

Libéré de l'emprise de la peur

Kay Arthur

PRECEPT

Libéré de l'emprise de la peur

Copyright © 2025

PRECEPT MINISTRIES INC.

61 Sherwood Drive, Brantford, ON N3T 1N3 CANADA

preceptministries.ca // precepte.ca

Titre original :

BREAKING FREE FROM FEAR

Copyright © 2012 par Kay Arthur

Publié par Waterbrook, une marque de Crown Publishing Group,
une branche de Penguin Random House LLC, New York

Traduction : François Harvey

Mise en page : Lise Vaillancourt

2025—Première édition en français

Les citations des Écritures sont tirées de La Bible NEG 1979

Louis Segond—Nouvelle Édition de Genève

© Société Biblique de Genève, 1979

ISBN : 9781636872056

Imprimé aux États-Unis.

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement, ou par tout système de stockage et de récupération d'informations, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Dans cet ouvrage, le masculin est utilisé comme représentant les deux sexes, sans discrimination à l'égard des femmes, dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

Comment utiliser cette étude	5
Introduction : Libéré de l'emprise de la peur.....	7
Première semaine : Pourquoi avez-vous peur ?.....	9
Deuxième semaine : Dieu est-il digne de confiance ?.....	17
Troisième semaine : La crainte de l'Éternel.....	27
Quatrième semaine : Surmonter la crainte des hommes	41
Cinquième semaine : Vaincre la peur de la mort.....	67
Sixième semaine : Vivre sans peur	87

COMMENT UTILISER CETTE ÉTUDE

Cette étude pour petits groupes s'adresse aux personnes désirant apprendre par elles-mêmes ce que la Bible enseigne sur divers sujets, mais qui ont un horaire restreint pour se rencontrer. Elle est idéale, par exemple, pour des collègues de travail qui se voient sur l'heure du dîner, pour un groupe d'hommes qui se réunit tôt le matin, pour des jeunes mamans qui se rencontrent dans une maison, pour une classe d'école du dimanche ou même pour un temps de culte familial. Elle est également idéale pour des petits groupes qui ont l'habitude de se rassembler durant de plus longues périodes telles que lors de réunions en soirée ou le samedi matin, et qui souhaitent dédier seulement une partie de leur temps de rencontre à l'étude, afin de pouvoir prier ensemble, fraterniser ou faire d'autres activités.

Ce livre est conçu pour permettre à tous les participants du groupe de compléter les activités des leçons **en même temps**. Les discussions, qui découleront de vos réflexions émergeant de ce que Dieu déclare sur un sujet donné, révéleront des vérités passionnantes et transformatrices à chacun des membres.

Bien que ce soit une étude en groupe, vous aurez besoin d'un animateur pour la diriger et vous assurer que la discussion progresse. Le rôle de cette personne **n'est pas** celui d'un conférencier ou d'un enseignant. Cependant, lorsque ce livre est utilisé dans une classe d'école du dimanche ou un cadre similaire, l'enseignant doit se sentir libre d'utiliser une approche plus directive et d'y apporter d'autres réflexions en plus de celles fournies dans la leçon de la semaine.

Si **vous** êtes l'animateur de votre groupe, c'est-à-dire le responsable, voici quelques points utiles pour vous faciliter la tâche :

- Lisez la leçon et marquez les mots-clés avant l'arrivée du groupe. Ceci vous familiarisera avec le matériel et vous permettra de diriger le groupe avec plus d'aisance. En tant qu'animateur, il vous sera plus facile d'expliquer au groupe comment marquer les mots-clés, si vous déterminez une couleur pour chaque symbole que vous utiliserez.

- Dirigez le groupe en lisant simplement le texte à haute voix, dans l'ordre présenté dans la leçon, et lisez aussi les encadrés «NOTE» qui apparaissent tout au long de la leçon. Parcourez-la ensemble en observant et en discutant ce que vous apprenez. Lorsque vous lisez les passages des Écritures, demandez aux participants de dire à haute voix les mots qu'ils marquent dans le texte.
- Les questions listées dans chacune des sections «DISCUTONS» sont là simplement pour vous aider à traiter du sujet. Au fur et à mesure que les membres du groupe discuteront de celles-ci, vous constaterez que, souvent, ils aborderont les sujets d'eux-mêmes. N'oubliez pas que ces questions servent à guider le groupe dans le sujet abordé, et non à étouffer la discussion.
- Rappelez-vous combien il est important que les gens verbalisent leurs réponses et leurs découvertes. Ceci renforce grandement leur compréhension personnelle de la leçon de chaque semaine. Essayez de vous assurer que tous les participants aient l'occasion de contribuer à la discussion de la semaine.
- Maintenez le cours de la discussion. Pour cela, il peut être utile de passer plus de temps sur une partie de l'étude que sur d'autres. Si nécessaire, sentez-vous libre d'étaler une leçon sur plusieurs rencontres. Toutefois, rappelez-vous que vous ne voulez pas trop ralentir le rythme. Il est préférable de laisser les participants «sur leur faim» que d'en perdre par manque d'intérêt.
- Si la validité ou l'exactitude de certaines réponses vous semble douteuse, vous pouvez rappeler gentiment et joyeusement aux membres du groupe de rester concentré sur la vérité des Écritures. Votre objectif est d'apprendre ce que la Bible dit et non de débattre de philosophies humaines. Concentrez-vous simplement sur les Écritures et donnez à Dieu l'occasion de parler. Sa Parole est la vérité (Jean 17.17)!

