Comment gérer la panique ?

Bob Gass

Ne redoute [pas] une terreur soudaine.

Proverbe 3.25

La Bible l’appelle "une terreur soudaine" : souffle coupé, mains moites, poitrine serrée, sensation de faiblesse, vous reconnaîtrez ces symptômes si jamais vous avez déjà vécu un moment de panique.

> **“Prenez un temps pour murmurer une prière...”**

Les médecins estiment que, dans ce monde de stress, environ un tiers d’entre nous panique au moins une fois par an. Si vous êtes de ce nombre, voici **quelques conseils utiles :**

1- Respirez profondément

Cela vous aidera à vous calmer et à vous détendre. Si vous commencez à vous sentir dépassé(e), arrêtez-vous et prononcez dans un souffle le nom de Jésus. Essayez-le, ça marche !

2- Parlez-vous

Dites : "Par la grâce de Dieu, je peux gérer ça." (Lire 2 Corinthiens 12.9) Plus vous paniquez, plus vos ennuis augmentent. Acceptez la peur sans réagir. Ça semble difficile au début, mais ça vous aidera à briser l’engrenage et reprendre le contrôle de vos pensées.

3- Faites quelque chose de calme

C’est sans doute la dernière chose qui vous viendra à l’esprit, car la panique va créer un réflexe de pensée qui alimente la peur. Alors, prenez un temps pour murmurer une prière, citer un verset, écouter un chant de louange ou parler à un ami.

Et si votre panique perdure, il n’y a pas de honte à chercher de l’aide auprès d’un spécialiste. Après tout, c’est Dieu qui donne aux médecins les compétences et les capacités d’intervenir. Écrivez ces versets et gardez-les sous la main : "Le soir tu te coucheras sans peur

et la nuit ton sommeil sera paisible. Tu n'auras à craindre ni terreurs soudaines, ni attaques de la part des méchants. Car le Seigneur te gardera en sécurité." (Proverbe 3.24–26)

Une prière pour aujourd'hui

Seigneur, je veux me rappeler aujourd'hui, plus que jamais, que je n'ai rien à redouter car tu me gardes en sécurité. Je peux gérer toutes circonstances difficiles ou stressantes car tu m'en donnes les capacités. Amen.

Bob Gass

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

1812 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com