

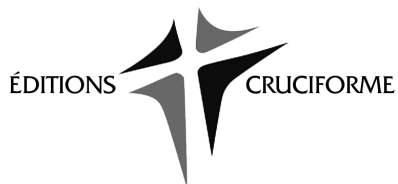
COLLECTION PARAKLESIS

À la croisée des chemins

Un guide étape par étape pour
rompre avec les dépendances

Guide de l'étudiant

Edward T. Welch



POUR COMMENCER

EST-CE QUE CES AFFIRMATIONS S'APPLIQUENT À VOUS ?

- Vous ne vous maîtrisez plus. Ce qui n'était qu'une simple échappatoire face au tracas de la vie est maintenant devenu dangereux. Quelque chose – la drogue, l'alcool, le jeu, la nourriture, le sexe – a pris le contrôle sur vous. Vous avez l'impression d'être un esclave.
- Vous aimez toujours votre dépendance, mais ce n'est plus une relation amicale. Vous vous dites qu'il est temps que les choses changent.
- Vous pensez qu'il est temps que les choses changent – vous voulez abandonner votre dépendance –, mais vous n'êtes pas sûr de savoir comment changer. Vous avez déjà essayé quelques stratégies, mais elles n'ont pas fonctionné.
- Quelqu'un vous a dit que vous aviez *intérêt* à changer.
- Vous en avez assez des mensonges, des relations brisées et de votre conscience qui vous tenaille avec ces dépendances.
- Vous êtes déjà en chemin, vous êtes en train d'abandonner votre dépendance.

Où que vous en soyez, bienvenue dans la réalité. Vous approchez du but.

La réalité n'est pas aussi terrible que vous le croyez. C'est vrai que le monde autour de vous peut parfois sembler misérable. Il peut être misérable la *plupart* du temps, en réalité. Vous avez connu la misère. Autrement, vous n'auriez pas choisi une réalité modifiée. Toutefois, la réalité est bien plus que ce que vous voyez. En général, vous voyez à travers des lunettes sales et mal ajustées, et ce que vous voyez n'est pas très beau. Mais la réalité – la vraie réalité – est meilleure que vous le croyez.

Votre dépendance vous a mené par le bout du nez et vous a fait souffrir. Dans ces moments-là, il est difficile de distinguer la beauté, le bien, la justice, l'amour et la joie qui émergent toujours ici et là dans la vie. Hélas, ces choses sont quand même présentes.

Voici une manière de les voir : imaginez que vous avez été invité à la plus grande fête qui ait jamais eu lieu. On vous a également promis que vous alliez recevoir un grand trésor. Est-ce que ça serait suffisant pour que vous abandonniez votre vie de dépendance ? Au moins, ça piquerait votre curiosité.

Voyez ce livre comme une carte au trésor. À certains moments, vous êtes réticent à laisser tomber votre dépendance et dans ces moments-là, une carte ne suffit pas, même si elle vous mène à un endroit merveilleux. Et à d'autres moments, vous êtes fatigué de cette dépendance qui vous tue à petit feu et vous voulez vous en libérer. Le problème dans ces moments-là, c'est que vous ne savez pas comment vous en sortir. Chaque option semble vous ramener

directement à la case départ. C'est comme si l'objet de votre dépendance vous aspirait par une force invisible et vous êtes sans défense. Le but de cette étape est de vous orienter et vous diriger vers la voie du changement, qui a prouvé sa capacité à transformer les gens.

Quelques points avant de commencer.

Premièrement, *votre lutte est commune*. Ne commencez pas avec l'idée que votre expérience est hors de l'ordinaire. Elle est bien unique, bien sûr – personne ne peut parfaitement comprendre votre lutte (pas même vous). Nous avons malgré tout un point commun. Si nous sommes vraiment honnêtes, nous devons reconnaître que nous avons tous un penchant vers les dépendances. En effet, le cœur humain contient beaucoup de *désirs*. Les besoins pour les drogues, l'alcool, le sexe et la nourriture sont les plus pressants, mais ils ne sont pas fondamentalement différents de nos désirs pour le confort, l'importance, les relations, l'argent, l'amour, et ainsi de suite. Essayer de trouver une personne qui a renoncé avec succès à l'un de ces domaines. Vous n'y arriverez pas.

Si vous pensez que vous êtes un cas à part – le pire des dépendants, celui qui a le plus souffert – arrêtez et réfléchissez à ce que vous êtes en train de dire. Sous la surface se cache cette idée : *ce qui a fonctionné pour les autres ne fonctionnera pas avec moi*. Et derrière cette idée se trouve une pensée secrète, *je ne vais pas changer*.

Peut-être que vous vous dites « je ne *peux pas* changer ». Vous avez peur de croire que ça peut marcher et que, finalement, ce soit un échec. Ou bien vous vous dites peut-être : « je ne *vais pas* changer ». Dans un sens vous mettez au défi les gens et les programmes d'essayer leurs meilleures techniques, pour pouvoir ensuite leur prouver qu'ils ne sont pas aussi bons qu'ils le prétendent. Quoi qu'il en soit, vous avez déjà décidé que rien ne pouvait vous aider. Vous êtes certain de ne pas être normal et que des outils normaux (ce livre, par exemple) ne peuvent pas vous aider. Peut-être espérez-vous véritablement que *quelque chose* va arriver et que ce sera la solution, mais vous pensez en fait que ça n'arrivera jamais.

Si cela vous ressemble – si vous pensez que votre cas est unique – il se peut que vous aimiez votre dépendance plus que tout. Ça ne veut pas dire qu'un guide comme celui-ci soit une perte de temps. Ça veut simplement dire que vous commencez avec un désavantage.

