

Crois seulement

(H&C 235v2 j'irai sans peur / Reflets 174v1)

Que veut dire Jésus en Marc 5v36, lorsqu'il dit : *Ne crains pas, crois seulement ?*

Le mot *seulement* (*monon* en grec) a une force particulière.

Jésus ne veut pas dire : *crois seulement un peu*.

Mais : *fais-moi confiance à 100% ! fixe ton regard sur moi et pas sur la catastrophe ! continue à penser que je peux intervenir même quand tout semble perdu*

Voici ce que ce « seulement » implique :

⇒ Il oppose la foi à la peur

Jairus vient d'apprendre que sa fille est morte. La peur et le désespoir l'ont sans doute envahi.

On le comprend bien ! Ce sont des réactions normales, naturelles, logiques.

Mais Jésus lui dit : *Ne laisse pas la peur gouverner ta décision. Laisse la foi être ta seule réponse.*

⇒ Il focalise sur l'essentiel

Par le « seulement », Jésus dit à Jairus : *Ne t'éparpille pas. Ne regarde pas les circonstances.*

Même si tout le monde dit que c'est fini, toi, tiens-toi du côté de la foi. Ne te laisse pas envahir par les paroles humaines. Attache ton cœur à une seule chose : me faire confiance.

Il s'agit d'un appel à une concentration totale sur la personne de Jésus.

⇒ Il présente la foi comme acte exclusif

Jésus demande ici un acte de confiance pure, sans alternative. Pas : « croire et paniquer », ni :

« croire si tout semble possible », mais *croire même quand tout semble perdu*

Il dit à Jairus : *Ne laisse aucune autre voix venir concurrencer ta foi, ta confiance.*

⇒ Il invite Jairus à s'appuyer sur Lui

Le chef ne peut rien faire pour changer la situation. Jésus lui dit :

Laisse-moi agir ! Ton rôle n'est pas de comprendre, ni de contrôler, mais de te confier.

Résumé Le *seulement* de Jésus est donc une invitation à une foi exclusive, non contaminée par la peur, qui choisit de s'appuyer à 100% sur Lui, même quand le visible contredit l'espérance.

Est-ce normal que nous soyons envahis par la peur face à une situation difficile, traumatisante ?

Oui, c'est normal ! Notre créateur nous a dotés de circuits particuliers dans le cerveau :

1. Une alarme de survie (ultra rapide)

L'**amygdale**, une petite structure en forme d'amande qui existe en double dans le cerveau, est spécialisée dans la peur, l'alerte, la réaction aux menaces.

Elle déclenche des réactions avant même d'avoir eu le temps de réfléchir. Son action *court-circuite* la réflexion.

C'est pour cela que la peur surgit instantanément (qqes 1/10^{èmes} de seconde)

NB : Ce mécanisme est un cadeau de Dieu pour nous faire réagir face au danger. Si l'amygdale est lésée (accident, tumeur), la peur disparaît, et l'espérance de vie est réduite.

2. Un centre calmant (plus lent)

Le **cortex préfrontal** (partie la plus avancée du lobe frontal) permet l'analyse, la prise de recul, l'évaluation, la décision consciente. Elle garde en mémoire la Parole et les vérités spirituelles.

C'est cette région qui soutient **la foi, la confiance, la rationalité, la vision à long terme**.

Elle est le siège du bon sens : *Mais ce n'est qu'une petite araignée !*

Elle est aussi éclairée par la Parole et le Saint-Esprit : *Je n'ai pas peur car Dieu m'aime !*

Mais le cortex préfrontal est beaucoup **plus lent** que l'amygdale.

En situation de crise/stress, la réaction émotionnelle prend donc souvent le dessus.

NB : les amygdales sont matures à la naissance, l'hippocampe (mémoire des trauma) vers 3 ans, le cortex frontal vers 15 ans. Cela explique que nous avons des peurs sans souvenir explicite associé avant 3 ans. Et que nos peurs sont difficiles à gérer avant 15 ans.