LIBÉRÉ DE L'EMPRISE DE LA PEUR

La vie est remplie de toutes sortes de peurs, n'est-ce pas? Peur du terrorisme et des catastrophes naturelles. Peur concernant l'économie, peur quant à la sécurité de ceux que nous aimons, peur de recevoir un diagnostic redouté. Peur de perdre un emploi, une maison, une relation, nos épargnes, nos rêves, notre indépendance, notre santé, nos vies. On peut trouver tellement de raisons d'avoir peur.

De nos jours, avec le fil d'actualité qui déroule sans arrêt, il semble que nous soyons continuellement en train d'entendre parler de désastres, d'atrocités et de tragédies qui frappent notre monde—un monde où tout semble près de chez nous, ce qui nous rapproche de plus en plus de chaque événement dangereux.

Comment être libéré de l'emprise de la peur, du stress qu'elle produit et qui pèse si lourdement sur nos vies physiquement, émotionnellement et mentalement? Dans cette étude, vous découvrirez la réponse qui vous permettra de marcher par la foi et dans la liberté, quelles que soient les circonstances dans votre vie.

Dieu nous a fait la promesse que rien ne nous arriverait qui soit au-delà de notre capacité à le supporter (1 Corinthiens 10.13). Ainsi, il nous donne un moyen d'échapper à la peur. À mesure que vous le découvrirez par vous-même et que, par la foi, organiserez votre vie en conséquence, vous serez alors capable de briser l'emprise de la peur.

Alors que nous débutons cette étude, pourquoi ne pas prendre un moment pour dire à Dieu que vous êtes prêt à entendre ce qu'il a à dire ? Demandez-lui de vous parler par sa Parole, la Bible.

PREMIÈRE SEMAINE

La peur peut être paralysante, déroutante et faire des ravages dans notre corps et notre esprit. Lorsque cela se produit, la meilleure chose que vous puissiez faire est de vous poser la question que Jésus a posée à ses disciples : *Pourquoi avez-vous si peur ?* Celle-ci constitue également un bon point de départ pour notre étude.

OBSERVONS

Regardons la situation qui a suscité cette question. En utilisant l'Évangile de Luc comme chronologie, nous pouvons savoir que cet événement a eu lieu vers la fin de la deuxième année du ministère public de Jésus. À ce moment-là, ses disciples l'avaient vu accomplir toutes sortes de miracles, depuis la guérison des malades jusqu'à la résurrection des morts, et nourrir une multitude avec quelques pains et poissons seulement.

Animateur : Lisez Marc 4.35-41 à haute voix. Demandez au groupe de dire à haute voix et de...

- souligner toutes les références aux **disciples**, indiquées dans ce passage par les pronoms **ils**, **uns**, **autres**, **nous** et **vous** ;
- marquer **Jésus** d'une croix comme celle-ci **✝** ainsi que les pronoms **il** et **lui** faisant référence à lui ;
- tracer un cercle dentelé autour des mots **peur** et **frayeur**, comme ceci :



Marc 4.35-41

³⁵ Ce même jour, sur le soir, Jésus leur dit :
Passons sur l'autre bord.

³⁶ Après avoir renvoyé la foule, ils l'emmenèrent dans la barque où il se trouvait ; il y avait aussi d'autres barques avec lui.

³⁷ Il s'éleva un grand tourbillon, et les flots se jetaient dans la barque, au point qu'elle se remplissait déjà.

³⁸ Et lui, il dormait à la poupe sur le coussin. Ils le réveillèrent, et lui dirent : Maître, ne t'inquiètes-tu pas de ce que nous périssons ?

³⁹ S'étant réveillé, il menaça le vent, et dit à la mer : Silence ! tais-toi ! Et le vent cessa, et il y eut un grand calme.

