

La dépendance ou les liens de la liberté



Notes de l'atelier de réflexion
de la rencontre « *Meet Jesus* »
Pâques 2003, à l'Institut
Biblique de Genève.

Atelier intitulé :

« **La souris déglinguée !** »

Plan

1. BREF HISTORIQUE.....	4
1.1 DU MEDICAMENT AUX SUBSTANCES « PSYCHOACTIVES ».....	4
1.2 LES EFFETS SUR LE CERVEAU, SUBSTANCE PAR SUBSTANCE	4
L'alcool	4
Les amphétamines.....	4
Le cannabis	4
La cocaïne	4
L'ecstasy	5
L'héroïne.....	5
La nicotine du tabac	5
2. QU'EST-CE QUE LA DEPENDANCE ?	5
2.1 POINT DE VUE DE « MONSIEUR TOUT LE MONDE ».....	5
Les clichés :.....	5
2.2 POINT DE VUE MEDICAL : DIFFERENTES CONSIDERATIONS	6
2.2.1 <i>La dépendance considérée comme une maladie</i>	6
2.2.2 <i>La dépendance considérée comme un désordre du comportement</i>	6
2.2.3 <i>La dépendance chez les jeunes</i>	7
2.2.4 <i>Comment discerner la présence d'une dépendance ?</i>	8
2.2.5 <i>Le mécanisme de la dépendance</i>	10
La justification.....	11
La recherche de compromis	11
La recherche des limites	12
Le cercle vicieux du rejet	12
2.2.6 <i>Les exceptions</i>	12
2.3 POINT DE VUE BIBLIQUE.....	15
2.3.1 <i>Dépendance ou esclavage ?</i>	15
2.3.2 <i>Dépendance ou indépendance ?</i>	16
2.3.3 <i>Les manifestations de la dépendance</i>	17
2.3.4 <i>Quelques questions pour prolonger la réflexion</i>	18
Pour tout le monde.....	18
Pour les amoureux	18
3. COMMENT SE DEFAIRE D'UNE DEPENDANCE ?.....	20
3.1 SE CONNECTER A DIEU	21
3.2 CONSTATER NOTRE ECHEC DEVANT DIEU	22
3.3 SE NOURRIR DE L'ESPERANCE QUE PROPOSE LA BIBLE	22
3.4 ACCEPTER LA SOUFFRANCE	24
3.5 CHERCHER DE L'AIDE EXTERIEURE	26
3.6 ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION REALISTE	26
3.7 PERSEVERER MALGRE LA SOUFFRANCE OU LES RECHUTES	27
3.8 NE JAMAIS SE RELACHER.....	27
CONCLUSION	28

1. Bref historique

1.1 Du médicament aux substances « psychoactives »

- L'usage de certaines substances n'est pas récent. En Asie, les feuilles du cannabis sont utilisées à des fins thérapeutiques depuis des millénaires. L'alcool apparaît dès l'Antiquité. La médecine grecque de l'Antiquité utilisait l'opium et en signalait déjà les dangers. Aux XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles on se servait du tabac pour guérir les plaies. Au XIX^{ème} siècle, des chirurgiens employaient la cocaïne.
- Utilisés pour soigner et guérir, ces produits (dont l'usage varie selon les cultures et les traditions) étaient aussi employés dans des cérémonies sacrées, des fêtes, afin de modifier l'état de conscience et de renforcer les relations entre les personnes.
- Autrefois, le mot drogue désignait un "médicament", une préparation des apothicaires (pharmaciens d'autrefois) destinée à soulager un malade. Puis il a été utilisé pour désigner les substances illicites et surtout l'héroïne.
- Aujourd'hui, pour nommer l'ensemble de tous ces produits qui agissent sur le cerveau, que l'usage en soit interdit ou réglementé, on emploie le terme de « substances psychoactives ».

1.2 Les effets sur le cerveau, substance par substance

L'alcool

L'alcool se lie à de nombreux récepteurs biologiques comme les récepteurs à glutamate, GABA, sérotonine, nicotine. L'alcool est impliqué dans l'augmentation de la libération de dopamine dans le système mésocorticolimbique.

Les amphétamines

Les amphétamines et leurs dérivés, comme l'ecstasy, provoquent des augmentations immédiates et importantes de sérotonine dans la synapse, mais aussi de dopamine, suivies d'un épuisement des stocks de ces neuromédiateurs.

Un très grand nombre d'antidépresseurs agissent directement ou indirectement sur la libération de la dopamine.

Le cannabis

Le cannabis entraîne une faible libération de dopamine selon un mécanisme encore étudié et discuté. Les récepteurs cannabinoïdes sont présents en forte densité dans le système limbique (dans le noyau accumbens, dans le cervelet, l'hippocampe et le cortex).

La cocaïne

La cocaïne agit en empêchant la recapture de la dopamine au niveau des synapses. Ce faisant, elle augmente la présence et donc l'effet de la dopamine dans les synapses au niveau du cerveau des émotions (système limbique).

L'ecstasy

L'ecstasy augmente la présence de sérotonine dans les synapses en bloquant sa recapture. Dans une moindre mesure, elle augmente également celle de la dopamine.

L'héroïne

L'héroïne est transformée dans le cerveau en morphine. Celle-ci se lie aux récepteurs opioïdes naturels (récepteurs des endorphines). Elle stimule également le système de la dopamine, mais par un mécanisme indirect, en diminuant le contrôle des neurones GABA sur les neurones à dopamine.

La nicotine du tabac

La nicotine du tabac, comme toutes les autres substances psychoactives induisant une dépendance, accroît la libération de dopamine par certains neurones. La nicotine imite l'action d'un neuromédiateur naturel, l'acétylcholine. Elle se lie aux récepteurs nicotiniques dans le cerveau. La nicotine facilite également la libération des endomorphines, ce qui expliquerait en partie son effet antalgique (contre la douleur).

Les substances psychoactives à risque de dépendance agissent sur un circuit du cerveau dont la fonction est de favoriser les fonctions vitales (système de récompense). Il est impliqué dans la récompense (plaisir cérébral) des comportements liés à la nutrition et à la reproduction de l'espèce. Il participe ainsi à la satisfaction de vivre. **Les substances psychoactives sollicitent anormalement ce circuit naturel et engendrent à terme la possibilité de son déséquilibre permanent.**

La toxicité potentielle des substances psychoactives, comme celle de tout médicament, est liée à la quantité consommée et cette toxicité est variable d'un produit à l'autre. Donc, plus on consomme un produit à des doses toxiques, plus on en subit les conséquences.

2. Qu'est-ce que la dépendance ?

2.1 Point de vue de « monsieur tout le monde »

Les clichés :

- Une personne dépendante :
 - 1) C'est quelqu'un qui ne peut pas s'empêcher de boire ou de se droguer ;
 - 2) C'est quelqu'un de malade qui n'a plus de contrôle sur lui-même.
- En fait, le niveau d'appréciation d'une « dépendance », varie selon les critères de chaque individu.

Par exemple, quelqu'un qui chaque jour consomme 4 à 5 bières considérera qu'une personne qui en boit 10 aura une tendance à l'alcoolisme. En revanche, celui qui ne boit jamais, va considérer que 4 à 5 bières par jour, c'est déjà de l'alcoolisme !