Dans le chapitre sur l'amour, Paul écrit : *Quand j'étais enfant, je parlais comme un enfant, je pensais comme un enfant, je raisonnais comme un enfant ; quand je suis devenu homme, j'en ai fini avec ce qui était de l'enfant. 1Cor 13v11*

Par-là, il affirme que le chemin normal vers la maturité, c'est :

1- sortir des réactions infantiles : *Je suis terrorisé(e) et je n'arrive pas à me calmer !*

2- entrer dans la confiance mûre : *Dieu m'aime et prend soin de moi, je peux donc rester calme.*

NB : Des précisions sur l'amygdale et les mécanismes de la peur dans les premières diapos du document : [La mémoire traumatique](#) (2018)

Avons-nous d'autres exemples où la foi des croyants (cortex préfrontal) a été plus forte que la peur et le stress (amygdales) générés par les choses vécues ?

Il y en a beaucoup ! En voici quelques-uns :

Abraham a cru contre toute évidence, et est resté serein (*Gen 15, Rom 4v18–21*) ... sauf Agar

Moïse est resté tranquille alors que le peuple paniquait devant la mer Rouge (*Ex 14v13*)

Josué et Caleb n'ont pas eu peur face aux habitants du pays (*Nomb 13v33-24*)

David est resté solide face à un Goliath terrifiant (*1Sam 17v45*)

Élisée a été serein face à une offensive de l'armée syrienne (*2Rois 6v15-17*)

Josaphat a eu peur (amygdales) face aux ennemis (*2Chr 20v3*), puis (cortex préfrontal) s'est tourné vers Dieu (*v4*), a listé les bontés de Dieu vécues dans le passé (*v6-12*), a été encouragé par le Saint-Esprit (*v14-17*), a créé une chorale pour louer Dieu avant même d'être délivré (*v19, 21*), a été sauvé par Dieu (*v22*)

Daniel n'a pas paniqué face aux lions (*Daniel 6v20*)

Les amis de **Daniel** ont gardé leur calme devant la fournaise (*Daniel 3v17*)

Paul et Silas en prison chantent les louanges de Dieu (*Actes 16v25*)

Paul dans la tempête (naufrage) (*Actes 27v22 et 25*)

Et des femmes ? ... en voilà quelques-unes, parmi d'autres !

Marie (la mère de Jésus) qui dit « oui » malgré la crainte de l'inconnu (*Luc 1v30,38*)

La reine Esther : une foi plus forte que la peur de mourir (*Esth 4v16*)

Rahab fait confiance à Dieu, tout en risquant sa vie (*Jos 2 ; Hébr11v31*)

La **femme cananéenne** brave le risque de rejet (*Matt 15v22-28*)

La **femme à la perte de sang** ne se laisse pas arrêter par l'interdit social (*Marc 5v25-34*)

La **veuve de Sarepta** manifeste sa foi et dépasse sa peur de la famine (*1Rois 17v8-16*)

Marie de Magdala reste près de Jésus malgré les dangers (*Jean 20v11-18*)

Toutes ces personnes ont choisi la confiance plutôt que la panique, l'obéissance plutôt que la sécurité, la présence de Dieu plutôt que la peur des hommes, l'espérance malgré ce qui semblait impossible.

Leur foi n'était pas l'absence de peur, mais une confiance plus forte que la peur.

Synthèse : ce que ces épisodes montrent en commun

1. Une **situation à priori impossible** : mer, géants, fournaise, lions, tempête, armée, décès ...
2. Une **réaction humaine naturelle et normale** : peur, panique, découragement, stress ...
3. Un **appel divin** : *Ne crains pas* (formule très récurrente)
4. Une **invitation à déplacer le regard** des circonstances vers la parole ou la présence de Dieu
5. Un acte d'**obéissance intérieure, un choix** : croire, tenir ferme, s'appuyer sur Dieu
6. Une **intervention divine** qui confirme la foi

➡ Cela correspond exactement au schéma de Marc 5v36 : *Ne crains pas, crois seulement.*

Quelles sont les ressources que Dieu nous donne pour renforcer la voie de la foi dans le cerveau et donner plus de place au calme intérieur ?