Deuxièmement, *il est beaucoup question de Dieu dans le chemin que vous allez emprunter*. Par contre, cela ne devrait pas vous surprendre. Les livres qui parlent des dépendances ont toujours quelque chose à dire au sujet de Dieu. Il se passe beaucoup de choses entre Dieu et vous, bien plus que vous ne le pensez.

- Vous serez surpris de réaliser votre manière de l'éviter.
- Vous serez surpris d'apprendre sa manière de vous poursuivre.

- Vous serez surpris d'apprendre que vous le connaissez plus que vous ne pensez.
- Vous serez surpris d'apprendre que vous le connaissez moins que vous ne pensez.

Si vous vous repliez sur vous-même quand la conversation concerne Dieu, n'attendez pas que le sujet passe à autre chose. Quand vous vous renfermez à la mention de quelqu'un, le problème n'est pas que cette personne n'est d'aucun intérêt pour vous. Le problème, c'est qu'elle est beaucoup plus importante que vous êtes prêt à le reconnaître. Si vous observez attentivement, vous remarquerez probablement des antécédents d'incompréhension et de fractures dans la relation. Votre dépendance est davantage liée à votre relation avec Dieu que vous ne réalisez. Vous ne pouvez ignorer cette réalité.

Troisièmement, si c'est possible, *faites cet exercice avec quelqu'un*. Les dépendances sont un sujet privé et faire ce processus ouvertement est une manière d'affronter votre dépendance. Dieu a toujours voulu que les gens vivent et grandissent en communauté, dans laquelle on donne et on reçoit, on prie les uns pour les autres, on apprend la sagesse et on l'offre aux autres.

Ce livre vient d'un livre qui a pour titre *Addictions – A Banquet in the Grave*¹.

L'image d'un banquet vient d'un livre appelé Proverbes. Ajouter « dépendance » pour le terme « la folie », et ça devient logique.

La folie [dépendance] est une femme bruyante,
 Stupide et ne sachant rien.
 Elle s'assied à l'entrée de sa maison,
 Sur un siège, dans les hauteurs de la ville,
 Pour crier aux passants,
 Qui vont droit leur chemin :
 Que celui qui est stupide entre ici !
 Elle dit à celui qui est dépourvu de sens :
 Les eaux dérobées sont douces,
 Et le pain du mystère est agréable !
Et il ne sait pas que là sont les morts,
Et que ses invités sont dans la vallée du séjour des morts.
 (Proverbes 9.13-18, italiques ajoutés)

Frappant, réel et tragique. Les dépendances vous attirent. Elles sont attirantes, jusqu'à ce que la lumière s'allume et que vous voyiez la laideur, l'horreur et la mort qui tournent autour de vous. Ce n'est pas le banquet que vous espériez.

Par contre, le banquet dans le cimetière de cette femme Folie n'est pas le seul banquet. Il y en a un autre. *Le* Dieu vous a invité *au* Banquet. Ce banquet est en son honneur et il a payé la facture pour que vous puissiez venir.

1. Dépendances – Un banquet dans le cimetière. [Traduction libre]

Qui aurait pensé ? Le traitement pour les dépendances est de vouloir quelque chose de meilleur que votre dépendance.

Vous tous qui avez soif, venez, voici de l'eau !

Et même vous qui n'avez pas d'argent,
venez, achetez et mangez !

Venez acheter sans argent, oui,
sans paiement, du vin, du lait !

Pourquoi dépensez-vous votre argent pour payer ce qui
ne nourrit pas ? Pourquoi travaillez-vous pour une nourri-
ture qui ne rassasie pas ?

Écoutez, oui, écoutez-moi, alors vous mangerez ce qui est
bon, vous vous délecterez d'aliments savoureux.

(Ésaïe 55.1-2)

Attrayant, n'est-ce pas ?

ÉTAPE 1 :

Écoutez

IDÉE PRINCIPALE : Pour emprunter le chemin qui nous permet de nous éloigner de la dépendance, nous devons commencer par marcher et écouter, vraiment écouter. Une telle écoute peut également porter un autre nom : l'humilité.

Les rumeurs sont vraies. Il y a réellement une issue pour sortir du brouillard de la dépendance. Considérant le nombre de fois que vous avez essayé d'arrêter et que vous êtes ensuite retourné à votre dépendance, il est facile de penser que la vie est une boucle qui revient toujours au même endroit. Mais il y a réellement un mode d'emploi à la vie, et contrairement à ce que vous pensez, il est disponible pour tout le monde, vous compris.

« La sagesse crie dans les rues,
Elle élève la voix dans les places ;
Elle crie à l'entrée des lieux bruyants ;
Aux portes, dans la ville elle fait entendre ses paroles »
(Proverbes 1.20-21)

La sagesse consiste à savoir comment la vie devrait fonctionner, comment elle fonctionne à son meilleur. Pour l'avoir, vous n'avez qu'à écouter.

DEUX VOIX

Cependant, écouter la sagesse n'est pas si facile. Comme vous le savez, une autre voix vous appelle dans la rue. Cette voix est celle de la Folie.

La folie. Folie – aussi connue sous le nom de Dépendance – offre la gloire et la richesse. Étant donné ce qu'elle promet, ce n'est pas étonnant qu'il soit difficile de lui résister :

- Quelque chose de secret
- De l'argent rapide
- Du plaisir
- Du repos, de la relaxation et de la facilité
- Pas de problème (du moins, pas pour le moment)
- Des « amis » qui vous encouragent dans votre choix insensé

C'est ce qu'elle ne dit *pas* qui est mortel.

