

## **Les phobies en quelques chiffres**

Il existe de très nombreuses phobies :

- L'association psychiatrique américaine recense 6456 phobies distinctes.
- On distingue plusieurs « types de phobies » : phobies concernant les animaux (souris, chiens, serpents, araignées...), les phobies de situations (peur des lieux clos tels que les ascenseurs, les tunnels, peur de la hauteur, de l'eau, de l'avion...), les phobies sociales (peur de parler en public, peur de rougir...)...
- Les scientifiques disent que les phobies sociales toucheraient 13 à 14% de la population.
- Les phobies simples sont des phobies qui ne sont pas handicapantes pour la vie. (peur des lieux clos, du noir, de l'ascenseur) Elles sont surmontables par des comportements d'évitement. Ces phobies toucheraient 7% de la population.

## **Quelques phobies parmi les plus connues :**

- Arachnophobie (peur des araignées), aquaphobie (peur de l'eau), claustrophobie (peur des lieux clos), agoraphobie (peur de la foule)...

Dieu veut que nous soyons délivrés de chacune de nos peurs pour pouvoir vivre pleinement.

Dans la bible, dans le 1<sup>er</sup> livre de Samuel au chapitre 17 et des versets 1 à 11 nous pouvons lire :

*1. Les Philistins réunirent leurs armées pour faire la guerre, et ils se rassemblèrent à Soco, qui appartient à Juda; ils campèrent entre Soco et Azéka, à Ephès-Dammim. 2. Saül et les hommes d'Israël se rassemblèrent aussi; ils campèrent dans la vallée des térébinthes, et ils se mirent en ordre de bataille contre les Philistins. 3. Les Philistins étaient vers la montagne d'un côté, et Israël était vers la montagne de l'autre côté, la vallée les séparait. 4. Un homme sortit alors du camp des Philistins et s'avança entre les deux armées. Il se nommait Goliath, il était de Gath, et il avait une taille de six coudées et un empan. 5. Sur sa tête était un casque d'airain, et il portait une cuirasse à écailles du poids de cinq mille sicles d'airain. 6. Il avait aux jambes une armure d'airain, et un javalot d'airain entre les épaules. 7. Le bois de sa lance était comme une ensouple de tisserand, et la lance pesait six cents sicles de fer. Celui qui portait son bouclier marchait devant lui. 8. Le Philistin s'arrêta; et, s'adressant aux troupes d'Israël rangées en bataille, il leur cria, Pourquoi sortez-vous pour vous ranger en bataille? Ne suis-je pas le Philistin, et n'êtes-vous pas des esclaves de Saül? Choisissez un homme qui descende contre moi! 9. S'il peut me battre et qu'il me tue, nous vous serons assujettis; mais si je l'emporte sur lui et que je le tue, vous nous serez assujettis et vous nous servirez. 10. Le Philistin dit encore, Je jette en ce*

Goliath est venu défier l'armée israélite quatre-vingt fois (matin et soir tous les jours pendant 40 jours) et pas un seul soldat ne va oser sortir des rangs pour l'affronter.

Pendant 40 jours, matin et soir, le peuple d'Israël va être « effrayé et saisi d'une grande crainte » devant le défi de Goliath. Cette peur est si forte qu'elle va les paralyser. Personne n'ose sortir des rangs pour affronter ce géant ! Ils sont tous effrayés et dans la crainte d'affronter cet homme.

Nous pouvons parfois comparer le sujet de nos peurs à Goliath. Tel ce Goliath, elle nous défie le matin, l'après-midi, la nuit. Parfois le matin, on se lève et on a déjà une crainte qui vient nous saisir sur la journée à venir ou en cours. On se couche le soir, angoissé, la peur du cauchemar nous terrifie.

Parfois on a des peurs qui nous envahissent au point d'en perdre le sommeil. Des peurs parfois liées au passé et qui hantent notre présent.

Elles nous semblent aussi insurmontables que ce géant Goliath pour l'armée d'Israël.

Le peuple d'Israël était des milliers mais pas un seul n'a pu dire : « je ne crois pas que ce géant aura raison de moi. »

