VAINCRE LA PEUR !

Démasquer le vide de la peur et vivre par la vérité

Pastor Dr. Emmanuel Mukisa, D.D.

WOT PUBLISHING

Publié par WOT Publishing

Copyright © 2026 by Pastor Dr. Emmanuel Mukisa. All rights reserved.

Traduction française de la première édition anglaise

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, conservée dans un système de recherche documentaire ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, à l'exception de brèves citations utilisées dans des articles ou des recensions.

Publié par WOT Publishing

www.wotpublishing.com

Couverture : WOT Publishing

Mise en page : WOT Publishing

Les citations bibliques sont tirées de la Bible Louis Segond, édition de 1910 (LSG 1910). Texte biblique : Louis Segond 1910 — domaine public. 2 Timothée 1:7 est cité dans la version Darby (1885) — domaine public.

Renseignements, autorisations et commandes en nombre :

Courriel : books@wotmi.org

Site internet : www.wotpublishing.com

Tél. : +256 742 302 566 / +256 786 821 888

Sommaire

Introduction : Avant de céder à la peur 1

Partie 1 : Comprendre la peur 9
Chapitre 1 : Qu'est-ce que la peur, exactement ? 10
Chapitre 2 : La différence entre le danger et la peur 18
Chapitre 3 : Que se passe-t-il dans le cerveau et dans le corps ? 26
Chapitre 4 : Comment nous apprenons à avoir peur 34

Partie 2 : Comment la peur prend forme dans la pensée 43
Chapitre 5 : L'arrivée d'une suggestion 44
Chapitre 6 : Le sens que vous donnez à ce qui arrive 53
Chapitre 7 : Les images que crée la peur 61
Chapitre 8 : Quand la répétition commence à ressembler à la vérité 69
Chapitre 9 : Quand la peur devient la description que vous faites de vous-même . . . 78

Partie 3 : Démasquer les prétentions et les conséquences de la peur 87
Chapitre 10 : Le vide de la peur 88
Chapitre 11 : Que se passe-t-il quand vous cédez à la peur ? 100
Chapitre 12 : Le soulagement qui entretient la peur 109
Chapitre 13 : La vie que la peur vous persuade de vivre 118

Partie 4 : Gouverner la pensée et changer la réponse 128
Chapitre 14 : Apprendre à examiner une suggestion de la peur 129
Chapitre 15 : Le renouvellement de l'intelligence 137
Chapitre 16 : Donner une nouvelle direction à votre attention 148
Chapitre 17 : Apaiser le corps tout en traitant la pensée 158
Chapitre 18 : Agir alors que la peur est présente 167
Chapitre 19 : La foi, la sagesse et l'action responsable 178

Partie 5 : Vivre dans la liberté 189
Chapitre 20 : Connaître l'amour de Dieu 190
Chapitre 21 : Puissance, amour et conseil 200
Chapitre 22 : Une vie qui n'est plus gouvernée par la peur 211
Conclusion : La vérité est plus grande que la suggestion 220
Prière du salut 225

À propos de l'auteur 226
À propos du ministère 228
Autres ouvrages de Pastor Dr. Emmanuel Mukisa 229

INTRODUCTION

Avant de céder à la peur

La peur vient avec une suggestion.

Un message est resté sans réponse. Une réunion a été convoquée et personne n'a dit pourquoi. Un homme remarque quelque chose d'étrange dans son corps. Un être cher est en retard. Une porte s'ouvre sur une occasion, et l'échec se tient à côté d'elle.

Au début, il n'y a qu'une circonstance. Puis une pensée vient :

« Et si quelque chose avait mal tourné ? »

La pensée donne une image à la question. L'image est répétée. Une explication s'y attache. Bientôt l'homme vit dans un avenir qui n'est pas arrivé comme s'il était déjà là. Sa respiration se raccourcit. Son corps se crispe. Son attention se rétrécit. Il commence à planifier comment se protéger d'une chose qu'il n'a fait qu'imaginer.

L'expérience est réelle. La conclusion qui est derrière n'a jamais été prouvée.