Elle crie, « Maintenant ! Maintenant ! Maintenant ! Vous pouvez avoir tout cela maintenant ! » Qui n'écouterait pas une telle promesse, même si elle n'est pas tenue ? Mais voici la réalité. Son discours est un piège à peine camouflé. Alors qu'elle vous invite à son banquet, elle essaie de détourner vos yeux de la mort qui est autour de vous. La puanteur est masquée par un parfum bon marché. Même lorsque vous devenez contaminé, à mesure que la maladie se répand et que votre chair commence à se décomposer, elle promet que le seul remède qui vous guérira est simplement davantage de

votre dépendance. La mort est son commerce, les mensonges son langage.

La sagesse. Ce serait pratique si vous pouviez simplement dire, « Oups, j'ai perdu mon chemin » et ensuite commencer à suivre la voie de la sagesse. Mais comme vous le savez, le travail qui vous attend est une bataille. Pensez aux dessins animés dans lesquels une personne a deux êtres miniatures – un « mini-moi » sur chaque épaule – soufflant à son oreille : la folie dans une et la sagesse dans l'autre. La folie gagne habituellement. La folie a la cote comparée à la sagesse. Qui ne la suivrait pas ? De loin, la folie semble ridicule. Elle fait des promesses qu'elle ne peut garder, et de toute façon, elle n'a rien à donner si ce n'est la mort. Mais de près, lorsqu'elle fait miroiter un mirage qui correspond à nos désirs, la folie ressemble à la vie elle-même.

La sagesse, ou du moins son stéréotype, semble ennuyeuse en comparaison. Elle est lente et constante. Comment est-ce que « ne fais pas ça » pourrait avoir l'air intéressant ? La sagesse ne se contente pas de perdre de son éclat devant le charme enjôleur de la folie. À la place, la sagesse s'active intensément. Elle parle plus magnifiquement, révèle la laideur de la folie et fait des promesses qu'elle va garder. La sagesse vous fait la cour. Elle vous attire. Elle vous persuade.

« N'oublie pas mes enseignements,
Et que ton cœur garde mes préceptes ;
Car ils prolongeront les jours et les années de ta vie,
Et ils augmenteront ta paix. » (Proverbes 3.1-2)

« Il m'instruisait alors, et il me disait :
Que ton cœur retienne mes paroles ;
Observe mes préceptes, et tu vivras.
Acquiers la sagesse, acquiers l'intelligence ;
N'oublie pas les paroles de ma bouche,
et ne t'en détourne pas.
Ne l'abandonne pas, et elle te gardera ;
Aime-la, et elle te protégera.
Voici le commencement de la sagesse : Acquiers la sagesse,
Et avec tout ce que tu possèdes acquiers l'intelligence.
Exalte-la, et elle t'élèvera ;
Elle fera ta gloire, si tu l'embrasses. » (Proverbes 4.4-8)

« Mon fils, garde les préceptes de ton père,
Et ne rejette pas l'enseignement de ta mère.
Lie-les constamment sur ton cœur,
Attache-les à ton cou.
Ils te dirigeront dans ta marche,
Ils te garderont sur ta couche
Ils te parleront à ton réveil. » (Proverbes 4.20-22)

Écoutez et vous pourriez entrevoir de l'espoir, ce qui ne vous est peut-être pas arrivé depuis plusieurs années. En fait, la sagesse vous recherche. Votre travail est d'écouter sa voix et d'apprendre à l'aimer.

La source de la sagesse. Comme vous le savez déjà, la sagesse n'est pas une suite d'étapes à mémoriser. La sagesse est tout à fait personnelle. Elle vient de Dieu ; il s'agit de sa voix. Vous le saviez déjà, mais cela peut quand même vous surprendre. Peut-être pensiez-vous que Dieu était irrité et attendait que vous fassiez enfin les choses correctement ; *alors* il se *pourrait* qu'Il vous gratifie de sa présence. Ou alors *vous* êtes irrité contre Dieu et attendez que *Lui* règle enfin les choses. Ou est-ce les deux ? Dans tous les cas, vous n'êtes probablement pas habitué de penser à Dieu comme étant celui qui va dans les rues les plus dangereuses, au milieu de la nuit, vous cherchant et appelant votre nom. Peut-être ne saviez-vous pas que quand vous retourniez dans votre dépendance, Il augmentait le volume son appel persuasif.

DEUX ROYAUMES

Dieu est la voix de la sagesse. Il vous invite dans son royaume. Votre relation avec lui est difficile et tendue, alors ça va demander du travail.

L'autre voix ? Écoutez comme elle semble familière. Les dessins animés ont en partie raison : la voix de votre dépendance est réellement votre propre Mini-Moi. C'est *votre* voix que vous entendez. Oui, d'autres voix peuvent se joindre à elle, mais elle reste votre propre voix. Comment les autres pourraient-elles vous connaître aussi bien ? Comment les autres sauraient-elles exactement comment vous attirer ?

C'est la voix de vos désirs.

La carte est maintenant devant vous. Le chemin sur lequel vous êtes arrive toujours à un carrefour. Un chemin mène à la folie et à la mort, l'autre à la sagesse et la vie. Étudiez la carte et vous allez remarquer que vous êtes en fait en train de marcher vers un royaume. Vous voyagez soit vers le royaume où Dieu est votre Roi et votre Père, soit vous vous soumettez à un royaume rival dans lequel vous essayez de gérer votre vie par vous-même, séparé de Dieu. En d'autres mots, ces décisions sont des allégeances. La dépendance est le champ de bataille où votre loyauté est révélée.