## 1. Comment éviter les pièges de l'ennemi avant d'affronter Goliath ?

1 Samuel Ch17 v12-33

12. Or David était fils de cet Éphratien de Bethléhem de Juda, nommé Isai, qui avait huit fils, et qui, du temps de Saül, était vieux, avancé en âge. 13. Les trois fils aînés d'Isai avaient suivi Saül à la guerre ; le premier-né de ses trois fils qui étaient partis pour la guerre s'appelait Éliab, le second Abinadab, et le troisième Schamma. 14. David était le plus jeune. Et lorsque les trois aînés eurent suivi Saül, 15. David s'en alla de chez Saül et revint à Bethléhem pour faire paître les brebis de son père. 16. Le Philistin s'avancait matin et soir, et il se présenta pendant quarante jours. 17. Isai dit à David, son fils : Prends pour tes frères cet épha de grain rôti et ces dix pains, et cours au camp vers tes frères ; 18. porte aussi ces dix fromages au chef de leur millier. Tu verras si tes frères se portent bien, et tu m'en donneras des nouvelles sûres. 19. Ils sont avec Saül et tous les hommes d'Israël dans la vallée des térébinthes, faisant la guerre aux Philistins. 20. David se leva de bon matin. Il laissa les brebis à un gardien, prit sa charge, et partit, comme Isai le lui avait ordonné. Lorsqu'il arriva au camp, l'armée était en marche pour se ranger en bataille et poussait des cris de guerre. 21. Israël et les Philistins se formèrent en bataille, armée contre armée. 22. David remit les objets qu'il portait entre les mains du gardien des bagages, et courut vers les rangs de l'armée. Aussitôt arrivé, il demanda à ses frères comment ils se portaient. 23. Tandis qu'il parlait avec eux, voici, le Philistin de Gath, nommé Goliath, s'avança entre les deux armées, hors des rangs des Philistins. Il tint les mêmes discours que précédemment, et David les entendit. 24. A la vue de cet homme, tous ceux d'Israël s'enfuirent devant lui et furent saisis d'une grande crainte. 25. Chacun disait : Avez-vous vu s'avancer cet homme ? C'est pour jeter à Israël un défi qu'il s'est avancé ! Si quelqu'un le tue, le roi le comblera de richesses, il lui donnera sa fille, et il affranchira la maison de son père en Israël. 26. David dit aux hommes qui se trouvaient près de lui : Que fera-t-on à celui qui tuera ce Philistin, et qui ôtera l'opprobre de dessus Israël ? Qui est donc ce Philistin, cet incirconcis, pour insulter l'armée du Dieu vivant ? 27. Le peuple, répétant les mêmes choses, lui dit : C'est ainsi que l'on fera à celui qui le tuera. 28. Éliab, son frère aîné, qui l'avait entendu parler à ces hommes, fut enflammé de colère contre David. Et il dit : Pourquoi es-tu descendu, et à qui as-tu laissé ce peu de brebis dans le désert ? Je connais ton orgueil et la malice de ton cœur. C'est pour voir la bataille que tu es descendu. 29. David répondit : Qu'ai-je donc fait ? Ne puis-je pas parler ainsi ? 30. Et il se détourna de lui pour s'adresser à un autre, et fit les mêmes questions. Le peuple lui répondit comme la première fois. 31. Lorsqu'on eut entendu les paroles prononcées par David, on les répéta devant Saül, qui le fit chercher. 32. David dit à Saül : Que personne ne se décourage à cause de ce Philistin ! Ton serviteur ira se battre avec lui. 33. Saül dit à David : Tu ne peux pas aller te battre avec ce Philistin, car tu es un enfant, et il est un homme de guerre dès sa jeunesse.

Nous devons réaliser tout comme David qu'avant d'affronter Goliath, nous allons devoir déjouer et surmonter certains pièges. Pour cela il nous faudra être en mesure de les discerner avec l'aide de Dieu.

- **Refuse de laisser la peur te paralyser (v11)** Une crainte s'empare de nous, elle nous paralyse telle l'armée d'Israël face à Goliath. L'ennemi veut nous faire baisser les bras, nous décourager. Il faut donc refuser de laisser la peur nous immobiliser, nous terrifier.

- **Ne laisse pas la peur devenir une habitude de vie (v16)** Goliath est venu défier l'armée d'Israël pendant 40 jours, matin et soir. Après, un certain temps, on peut se convaincre que cette peur ne nous quittera plus, qu'il faut composer avec elle. Alors on prend l'habitude de vivre avec cette peur. Le monde va nous aider à composer avec nos peurs mais Dieu veut que nous dominions sur elles. Tout comme ce n'était pas la volonté de Dieu que le peuple d'Israël soit assujetti au philistin, Dieu veut que nous soyons délivrés de nos peurs et de nos craintes.

Il faut apprendre à jeter un regard neuf sur la situation afin d'avoir un point de vue différent. Dieu veut mettre fin à cette vie de terreur, c'est pourquoi, nous avons la possibilité d'avoir la victoire sur la situation.

