

Passages bibliques apaisants

(tirés de la version Louis Segond, Nouvelle Édition de Genève)

« Ainsi parla Moïse aux enfants d'Israël. Mais l'angoisse et la dure servitude les empêchèrent d'écouter Moïse. » (Exode 6.9)

L'angoisse et la souffrance peuvent empêcher quelqu'un d'écouter Dieu et ses serviteurs. (Dans Matthieu 13, Marc 4 et Luc 8, Jésus dit que les soucis étouffent la Parole de Dieu.)

Puissent les passages suivants vous aider à combattre l'anxiété et à vous rapprocher de Dieu.

« Ne t'ai-je pas donné cet ordre : Fortifie-toi et prends courage ? Ne t'effraie point et ne t'épouvante point, car l'Éternel, ton Dieu, est avec toi dans tout ce que tu entreprendras. » (Josué 1.9)

« L'Éternel est mon berger : je ne manquerai de rien.
Il me fait reposer dans de verts pâturages,
Il me dirige près des eaux paisibles.
Il restaure mon âme,
Il me conduit dans les sentiers de la justice,
A cause de son nom.
Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort,
Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi :
Ta houlette et ton bâton me rassurent.
Tu dresses devant moi une table,
En face de mes adversaires ;
Tu oins d'huile ma tête,
Et ma coupe déborde.
Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront
Tous les jours de ma vie,
Et j'habiterai dans la maison de l'Éternel
Jusqu'à la fin de mes jours. » (Psaumes 23.1-6)

« L'Éternel donne la force à son peuple ;
L'Éternel bénit son peuple et le rend heureux. » (Psaumes 29.11)

« J'ai cherché l'Éternel, et il m'a répondu ;
Il m'a délivré de toutes mes frayeurs. » (Psaumes 34.5)

« L'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé,
Et il sauve ceux qui ont l'esprit dans l'abattement. » (Psaumes 34.19)

« Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et gémis-tu au-dedans de moi ?
Espère en Dieu, car je le louerai encore ;
Il est mon salut et mon Dieu. » (Psaumes 42.6) (= Psaumes 42.12)

« Remets ton sort à l'Éternel, et il te soutiendra,
Il ne laissera jamais chanceler le juste. » (Psaumes 55.23)

« Quand je suis dans la crainte,
En toi je me confie. » (Psaumes 56.4)

« Quand les pensées s'agitent en foule au-dedans de moi,
Tes consolations réjouissent mon âme. » (Psaumes 94.19)

« L'Éternel agira en ma faveur.
Éternel, ta bonté dure toujours,
N'abandonne pas les œuvres de tes mains ! » (Psaumes 138.8)

« Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur,
Et ne t'appuie pas sur ta sagesse ;
Reconnais-le dans toutes tes voies,
Et il aplanira tes sentiers. » (Proverbes 3.5-6)

« L'inquiétude dans le cœur de l'homme l'abat,
Mais une bonne parole le réjouit. » (Proverbes 12.25)

« Dites à ceux qui ont le cœur troublé :
Prenez courage, ne craignez point ;
Voici votre Dieu, la vengeance viendra,
La rétribution de Dieu ;
Il viendra lui-même, et vous sauvera. » (Ésaïe 35.4)

« Mais ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force.
Ils prennent leur vol comme les aigles ;
Ils courent, et ne se lassent point,
Ils marchent, et ne se fatiguent point. » (Ésaïe 40.31)

« Ne crains rien, car je suis avec toi ;
Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu ;
Je te fortifie, je viens à ton secours,
Je te soutiens de ma droite triomphante. » (Ésaïe 41.10)

« Béni soit l'homme qui se confie dans l'Éternel,
Et dont l'Éternel est l'espérance !
Il est comme un arbre planté près des eaux,
Et qui étend ses racines vers le courant ;
Il n'aperçoit point la chaleur quand elle vient,
Et son feuillage reste vert ;
Dans l'année de la sécheresse, il n'a point de crainte,
Et il ne cesse de porter du fruit. » (Jérémie 17.7-8)