2.2 Point de vue médical : différentes considérations

2.2.1 La dépendance considérée comme une maladie

- La plupart des organisations s'occupant des drogués et d'alcooliques (OMS, Alcooliques Anonymes, Vie Libre, etc.) classent le problème de la dépendance dans le registre des maladies.
- Quelqu'un de dépendant serait donc un malade auquel on doit apporter un traitement thérapeutique. Cette conception de l'alcoolisme :
 1. **Semble confirmer l'expérience** de nombreuses personnes qui, dès leur 1^{er} verre, se sont senties poussées à tomber dans la dépendance.
 2. **Permet de se libérer d'une fausse culpabilité** en donnant une explication biologique à ce que certains considèrent comme une transgression morale.
 3. **Répond au désir de trouver des solutions médicales claires** et précises à des problèmes qui sont en fait fort complexes.
- Le problème de cette conception est que :
 1. Elle **néglige complètement la responsabilité personnelle de l'individu**.
 2. Elle **donne un espoir « partiel » et non total de guérison**. Toute sa vie la personne aura l'étiquette d'alcoolique, de drogué ...

2.2.2 La dépendance considérée comme un désordre du comportement

- Selon William Linters, pasteur et psychologue spécialiste dans le domaine :

La dépendance est avant tout un style de vie, un désordre du comportement, une manière d'affronter la réalité. En effet, l'abus d'alcool est un comportement acquis qu'une personne cultive en prenant un verre toutes les fois qu'elle se trouve face à une situation pénible.¹
- William Linters n'hésite pas à dire que l'on ne tombe pas dans l'alcoolisme du jour au lendemain. Même si certaines personnes ont des prédispositions (enfant d'alcoolique par exemple) rien ne laisse supposer que dans un environnement « sain » ces personnes seraient tombées dans l'alcoolisme.
- **L'alcoolisme n'est pas contagieux.** Il y a toujours une notion de choix au départ. Ce n'est pas le contact avec un alcoolique qui nous fera tomber dans la dépendance de l'alcool.
- **L'alcoolisme n'est pas dû à un problème organique.** Si les diabétiques ont un problème de pancréas, ce n'est pas le cas des alcooliques !
- **La drogue (ou l'alcool) est une sorte de « baguette magique »** pour celui qui en use. Elle masque la difficulté au point que l'individu n'y pense plus pendant un temps (le temps de l'effet de la drogue). Plus la drogue est « dure » plus l'effet est prolongé. Elle plonge l'individu dans un état

¹ William Linters, *L'illusion de la Liberté*, Collection Alliance, Editions Sator, 1988, p. 83

d'inconscience psychique lui permettant de s'échapper, pendant quelques heures, de la réalité.

- Lorsqu'on demande à quelqu'un ce que l'alcool lui apporte, il répond inévitablement :
 - Il dissipe l'ennui, m'aide à organiser ma vie, me rassure, me donne un sentiment de puissance, fortifie ma sexualité et me rend libre ; il m'aide à avoir une vision positive de moi-même, atténue mon angoisse, me permet de jouir d'une vie sociale.²
- Le problème est que ce réconfort est éphémère. **La drogue donne une solution à court terme mais ne solutionne jamais le problème de fond** de la personne. Cela revient à repousser la difficulté pour mieux sauter !
- En effet, une fois que la drogue ou l'alcool a fini son effet, la personne est de nouveau confrontée à la réalité. Pour l'affronter, soit elle accepte la réalité et y fait face, soit elle reprend une dose.
- En réalité, le problème de la dépendance tourne autour de l'effet que produit la drogue sur la personne qui en use :
 - La drogue allège habituellement les tensions que ressent la personne mais elle diminue en même temps, et de manière paradoxale, sa capacité de faire face aux difficultés de l'existence : contrairement au but poursuivi elle en vient donc finalement à intensifier l'angoisse. C'est ainsi que l'alcool, par la détente qu'il engendre, atténue l'angoisse et les tensions intérieures mais diminue en même temps la faculté d'affronter les difficultés qui en sont la cause.³
- Ce qui au départ était un plaisir et apportait une solution immédiate aux problèmes devient vite une prison de laquelle la personne ne peut plus sortir. Elle ne boit plus pour le plaisir mais pour oublier le fait qu'elle n'a plus les moyens d'affronter la réalité.
- William Linters dit que l'alcoolisme peut être traité avec efficacité si la personne se reconnaît responsable de ses actes.

Lorsqu'on reconnaît que l'alcoolisme est un désordre du comportement, il est bien plus aisé de mettre en œuvre le traitement nécessaire. Il consistera en une intervention précoce et sérieuse auprès de l'alcoolique, en une relation d'amour profonde et honnête avec lui et en une organisation radicalement nouvelle et spirituelle de sa vie.⁴

2.2.3 La dépendance chez les jeunes

- Le docteur Khan, spécialiste en alcoologie à l'Université de Genève, donne quelques raisons sur la prise de substances psychoactives chez les jeunes :
 - Elle permet aux jeunes d'avoir une nouvelle identité, c'est un moyen de s'identifier au monde qui les entoure. C'est souvent une compensation due à un manque d'estime de soi. C'est un moyen qui donne un sentiment de

² op. cit page 87

³ op. cit page 85-86

⁴ Op. Cit page 86

continuité d'existence, de puissance, d'assurance, lié au produit. Dépassement des limites. On devient plus fort plus courageux. C'est une manière d'entrer dans le monde adulte tout en le fuyant. Fuite de la réalité. C'est en fait une incursion violente dans le monde adulte. Cette incursion est à double tranchant : on veut les sensations sans les responsabilités.⁵

2.2.4 Comment discerner la présence d'une dépendance ?

- W. Lenters⁶ donne quelques critères pour dépister un état de dépendance :
 1. **La dépendance est un processus.** On ne tombe pas dans la dépendance du jour au lendemain. La dépendance s'installe avec le temps. C'est le fait de cultiver une habitude qui nous rend dépendant. L'intensité de la dépendance se mesure à l'emprise de l'habitude sur la vie.
 2. **Une dépendance consume une personne et l'éloigne de toute autre activité.** Dans une liaison sentimentale et romantique, l'objet de l'affection devient un objet d'obsession. La personne est focalisée en permanence sur l'objet de son affection et ne peut s'en défaire.
 3. **L'expérience de la dépendance n'est pas agréable.** L'objet de l'obsession sert tout d'abord à répondre aux craintes, à l'angoisse et au sentiment de culpabilité puis il en devient la source. La personne se tourne vers lui ou en use non par plaisir mais à cause de la souffrance. C'est la douleur qui guide son geste et non la joie.
 4. **La personne dépendante est incapable de choisir de ne pas faire ce qu'elle fait habituellement.** Si quelqu'un parvient à renoncer à une activité à laquelle il s'adonne régulièrement, il ne souffre pas de dépendance.
- De son côté, le docteur Khan donne cette définition :

C'est le recours au quotidien à un produit dont on ne peut se passer. Dans ce processus, le physique et le psychique sont liés. Après un certain temps d'utilisation, le psyché apparente la dépendance à un acte vital, donc à répéter. Recourir à une dépendance pour assumer son quotidien. On existe au travers de ce que l'on consomme.⁷
- Les magazines d'information et de prévention contre la prise de substances psychoactives définissent la dépendance ainsi :

Une personne qui consomme l'équivalent de 40 à 45 mg d'alcool par jour (4 bières) pendant une période déterminée (2 à 3 semaines) peut être considérée comme dépendante.
- Les personnes dépendantes peuvent développer des symptômes (signes) variés, tels que :

⁵ Réponses données lors d'un interview avec le Docteur Khan, médecin psychiatre à l'Hôpital Universitaire de Genève, spécialisé en alcoologie.