Les gens dépendants ont un avantage sur la plupart des autres. Ils réalisent que la vie est faite de royaumes. Les personnes avec des dépendances savent qu'il n'y a pas la moindre parcelle de territoire qui soit neutre. Tout le monde est en route vers l'un ou l'autre des royaumes. Ce n'est peut-être qu'un charabia religieux pour plusieurs, mais vous savez que ce n'est pas seulement ça, même si vous n'êtes pas certains de ce que vous croyez au sujet de Dieu. Vous savez par expérience que c'est la réalité. Vous connaissez bien les carrefours : vous avez vécu avec les Mini-Moi

luttant pour votre âme sur chaque épaule. Vous savez que votre dépendance est une affaire de loyauté, de décisions pour ou contre Dieu. Vous savez même que la question centrale – non seulement avec les dépendances, mais dans toute la vie – est : *qui vais-je adorer ?* *Devant qui vais-je m'incliner ?* Après tout, c'est ce qu'on fait avec les grands rois.

Certains s'inclinent devant Dieu. Quand c'est le cas, ils n'ont aucun mérite. Dieu les a d'abord poursuivis, de la même manière qu'il vous poursuit. Il y en a d'autres qui, à travers la poursuite de l'argent, de la sécurité, du confort, du prestige, de la puissance, de la drogue ou du sexe, s'adorent eux-mêmes et leurs propres désirs. Ce qui vous distingue de la plupart des faux adorateurs, c'est que vous avez choisi d'adorer quelque chose d'illégal, quelque chose de dangereux, ou quelque chose qui a un potentiel plus élevé de conséquences néfastes.



Qu'est-ce que ça vous fait d'être identifié comme un faux adorateur ? Le croyez-vous ? Croyez-vous que votre vie est en fin de compte une question d'allégeance à un royaume ?

PASSEZ À L'ACTION

Les enjeux sont importants. Écoutez attentivement. Deux voix différentes vous appellent. Vous n'en êtes peut-être pas convaincu, mais vous avez encore la capacité d'entendre la voix de Dieu, et il veut vous guider vers la sagesse et la vie. Vous verrez que Dieu parle franchement, pas avec un code. Pour entendre Dieu, vous n'avez pas besoin de talent particulier. Vous n'avez qu'à l'écouter.

Faites quelque chose. L'écoute et l'action vont ensemble. Si vous êtes prêts à écouter, vous êtes prêt à agir. Si vous n'êtes pas prêt à agir, vous n'êtes pas prêt à écouter.

« Mettez en pratique la parole, et ne vous bornez pas à l'écouter, en vous trompant vous-mêmes par de faux raisonnements. Car, si quelqu'un écoute la parole et ne la met pas en pratique, il est semblable à un homme qui regarde dans un miroir son visage naturel, et qui après s'être regardé, s'en va, et oublie aussitôt comment il est. Mais celui qui aura plongé les regards dans la loi parfaite, la loi de la liberté, et qui aura persévéré, n'étant pas un auditeur oublieux, mais se mettant à l'œuvre, celui-là sera heureux dans son activité. » (Jacques 1.22-25)



Comment expliquez-vous ces paroles de sagesse ?

Êtes-vous prêt à agir ? La prochaine étape abordera ce sujet davantage. Mais lorsqu'il s'agit d'une dépendance, la stratégie est d'agir MAINTENANT. Faites un pas.

Les dépendances génèrent beaucoup d'élan. Cela peut sembler surhumain de résister. En fait, *c'est* une tâche surhumaine ; et

vous n'avez pas l'impression d'avoir de super pouvoirs. Vous êtes enlisé dans la routine. Vous suivez instinctivement vos désirs, peu importe où ils vous mènent. Vous ne questionnez pas, vous ne pensez pas et vous ne résistez pas. Toutefois, peu importe à quel point vous vous sentez mort et impuissant, au moins vous *n'êtes pas* mort. C'est une bonne chose. Le changement ne sera pas facile. Ça ne semblera pas naturel, à première vue, et vous serez fortement tenté d'abandonner après une heure ou deux. Cette résistance fait toutefois partie du processus pour devenir un véritable être humain.

Vous devez faire *quelque chose*. Gardez un crayon à la main. Écrivez partout dans ce livre – dans les marges, dans les espaces blancs. Allez-y, couvrez-le de griffonnages. Argumentez, écrivez vos questions, exprimez vos désaccords et notez vos idées sur la manière de combattre la tentation. Vous avez été endormi par la Folie. Il est temps de vous réveiller (Éphésiens 5.14) !

Êtes-vous réveillé maintenant ?

Comment le savez-vous ?

Voici quelques manières d'agir.

Parlez à Dieu. Commencez par demander l'aide de Dieu. Admettez-le maintenant. Dites simplement : « J'ai besoin d'aide. »

L'avez-vous dit ?

Vous avez sûrement déjà entendu dire que vos problèmes prennent racine dans votre égoïsme et votre orgueil. La sagesse vient lorsque nous progressons dans l'humilité. L'humilité fait prendre conscience de notre besoin d'être aidé.

Être humble n'est pas la même chose qu'avoir honte, ou être embarrassé. Être humble signifie que vous vous voyez de la même façon que Dieu vous voit. La devise des personnes avec des dépendances est : « Ma volonté, mon chemin. » L'alternative plus humaine est : « Ta volonté, Dieu. J'ai besoin d'aide et je suis à l'écoute. »

Parlez à une autre personne. Vous devriez parler à une autre personne pour deux raisons : premièrement, en parlant de ce que vous venez d'entendre, vous saurez si vous avez vraiment entendu quelque chose. Deuxièmement, il se peut que vous ayez besoin de vous exercer à demander de l'aide. Si vous demandez de l'aide à Dieu, il devrait être facile de demander de l'aide à un simple homme.



À qui pouvez-vous parler ?



Que demanderez-vous ?

Lisez. Si vous voulez mieux connaître le contexte des deux voix et des deux royaumes, lisez les neuf premiers chapitres du livre des Proverbes, qui se trouve dans l'Ancien Testament, dans la Bible. Vous pouvez également lire sa contrepartie dans le Nouveau Testament : le livre de Jacques. Ensuite, discutez avec quelqu'un de vos lectures.