⁴⁰ Puis il leur dit : Pourquoi avez-vous si peur ? Comment n'avez-vous point de foi ?

En lisant le texte, il est pertinent de demander aux membres du groupe de dire les mots-clés à haute voix à mesure qu'ils les marquent. De cette façon, chacun s'assurera de marquer chaque occurrence du mot, incluant tous les mots ou groupes de mots synonymes. Faites cela tout au long de l'étude.

DISCUTONS

- Quelle situation les disciples expérimentent-ils ? Selon eux, que va-t-il se produire ?
- Où est Jésus ? Que fait-il ? Décrivez ce qui se passe.
- D'après ce que vous venez de lire, décririez-vous l'émotion manifestée par les disciples comme normale ? Est-ce une réaction naturelle étant donné les circonstances ? Expliquez votre réponse.
- Que veut dire Jésus lorsqu'il pose ces deux questions à ses disciples : *Pourquoi avez-vous si peur ? Comment n'avez-vous point de foi ?*

- Comment auraient-ils dû réagir face à cette crise orageuse? Pourquoi?
- Qu'avez-vous appris en marquant *peur et frayeur*? En d'autres mots, pourquoi les disciples sont-ils saisis d'une *grande frayeur* (verset 41)?
- Quelle devrait être la plus grande peur : la crainte de la tempête dans laquelle nous pourrions périr ou la crainte de celui qui a autorité sur la tempête? Pourquoi?
- Quelles peurs vivez-vous, ou d'autres chrétiens que vous connaissez vivent-ils?
- D'après ce que vous venez de lire, quelle est la réponse appropriée à ces peurs?

⁴¹ Ils furent saisis d'une grande frayeur, et ils se dirent les uns aux autres : Quel est donc celui-ci, à qui obéissent même le vent et la mer?

Matthieu 14.24-33

²⁴ La barque, déjà au milieu de la mer, était battue par les flots; car le vent était contraire.

²⁵ A la quatrième veille de la nuit, Jésus alla vers eux, marchant sur la mer.

²⁶ Quand les disciples le virent marcher sur la mer, ils furent troublés, et dirent: C'est un fantôme! Et, dans leur frayeur, ils poussèrent des cris.

²⁷ Jésus leur dit aussitôt: Rassurez-vous, c'est moi; n'ayez pas peur!

²⁸ Pierre lui répondit: Seigneur, si c'est toi, ordonne que j'aille vers toi sur les eaux.

OBSERVONS

Regardons une autre nuit difficile sur la mer de Galilée et voyons ce que nous pouvons apprendre sur le **pourquoi** de notre peur. Jésus avait envoyé ses disciples dans une barque pendant qu'il se rendait seul sur la montagne près de la mer pour prier.

***Animateur:** Lisez Matthieu 14.24-33 à haute voix et demandez au groupe de...*

- *dessiner une croix sur chaque référence à **Jésus**, y compris les synonymes et les pronoms;*
- *souligner les références à **Pierre**, y compris les pronoms;*
- *tracer un cercle dentelé autour de toute référence à **peur, frayeur et être troublé**.*

DISCUTONS

- Décrivez la situation en général.
- Pour chaque endroit où vous avez marqué une référence à la peur, discutez de sa cause et de ce que vous avez appris à ce sujet.

- Que s'est-il passé avec Pierre et Jésus ?

29 Et il dit: Viens!

Pierre sortit de la
barque, et marcha sur
les eaux, pour aller
vers Jésus.

- Que pouvons-nous apprendre de la façon dont Pierre a géré sa peur ?

30 Mais, voyant que
le vent était fort, il eut
peur; et, comme il
commençait à enfoncer,
il s'écria: Seigneur,
sauve-moi!

- Regardez les endroits où vous avez marqué les références à Jésus. Qu'avez-vous appris de lui, ou à son sujet, qui puisse vous aider lorsque la peur vous envahit, ou lorsque vous êtes effrayé ou terrifié? Qu'a fait et dit Jésus? Comment a-t-il géré le cas de Pierre?

31 Aussitôt Jésus étendit
la main, le saisit, et lui
dit: Homme de peu
de foi, pourquoi as-tu
douté?

- À votre avis, que signifie *rassurez-vous* (verset 27)? À quoi cela ressemble-t-il dans la vie d'une personne?

32 Et ils montèrent
dans la barque, et le
vent cessa.

33 Ceux qui étaient
dans la barque vinrent
adorer Jésus, et dirent:
Tu es véritablement le
Fils de Dieu.

Psaumes 56.2-5

² Aie pitié de moi, ô Dieu ! Car des hommes me harcèlent ; tout le jour ils me font la guerre, ils me tourmentent.