⁶ Inspiré du livre de William Lenters, *L'illusion de la Liberté*, Collection Alliance, Editions Sator, 1988, p. 93

⁷ Docteur Khan, médecin psychiatre à l'Hôpital Universitaire de Genève, spécialisé en alcoologie.

Anxiété, sentiments de persécution, hallucinations, trouble psychique, irritabilité, tremblement, perte de mémoire, problème de concentration, trouble du sommeil, état de fatigue prolongé, etc.⁸

- Ces symptômes peuvent-être plus ou moins importants selon les individus car au début du processus le corps tolère de mieux en mieux les substances qui lui sont imposées. Ce processus s'inverse avec le temps.

- Attention ! Les dépendances peuvent s'installer sournoisement. Philippe Chambon, journaliste du magazine « Science et vie » explique que :

Les amphétamines sont des psychostimulants utilisés pour lutter contre la fatigue. Ces molécules stimulent directement la sécrétion de dopamine⁹ et peuvent ainsi engendrer de très fortes dépendances. D'autres médicaments sont à l'origine de toxicomanies : principalement les barbituriques, les anxiolytiques et les antidépresseurs.¹⁰

- On peut donc se « droguer » à bien d'autres choses qu'à des substances chimiques plus ou moins légalement acquises.

- William Linters, montre que la dépendance est plus subtile qu'on ne le pense. Il dit :

Certaines dépendances sont, de toute évidence, plus destructrices que d'autres. **Mais toutes sont nocives dans une certaine mesure.** [...] Si par exemple, l'engouement d'une personne pour le tennis tourne à l'obsession, il devient néfaste même si la pratique de ce sport semble avoir des effets positifs sur sa forme physique et intellectuelle. Il peut en résulter des conséquences pénibles et parfois même tragiques auxquelles elle devra faire face avec franchise et honnêteté : problèmes financiers, RDV manqués, remaniements d'horaires, retards au repas, délaissement de la famille... Mais le fond du problème se trouve dans la perte de sa capacité de choisir. [...] La personne dépendante du tennis n'est plus capable, en fin de compte, de choisir de jouer ou de ne pas jouer car, sans sa dose de tennis, elle souffre de symptôme de manque. Cette illustration peu sembler bien insignifiante. Mais toute dépendance se caractérise par cette expérience d'impuissance.¹¹

- Tout est une question d'équilibre car toute activité ou habitude « positive » peut se transformer en dépendance « néfaste ». Un spécialiste dit que :

Nous avons tous dans le cerveau des circuits neuronaux dopaminergiques, ou d'autres qui renforcent les comportements qui nous procurent du plaisir. Le cerveau favorise donc naturellement les conduites qui nous amènent à modifier notre état de conscience, à rechercher l'euphorie.

⁸ Inspiré d'un traité imprimé par le MILDT (Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie) et le CFES (Comité Français d'Education pour la Santé - www.cfes.sante.fr)

⁹ La dopamine est une petite molécule assurant la communication entre les cellules du cerveau (les neurones). La dopamine est un neurotransmetteur que l'organisme fabrique à partir d'un acide aminé fourni par l'alimentation : la tyrosine. Elle intervient dans le désir et la sensation de plaisir. Elle est aussi impliquée dans des maladies graves comme la maladie de Parkinson, qui perturbe les mouvements, et la schizophrénie, une maladie mentale.

¹⁰ Philippe Chambon, Science & vie, N°960, Septembre 1997

¹¹ William Linters, L'illusion de la Liberté, Collection Alliance, Editions Sator, 1988, page 12-13

[...] Calmants, stimulants, hallucinogènes, même combat. Ces drogues augmentent la production ou - ce qui revient au même - empêchent la dégradation de la dopamine dans le cerveau. Curieusement, la nourriture, l'orgasme, le stress ou l'exercice physique en font de même. Quelle est donc cette étonnante molécule, qui surgit dès lors qu'il est question de désir et de plaisir ? Pour de nombreux biologistes, elle est au cœur de ce qu'on appelle aujourd'hui les « comportements de dépendance ». Ses effets sur le comportement seraient si puissants qu'elle serait responsable, chez certaines personnes de la perte de contrôle caractéristique de la grande toxicomanie. Pour faire monter leur taux de dopamine, les drogués consommeraient n'importe quel produit, au risque de mettre en péril leur équilibre physique, psychique et social.¹²

- L'homme est « naturellement » porté à rechercher le plaisir. Nous sommes constitués de cette façon. Le danger serait de croire que tout ce qui est source de plaisir est mauvais. Il ne s'agit pas de cela.
- La Bible nous dit que tout ce que Dieu a créé est bon, et rien n'est à rejeter, pourvu qu'on le prenne avec reconnaissance (1 Tm 4.4). On peut jouir de tout sans en abuser, car toutes choses peuvent être source de corruption (dépendance) par l'usage qu'on en fait (Col 2.22). Tout est une question d'équilibre, de gestion et de rapport à l'objet.

Nota : Tout contact avec une substance psychoactive reste dangereux. Il est donc capital de contrôler son usage (vin ou autre type d'alcool car la drogue est de toute façon interdite par la loi, donc illégitimement acquise) de façon à ne pas entrer dans le cercle vicieux de la dépendance.

2.2.5 Le mécanisme de la dépendance

- On pourrait le formuler de la manière suivante : « **C'est la répétition de quelque chose qui nous fait du bien, et qui petit à petit prend la place centrale de notre vie** ».
- De prime abord, cela n'a rien de négatif. L'adage populaire dit « *y'a pas de mal à ce faire du bien* ». Il s'avère qu'il peut être pris à l'inverse « *y'a pas de bien à ce faire du mal* ».
- Or l'état de dépendance, même si en apparence *fait du bien*, conduit à terme, à de profondes désillusions et finit par *faire du mal*.
- Le Docteur Khan explique le processus de dépendance de l'alcoolisme :
 - Etape 1) L'abus une fois tous les six mois. L'abus est ponctuel et sans suite, si ce n'est des suites physiques : maux de tête, état vaseux...
 - Etape 2) On s'habitue à prendre des cuites régulièrement tous les 15 jours. On se sent presque obligé de boire pour rigoler avec les autres.
 - Etape 3) Ensuite on attend le WE pour faire la fête. Il faut boire pour oublier la galère et le stress quotidien. On finit par se saouler une fois par semaine. C'est l'habitude.

¹² Eric Loonis, « *Notre cerveau est un drogué* » Presses universitaires du Mirail.

