

Mars 2026

« Relevez-vous ! Soyez sans crainte ! » (Matthieu 17,7)

Pour les différentes versions digitales de la Parole de Vie mensuelle (vidéo pour tous, vidéo pour enfants, présentation Powerpoint, MP3 Podcast, bande dessinée pour enfants ou pour ados), voir www.parole-de-vie.be

Après avoir gravi une haute montagne avec Jésus, Pierre, Jacques et Jean voient la gloire du Maître et entendent la voix du Père qui le reconnaît comme son Fils.

Une expérience extraordinaire, face à face avec Dieu, qui permet à sa créature de le connaître dans toute sa splendeur. Effrayés, ils tombent à terre, mais Jésus les touche et leur dit :

« Relevez-vous ! Soyez sans crainte ! »

Le verbe « se lever » est celui que l'Évangile utilise souvent pour exprimer la Résurrection, tout comme « ne craignez pas » sont les premiers mots que le Ressuscité, après les avoir saluées, adresse aux femmes près du tombeau vide. Les paroles de Jésus, fortes et claires, sont donc une invitation décisive à une vie nouvelle, rendue possible aux disciples par le toucher de sa main.

Nous aussi, nous sommes parfois freinés par nos peurs, accablés par les épreuves de la vie, par des situations sans issue. Nous ne pouvons pas compter uniquement sur nos forces pour retrouver l'élan du témoignage mais plutôt sur la grâce de Dieu qui nous précède toujours.

« Qui ne traverse pas d'épreuves ? Elles prennent la forme de l'échec, de la pauvreté, de la dépression, du doute, de la tentation [...] La société matérialiste et individualiste qui nous entoure, avec ses guerres, ses violences, ses injustices, fait également peur... Face à ces situations, le doute peut s'insinuer : où est passé l'amour de Dieu ? [...] Jésus est vraiment entré dans chaque douleur, il a pris sur lui toutes nos épreuves [...] Il est l'Amour et c'est l'amour qui chasse toute crainte. Chaque fois qu'une peur nous assaille, que nous sommes étouffés par une douleur, nous pouvons reconnaître la réalité véritable qui s'y cache : c'est Jésus qui se rend présent [...] laissons-le entrer dans notre vie. Et puis continuons à vivre ce que Dieu attend de nous, en nous lançant dans l'amour du prochain. Nous découvrirons que Jésus est toujours Amour. Nous pourrions ainsi lui dire, comme les disciples : "Tu es vraiment le Fils de Dieu." (Mt 14,33) »^[1]

« Relevez-vous ! Soyez sans crainte ! »

Ceux qui ont fait l'expérience de rencontrer Dieu dans leur vie ont été fascinés par sa présence, touchés et guéris par sa Parole. Souvent, le témoignage d'une communauté chrétienne accompagne cette aventure divine et donne le courage de se lever, de sortir de soi-même, pour

reprendre le chemin avec Jésus et avec les frères.

Voici le témoignage d'une jeune Syrienne : « À la fin de l'année dernière, mon pays a traversé une période très difficile, ma ville a été frappée par une vague de chaos et de peur. J'étais profondément inquiète pour ma famille, mes amis et moi-même. Au milieu de tant d'incertitudes, j'essayais de rester ferme dans l'espérance en Dieu, en essayant de rester forte malgré tout. Avant ces événements, avec les jeunes avec lesquels je m'engage à vivre l'Évangile, nous avions prévu plusieurs projets de soutien aux familles dans le besoin à travers des colis alimentaires et d'autres initiatives.

Mais la situation nous a contraints à suspendre temporairement toutes nos activités. Après quelques jours, nous avons réussi à nous réunir. Lors de cette rencontre, nous avons trouvé force et courage réciproquement. Nous avons décidé de ne pas nous laisser submerger par la peur, mais de mettre notre confiance en Jésus et de poursuivre le chemin que nous avons commencé. Grâce à notre foi commune, nous avons réussi à aider plus de 40 familles qui avaient vraiment besoin de soutien.

Au milieu de ces difficultés, nous avons senti que, grâce à l'amour de Dieu et à notre unité, nous pouvions vraiment faire la différence. »

« Relevez-vous ! Soyez sans crainte ! »

Après être montés avec Jésus sur la montagne pour rencontrer Dieu et écouter sa voix, nous pouvons aussi descendre avec lui, pour « [...] retourner dans la plaine, où nous rencontrons tant de frères accablés par la fatigue, la maladie, l'injustice, l'ignorance, la pauvreté matérielle et spirituelle. » [\[2\]](#)

En tant que communauté chrétienne, nous pouvons également souffrir et nous sentir perdus, mais cette Parole nous pousse à nous mettre en mouvement ensemble, afin d'apporter à tous « les fruits de l'expérience que nous avons faite avec Dieu, en partageant la grâce reçue. » [\[3\]](#)

Letizia Magri et l'équipe de la Parole de Vie

[\[1\]](#) Chiara Lubich, Parole de vie, août 2002

[\[2\]](#) Cfr. Pape François, Angelus 16 mars 2014.

[\[3\]](#) Ibid.