

## **Traverser nos peurs...**

### **Ensemble, cheminer vers la confiance**

Attentats, virus galopant, dérèglement climatique, fragilisation de nos liens... Nous baignons dans un climat anxieux et il est difficile de ne pas se laisser submerger par la peur.

Alors, que faire ? Y a-t-il une manière spécifiquement chrétienne de se situer face à ces crises multiples ? Notre foi nous donne-t-elle des ressources pour traverser nos peurs ?

Pris dans la tempête, nous avons une boussole, ou plus exactement la certitude d'une présence, celle du Christ ressuscité qui, aujourd'hui comme hier, nous donne son Esprit Saint : « Confiance, c'est moi, n'ayez pas peur » (Marc 6,50). « L'Esprit que vous avez reçu ne fait pas de vous des esclaves qui ont encore peur, mais il fait de vous des enfants de Dieu. Et par cet Esprit, nous crions vers Dieu en lui disant : « Abba ! Père ! » L'Esprit Saint lui-même nous donne ce témoignage : nous sommes enfants de Dieu » (Romains 8,14-17).

Jésus nous invite à passer de la peur à la confiance, à emprunter un chemin qu'il connaît bien pour l'avoir lui-même parcouru avant nous. Jésus, tel un premier de cordée, nous invite à nous attacher solidement à lui afin de le suivre avec confiance.

En ce début de confinement, nous allons donc nous mettre en chemin, demandant la grâce de passer de la peur à la confiance. Un chemin que nous allons tracer ensemble, jour après jour, en cordée. Il sera riche et beau si chacun, chacune d'entre nous a à cœur de l'enrichir de ses propres réflexions, méditations, prières, photos, chants... Nous sommes donnés les uns aux autres pour grandir dans la foi.

Ensemble, nous allons ouvrir la Bible qui nous offre une parole sûre, une parole sur laquelle nous pouvons nous appuyer. Nous avancerons pas à pas, au grès de nos découvertes respectives.

La peur traverse toute la Bible, parce qu'elle est constitutive de nos vies. Au fil des pages, la Bible nous en livre diverses facettes. Mais c'est pour mieux nous indiquer un chemin de guérison.

Dieu nous accompagne dans les épreuves que nous traversons. Il est capable de tracer un chemin de vie et de lumière au cœur de la nuit la plus noire. Demandons, au début de ce parcours, la grâce de reconnaître sa présence discrète à nos côtés, de l'accueillir et d'ouvrir notre cœur à sa Parole de vie. Demandons la grâce de nous laisser guider et transformer par son Esprit vivifiant.

## **QUE METTRE DANS NOTRE BESACE AVANT DE PARTIR ?**

Un randonneur averti sait combien il est essentiel de bien préparer son sac avant de se mettre en route. Un sac trop chargé, et c'est le découragement ; un sac trop léger nous laisserait vulnérable face aux intempéries du chemin...

Alors, demandons-nous de quoi nous avons besoin pour vivre cette étape particulière de nos vies. Qu'allons-nous privilégier, mettre dans notre sac ?

**Du temps.** C'est notre bien le plus précieux. Comment vais-je structurer ma journée afin de ne pas passer à côté de l'essentiel (vie de prière, lecture de la bible, liens avec des proches ou des personnes isolées...) ?

**Une Bible.** Chaque jour, un passage de la Bible nous sera proposé. Prenons le temps de le lire, le reprendre peut-être à divers moments de la journée, de le ruminer. Nous ferons l'expérience heureuse d'une Parole vivante qui nous parle aujourd'hui.

**Un carnet** sur lequel noter chaque jour quelques mots sur nos découvertes, questions, aspérités... Il sera le témoin du chemin de l'Esprit dans notre vie.

**Des frères et des sœurs.** Quels moyens nous donner pour maintenir le lien et la recherche spirituelle avec les membres de nos fraternités locales ou régionales, mais aussi des voisins, des connaissances... Nous pourrions nous donner les uns aux autres des idées de bonnes pratiques ?

**Réguler l'usage de la télévision et des réseaux sociaux.** Nous savons combien leur usage peut être anxiogène. Nous pouvons retrouver notre liberté et prendre de la distance. Combien de personnes nous disent avoir vu leur vie transformée en renonçant à la télévision (temps de lire, de faire des activités manuelles ou artistiques, mais aussi de vivre des relations familiales renouvelées...).