NOTA : La dépendance engendre une transformation du métabolisme du cerveau. Celui-ci codifie la stimulation due à un produit et l'intègre dans le processus de fonctionnement normal de la personne (c'est ce qui rend les cures de désintoxications si difficiles). A force, ceci diminue la malléabilité de la plasticité cérébrale (le cerveau accepte difficilement un autre mode de fonctionnement). Par la suite, on entre dans un processus dont on ne peut plus se passer. Addiction = cas extrême – signature (empreinte) profonde du produit dans le cerveau. Cela va donc très loin, et les conséquences sont à la mesure de l'excès.¹³

- Le problème n'est donc pas dans l'expérience (et encore, cela dépend de l'expérience), mais dans la répétition et l'habitude prise, jusqu'au point où notre cerveau en est profondément marqué.
- En définitive, c'est une fuite de la réalité, au profit de quelque chose qui nous conforte, chose dans laquelle nous sommes certains de ne pas ressentir de frustration, ce qui est totalement faux !

La justification

- Dans un premier temps, toute personne qui se rend plus ou moins compte de sa dépendance va tenter de la justifier, de lui donner une raison d'être : « *Je fais du sport tous les jours, car c'est pour être en pleine forme au travail* » ; « *Un petit verre à midi, ça me donne du punch pour bien reprendre l'après midi* »...
- Petit à petit, on se conforte dans ses résolutions, on se persuade que c'est bénéfique. Si par hasard quelqu'un nous fait une remarque, on aura tout un panel de réponses adéquates.
- En définitive, toutes ces réponses ne font qu'une chose : elle nous évite de faire concrètement face à notre problème.

La recherche de compromis

- Les compromis peuvent être de bons moyens pour une personne dépendante d'apaiser sa conscience, sans toutefois renoncer à son « vice ».
- Par exemple, quelqu'un qui est accro du chocolat va se dire : « *Je m'interdis de manger du chocolat entre les repas.* » C'est très bien. Seulement, pour compenser, il va avaler 3 tablettes en guise de dessert !
- Ou encore : « *Je me restreins et je ne fume plus que 10 cigarettes par jour au lieu des mes deux paquets habituels.* » Bel effort, mais n'empêche que la personne est toujours dépendante.
- Cela va peut être même augmenter la dépendance. En effet, à terme, le risque est que cette personne se focalise sur les 10 fois 3 minutes par jour qu'elle passera à fumer.
- Cela reste un des aspects difficiles à gérer en ce qui concerne la dépendance. Faire des compromis nous rassure et nous conforte dans l'idée que nous ne

¹³ Dr Khan, op.cit

sommes pas dépendant, que nous arrivons à tenir une certaine période sans pratiquer notre vice.

- ❑ Malheureusement, ce n'est qu'une illusion. Le problème est que ce genre d'attitude peut durer très longtemps !

La recherche des limites

- ❑ Ce n'est pas directement un moyen de contourner sa dépendance, se serait même plutôt le contraire. C'est un moyen d'augmenter encore plus la sensation procurée par la dépendance.
- ❑ C'est en quelque sorte le jeu du chat et de la souris avec pour morale « *tant que l'on ne m'attrape pas, ce n'est pas grave* ». Ceci vise particulièrement tout ce qui peut se passer derrière un écran d'ordinateur, via Internet.
- ❑ Quand on brave un interdit, qu'est ce qui est le plus excitant : le fait de l'avoir fait ou le fait de ne pas s'être fait attraper ?
- ❑ C'est un moyen d'apaiser la conscience de certaines personnes dépendantes.

Le cercle vicieux du rejet

- ❑ Un problème relatif aux dépendances, c'est celui de la peur du rejet. Nous vivons dans une société qui, sous des airs de tolérance, condamne la moindre erreur.
- ❑ Une très grande pression repose donc sur tous les individus qui souffrent de dépendance. Il est vrai que certains types de dépendances posent moins de problèmes que d'autres.
- ❑ Par exemple un fumeur souffrira moins du rejet car sa dépendance est plus ou moins tolérées par les autres (à cause du nombre élevé de fumeurs).
- ❑ En revanche, pour une personne boulimique c'est beaucoup plus difficile. Elle sait que ce qu'elle fait n'est bon, ni pour elle, ni pour ceux qui l'entoure. Elle va donc faire des efforts pour que les autres l'acceptent.
- ❑ Cependant, si elle rechute, cela va lui attirer le rejet de son entourage. Ce rejet va susciter une angoisse et ainsi pousser la personne à chercher du réconfort, qu'elle trouvera dans la nourriture etc, etc.

2.2.6 Les exceptions

- ❑ Il arrive que la prise de drogue soit un véritable remède. Le psychiatre, Ross Campbell, montre que des problèmes organiques (trouble neurologique ou lésion cérébrale) peuvent être à la source d'une dépression qui conduit une personne à se droguer pour soulager sa douleur.
- ❑ Dans ce cas, il existe des traitements médicaux qui rétablissent le dysfonctionnement neurologique et permettent une vie tout à fait normale.

NOTA : il faut savoir que seulement 5% des troubles de dépression sont dus à un dysfonctionnement neurologique ou une lésion cérébrale. Autrement dit, 95% des dépressions sont guérissables sans médicaments !

La psychose maniaco-dépressive : Ces désordres peuvent tous les deux déboucher sur la toxicomanie. Cette maladie, aussi appelée *psychose*

bipolaire, est dévastatrice si elle n'est pas correctement diagnostiquée et si elle reste sans traitement.

Cette psychose entraîne des fluctuations extrêmes de l'humeur qui vont de l'excitation la plus grande à la dépression la plus profonde. Ces cycles d'excitation et de dépression ne sont pas nécessairement reliés à des activités ou à des situations extérieures particulièrement excitantes ou déprimantes. Les enfants qui souffrent de cette psychose sont des enfants qui vont fréquemment démontrer leur manque de bon jugement en poussant leurs plaisanteries trop loin, en détruisant des objets et en devenant argumentateur à outrance lorsqu'ils se trouvent dans la phase maniaque. Ils peuvent parler avec un débit rapide, exprimer des idées de grandeur irréelles et sauter rapidement d'un sujet à un autre. Leurs amis se mettent à les éviter car ils les trouvent rasoirs.

Au cours de la phase dépressive, l'enfant affecté de psychose maniaco-dépressive, va se mettre tout d'abord à dormir plus longtemps que d'habitude et à se sentir très léthargique. Par contre, alors que sa dépression s'installe, il se met à nouveau à être agité et devient insomniaque. Il se replie sur lui-même, coupe toute communication avec l'extérieur et devient excessivement irritable. Certains malades cherchent alors à se suicider car ils ont peur de sombrer à nouveau dans la profondeur de leur dépression. [...] Certaines recherches nous permettent de croire que ce désordre peut aussi être héréditaire. **Il a donc une base organique, c'est-à-dire qu'il peut être la conséquence d'un trouble neurologique ou d'une lésion cérébrale.** De toute façon, ce problème est traitable.¹⁴

- Il existe aussi des facteurs « mécaniques » (ou physiologiques) qui peuvent perturber le système de fonctionnement de notre cerveau. Dans ce cas, ils sont généralement plus facile à diagnostiquer. Par exemple :
 1. Une personne ayant subi un grave accident (trauma crânien) ;
 2. Une personne ayant reçu un choc sur la colonne vertébrale (plus particulièrement le coccyx et le sacrum en raison des nombreuses terminaisons nerveuses dans cette zone) ;
 3. Une personne atteinte d'une scoliose très prononcée ;
 4. Une personne ayant subi un fort choc émotionnel (décès, harcèlement psychologique, lavage de cerveau, etc.).
- Il existe bien entendu beaucoup d'autres cas mais ceux-ci nous obligeraient à rentrer dans des détails qui ne nous paraissent pas relever du sujet que nous abordons.

