

Thérapie anti-Peur

Par Anna Perlini

Je venais de finir, avec l'aide de bénévoles, de peindre une grande fresque murale pour une école du dimanche, et je nettoyais mes brosses et mes pots de peinture, quand Maxim m'a remis le petit mot suivant :

Ça m'a beaucoup encouragé de vous rencontrer et de travailler sur ce projet avec des gens comme vous, riches en foi et qui ont un esprit positif. S'il vous plaît, pensez à faire une prière pour moi, car en ce moment, je traverse une période très difficile dans ma vie. Merci.

J'étais un peu surprise parce qu'au premier abord, il n'avait pas l'air de quelqu'un qui a beaucoup de problèmes. C'était un gentleman très amical, prospère et bien élevé. Quelques mois plus tard, Maxim m'a invitée à dîner chez lui. C'est là qu'il m'a confié que, depuis des années, il lutte contre de graves crises de panique qui l'empêchent d'avoir une vie sociale normale. Ces derniers temps, la simple crainte d'avoir une attaque de panique suffisait à le décourager de sortir de chez lui. Il a suivi une thérapie mais ça ne l'a pas beaucoup aidé, et il avait tellement honte de son état que, depuis quelque temps, il trouvait toujours une excuse pour décliner les invitations qu'on lui envoyait.

Alors qu'il me parlait de son problème, je comprenais très bien par quoi il passait car j'avais moi-même connu une période similaire de découragement et d'angoisse provoqués par une peur récurrente, moins sévère que la sienne, toutefois.

Pendant plusieurs années à la suite d'un accident de voiture, j'étais prise de panique à l'idée de conduire, en particulier sur l'autoroute. Mon cœur battait la chamade, je me mettais à suer, et j'en étais arrivée au point où j'appréhendais chaque fois que je devais monter dans un véhicule. Il m'a fallu un bon moment pour arriver à surmonter ces craintes et je comprenais donc très bien ce que pouvait ressentir Maxim.

Il m'a donné un peu plus de détails sur son état. Je l'ai d'abord écouté, puis j'ai partagé avec lui mon expérience personnelle.

« Et comment êtes-vous parvenue à surmonter votre problème ? », m'a-t-il alors demandé.

Je lui ai dit que la clé du problème, c'était de faire confiance à Jésus, de prier et d'écouter de la musique inspirante. Dans mon cas, je n'ai pas été guérie instantanément, et aujourd'hui encore, il m'arrive d'avoir des petites crises de panique similaires, mais quand cela arrive, ça me rappelle tout le chemin que j'ai déjà parcouru. Vers la fin de la soirée, nous avons prié ensemble pour qu'il apprenne à se décharger de ses peurs sur Jésus.

La bonne nouvelle, c'est qu'après plusieurs mois de cette « thérapie », Maxim est désormais complètement guéri de ses crises de panique. Il a recommencé à avoir une vie sociale, il a recommencé à voyager et a ouvert son cœur et sa vie à d'autres personnes qui se trouvent dans des situations difficiles. ■

© 2015 Activé. Traduit de l'original anglais « *Anti-fear Therapy* » par Bruno et Françoise Corticelli.