette ton fardeau sur l'Eternel : Il prendra soin de toi, Il ne laissera pas le juste s'écrouler pour toujours. »—*Psaume 55.23*

18. « Aussitôt, Il se mit à leur parler : 'Rassurez-vous, leur dit-Il, c'est Moi; n'ayez pas peur!' »—*Marc 6.50*

19. « Prenez courage, tenez bon! Ne craignez rien et ne vous laissez pas effrayer par eux, car l'Eternel votre Dieu marche Lui-même avec vous, Il ne vous délaissera pas et ne vous abandonnera pas. »—*Deutéronome 31.6*
20. « ‘Car c'est Moi, l'Eternel, qui suis ton Dieu, Je saisis ta main droite, Je te dis : Sois sans crainte, Je suis là pour t'aider. Sois donc sans crainte car Je viens à ton aide’, l'Eternel le déclare ; celui qui te délivre c'est le Saint d'Israël. »—*Esaië 41.13–14*
21. « Dieu est pour nous un rempart, Il est un refuge, un secours toujours offert lorsque survient la détresse. »—*Psaume 46.2*
22. « L'Eternel est pour moi, je ne craindrai plus rien, que me feraient les hommes ? L'Eternel est pour moi, Il vient à mon secours. »—*Psaume 118.6–7*
23. « La crainte que vous avez des hommes tend un piège sous vos pas, mais l'Eternel protège celui qui se confie en Lui. »—*Proverbes 29.25*
24. « Il se réveilla, menaça le vent et dit à la mer : ‘Silence! Tais-toi!’ Le vent tomba et il y eut un grand calme. Puis Il leur dit: ‘Pourquoi êtes-vous si craintifs? Comment se fait-il que vous n’ayez pas de foi?’ »—*Marc 4.39–40 SEG21*
25. « L'ange de l'Eternel monte la garde autour de ceux qui Le révèrent ; c'est Lui qui les libère. »—*Psaume 34.8*
26. « Et même s'il vous arrivait de souffrir parce que vous faites ce qui est juste, vous seriez heureux. Ne craignez pas les hommes, ne vous laissez pas troubler. »—*1 Pierre 3.14*
27. « Moi, je me suis tourné vers l'Eternel et Il m'a répondu. Oui, Il m'a délivré de toutes mes frayeurs. »—*Psaume 34.5*
28. « Vous n'en aurez pas peur, car l'Eternel, votre Dieu, combat Lui-même pour vous. »—*Deutéronome 3.22*
29. « Alors Il posa sa main droite sur moi en disant : ‘N'aie pas peur. Moi, Je suis le premier et le dernier.’ »—*Apocalypse 1.17*
30. « Jésus dit au chef de la synagogue : ‘N'aie pas peur, crois seulement.’ »—*Marc 5.36 SEG21*
31. « Oui, j'en ai l'absolue certitude: ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni le présent ni l'avenir, ni les puissances, ni ce qui est en haut ni ce qui est en bas, ni aucune autre créature, rien ne pourra nous arracher à l'amour que Dieu nous a témoigné en Jésus-Christ notre Seigneur. »—*Romains 8.38-39*
32. « Car l'Eternel ton Dieu est au milieu de toi un guerrier qui te sauve. Il sera transporté de joie à ton sujet et Il te renouvellera dans son amour pour toi. Oui, à cause de toi, Il poussera des cris de joie, et Il exultera. »—*Sophonie 3.17*
33. « Celui qui s'abrite tout près du Très-Haut repose en lieu sûr, à l'ombre du Tout-Puissant. Je dis : ‘Eternel, Tu es mon refuge et ma forteresse, oui, Tu es mon Dieu en qui j'ai confiance.’... 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.... Car Il chargera ses anges de veiller sur tes chemins, ... ‘Parce qu'il m'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*

Soyez confiants, Il est avec vous dans toutes vos épreuves, dans la tourmente et les problèmes, dans l'anxiété et le stress. Il est là, Il vous fortifie, Il vient à la rescousse, et vous êtes entre ses mains.

Dieu est plus fort. Il nous donne le pouvoir de vivre courageusement, vaillamment, et sans crainte ici-bas, alors que tout nous dit d'avoir peur. Sa vérité chuchote, forte et certaine, au plus profond de notre esprit.

« N'ayez pas peur. »

Toutes ces choses que vous avez dans la tête ? Donnez-les Lui—encore une fois. Remplacez ces pensées anxieuses par ses paroles de vérité. Et dormez en paix cette nuit. Il est au courant de ce qui vous préoccupe et Il a la situation bien en main.

Paix.

<http://debbiemcdaniel.com/2016/03/01/33-verses-about-fear-and-anxiety-to-remind-us-god-is-in-control/> [33 versets sur la peur et l'anxiété pour nous rappeler que Dieu est en contrôle]

*Publié sur Anchor le 6 avril 2017. Traduit de l'anglais par Bruno et Françoise Corticelli.*