- **Détourne-toi du mauvais combat (v28-30)** David voulait aller défier ce géant. Alors qu'il s'approche pour amener de la nourriture à ses frères, l'un de ses frères l'ayant entendu parler, va par ses mots être un sujet de découragement, de trouble pour David. Mais David ne s'est pas arrêté à cela, il se détourne du mauvais combat. Si David avait gardé à l'esprit les paroles de son frère, il serait parti plein de doutes, avec des paroles de malédiction sur lui. Il aurait pu laisser grandir en lui cette pensée d'infériorité ou de colère vis-à-vis d'Eliab, de manque de considération... autant de pensées qui peuvent limiter l'action de Dieu dans nos vies. et qui auraient empêché David d'avoir la victoire sur Goliath. Mais David a vu clair et il s'est détourné de ses paroles. Il faut se détourner de ses pensées de malédiction qui peuvent prendre place dans ces moments et garder notre cœur pur pour aller au combat.

- **Rejeter les pensées de doute. (v33)**

Il serait normal que David trouve des encouragements auprès de Saül... Mais David ne reçoit que des paroles de gens qui doutent de lui et qui doutent de la possibilité que Dieu a d'agir par David.

Encore une fois, David refuse d'écouter ces paroles de doute et de laisser l'incertitude l'envahir.

Il ne se laisse pas décourager.

## 2. Comment combattre Goliath ?

1 Samuel ch17 v32-37

32. David dit à Saül : *Que personne ne se décourage à cause de ce Philistin ! Ton serviteur ira se battre avec lui.*

33. Saül dit à David : *Tu ne peux pas aller te battre avec ce Philistin, car tu es un enfant, et il est un homme de guerre dès sa jeunesse.* 34. David dit à Saül : *Ton serviteur faisait paître les brebis de son père. Et quand un lion ou un ours venait en enlever une du troupeau, 35. je courais après lui, je le frappais, et j'arrachais la brebis de sa gueule. S'il se dressait contre moi, je le saisissais par la gorge, je le frappais, et je le tuais.* 36. *C'est ainsi que ton serviteur a terrassé le lion et l'ours, et il en sera du Philistin, de cet incirconcis, comme de l'un d'eux, car il a insulté l'armée du Dieu vivant.* 37. David dit encore : *L'Éternel, qui m'a délivré de la griffe du lion et de la patte de l'ours, me délivrera aussi de la main de ce Philistin. Et Saül dit à David : Va, et que l'Éternel soit avec toi !\**

- **Relève le défi (v32)** : Tel David face à Goliath, prêt à relever le défi pour tuer Goliath. « *Que personne ne se décourage devant ce philistin, je vais aller me battre contre lui !* » C'est un enfant qui va montrer, par ses paroles et son comportement, la confiance qu'il a en Dieu et son courage à une armée d'hommes habitués au combat.

Il y a un moment où il faut se dire : « Je vais aller et je vais relever le défi, je vais affronter ce « Goliath » et remporter la victoire au Nom de l'Éternel. »

- **Utiliser les outils que Dieu t'a donnés (v34-36)** : David au fur et à mesure qu'il avance, s'aperçoit qu'il n'y arrivera pas en écoutant tous les conseils qu'on lui prodigue. Il ne prend pas les conseils des gens qui sont expérimentés à la guerre, ni l'armure de Saül. David décidera d'affronter Goliath comme il affronte le lion et l'ours et non comme un soldat revêtu d'une armure.

Il faut confronter l'ennemi avec la connaissance et l'expérience que l'on a acquise dans notre marche avec Dieu. David utilise les outils que Dieu lui a donnés . Dieu ne va pas permettre que nous soyons dans une situation si nous n'avons pas tous les outils et toute l'expérience nécessaires pour la surmonter.

- **Garde une confiance inébranlable en Dieu (v37)** Malgré tous les découragements, les moqueries, David a gardé la foi en son Dieu au point de convaincre Saül. Bien souvent, c'est le manque de confiance des autres qui nous contamine. Tel un chat qui se regarde dans le miroir et y aperçoit le lion qui se cache en lui, rappelle-toi que : « Celui qui te fait peur a peur de celui qui vit en toi ». Pour s'apercevoir de cela, il faut regarder à Dieu qui est si grand, et réaliser que l'ennemi a peur de Dieu. Si vous réalisez ces choses, ce n'est plus vous qui aurez peur de Goliath mais c'est lui qui aura peur de vous.