Voilà ce que nous devons comprendre de la peur. Elle produit une réponse puissante à une suggestion que personne n'a examinée.

Un être cher n'a pas téléphoné. Il y a peut-être une raison simple à ce silence. Il peut y avoir lieu de s'informer. Mais entre le silence et les faits, la peur se précipite pour remplir l'espace de son propre rapport. Elle ne dit pas : « Vous ne savez pas encore. » Elle dit : « Voici ce qui est arrivé », et elle vous presse de le recevoir. Cédez-lui, et vos pensées, vos sentiments et vos actes la suivent. Le temps que la vérité arrive, vous avez déjà vécu un désastre dans votre imagination.

Qu'est-ce qui a donné à ce désastre imaginé une telle puissance ? Comment une possibilité est-elle devenue si persuasive ? Pourquoi ce qui n'est pas arrivé peut-il émouvoir un homme si profondément ?

Ce livre répond à ces questions.

Pourquoi nous devons comprendre la peur

Beaucoup de gens ont entendu : « N'ayez pas peur. » Beaucoup se sont dit la même chose mille fois. Mais un commandement s'accomplit mieux quand on comprend ce qu'on nous a commandé d'affronter.

Si vous ne reconnaissez pas comment vient la peur, vous prendrez son arrivée pour l'arrivée de la vérité. Si vous ne comprenez pas comment une suggestion s'installe dans la pensée, vous accepterez sa conclusion avant d'avoir éprouvé son fondement.

La peur peut gouverner une vie pendant des années sans jamais être nommée. Un homme l'appelle prudence. Parfois, c'est de la prudence. Souvent, c'est l'attente d'un mal, qui lui a appris à se retirer de tout ce qui est incertain. Un autre dit : « C'est comme ça que je suis. » Mais cette description s'est formée à travers le rejet, la critique et la déception. Ce qui a commencé comme une réponse à un moment douloureux est devenu la règle par laquelle il lit toute situation depuis.

La conversation est évitée parce que son issue a déjà été imaginée. L'occasion est refusée parce que l'échec a déjà été déclaré. Les gens sont tenus à distance parce qu'une vieille blessure parle désormais pour tous ceux qui s'approchent.

La peur ne s'annonce pas toujours par des tremblements. Elle se cache dans une conclusion, une habitude, un délai, une décision. Elle se déguise en sagesse pendant qu'elle prend tranquillement le trône de la vie d'un homme.

Pourtant, la peur n'est pas la même chose que la vue d'un danger réel. Un avertissement peut appeler à agir, et comprendre la peur vous rendra plus capable de distinguer les deux.

Le vide de la peur

Un seul but gouverne ce livre : démasquer le vide de la peur.

La peur revendique l'autorité. Elle parle comme si elle savait ce qui n'est pas arrivé. Elle prend une possibilité et la présente comme une certitude. Elle prend un fait et y suspend une conclusion bien plus lourde que ce que le fait peut porter.

Un homme a commis une erreur. Cela peut être reconnu et corrigé. La peur dit : « Cela prouve que vous ne réussirez jamais. »

Une relation a fait mal. La blessure est réelle. La peur dit : « Vous ne serez jamais en sécurité avec personne. »

Un besoin est apparu. Le besoin peut être sérieux. La peur dit : « Il n'y a aucune issue. »

Voyez le mouvement. La peur commence par quelque chose de réel et entraîne l'homme vers une conclusion qui n'a jamais été établie. Elle parle avec certitude là où il n'y en a aucune. Elle se présente comme une connaissance alors qu'elle ne porte qu'une suggestion.

La peur est pleine d'urgence, pleine d'images et pleine de sentiments, et vide de la preuve qu'elle prétend avoir.

Démasquez cela, et vous pourrez faire face au problème sans vous incliner devant le verdict que la peur lui a attaché.

Comment la peur gagne du terrain

Une suggestion ne reste pas une pensée qui passe. Entretenue et acceptée encore et encore, elle commence à façonner la manière dont un homme se voit et voit son monde.