NOTA : Il est intéressant de remarquer que notre cerveau peut être profondément perturbé par le simple fait de la pensée. Deux psychologues (d'obédience chrétienne) montrent que nos pensées influencent nos émotions et même le fonctionnement biochimique du cerveau :

Votre état biochimique peut affecter vos sentiments. Il existe des moyens pour changer cet état, comme la drogue par exemple. Un autre moyen consiste à maintenir un équilibre nutritionnel adéquat et un fonctionnement sain du

¹⁴ Dr Ross Cambell, *Votre enfant et les drogues*, Edition Orion, 1989, page 115-121

corps. Vos pensées peuvent aussi changer votre biochimie. C'est vrai : **ce que vous êtes en train de penser en ce moment peut changer la composition chimique de votre cerveau et de l'ensemble de votre système nerveux central.** [...] Au cours des années 70, on a réalisé de nombreuses expériences en psychologie pour montrer qu'un changement de pensée pouvait influencer sur des sentiments comme la peur, la dépression. Les spécialistes ont parlé de « restructuration cognitive », de « psychothérapie émotive rationnelle » ou encore d'« altération des constructions personnelles ». Peu importe le terme choisi par les psychologues ; le fait est qu'ils se passionnent tous pour une découverte majeure, connue depuis longtemps des sages, y compris des auteurs des Ecritures : **changez les pensées d'un homme, et vous changerez ses sentiments et ses comportements.**¹⁵

¹⁵ Dr William Bachus & Mary Chapien, *Bien se connaître pour mieux vivre*, Editions Empreinte, 1988, p 24ss

2.3 Point de vue biblique

2.3.1 Dépendance ou esclavage ?

- Qu'est-ce que la Bible dit de la dépendance ? A vrai dire elle ne parle pas directement de la dépendance.
- Par contre, elle parle abondamment de l'esclavage de l'homme par rapport à ses tendances charnelles. Tendances qui le conduisent à pratiquer le péché et à se centrer sur lui-même et non sur Dieu.
- La Bible nous apprend que **l'Homme sans Dieu est esclave de la chair**, de son « moi », du péché qui habite en lui :

Romains 6.17, 20 « Mais grâce à Dieu, après avoir été esclaves du péché, vous avez obéi de cœur à la règle de doctrine qui vous a été transmise...²⁰ Car, lorsque vous étiez esclaves du péché, vous étiez libres à l'égard de la justice. »

Tite 3.3 « Car nous aussi, nous étions autrefois insensés, désobéissants, égarés, asservis à toute espèce de désirs et de passions, vivant dans la méchanceté et dans l'envie, odieux et nous haïssant les uns les autres. »

- Dans le chapitre 7 de Romains, l'apôtre Paul explique la bataille qui se passait en lui :

Romains 7.19-24 «¹⁹ Je ne fais pas le bien que je veux, mais je pratique le mal que je ne veux pas.²⁰ Si je fais ce que je ne veux pas, ce n'est plus moi qui l'accomplis, mais le péché qui habite en moi.²¹ Je trouve donc cette loi pour moi qui veut faire le bien : le mal est présent à côté de moi.²² Car je prends plaisir à la loi de Dieu, dans mon for intérieur,²³ mais je vois dans mes membres une autre loi, qui lutte contre la loi de mon intelligence et qui me rend captif de la loi du péché qui est dans mes membres.²⁴ Malheureux que je suis ! Qui me délivrera de ce corps de mort ? »

- Pendant cette période, Paul était esclave de la chair, dépendant de cette loi interne qui le poussait à faire des choses qui ne glorifient pas Dieu.
- Il savait ce qui était bien mais une autre force le poussait et le soumettait à faire le mal. La loi lui donnait la connaissance et la conscience du bien mais pas la force de l'accomplir (cf. Ro 3.19-20). C'était plus fort que lui.
- Cet esclavage peut s'apparenter à une sorte de « dépendance » de la chair vis-à-vis du péché. Dans le même registre l'apôtre Pierre dit :

2 Pierre 2.19 « chacun est l'esclave de ce qui a triomphé de lui. »

- Pierre élargit ici le champ d'application de l'esclavage. Ceci ne se limite donc pas à une dépendance physique telle que l'absorption d'alcool ou de drogue. Cela touche tous les domaines de la vie.
- Tout ce qui triomphe de nous, c'est tout ce que nous ne maîtrisons pas ou plus, tout ce qui mine notre capacité de dire non, tout ce qui nous empêche d'être réellement libre, qui nous tient lié !

- Dans la dépendance il y a une notion de continuité. On peut chuter, pécher ponctuellement. La dépendance est présente quand on tombe toujours dans le même trou. On le voit, on sait que ce n'est pas bien d'y aller mais on finit par y aller quand même ! ☹

2.3.2 Dépendance ou indépendance ?

- Une autre forme de dépendance est notre désir d'indépendance vis-à-vis de Dieu. Si nous ne sommes pas dépendant de Dieu nous sommes dépendant d'autres choses qui remplacent Dieu.

- Tout le monde dans cette salle connaît le 1^{er} commandement de la Bible :

Exode 20.2-4 « ² Je suis l'Éternel ton Dieu qui t'ai fait sortir d'Égypte, du pays où tu étais esclave. ³ Tu n'auras pas d'autre dieu que moi. ⁴ Tu ne te feras pas d'idole ni de représentation quelconque de ce qui se trouve en haut dans le ciel, ici-bas sur la terre, ou dans les eaux plus bas que la terre. ⁵ Tu ne te prosterner pas devant de telles idoles et tu ne leur rendras pas de culte, car moi, l'Éternel, ton Dieu, je suis un Dieu qui ne tolère aucun rival »

- Lisons maintenant le passage parallèle mais d'un autre angle, cela donne :

Deutéronome 6.5 « Tu aimeras l'Éternel, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force. »

- Si le mot dépendance n'apparaît pas directement dans ces passages, il me semble pourtant qu'il touche le cœur de notre problème.
- En tant que créateur, constructeur, architecte des hommes, Dieu sait exactement ce dont nous avons besoin pour être heureux.
- Et il nous donne une solution durable, éternelle : le mettre en priorité sur tout autre chose en l'aimant de tout notre cœur, de toute notre force, de toutes nos pensées (Mt 22.37).
- Or la chair, le vieil homme qui sommeille en nous, partie non régénérée, cherche toujours à satisfaire ses besoins par des artifices, par des choses secondaires qui subtilisent la place qui revient à Dieu.