« C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers ; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement ? Considérez comment croissent les lis des champs : ils ne travaillent ni ne filent ; cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux. Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et qui demain sera jetée au four, ne vous vêtira-t-il pas à plus forte raison, gens de peu de foi ? Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas : Que mangerons-nous ? Que boirons-nous ? De quoi serons-nous vêtus ? Car toutes ces choses, ce sont les païens qui les recherchent. Votre Père céleste sait que vous en avez besoin. Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. » (Matthieu 6.25-34)

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez le repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. » (Matthieu 11.28-30)

« Et voici, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde. » (Matthieu 28.20b)

« Jésus dit ensuite à ses disciples : C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous serez vêtus. La vie est plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement. Considérez les corbeaux : ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'ont ni cellier ni grenier ; et Dieu les nourrit. Combien ne valez-vous pas plus que les oiseaux ! Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? Si donc vous ne pouvez pas même la moindre chose, pourquoi vous inquiétez-vous du reste ? Considérez comment croissent les lis : ils ne travaillent ni ne filent ; cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux. Si Dieu revêt ainsi l'herbe qui est aujourd'hui dans les champs et qui demain sera jetée au four, à combien plus forte raison ne vous vêtira-t-il pas, gens de peu de foi ? Et vous, ne cherchez pas ce que vous mangerez et ce que vous boirez, et ne soyez pas inquiets. Car toutes ces choses, ce sont les païens du monde qui les recherchent. Votre Père sait que vous en avez besoin. Cherchez plutôt le royaume de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus.

Ne crains point, petit troupeau ; car votre Père a trouvé bon de vous donner le royaume.

Vendez ce que vous possédez, et donnez-le en aumônes. Faites-vous des bourses qui ne s'usent point, un trésor inépuisable dans les cieux, où le voleur n'approche point, et où la teigne ne détruit point. Car là où est votre trésor, là aussi sera votre cœur. » (Luc 12.22-34)

« Jésus répondit : Ce qui est impossible aux hommes est possible à Dieu. » (Luc 18.27)

« Que votre cœur ne se trouble point. Croyez en Dieu, et croyez en moi. » (Jean 14.1)

« Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point. » (Jean 14.27)

« Car j'ai l'assurance que ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni les choses présentes ni les choses à venir, ni les puissances, ni la hauteur ni la profondeur, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur. » (Romains 8.38-39)

« 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. » (Philippiens 4.6-7)

« Et que la paix de Christ, à laquelle vous avez été appelés pour former un seul corps, règne dans vos cœurs. » (Colossiens 3.15)

« Que le Seigneur de la paix vous donne lui-même la paix en tout temps, de toute manière ! Que le Seigneur soit avec vous tous ! » (2 Thessaloniens 3.16)

« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné ; au contraire, son Esprit nous remplit de force, d'amour et de sagesse. » (2 Timothée 1.7)

« Ne vous livrez pas à l'amour de l'argent ; contentez-vous de ce que vous avez ; car Dieu lui-même a dit : Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point. C'est donc avec assurance que nous pouvons dire :

Le Seigneur est mon aide, je ne craindrai rien ;
Que peut me faire un homme ? » (Hébreux 13.5-6)

« D'ailleurs, même si vous souffriez pour la justice, vous seriez heureux. N'ayez d'eux aucune crainte, et ne soyez pas troublés [...]. » (1 Pierre 3.14)

« Humiliez-vous donc sous la puissante main de Dieu, afin qu'il vous élève au temps convenable ; et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous.

Soyez sobres, veillez. Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui il dévorera. » (1 Pierre 5.6-8)

[Si vous pensez à un passage qui vous aide à combattre l'anxiété et qui ne se retrouve pas ici, merci de nous informer!]