

## CHRISTIAN KLOPFENSTEIN

vous répond



J'ai peur de la maladie, et rien que d'aller consulter un médecin me rend nerveux.

Quand je vous écoute, je comprends tout de suite quelque chose : en réalité, votre problème n'est pas le médecin, ni même finalement la maladie, mais plutôt l'angoisse profonde de votre cœur. Je vais vous dire un secret : on est tous conditionné par des craintes multiples ! Vous n'êtes pas seul ! Je vais en citer quelques unes où beaucoup vont se reconnaître : la crainte du danger, la crainte de l'autre, la crainte de manquer, la crainte de l'avenir, etc, etc.

Je vous comprends bien, car la crainte est à l'origine de toutes ces pensées mauvaises qui vous assaillent, du style : "tu ne t'en sortiras pas", "tu vois, tu es encore tout seul", "tu ne vas pas arriver à contrôler ta vie", "tu ne vaux rien"... n'est-ce pas vrai ?

Ensemble, on peut se poser une autre question : mais comment font donc ces personnes qui rayonnent et qui ne semblent pas atteintes par la peur ??

Eh bien, je vais vous donner une clé. Il y a une phrase dans la Bible que j'aime beaucoup qui dit : "l'amour parfait éradique la crainte". Qu'est-ce que ça veut dire ? Ca veut dire que la crainte et l'angoisse, en fait, c'est une foi à l'envers. Votre peur vous fait croire au pire. Votre angoisse vous fait croire aux catastrophes même sans raison !

L'angoisse est liée à 4 grandes causes qui découlent l'une de l'autre et à 4 grands besoins humains non satisfaits :

Cause n°1 : la solitude, le sentiment de rejet et d'abandon, de manque d'amour soulignent notre besoin d'appartenance à une famille, à un groupe.

Cause n°2 : la révolte, la rébellion, la colère montrent le besoin de maîtrise de soi.

Cause n°3 : la vraie culpabilité ou le simple sentiment de culpabilité, révèlent un besoin d'une juste estime de soi.

Cause n°4 : les blessures, notre hypersensibilité soulignent notre besoin de consolation et de guérison du cœur.

Alors, oui, le remède idéal, est d'aimer et d'être aimé. Difficile dans ce monde ? Oui, mais pas impossible. Par cette phrase que j'ai citée, "l'amour parfait éradique la crainte", il vous faut comprendre une base essentielle : l'amour n'est pas lié à nos mérites. Vous ne pouvez pas l'acheter par un comportement.

Lorsqu'on est aimé profondément et sincèrement, bien des obstacles se lèvent naturellement. Nous sommes alors devenus capables d'affronter les dangers, les risques, et la peur n'est plus aussi présente. L'amour donne confiance en soi, et confiance aux autres. L'amour retire toute trace de peur.

Si vous n'êtes pas aimé aujourd'hui de cette façon, vous ne le savez peut-être pas, mais il y aura toujours quelqu'un qui vous aimera... Trop tard ? Non, non, laissez-moi vous dire un secret : ces personnes qui rayonnent et que vous rencontrez parfois, vous pensez que c'est lié à leur propre réussite ? Je suis intimement convaincu du contraire. Ils ont compris quelque chose, ils ont ce supplément d'âme qui a reçu pour donner à leur tour, et ceci gratuitement. Et l'amour parfait, c'est une révélation... On ne fait pas confiance à quelqu'un qui ne nous aime pas ! Si quelqu'un vous aime vraiment, eh bien vous ne lui ferez jamais confiance si vous ne réalisez pas combien Il vous aime. Je vous laisse méditer là-dessus, croyez-moi, ça en vaut la peine !