La Bible nous dit que toutes ces choses sont comme des cacahuètes ou des hamburgers. On peut en manger beaucoup sans jamais être nourri ! ☺

Ecclésiaste 1.8 « Toutes choses se fatiguent au-delà de ce qu'on peut dire, l'œil ne se rassasie pas de voir, et l'oreille ne se lasse pas d'entendre. »

- Ni ce que nous voyons, ni ce que nous entendons pourront nous satisfaire complètement. Rien, hormis une relation d'amour vivante et authentique avec le créateur de l'univers ne peut satisfaire pleinement les hommes.
- Et encore, même notre relation avec Dieu ne sera pas parfaite. En 1 Co 13.12 Paul explique que notre relation avec Dieu demeure imparfaite. Il la compare au reflet d'un miroir, sachant que les miroirs du 1^{er} siècle étaient polis de façon imparfaite, ce qui laissait la possibilité de discerner la silhouette mais pas de connaître les détails.

Ecclésiaste 12.13 « *Écoutons la conclusion de tout le discours : crains Dieu et observe ses commandements. C'est là tout l'homme.* »

- L'Ecclésiaste ne s'est privé d'aucun plaisir terrestre. Il s'est fait construire des immenses palais. Il a eu 100 fois plus de maîtresses et de femmes qu'Eddy Barclay. Il a vécu dans le faste le plus total. Et pourtant, il finit son discours ainsi : **crains Dieu et observe ses commandements.**
- Dieu est la seule personne qui peut satisfaire pleinement et d'une manière durable tous les êtres humains.

Si vous passez plus de temps sur le Web à tchater, à surfer sur des sites douteux, où même à pratiquer un sport qu'à entretenir votre relation personnelle avec Dieu, ou avec votre prochain, alors vous êtes en état de dépendance car cette activité a subtilisé la place de Dieu.

2.3.3 Les manifestations de la dépendance

- Un état de « dépendance » peut se manifester de différentes façons :
 1. C'est parfois ***une habitude de vie dont nous n'arrivons plus à nous défaire***, qui ôte notre liberté d'action. **Exemple** : une personne qui chaque matin doit fumer impérativement une cigarette et boire son café sinon elle est prise de tremblement et morose pour toute la journée. **Exemple** : une personne qui ne peut s'empêcher de brancher son téléviseur, de surfer sur Internet avant de se coucher...
 2. Ce sont parfois ***des pensées qui nous préoccupent tellement qu'elles nous détournent de l'essentiel*** et nous privent de la communion intime avec Dieu (Ph 4.6-9 ; 2 Co 11.3). **Exemple** : une personne qui pense constamment à quelqu'un qui lui a fait du mal. Elle est liée à chacune de ces actions, paroles, actes... L'objet de son attention est obsessionnel. **Exemple** : la passion qui anime le cœur d'un amoureux. Le jeune homme est tellement focalisé sur sa fiancée qu'il ne peut pas penser à autre chose. Dieu est bien loin de ses préoccupations. Ce qui paraît « normal » au début de la relation (découverte de l'autre, idéalisation, etc.) mais devrait s'estompée après quelque temps. La passion irréfléchie cédant la place à la raison et à la réflexion saine.
 3. C'est parfois ***une pratique que nous n'avons pas clairement identifiée comme un péché*** ou volontairement considérée comme bonne et à laquelle nous nous adonnons régulièrement. **Exemple** : une personne qui se masturbe chaque jour parce qu'elle considère que cela libère ses pulsions sexuelles et l'empêche de commettre un viol. Elle ne s'est pas souciée de savoir si cette pratique était un péché. Si elle lui permettait de garder des pensées pures centrées sur Christ (Ph 4.8), de glorifier Dieu (1 Co 10.31), de ne pas convoiter (Mt 5.28), d'avoir une conscience pure (Actes 24.16 ; 2 Ti 1.3), etc.
 4. C'est souvent ***une mauvaise conception de Dieu, de sa volonté, de la vie chrétienne, de notre identité spirituelle*** qui nous rend dépendant de nos schémas de pensées erronés (Ro 12.1-2, 1 Co 10.3-5). **Exemple** : Si vous pensez que la maladie est toujours liée à un péché alors à chaque

fois que vous vous sentirez mal vous penserez avoir péché contre Dieu et développerez un sentiment de culpabilité (cf. les amis de Job). **Exemple** : Si vous pensez (considérez) que vous n'êtes pas à la hauteur, que tout ce que vous faites est voué à l'échec, que personne ne vous aime parce que vous êtes trop ceci ou pas assez cela, alors il y a de grandes chances que vous agirez en fonction de ce que vous pensez être ou ne pas être.

En résumé

□ **Il y a dépendance** quand :

1. Je dis « c'est plus fort que moi »
2. Je fais quelque chose dont je ne peux plus me passer
3. Je tombe toujours dans le même travers
4. Mes pensées sont toujours focalisées sur le même sujet
5. J'assouvis systématiquement mes besoins par une pratique douteuse plutôt qu'en obéissant à la parole de Dieu

2.3.4 Quelques questions pour prolonger la réflexion

Pour tout le monde

1. Parvenez-vous à rester maître de vous-même dans n'importe quelle situation ?
2. Existe-t-il un domaine où vous vous dites : « c'est plus fort que moi » ?
3. Existe-t-il une habitude de vie (rite, mécanisme) dont vous ne pouvez-vous défaire ? (vous avez essayé d'arrêter sans y parvenir durablement)
4. Votre bonheur dépend-t-il d'une personne, d'un objet, d'une habitude autre que la personne de Dieu ?

Pour les amoureux

1. Parvenez-vous à rester maître de vous-même dans la présence de votre bien aimé(e) ?
2. Pensez-vous que la seule façon d'être heureux est de passer le reste de votre vie au côté de la personne que vous aimez ? (exemple : « J'ai besoin de ton amour, car sans lui, je ne vis qu'à moitié ! »)
3. Peu importe si le monde s'écroule autour de vous. Votre amoureux est le seul être qui a de l'importance à vos yeux !
4. Etes-vous triste et malheureux sans la présence de votre « amoureux » ?
5. Aimez-vous l'autre dans sa globalité (défauts y compris) ou seulement l'image positive (idéal) que vous vous faites de lui (d'elle) ?
6. Etes-vous prêt à accepter l'idée de ne plus être avec lui (elle) ? Avez-vous une peur « démesurée » de le perdre, au point que vous ne pouvez abandonné ce projet à Dieu ?
7. Entretenez-vous des relations « amicales » avec d'autres personnes que votre amoureux ? A-t-il (elle) fait le vide autour de vous ? Accepte-t-il (elle)

vos amis, votre famille, etc ? Accepte-t-il (elle) les conseils de frères et sœurs chrétiens ?

8. La relation sentimentale que vous développez se substitut-elle à votre relation personnelle avec Dieu ? (évaluez le temps et regardez si vos pensées sont conformes à Ph 4.8).