Un homme prend la parole dans une réunion et reçoit une réponse dure. Cela fait mal. Plus tard, on l'invite à parler ailleurs. Le souvenir remonte et suggère : « Cela arrivera encore. » Il l'accepte et se tait. Le silence apporte un soulagement, et la fois suivante le silence paraît plus raisonnable encore. Avec le temps, il devient sa description de lui-même : « Je ne suis pas quelqu'un qui peut parler devant les gens. »

Cette description n'était pas ce qu'il était. Elle a été construite : une expérience, une conclusion, un schéma de réponse. Et ce qui a été construit peut être amené dans la lumière et examiné.

Nous suivrons le chemin d'une suggestion de la peur : comment elle arrive, comment la pensée lui donne un sens, comment elle peint des images de l'avenir, et ce qui se passe quand ces images sont reçues encore et encore comme la vérité.

Nous verrons ce que signifie céder à la peur. Un homme cède quand il donne son accord à la suggestion de la peur et la laisse diriger sa réponse. Parfois, le fait de céder se voit dans ce qu'il dit et fait. Parfois, il est caché dans une conclusion qu'il a tranquillement acceptée sur lui-même.

Voici la première lumière : la suggestion et votre accord avec elle ne sont pas la même chose. Une pensée peut venir à vous. Elle ne vous gouverne pas tant que vous ne lui avez pas donné votre accord. Vous pouvez l'examiner avant de lui donner autorité.

La pensée et le corps

La peur n'est pas seulement une idée. Le cœur s'emballe. La respiration change. Le corps se crispe. L'envie de fuir monte. Tout cela vient si vite qu'un homme peut ne pas remarquer la pensée qui l'accompagnait.

Nous regarderons donc ce qui se passe dans le corps quand une menace est perçue, et pourquoi le corps peut sonner l'alarme avant que l'affaire ait été examinée. Nous verrons comment l'expérience passée, les paroles répétées et l'attente apprise façonnent ce qu'un homme remarque et la manière dont il répond. Deux personnes entrent dans la même situation et en sortent avec deux histoires différentes, parce que chacune est arrivée avec ce qu'elle avait appris.

Mais nous ne nous arrêterons pas au corps. L'homme est plus qu'un ensemble de réactions. Il pense, il croit, il donne un sens à ce qui arrive, et il

décide. Et il est un esprit. La Parole de Dieu parle au côté spirituel de la peur, et c'est la Parole qui donne la réponse finale.

Vous n'avez pas besoin d'être médecin, psychologue ou théologien pour suivre ce qui est écrit ici. Je le rendrai clair, afin que vous puissiez le voir à l'œuvre dans votre propre vie.

À qui s'adresse ce livre

Ce livre s'adresse à l'homme qui sait qu'il a eu peur et qui veut savoir pourquoi.

Il s'adresse à celui qui a vécu si longtemps sous la peur qu'il ne la voit plus. Il s'adresse à ceux dont les peurs sont visibles et à ceux dont les peurs se cachent derrière un visage calme.

Vous avez peut-être peur de l'échec, du rejet, de la maladie, de la perte ou de l'avenir. Vous avez peut-être peur de ce que les gens pensent de vous. Vous portez peut-être l'attente que quelque chose va mal tourner sans savoir où cela a commencé.

Vous connaissez peut-être déjà Dieu et désirez marcher plus pleinement dans Sa Parole. Vous avez peut-être pris ce livre sans foi en Christ, voulant seulement comprendre la peur. Vous êtes le bienvenu ici. Lisez la suite.

Pour le croyant, la Parole de Dieu donne bien plus qu'un encouragement à supporter la peur. Elle révèle qui vous êtes en Christ, l'amour du Père, le Saint-Esprit qui demeure en vous, et la vie que Dieu vous a donnée. C'est de ce terrain que la peur est comprise et qu'il lui est répondu.

Pour celui qui n'a pas encore reçu Christ, mon désir est que vous rencontriez la bonne nouvelle de l'amour de Dieu et que vous receviez la vie qu'Il donne par Son Fils.

Ce que ce livre fera en vous

Comprendre la peur n'est pas le but. La liberté l'est.