Les émotions dans la Bible 2 : La peur



Suite de la série de 6 articles écrits par Hervé OTT autour des émotions que la Bible évoque avec constance car elles nous parlent de Dieu et sont au cœur de notre condition humaine. Ils sont publiés ici avec l'autorisation de www.reforme.net

Deuxième d'entre elles : la peur

La peur est naturelle, utile. Très présente dans la Bible, elle s'accompagne toujours de gages de protection de Dieu.

La peur

La peur comme émotion, est liée au statut de mammifère : sa manifestation est soudaine et éphémère (quelques secondes si elle est criée ou verbalisée). La « frayeur » est une très grande peur. Mais la terreur, l'angoisse, l'anxiété, la phobie sont des sentiments, voire des névroses qui s'enfouissent dans la durée et résultent de peurs refoulées, parce que non accueillies, dévalorisées, jugées. La peur nous protège du danger, réel ou supposé. Inutile d'accuser quelqu'un de nous « avoir fait peur » : à nous de reconnaître et accueillir cette émotion comme protection d'un danger perçu, réel ou supposé. Elle provoque une accélération du rythme cardiaque et de la respiration, une pâleur du visage, la chair de poule, des tremblements, des sueurs. Les yeux et la bouche s'ouvrent, les sourcils s'élèvent (1). Elle peut entraver la parole, provoquer des tremblements ou, au contraire, pousser à parler, voire à réagir violemment. Elle entraîne généralement ce qu'on voulait éviter : « Car si j'ai peur d'une chose elle m'arrive, et ce que je crains me survient », reconnaît Job (3,25). Il n'y a pas de honte à avoir peur !

Les outils de protection

Par définition, la peur n'est pas raisonnable. Rien ne sert de demander : « Pourquoi as-tu peur ? ». « De quoi as-tu peur ? » et « De quoi aurais-tu besoin

pour te sentir en sécurité ? » aident plus facilement à en sortir. La peur se dissout dans l'écoute empathique et se renforce quand on cherche à la raisonner, à la comprendre ou qu'on la juge ou dévalorise. Refoulée, la peur est contagieuse. Elle suscite alors le processus du « bouc émissaire ». Elle amplifie les différences et les rend dangereuses. A l'origine de tous les discours racistes, sexistes et autres « istes » et « anti », elle est rarement reconnue comme telle : elle se cache derrière une foule de « bons arguments ». Ce n'est qu'avec l'âge et de nombreuses expériences douloureuses qu'on peut prendre conscience de son impact sur nos choix professionnels, amoureux, idéologiques ou militants ! Elle a joué un rôle très important dans la genèse et le développement de la culture en créant des rites qui servent de repères, gages de sécurité (2). Elle peut être, enfin, une très grande source de créativité littéraire et filmographique.

Pour dépasser de vieilles peurs, il est possible de s'inventer des « outils de protection » conscients qui permettent de satisfaire nos besoins fondamentaux (amour, reconnaissance…). On peut apprivoiser ses peurs grâce à une confrontation consciente, contrôlée, progressive, prolongée et régulière. La confiance est son meilleur antidote. C'est dans notre corps qu'on est en confiance ou non. Elle ne peut être exigée (« Fais-moi confiance »), ni son absence condamnée (« Ah, je vois bien que tu ne me fais pas confiance »). La confiance (foi ensemble) est un apprivoisement de la relation. Elle est comme un arbre qui demande beaucoup de soins et de temps pour pousser et peut être détruite en quelques secondes, devenir méfiance, voire défiance !

De la « crainte de Dieu » à la confiance

La Bible contient quelque 500 emplois du mot « peur » ou de la forme verbale « avoir peur ». La peur est d'abord provoquée par la transgression de l'interdit, coupure radicale dans la relation de confiance en Dieu (Gn 3,10) : la connaissance du bien et du mal qui en découle est à l'origine de la perception de l'altérité (symbolisée par la nudité) comme menace. Refusant d'assumer cette condition, l'humain n'aura de cesse d'en projeter la faute sur l'autre (Gn 3,12 et 13).

Constatant la désobéissance et la peur de l'humain, YHWH Dieu interroge. Il ne punit ni ne se met en colère. La « mal-édiction » (inverse de la « bénédiction », « bonne diction » / relation à Dieu) – cause de la peur – surgit quand il y a absence de parole sur des souffrances individuelles (ou des « secrets / mal-à-dire » intergénérationnels) (3). Parce qu'il traduit l'attitude d'obéissance (rapports parents-enfants, Lv 19,3), de soumission (mari-femme Ep 5,21), de

respect des lois (Rm 13,5), ce mot est aussi utilisé pour décrire l'attitude de foi (Gn 21,17 ; Ex 1,17 ; Jb 1,9…), d'écoute de la parole de Dieu (Ex 9,20). Plusieurs textes parlent de la « peur » née de la rencontre avec le divin, le sacré ou le miracle (Ex 3,6 ; Mt 16,6 ; Jn 6,20 ; Lc 8,37). Pourquoi l'appelle-t-on alors « crainte » ? Chez Luc, la « peur/crainte de Dieu » résume l'attitude globale des croyants et de l'Église (Ac 9,31, idem en Co 3,22 ; 1 P 1,17 ou Ap 11,18) et définit les convertis au judaïsme (Ac 13,16). Paul utilise aussi cette expression (Rm 3,5 ; 2 Co 5,11 et Ep 5,21).

Mais quelle signification peut-elle avoir pour nous, aujourd'hui ? Elle n'est d'ailleurs mise qu'une seule fois dans la bouche de Jésus, et c'est pour mentionner son absence (Lc 18,2) ! Car le cœur de l'Evangile, n'est-ce pas : « De peur, il n'y en a pas dans l'amour, mais le parfait amour jette dehors la peur, car la peur implique un châtiment et celui qui a peur n'est pas accompli dans l'amour. » (1 Jn 4,18) ?

L'expression « n'aies/ayez pas peur », très fréquente, est toujours accompagnée d'un gage de présence, de protection : « Ne crains pas Abraham, je suis ton bouclier. » (Gn 15,1) ; « Confiance, c'est moi, n'ayez pas peur. » (Mt 14,27) ; « Sois sans crainte, petit troupeau, car votre Père… » (Lc 12,32) ; « Ne crains pas, je suis le premier et le dernier vivant. » (Ap 1,17). Il y a aussi des expressions de confiance qui permettent de dépasser la peur : « Je ne crains aucun mal car tu es avec moi. » (Ps 23,4) ; « YHWH est pour moi, je n'ai pas peur. » (Ps 118,6).

Hervé OTT
consultant et formateur en approche et transformation constructive des conflits

À lire :

(1). *La force des émotions, amour colère joie*, François Lelord, Christophe André, Odile Jacob, 2001.
(2). « De la violence des sacrifices à la symbolisation de la violence », Hervé Ott, *Alternatives non-violentes*, n° 135.
(3). *Moi, je ne juge personne. L'Évangile au-delà de la morale*, Lytta Basset, Albin Michel/Labor et Fides, 1998.

Revenir au premier article (pour lire la suite)