3. Comment se défaire d'une dépendance ?

- Nous avons vu qu'il était impossible à l'homme naturel de ne pas être dépendant de quelque chose. Que son indépendance était illusoire et éphémère. C'est normal car le vide que doit remplir la présence de Dieu doit être comblé par quelque chose.
- Les hommes arrivent à se donner des objectifs, à avoir des motivations pour tenter de combler ce vide mais ils n'y parviennent que partiellement et sur une courte durée.
- Nous avons aussi vu que tout ce qui prenait la place de Dieu pouvait être considéré comme une sorte de dépendance.
- Nous avons également dit que les dépendances n'avaient pas toutes les mêmes conséquences dans notre vie où sur notre entourage mais qu'à tous les stades de la vie nous pouvions y être confrontées.
- La liste que Paul fait en Galates 5.19-21 ne se limite pas aux déviances sexuelles, spirituelles et aux abus spirituels. Il mentionne plusieurs autres formes d'esclavages beaucoup mieux tolérées dans l'Eglise, mais tout aussi dévastatrices.
- On peut être esclave d'un mauvais comportement dans nos relations avec les autres : haine, discorde, jalousie, fureur (emportement, mauvais caractère, accès de colère), rivalité (ambitions égoïstes), dissension, faction, scission (quelqu'un qui cherche à diviser, à détruire, à critiquer, à couper les cheveux en quatre au lieu d'édifier les autres), l'envie (quelqu'un qui se compare toujours aux autres et convoite ce qu'il n'a pas). La liste n'est bien sûr pas exhaustive.
- Dans l'Eglise nous sommes tous sur le chemin de la perfection. Par contre, nous ne sommes pas tous au même degré de sanctification. Certains débutent dans la foi alors que d'autres sont déjà avancés.

L'image qui me vient à l'esprit pour décrire le processus de sanctification est celle d'un déménagement. Nous commençons par enlever les meubles encombrants, puis les gros cartons, ensuite les petits, et à la fin on prend le balai pour ramasser la poussière, etc. En réalité on ne finit jamais complètement.

- Il me semble que c'est un peu comme cela que Dieu opère dans nos vies. Il commence par nous aider à enlever les choses encombrantes les plus gênantes, à la fois pour nous et pour notre entourage. Puis petit à petit il nous aide à enlever des choses qui nous freinent dans notre marche.
- C'est un processus continu qui ne s'arrêtera qu'une fois que nous serons dans les cieux.
- L'esclavage, c'est un peu comme s'il l'on voulait garder les meubles ou les cartons qui ont de la valeur à nos yeux alors que le déménageur (Dieu) nous dit qu'il est préférable de les enlever. Dieu peut nous aider à enlever nos cartons mais il ne le fera pas sans notre consentement.

- Alors que faire lorsque l'on constate un esclavage dans un domaine ?
- Nous allons essayer de donner quelques pistes de réflexion sachant que nos réponses sont incomplètes et qu'elles ne font pas office de baguettes magiques.
- Autrement dit, quand vous sortirez de cette salle, vous aurez probablement toujours votre problème mais vous aurez des éléments pour vous permettre de l'affronter.
- Je rappelle que plus une dépendance est installée dans notre vie, plus le temps et les efforts pour s'en défaire seront importants. Mais il y a de l'espoir... !

3.1 Se connecter à Dieu

- Si l'on veut pouvoir se débarrasser d'une dépendance il est impératif d'avoir ou de rétablir une relation intime avec Dieu.
- Dieu nous aime tendrement, même dans notre état de dépendance. Il souffre avec nous de cette situation.
- Romain 8.26 dit que le Saint-Esprit *intercède pour nous par des soupirs inexprimables*.
- Romains 8.34 dit que *Jésus intercède pour nous auprès du Père*. Jésus prie pour nous. Rien –même notre dépendance– ne peut nous séparer de l'amour de Dieu. Le péché peut rompre la communion avec Dieu mais pas la nature de la relation. A condition que cette relation ait été établie un jour !
Lorsqu'un enfant désobéit à son Père il détériore la qualité de la relation (communion) mais il reste toujours le fils de son papa. Quoi qu'il fasse, son identité n'est pas remise en question.
- De même, Dieu est attristé par notre péché, mais dans sa miséricorde il nous aime toujours et nous considère toujours comme son enfant bien aimé. Son amour est inconditionnel. Sa grâce est toujours là.
- Toutefois, si Dieu nous accepte et nous aime tel que nous sommes, il ne désire pas que nous restions dans cet état, car Dieu veut notre sanctification (1 Th 3.4).
- Dieu soupire avec nous et voudrait nous aider à gérer notre problème. Il est *proche de ceux qui l'invoquent et lui font confiance* et il *donne sa grâce aux humbles*, c'est-à-dire à ceux qui ne veulent pas gérer leur problème tout seul.
- Paul dit aux Philippiens que *c'est Dieu qui opère en nous le vouloir et le faire* (Ph 2.13). C'est-à-dire que Dieu produit dans le cœur de ses enfants la volonté, le désir et donne aussi la force pour accomplir sa volonté morale.
- Pierre dit que *par sa divine puissance Dieu nous a donné tout ce qui contribue à la vie et à la piété* (2 Pi 1.3). Dieu nous a donné sa divine puissance (rien que ça) pour faire face à toutes les situations de la vie.
- Dieu prend plaisir à nous aider. Mais pour cela il faut être lié solidement avec lui, comme un sarment l'est avec le cep.

3.2 Constater notre échec devant Dieu

Jean 15.5 « *Moi, je suis le cep ; vous, les sarments. Celui qui demeure en moi, comme moi en lui, porte beaucoup de fruit, car sans moi, vous ne pouvez rien faire.* »

- Si le sarment est solidement attaché au cep il portera beaucoup de fruits. Sans le cep, c'est-à-dire **sans Christ, nous ne pouvons rien faire.**
- Dans le contexte de la dépendance cela revient à **constater notre échec** et à réaliser que sans Christ on ne peut rien faire de durable.
- On peut arriver à changer pour un temps mais on retombe toujours dans une ornière. Car la chair, notre « moi », notre ancienne nature est incapable de se soumettre à la loi de Dieu et d'obéir à sa volonté. Paul l'a aussi constaté !

3.3 Se nourrir de l'espérance que propose la Bible

- Dans notre lecture de Romains 7 nous nous sommes volontairement arrêtés au verset 24. Je vous propose maintenant de lire la suite :

Romains 7.24-8.2 « ²⁴ *Malheureux que je suis ! Qui me délivrera de ce corps de mort ?* ²⁵ *Grâces soient rendues à Dieu par Jésus-Christ notre Seigneur !... Ainsi donc, par mon intelligence, je suis esclave de la loi de Dieu, tandis que, par ma chair, je suis esclave de la loi du péché.* ¹ *Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Christ-Jésus, qui marchent non selon la chair mais selon l'Esprit.* ² *En effet, la loi de l'Esprit de vie en Christ-Jésus m'a libéré de la loi du péché et de la mort.* »

- Paul était malheureux parce qu'il tombait toujours dans le même travers. Il ne faisait pas le bien qu'il voulait. Au verset 25 **il retrouve l'espoir**. Il dit en quelque sorte : « *Gloire soit rendue à Dieu ! C'est par Jésus-Christ que je suis délivré.* »
- Il n'y a plus de condamnation et d'esclavage pour celui qui s'est placé sous la tutelle de Christ. Pour celui qui marche par l'Esprit de vie.
- Paul reconnaissait en lui le conflit de deux personnalités : l'ancienne, hostile à la loi de Dieu, refusant de se soumettre à sa volonté ; et la nouvelle, née de Dieu, toujours prête à obéir à sa parole.
- Nous faisons tous cette expérience. A la différence que maintenant nous avons l'espoir d'une libération, l'espoir de voir le bout du tunnel, ici bas.
- Cela ne signifie pas que nous n'aurons plus à lutter. Paul dit que la chair a des désirs contraire à l'Esprit afin que nous ne fassions pas ce que nous voudrions (Gal 5.17).
- La bataille est rude et toujours présente. Toute notre vie nous aurons à lutter contre la chair. L'auteur de la lettre aux Hébreux dit que le péché nous enveloppe, il est constamment présent autour de nous (Héb 12.1).
- Observez le temps qu'utilise l'apôtre Paul lorsqu'il parle de l'esclavage :