Notre Créateur sait comment nous fonctionnons : l'amygdale, l'hippocampe et le cortex préfrontal ... c'est Lui ! Il nous donne des pistes, et des conseils, à travers toute la Bible.

La Parole

Lire, écouter, proclamer les promesses de Dieu façonne le **cortex préfrontal**, et l'amygdale finit par se calmer plus vite. La foi devient plus spontanée, la peur moins envahissante.

- ⇒ **les psaumes** activent la régulation émotionnelle, l'empathie, la mémoire affective.
- ⇒ **les évangiles** renforcent le cortex préfrontal (prise de recul). Voir Jésus agir reprogramme la manière de percevoir les circonstances.
- ⇒ **les épîtres** structurent la pensée, renforçant les circuits de sagesse.

Le cerveau a besoin de répétition pour renforcer la confiance.

C'est pour cela que Dieu dit à Josué : *Que ce livre de la loi ne s'éloigne pas de ta bouche, et médite-le jour et nuit, afin que tu prennes garde à faire selon tout ce qui y est écrit, car alors tu feras réussir tes voies, et alors tu prospéreras.* Jos 1v8

La mémoire, le souvenir

L'hippocampe, mémoire des traumatismes associée à l'amygdale, retient ce qui est vécu.

Il faut donc y enregistrer des souvenirs "positifs de Dieu" : réponses à la prière, délivrances, protections, paroles reçues.

David le fait devant Goliath : *Et David dit : L'Éternel qui m'a délivré de la patte du lion et de la patte de l'ours, lui me délivrera de la main de ce Philistin.* 1Sam 17v37

La cène, rappel de ce que Seigneur a fait, nous aide aussi à combattre nos peurs (culpabilité, colère de Dieu, avenir après la mort ...).

La louange

C'est scientifiquement confirmé : la louange active simultanément : le cortex préfrontal, le circuit de la récompense (dopamine), et la régulation émotionnelle.

Autrement dit : **la louange désarme la peur.**

Paul et Silas le font en prison et l'atmosphère intérieure bascule : *Or sur le minuit, Paul et Silas, en priant, chantaient les louanges de Dieu ; et les prisonniers les écoutaient.* Act 16v25

Fixer le regard sur Dieu plutôt que sur les circonstances

Pierre coule parce qu'il regarde le vent, la menace :

Et Pierre ... marcha sur les eaux pour aller à Jésus. Mais voyant que le vent était fort, il eut peur ; et comme il commençait à enfoncer, il s'écria, disant : Seigneur, sauve-moi ! Et aussitôt Jésus, étendant la main, le prit et lui dit : Homme de petite foi, pourquoi as-tu douté ? Matt 14v29-31

David a passé du temps dans la contemplation de Dieu :

J'ai demandé une chose à l'Éternel, je la rechercherai : c'est que j'habite dans la maison de l'Éternel tous les jours de ma vie, pour voir la beauté de l'Éternel et pour m'enquérir diligemment de lui dans son temple Ps 27v4.

Cela crée un **ancrage de la pensée** qui affaiblit le réflexe de panique.

Prier, et faire comme Jésus qui vivait une paix parfaite

- Il dormait dans la tempête (régulation émotionnelle parfaite)
- Il priait longtemps (cortex préfrontal dominant)
- Il ne se laissait jamais déstabiliser
- Il vivait constamment en connexion avec le Père (sécurité relationnelle absolue)

Jésus vivait une paix profonde, avec une amygdale fonctionnelle mais soumise au préfrontal.

Paul le propose : *exposez vos requêtes à Dieu par des prières et des supplications avec des actions de grâces... et la paix de Dieu gardera vos cœurs et vos pensées en Christ Jésus.* Phil 4v6

Conclusion : La foi peut devenir **plus forte que les émotions** parce qu'elle peut être entraînée, cultivée et inscrite dans le cerveau.

Dieu n'a jamais demandé au croyant d'écraser la peur par la force de sa volonté.

Mais il propose une **transformation intérieure profonde**, où toute la personne y compris le cerveau, apprend à faire confiance et à trouver la paix intérieure, la sérénité.

Le *Crois seulement !* montre que notre responsabilité est engagée, et que notre collaboration est attendue.