Allez-vous commencer à lire ? En discuterez-vous avec quelqu'un ?

Vous avez probablement toutes sortes d'idées, vraies et fausses, au sujet de la Bible – tout le monde ouvre la Bible avec plein de présuppositions. Peu importe ce que vous en pensez, la Bible sera votre carte, votre boussole, votre guide, vos yeux, vos oreilles, votre réconfort, votre défense, vos munitions et même votre nourriture.

Une des raisons pour lesquelles les gens évitent la Bible est qu'elle les fait sentir coupable et la plupart des gens se sentent déjà assez coupables. Il est beaucoup plus utile de penser à la Bible comme étant une lumière dans les ténèbres. Dans la noirceur, vous pouvez faire des choses interdites et croire que personne ne voit. Ça peut ressembler à la liberté à première vue, mais éventuellement la noirceur se révèle une prison isolée. La lumière est toujours bonne. Elle peut vous faire plisser les yeux, vous faire sentir vulnérable. Cependant, la lumière est toujours bonne.

Votre intérêt dans la Bible sera un indicateur. Elle mesurera votre désir de changer.

Courez. Puisque les carrefours que vous rencontrez représentent une question de vie ou de mort, voici un bon conseil : **COUREZ.** Courez comme un fou. Courez loin. Fuyez la mort et tout ce qu'elle touche.



Qu'est-ce que signifierait concrètement fuir votre dépendance ?



Quelles personnes ou quels endroits sont contaminés par votre dépendance ?



Comment allez-vous fuir ces personnes et ces endroits ? N'oubliez pas, si vous vous approchez d'eux, ils vous entraîneront vers la mort.

Changez votre numéro de téléphone.

Faites en sorte que tous les sites Internet que vous visitez soient envoyés à quelqu'un d'autre.

Videz votre cachette secrète.



À qui allez-vous partager votre plan ?

Même si vous n'êtes pas encore sûr de ce vers quoi vous courez – même si vous ne savez pas où est le lieu sûr – vous devez quand même courir.

Ayez peur de vous. Il est préférable de vous engager dans cette voie avec un peu de crainte. Après tout, la vie et la mort se dressent devant vous. Aussi, ne craignez pas seulement votre dépendance. Ayez une plus grande peur. Ayez peur de vous.

NOTES

Vous êtes réglé sur la fréquence de la folie. Vous êtes programmé à écouter les mensonges et à les croire.

Bien que vous puissiez voir le désastre de la dépendance lorsque vous êtes loin d'elle, dès que vous vous en approchez, elle recommence à vous attirer.

Vous pensez que vous pouvez gérer votre vie à votre manière.

Bien que l'indépendance soit impossible, vous préférez le mythe de l'indépendance plutôt que de vivre sous la direction du Dieu qui vous a créé.



Quelles sont les raisons pour lesquelles vous devriez avoir peur de VOUS ?

Bienvenue sur le chemin de la sagesse et de l'espoir. Il est honnête et clair. Vous avez de bonnes raisons d'avoir hâte de vous y engager.

ÉTAPE 2 :

Reconnaissez que vous
avez le cœur partagé

IDÉE PRINCIPALE: Évaluez vos actions. Elles pourraient révéler que vous ne *voulez* pas toujours changer. Vous avez cette dépendance parce que vous aimez ça. Peut-être voulez-vous changer, mais en même temps, vous ne voulez pas. Vous êtes pris entre le désir de vouloir *faire confiance* à Dieu et le désir d'*être* Dieu. Si vous le reconnaissez, vous allez dans la bonne direction.

Vous connaissez probablement les programmes en douze étapes. Ils commencent avec un constat de défaite : « Nous reconnaissons que nous sommes impuissants face à l'alcool, que nos vies sont devenues incontrôlables² ».

Cependant, c'est plus compliqué que ça. Il subsiste une tension étrange dans votre cœur. D'un côté vous vous sentez impuissant. Votre monde vous semble hors contrôle et cela vous rend malade. De l'autre côté, vous pensez que votre dépendance vous aide à diriger votre vie, et donc à avoir *plus* de contrôle. C'est pourquoi vous la haïssez *et* vous l'aimez. Vous la détestez et vous en avez *besoin*. Votre dépendance n'est plus l'amie qu'elle a déjà été parce qu'elle a gâché votre vie. Mais pensez-y : vous avez commencé parce que vous aimiez ça. Cela vous apportait quelque chose. Qui veut abandonner quelque chose qui fonctionne ?

Avez-vous parfois l'impression d'être engagé dans un bras de fer ?

Ajoutez à cela votre crainte que ce livre ne soit qu'une autre occasion d'échouer. Pourquoi faire cet effort et risquer de connaître un autre échec ? Mieux vaut arrêter maintenant avant qu'il ne soit trop tard.

Quel gâchis ! Non, c'est plus que cela. Ce que vous vivez, c'est une guerre sans merci ! Le carrefour où vous vous tenez n'est pas une charmante route de campagne. C'est une zone de combat. Un côté désire que tout reste pareil ; l'autre voudrait que ça change. Un côté veut la mort ; l'autre veut la vie. Un côté veut jouer à Dieu ; l'autre veut suivre Dieu. Votre cœur si compliqué veut les deux et c'est difficile de gagner la bataille lorsque vous jouez dans les deux camps. Cette impasse peut devenir une excuse pour désespérer et abandonner la bataille.

Abandonnez la bataille et la dépendance gagne.

Avez-vous déjà expérimenté cela ?

Voici une question que vous devez vous poser : voulez-vous changer ? Cette question est plus difficile que vous ne le pensez.