### 3. Vas-y, lance tes pierres !

Actes 4 : 23-31

23. Après avoir été relâchés, ils allèrent vers les leurs, et racontèrent tout ce que les principaux sacrificateurs et les anciens leur avaient dit. 24. Lorsqu'ils l'eurent entendu, ils élevèrent à Dieu la voix tous ensemble, et dirent : Seigneur, toi qui as fait le ciel, la terre, la mer, et tout ce qui s'y trouve, 25. c'est toi qui as dit par le Saint Esprit, par la bouche de notre père, ton serviteur David : Pourquoi ce tumulte parmi les nations, Et ces vaines pensées parmi les peuples ? 26. Les rois de la terre se sont soulevés, Et les princes se sont ligués Contre le Seigneur et contre son Oint. 27. En effet, contre ton saint serviteur Jésus, que tu as oint, Hérode et Ponce Pilate se sont ligués dans cette ville avec les nations et avec les peuples d'Israël, 28. pour faire tout ce que ta main et ton conseil avaient arrêté d'avance. 29. Et maintenant, Seigneur, vois leurs menaces, et donne à tes serviteurs d'annoncer ta parole avec une pleine assurance, 30. en étendant ta main, pour qu'il se fasse des guérisons, des miracles et des prodiges, par le nom de ton saint serviteur Jésus. 31. Quand ils eurent prié, le lieu où ils étaient assemblés trembla ; ils furent tous remplis du Saint Esprit, et ils annonçaient la parole de Dieu avec assurance.

Réalise les projets de Dieu pour toi. Lorsque le sanhédrin menace les premiers chrétiens, les disciples se réunissent pour prier.

- La première chose dont ils ont besoin, c'est de **réaliser la grandeur de Dieu.** (v24) On a besoin, si on veut saisir un Goliath, de réaliser que notre Dieu est plus grand que lui et qu'avec Dieu à nos côtés, nous serons capables de le battre. S'il y a une crainte dans notre cœur, réalisons que Dieu peut tout et qu'il est plus fort que la crainte que vous vivez.

- **Reconnais en Dieu la bienveillance qui caractérise un père (Romains Ch8 v15)**

*Et vous n'avez point reçu un esprit de servitude, pour être encore dans la crainte ; mais vous avez reçu un Esprit d'adoption, par lequel nous crions : Abba ! Père !*

Nous n'avons pas reçu un esprit de timidité mais un esprit de puissance. Nous avons besoin de découvrir ce qu'est un vrai père à travers Dieu. Dieu est un père saint, équilibré et aimant à notre égard, rempli de bons projets pour nous.

- **Proclame les promesses de Dieu (Psaumes Ch2 v1-2)**

*1. Pourquoi ce tumulte parmi les nations, Ces vaines pensées parmi les peuples ? 2. Pourquoi les rois de la terre se soulèvent-ils Et les princes se liguent-ils avec eux Contre l'Éternel et contre son oint ?*

La prière des disciples reprend ce texte du Psaume 2. Ils fortifient leur foi en récitant des promesses de Dieu lorsqu'ils prient. Ils veulent s'emparer des promesses de Dieu. Ils vivent une foi et une espérance nouvelles. Lorsque vous priez, proclamez les promesses de Dieu. Il vous faut lire les promesses de Dieu dans la bible et vous les approprier. Car elles sont aussi pour vous. Repassez les sur votre cœur, proclamez les afin de vous les approprier et de faire grandir votre foi.

- **Laisse l'Esprit de Dieu te remplir (Actes Ch4v 31 2 Timothée Ch1-v7)**

*Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse.*

Notre Dieu nous a donné l'esprit pour vaincre les Goliath. Il nous a donné sa force.

### Conclusion

*54. David prit la tête de Goliath pour l'amener à Jérusalem; quant aux armes du géant, il les garda dans sa propre tente... 57. (...) lorsque David revint au camp après avoir tué Goliath - David avait encore à la main la tête du Philistin...*

David a pris sa fronde, a tiré sans hésiter et s'est jeté sur Goliath pour lui couper la tête. Il est revenu avec la tête de Goliath comme un trophée.

De même, tu peux faire de ta dépression un trophée que tu peux afficher dans ta « chambre ».

Tu peux dire maintenant : « c'est fini tout ça parce que je crois que je peux lui couper la tête. »

Fais comme David et empare toi de la victoire qui t'attend.

Saisis les promesses de Dieu pour ta vie :

2 Corinthiens Ch3 v5 : « *En effet, nous ne saurions prétendre accomplir une telle tâche grâce à notre capacité personnelle. Ce que nous sommes capables de faire vient de Dieu; »*

Esaïe Ch41v10 : « *N'aie pas peur maintenant, car je suis avec toi. Ne lance pas ces regards inquiets, car ton Dieu, c'est moi. Je viens te rendre courage, j'arrive à ton secours et je te protège, ma main droite tient sa promesse. »*

Romains Ch4v21 : « *Ayant la pleine conviction que ce qu'il promet il peut aussi l'accomplir. »*

Philippiens Ch4 v13 : « *Je puis tout par celui qui me fortifie. »*

1 Thessaloniens Ch5 v24 : « *Celui qui vous appelle accomplira cela, car il est fidèle. »*