

Stress, angoisses, peurs, inquiétudes... des solutions?

Stress : réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile.

Réactions psychologiques : agitation, irritation, indécision, inquiétude, anxiété, mélancolie, manque de joie, difficulté de se concentrer, faible estime de soi, découragement, dépression....

Peur : émotion forte et intense que l'on ressent en présence d'un danger plus ou moins immédiat...

L'anxiété : émotion vague de malaise, qui se traduit par un état d'appréhension, de détresse plus ou moins intense, de nervosité...

L'angoisse : émotion ponctuelle qui survient souvent sous forme de crise, alors que l'anxiété peut être de nature plus chronique...

Quelques exemples bibliques :

Adam après la chute Gen. 3.10 (1^{ère} mention dans la Bible)

David qui fuit à Gath après avoir été l'objet des persécutions de Saül
1 Sam. 21.11-15 mais Ps. 34 et 56

Élie 1 Rois 19

Les disciples dans la tempête Marc 4.35-41, 6.45-52

Pierre qui marche sur l'eau Matt. 14.28-33

...

Quelques versets d'encouragement :

Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. (1 Pie. 5.7 LSG)

Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. (Phil. 4.6, 7 LSG)

Dieu est pour nous un refuge et un appui,
Un secours qui ne manque jamais dans la détresse.
C'est pourquoi nous sommes sans crainte quand la terre est bouleversée,
Et que les montagnes chancellent au cœur des mers,
Quand les flots de la mer mugissent, écument,
Se soulèvent jusqu'à faire trembler les montagnes. (Ps 46.2-4 LSG)

Mes destinées sont dans ta main;
Délivre-moi de mes ennemis et de mes persécuteurs! (Ps. 31.16 LSG)

L'Éternel est ma lumière et mon salut:
De qui aurais-je crainte?
L'Éternel est le soutien de ma vie:
De qui aurais-je peur? (Ps. 27.1 LSG)

Que dirons-nous donc à l'égard de ces choses? Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous? (Rom. 8.31 LSG)

Le psaume 121
L'Éternel te gardera de tout mal,
Il gardera ton âme;
L'Éternel gardera ton départ et ton arrivée,
Dès maintenant et à jamais. (Ps. 121.7, 8 LSG)

Il te couvrira de ses plumes,
Et tu trouveras un refuge sous ses ailes;
Sa fidélité est un bouclier et une cuirasse. (Ps. 91.4 LSG)

Heureux ceux qui placent en toi leur appui!
Ils trouvent dans leur cœur des chemins tout tracés. (Ps. 84:6 LSG)