Comment pouvez-vous savoir si vous ne voulez *pas* changer ? Premièrement, si vous êtes honnête avec vous-même, vous le savez déjà. Deuxièmement, faites davantage attention à ce que vous *faites* qu'à ce que vous dites. Surveillez même vos pensées ; si vous dites que vous voulez changer, mais que vous remarquez que vous retournez sans cesse à votre dépendance, vous la savourez en pensée, vous vous cachez et mentez, vos actions montreront ce que vous aimez vraiment.

2. *Alcooliques Anonymes* (New York : Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 1976).

Si un homme dit qu'il aime sa femme, mais qu'il en courtise d'autres, il n'aime pas véritablement sa femme. Son comportement révèle la vérité. Une femme qui dit aimer son mari, mais qui cultive des fantasmes d'être mariée à d'autres hommes, montre par ses pensées ses vrais désirs.

Voyez-vous la réalité ? Lorsque vous voulez changer *et* en même temps vous ne voulez pas changer, la vérité est que vous ne voulez pas réellement changer. Lorsque vous entretenez des désirs envers votre conjoint et quelqu'un d'autre en même temps, vous êtes en train de rejeter votre époux.

Vous connaissez très bien ces pulsions. Elles constituent davantage que des désirs physiques ; elles révèlent également ce que vous désirez désespérément. Qui veut laisser tomber quelque chose dont il a envie ? Vos pulsions font plus partie de *vous* que vous ne le réalisez.

Par conséquent, commencez par analyser votre résistance au changement. L'honnêteté et l'ouverture d'esprit sont la voie du salut.



Voulez-vous changer ? (Encerclez les réponses qui s'appliquent à vous. Ensuite, ajoutez vos réponses personnelles.)

Non, fin de l'histoire. Existe-t-il *quelqu'un* qui souhaite vraiment changer ?

Non, parce que cela signifie que quelqu'un d'autre gagne. Je peux déjà entendre « je te l'avais bien dit ».

Oui, mais je me connais assez pour savoir que quand quelqu'un me donne une règle – « ne consomme pas ; ne te laisse pas tenter » – j'ai soudainement une envie irrésistible de l'enfreindre.

Oui, mais seulement lorsque je n'ai pas de pulsion forte.

Oui, mais je ne sais pas ce que je vais faire avec les émotions négatives.

Oui, mais seulement parce que je suis *censé* vouloir changer.

Oui, sauf si je dois renoncer complètement à quelque chose qui est devenu le centre de ma vie. Je veux conserver un droit de visite occasionnel.

Oui, mais demain, après avoir fait un adieu convenable.

Oui, mais seulement parce que je suis embarrassé de m'être fait prendre ; enlevez l'embarras et je ne vois plus le besoin de changer.

Avez-vous d'autres raisons ?



Pourquoi ne voulez-vous pas changer ?

Je n'aime pas qu'on me dise ce que je peux et ne peux pas faire.

Je déteste ce que je fais, mais j'aime ça en même temps.
 Je ne veux pas essayer, et échouer à nouveau.
 Je n'ai pas besoin de changer.
 Ma dépendance est devenue un refuge pour moi, une routine confortable.

Personne n'aime changer.

Avez-vous d'autres raisons ?



Maintenant, considérez la question inverse : pourquoi *voulez-vous* changer ?

Pour mes enfants

Pour ma femme/mon mari

Pour moi-même

Pour rétablir ma relation avec Dieu

Parce que je suis fatigué des conséquences négatives

Je ne sais pas

Cette dernière question peut sembler déplacée. Pourquoi se soucier des raisons qui nous motivent à changer ? Quand on est désespéré, toutes les raisons sont bonnes.

C'est vrai, mais voici pourquoi il vaut la peine de s'y arrêter. Bien que la plupart de ces raisons fonctionnent pour un court temps, elles ne suffisent plus lorsque les pulsions deviennent plus fortes. Dans ces moments-là, vous ne pensez tout simplement pas à votre famille ou à vos amis. Vous avez seulement besoin de votre dépendance. C'est pour cela qu'il vous faut une motivation plus puissante pour changer.

Cette motivation plus puissante, c'est Dieu, bien entendu. Il est le Roi qui nous dit comment vivre. Mettez de côté pour un moment les « il faudrait » et les « je devrais ». Vous êtes expert dans l'art d'ignorer ce que Dieu dit que vous *devriez* faire. La seule raison pour laquelle Dieu peut vous satisfaire c'est parce qu'Il est le seul à être plus magnifique que votre dépendance. Alors, non seulement Il vous donne le pouvoir et une raison de dire non à votre dépendance, mais Il vous donne également une raison de dire oui à quelque chose de mieux, quelque chose de plus merveilleux et plus satisfaisant.

Les dépendances compliquent tout, y compris votre relation avec Dieu. Si vous n'êtes pas sûr de vouloir changer, cela signifie que vous avez le cœur partagé au sujet de Dieu. Vous savez que vous avez besoin de Lui, mais vous ne le désirez pas nécessairement – du moins pas à ses conditions : un abandon total. Peut-être avez-vous l'impression qu'Il vous a abandonné dans le passé, alors pourquoi vous tourneriez-vous vers Lui maintenant ? Pour le dire d'une manière crue : qu'a-t-Il fait pour vous dernièrement ?

? De quelle façon votre cœur est-il partagé ?

Prêtez attention à cette question. Lorsque vous évitez Dieu – et c’est ce que vous faites – vous devriez vous méfier des raisons qui vous poussent à agir ainsi. Par exemple, vous pourriez discerner un peu de colère contre Lui. La colère paraît souvent tout à fait justifiée. Votre attitude peut ressembler à un doigt pointé vers Dieu. Pointer les autres du doigt et détourner le blâme est un vieux stratagème. Ceux qui souffrent de dépendances peuvent se sentir terriblement misérables et honteux, et malgré tout pointer les autres du doigt. Habituellement, les autres ne sont pas le vrai problème.