³ Tout le jour mes adversaires me harcèlent ; ils sont nombreux, ils me font la guerre comme des hautains.

⁴ Quand je suis dans la crainte, en toi je me confie.

⁵ Je me glorifierai en Dieu, en sa parole ; je me confie en Dieu, je ne crains rien : Que peuvent me faire des hommes ?

OBSERVONS

La vie n'a pas été facile pour David, l'homme oint par Samuel comme futur roi d'Israël. Alors qu'il tentait d'échapper au roi Saül qui, par jalousie, voulait le tuer, David fut capturé par les Philistins à Gath. David a écrit le Psaume 56 pendant cette situation difficile. Voyons ce que nous pouvons apprendre de ses paroles.

Animateur : Lisez Psaumes 56.2-5, 9-14 et demandez au groupe de...

- souligner chaque référence à **David** : moi, je, mon, me et mes ;
- marquer chaque référence à **Dieu**, y compris les pronoms, avec un triangle :  ;
- tracer un cercle dentelé autour de chaque référence à la **crainte**.

DISCUTONS

- Discutez d'abord de la situation de David, rien d'autre. Recueillez les faits : à quoi David fait-il face ? Comment se sent-il ? Ne négligez aucun aspect de cette situation.

- Maintenant, comment David gère-t-il ces circonstances ? (Rappelez-vous que David sait que Dieu l'a oint pour être le prochain roi.) Quel raisonnement ou quelle pensée a façonné sa réponse ?
- Qu'avez-vous appris de David que vous pouvez utiliser lorsque la peur vous envahit ? Soyez très précis.
- Que sait David à propos de Dieu ?
- Quel rôle, ou quelle part, la Parole de Dieu joue-t-elle dans cette situation ?
- Savez-vous ce que David sait lui-même à propos de Dieu ? Y a-t-il des aspects de ce que David a écrit dont vous n'êtes pas aussi certain ? Discutez-en en groupe.
- Finalement, qu'avez-vous appris qui puisse vous aider personnellement les prochaines fois que vous aurez peur ?

Psaumes 56.9-14

⁹ Tu comptes les pas de ma vie errante ; recueille mes larmes dans ton outre : Ne sont-elles pas inscrites dans ton livre ?

¹⁰ Mes ennemis reculent, au jour où je crie ; je sais que Dieu est pour moi.

¹¹ Je me glorifierai en Dieu, en sa parole ; je me glorifierai en l'Éternel, en sa parole ;

¹² je me confie en Dieu, je ne crains rien : Que peuvent me faire des hommes ?

¹³ O Dieu ! Je dois accomplir les vœux que je t'ai faits ; je t'offrirai des actions de grâces.

¹⁴ Car tu as délivré mon âme de la mort, tu as garanti mes pieds de la chute, afin que je marche devant Dieu, à la lumière des vivants.

CONCLUSION

Lorsque nous sommes confrontés à des situations mettant notre vie en danger, il est naturel d'avoir peur. Nous vivons dans un corps de chair qui recule devant la douleur et qui fuit la mort. Pourtant, dans chacune des situations que nous avons étudiées cette semaine, nous avons constaté que nous ne devrions pas nourrir la peur ni lui laisser libre cours. Elle doit plutôt être apprivoisée, maîtrisée par la foi. Pour les disciples, la peur s'est atténuée lorsqu'ils se sont rappelés que Jésus était là—dans la même barque qu'eux ou marchant sur l'eau. Il a contrôlé la tempête et calmé les vagues. Il a rappelé à ses disciples de choisir entre la peur ou la foi, qui vainc la peur.

Puis nous avons observé David, un homme qui a avoué être opprimé, terrassé et avoir fondu en larmes—être complètement effrayé. Il a pourtant écrit pour la postérité: *Quand je suis dans la crainte, en toi je me confie* (Psaumes 56.4). Le futur roi n'a pas minimisé sa situation ni nié ses sentiments; il a plutôt décrit comment il a vaincu l'esclavage de la peur: il a mis sa confiance en Dieu. Ce faisant, il a déclaré: *Je ne crains rien* (verset 12). L'homme est simplement un homme, tandis que Dieu est Dieu et: *Dieu est pour moi* (verset 10). Ses paroles pleines d'assurance ont plus tard trouvé écho dans les paroles divinement inspirées de l'apôtre Paul en Romains 8.31: *Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous?*

Alors, quand la peur survient, demandez-vous: «Pourquoi ai-je peur?»

Ensuite, décidez si vous avancerez dans la peur ou par la foi.