Considérez donc la possibilité que Dieu ne soit pas le problème.

Vous pensez peut-être qu’on a déjà trop parlé de Dieu. D’accord. Êtes-vous sceptique ? Doutez-vous ? Ce n’est pas un problème. À ce point-ci, vous n’avez qu’à marcher avec humilité et garder l’esprit ouvert.

Souvenez-vous, vous avez cru toutes sortes de mythes au sujet de Dieu. Vous avez adopté des clichés à son égard ; et quand on s’attache à des clichés, on ne connaît pas vraiment la personne concernée. Vous *pensez* que vous la connaissez, mais c’est seulement quand vous la rencontrez et que vous lui parlez que vous commencez à la connaître réellement.

Puisque vous avez fui Dieu, il y a de fortes chances que vous ne le connaissiez pas.

? Commençons par un exercice d’association d’idées. Quels mots ou images vous viennent à l’esprit quand vous pensez à Dieu ?

D’où vous viennent ses idées ?

Voici ce que Dieu dit de Lui-même. C’est sa manière préférée de se distinguer de tous les autres dieux.

« L’Éternel, l’Éternel, Dieu miséricordieux et compatissant, lent à la colère, riche en bonté et en fidélité, qui conserve son amour jusqu’à mille générations, qui pardonne l’iniquité, la rébellion et le péché [...] » (Exode 34.6-7)

Est-ce que c’est ce qui vous vient à l’esprit quand vous pensez à Dieu ?

Voici une autre façon qu’Il utilise pour se présenter.

« J’habite dans les lieux élevés et dans la sainteté ; mais je suis avec l’homme contrit et humilié, afin de ranimer les esprits humiliés, afin de ranimer les esprits humiliés. » (Ésaïe 57.15)

Quel dieu rechercherait ceux qui sont rejetés et humiliés ? Seulement *le* Dieu.

Avez-vous remarqué les mots *humilié* et *contrit* ? Si Dieu s'approche vraiment de ceux qui sont humiliés et souffrants, Il doit comprendre ce qu'est votre vie. Ceci est très important puisque seulement quelqu'un qui comprend vraiment peut aider.

Si vous vous sentez seul au cœur de cette bataille intérieure, lisez ce que l'apôtre Paul a dit au sujet de ses propres luttes.

« Ce qui est bon, je le sais, n'habite pas en moi, c'est-à-dire dans ma chair : j'ai la volonté, mais non le pouvoir de faire le bien. Car je ne fais pas le bien que je veux, et je fais le mal que je ne veux pas. Et si je fais ce que je ne veux pas, ce n'est plus moi qui le fais, c'est le péché qui habite en moi. Je trouve donc en moi cette loi : quand je veux faire le bien, le mal est attaché à moi. Car je prends plaisir à la loi de Dieu, selon l'homme intérieur ; mais je vois dans mes membres une autre loi, qui lutte contre la loi de mon entendement, et qui me rend captif de la loi du péché, qui est dans mes membres. » (Romains 7.18-23)

Qui aurait cru qu'on puisse trouver ça dans la Bible ? Peut-être que vous ne prenez pas toujours plaisir à la loi de Dieu, comme Paul l'a écrit, mais vous pouvez certainement vous fier à l'impuissance : « je ne fais pas le bien que je veux ». Dieu comprend comment et pourquoi vous êtes coincé. C'est pourquoi vous avez besoin de Lui.

En parlant de Dieu, c'est le temps d'attaquer le mythe qui veut que vous soyez trop mauvais pour être aimé par Dieu et pour être pardonné pour ce que vous avez fait. Dieu vous connaît en détail. Rien de ce que vous avez fait ou pensé n'est nouveau pour Lui. Voici ce que dit encore l'apôtre Paul :

« C'est une parole certaine et entièrement digne d'être reçue, que Jésus-Christ est venu dans le monde pour sauver les pécheurs, dont je suis le premier. Mais j'ai obtenu miséricorde, afin que Jésus-Christ fût voir en moi le premier de toute sa longanimité, pour que je servisse d'exemple à ceux qui croiraient en lui pour la vie éternelle. Au roi des siècles, immortel, invisible, seul Dieu, soient honneur et gloire, aux siècles des siècles ! Amen ! » (1 Timothée 1.15-17)

S'il existait quelqu'un de trop mauvais pour la grâce de Dieu, Paul dit que ce serait lui. Mais la patience de Dieu n'est pas celle d'une personne ordinaire. Sa patience est telle que Paul ne peut y répondre qu'avec des remerciements et des louanges.

PASSEZ À L'ACTION

Une personne sage agit en fonction de ce qu'elle sait. Voici ce que vous pouvez faire.

Soyez surpris. Si vous répondez à Dieu en haussant les épaules, cela indique que vous n'avez pas bien saisi. La grâce de Dieu est extraordinaire, choquante, bouleversante même ! Dans la Bible, ceux qui l'ont aperçu sont tombés à genoux et l'on loué (Ésaïe 6). Même s'ils le connaissaient, ils ont été renversés par sa grandeur, sa sainteté et sa beauté. Alors, revoyez les passages mentionnés plus haut. Prenez le temps de méditer sur ceux-ci. Laissez-vous émerveiller.

Vous pouvez apprendre à être émerveillé. Il suffit de réaliser que chaque fois que vous en apprenez au sujet de Dieu, vous apprenez au sujet de quelqu'un qui n'est pas ordinaire.



En avez-vous assez de toutes ces discussions au sujet de Dieu ?

Qu'est-ce qui vous empêche de vivre la surprise et l'émerveillement ?

Gardez une certaine crainte. Vous avez davantage le potentiel d'un guerrier que vous ne le pensez. Si une véritable guerre éclatait dans votre ville et que des ennemis assoiffés de sang enfonçaient votre porte, vous seriez surpris de la férocité que vous pourriez démontrer. Si vous aviez un peu de temps pour vous préparer, vous iriez sur le Net trouver un Uzi, une grenade ou un bazooka. Vous pouvez vous endurcir s'il le faut : vous n'avez qu'à trouver la bonne motivation.

« Depuis le temps de Jean-Baptiste jusqu'à présent, le royaume des cieux est forcé, et ce sont les violents qui s'en emparent. » (Matthieu 11.12)

Pas de pitié. Le Royaume de Dieu n'est pas pour les mauviettes, mais pour les courageux. Toutefois, ne soyez pas prétentieux, et ne vous fiez pas à vous-même. Le courage et la peur vont de pair. Demandez aux soldats s'ils ont peur devant l'ennemi. Seul un fou n'est pas effrayé au beau milieu d'une guerre. Votre dépendance est complice de ce terrible trio : le monde, vos désirs et le diable. Il ne faut pas les prendre à la légère. Ils doivent susciter la peur.

La peur peut contrôler et paralyser. Ce n'est pas le genre de peur que vous voulez. Votre peur sert simplement à reconnaître qu'il y a un grand danger.

« Quand je suis dans la crainte, en toi je me confie. »
(Psaumes 56.4)

Le problème n'est pas d'avoir peur. Le problème est où l'on va lorsqu'on a peur.



Avez-vous peur ?

Comment pouvez-vous développer une saine crainte ?

C'est une question d'espoir. Si vous étiez un zombie ou un esclave, il serait inutile de vous dire de craindre l'ennemi et d'être sans pitié. Si vous saisissez tout ceci, vous êtes plus vivant que ce que vous ne le croyez. Vous êtes plus fort que vous ne le pensez. Seules les personnes vivantes et vigoureuses sont prêtes à se battre.

Courez. Quand la bataille penche contre vous, quand vous êtes en territoire ennemi et que vous êtes isolé de votre troupe, il est sage de battre en retraite. Ce n'est pas de la faiblesse ; c'est simplement logique.



Où est le danger dans votre vie ?

Comment vous en éloignez-vous ?

Espérez. Un des buts de cette étape est de reconnaître que vous avez un cœur partagé. Vous préférez vous lier avec de vieux ennemis plutôt que de les fuir. Donc, si vous avez effectivement un cœur partagé, admettez la vérité. C'est seulement un petit pas, bien important cependant. En fait, c'est un pas encourageant.



Pouvez-vous voir en quoi c'est encourageant de reconnaître les choses peu attrayantes à votre sujet ?

Pouvez-vous identifier d'autres raisons d'avoir de l'espoir ?

Apprenez-en plus au sujet du Seigneur. Il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour en apprendre davantage au sujet de Dieu. La Bible est bien sûr l'endroit où vous allez en apprendre sur Lui et écoutez sa voix. Considérez les passages comme Jérémie 29.11-14 ou Ésaïe 40.9-31. Pour rester concentré, écrivez ce que vous trouvez encourageant et utile dans ces passages.

Si vous lisez d'autres passages dans les Écritures, prêtez attention à ce que vous lisez au sujet de Dieu.

Priez. Le Dieu de l'univers vous invite à une conversation. Il vous parle en premier et en dernier, mais entre les deux, Il vous invite à Lui parler. Ça peut sembler difficile de parler à Dieu, mais ça ne veut pas dire que vous allez dans la mauvaise direction ; même les disciples ont demandé à Jésus de leur montrer comment prier. Ne laissez pas la difficulté vous arrêter.

La prière comprend plusieurs aspects : remerciements, louange, adoration et requêtes. Dans sa forme la plus simple, il s'agit simplement de dire « à l'aide ! ».

Vous allez réaliser que la prière – communiquer – fait partie de ce que Dieu utilise pour changer votre vie. Sans elle, vous serez peut-être capable de vous abstenir de votre dépendance, mais vous ne serez pas transformé. C'est comme effectuer quelques réglages

sur un moteur brisé, alors qu'il aurait besoin d'être complètement remplacé. Un nouveau moteur, voilà ce qu'il faut.

Ne vous contentez donc pas de parler *de* Dieu. Peut-être vous sentez-vous un peu honteux, parce qu'Il vous connaît parfaitement. Mais Il connaît *tout le monde* parfaitement et aucune vie humaine n'est adéquate.

Ne croyez pas qu'Il soit comme un être humain. Les humains ne pardonnent pas rapidement. Ils ne sont pas fous de joie à l'idée d'accueillir un fugitif ; ils n'aiment pas parler aux gens qui les ont détestés dans le passé. Mais Dieu n'est pas comme ses créatures. Il est saint, ce qui signifie entre autres qu'Il apprécie véritablement ceux qui se tournent humblement vers Lui.

Vous pouvez parler à Dieu dans vos propres mots. Si vous avez besoin d'aide, voici un bon début :

Père, je veux parler avec toi non pas parce que je le mérite, mais parce que Tu es miséricordieux. S'il Te plaît, pardonne-moi pour les dégâts que j'ai faits. Mon cœur est partagé et je ne veux pas qu'il soit ainsi. J'admets avoir besoin d'aide, de beaucoup d'aide. Je ne peux pas vivre une vie sage – la vie que je dois vivre étant ton enfant – par moi-même. J'ai besoin de toi.

Vous sentez-vous davantage réveillé ?