Romains 6.17 « *Mais grâce à Dieu, après avoir été esclaves du péché, vous avez obéi de cœur à la règle de doctrine... »*

Romains 6.20 « *Car, lorsque vous étiez esclaves du péché, vous étiez libres à l'égard de la justice. »*

Tite 3.3 « *Car nous aussi, nous étions autrefois insensés, désobéissants, égarés, asservis à toute espèce de désirs... »*

Ephésiens 2.3 « *Nous tous aussi, nous étions de leur nombre et nous nous conduisions autrefois selon nos convoitises charnelles... »*

- Paul utilise toujours le passé. Cela signifie que l'esclavage de la chair a été aboli. En nous plaçant sous la tutelle de Christ, nous avons été libérés de la puissance du péché, libéré du pouvoir que le péché avait auparavant sur nous.
- Par contre, nous ne sommes toujours pas délivrés pas de la présence du péché. Un jour ce sera le cas, mais pas dans ce corps.

Savez-vous comment on dresse un éléphant pour le cirque ? Ne vous êtes vous jamais demandé comment un animal de plusieurs tonnes faisait pour rester dans un cercle de quelques mètres. Tous les autres fauves sont enfermés dans des cages. Pas l'éléphant ! Pourtant, s'il franchissait le petit muret de quelques centimètres ce serait un véritable carnage. L'explication est simple.

Tout petit, on lui met une grosse chaîne à la patte. Cela lui montre qu'il est lié, prisonnier. Il sait pertinemment que cette chaîne est solide et qu'il ne pourra pas la casser. Au début, il va tirer et tirer sur cette chaîne pour réaliser qu'il ne peut s'en défaire.

Puis avec le temps, on diminue la grosseur du lien. On attache une corde, tout en faisant attention de maintenir la pression autour de la patte. Ce qui donne l'illusion à l'animal qu'il est encore solidement attaché.

Puis, quand vient enfin le moment d'entrer en piste, on met simplement une ficelle autour de la patte. Ainsi, même libre de sa chaîne, l'éléphant croit qu'il est toujours lié. C'est de cette manière que l'on maintient un mastodonte de plusieurs tonnes dans un petit périmètre de quelques mètres carrés.

- C'est malheureusement souvent ce que vivent les chrétiens sous l'emprise d'un péché ou d'une dépendance. Ils se croient toujours liés aux péchés parce qu'ils se croient toujours attachés.
- Mais la Bible affirme que nous sommes libres. Christ nous a libéré de la puissance et du pouvoir que le péché avait sur nous. Il a coupé la corde qui nous tenait liée.

Romains 6.5-6 « ⁵ *En effet, si nous sommes devenus une même plante avec lui par la conformité à sa mort, nous le serons aussi par la conformité à sa résurrection ;* ⁶ *nous savons que notre vieille nature a été crucifiée avec lui, afin que ce corps de péché soit réduit à l'impuissance et que nous ne soyons plus esclaves du péché ; »*

- Si nous formons une même plante avec Christ, que nous sommes intimement lié à lui, alors nous sommes au profit de toutes ses bénédictions. Nous ne

sommes plus esclaves du péché. Nous pouvons maintenant choisir d'obéir à Dieu :

Romains 6.11-12 « ¹¹ Ainsi vous-mêmes, **considérez-vous comme morts au péché**, et comme vivants pour Dieu en Christ-Jésus. ¹² Que le péché ne règne donc pas dans votre corps mortel, et **n'obéissez pas à ses convoitises**. »

- Dans ces versets nous voyons notre responsabilité. Il faut :
 - 1) **Se considérer comme mort au péché**. Exemple de l'éléphant. Malgré la pression de la corde (présence du péché) l'éléphant était libre. S'il avait découvert que la corde était coupée et qu'elle n'avait plus aucun pouvoir sur lui, il aurait pu jouir de sa liberté.
 - 2) **Se considérer vivant pour Dieu**. Si l'on est vivant pour Dieu cela veut dire que l'on peut dire non, stop, car la corde est définitivement coupée. Vous considérez-vous toujours attaché à la corde ?
 - 3) **Ne pas obéir aux convoitises de la chair**. La chair continuera à avoir des désirs contraires à l'Esprit. Nous devons choisir de ne pas la satisfaire. Ne pas obéir à la chair c'est faire un choix d'obéir à l'Esprit et donc à la parole de Dieu.

Galates 5.1 « *Le Christ nous a libérés pour que nous soyons vraiment libres. Alors, résistez ! Ne vous laissez plus attacher avec les chaînes de l'esclavage !* » (version Parole de Vie)

3.4 Accepter la souffrance

- Dans le même passage de l'Évangile de Jean, Jésus dit :

Jean 15.2 « *Tout sarment qui est en moi et qui ne porte pas de fruit, il le retranche ; et tout sarment qui porte du fruit, il l'émonde afin qu'il porte encore plus de fruit.* »
- Tout sarment qui est en lui et qui ne porte pas de fruit, il le retranche. Il s'agit là des faux disciples. Des gens qui suivent Jésus pour un temps, d'une manière émotionnelle ou superficielle mais qui abandonnent dès que survient la difficulté où qu'on leur propose une solution plus facile.
- Judas était ce type de sarment. Il a suivi Jésus pendant un temps mais dès qu'il en a eu l'occasion il a trahi son maître pour de l'argent.
- En revanche, tout sarment qui porte déjà du fruit et qui, pour une raison ou une autre, a de la peine à porter plus de fruits, le vigneron (le Père) vient avec une serpette (maintenant un sécateur) et coupe les branches inutiles.
- C'est une étape douloureuse, mais nécessaire si l'on veut que le sarment porte encore plus de fruits.
- Ailleurs, Jésus dit : « *Si notre œil est pour nous une occasion de chute, alors il faut l'arracher. Si notre main est une occasion de chute, il faut la couper* ».
- Jésus ne nous demande pas d'appliquer littéralement ces paroles. C'est une hyperbole. Par contre, il montre l'attitude radicale et intransigeante que le

chrétien devrait avoir avec le péché. Jésus nous demande de couper nette, de ne pas flirter avec le péché. Cette étape est douloureuse.

- De plus, il y a un sentiment de manque qui va naître. Lorsque nous n'avons plus qu'une seule main, nous sommes « amputés » d'un membre. Ceci nécessite une réadaptation et une rééducation des autres membres.

Nota : attention à ne pas être trop rapide. Dans certains cas, le sevrage ou la réadaptation doit être progressif sinon il peut entraîner d'autres problèmes physiologiques. Par exemple, un anorexique devra réapprendre à manger progressivement. Son estomac ne supporterait pas un repas normal du jour au lendemain. Dans ce cas, il est fortement recommandé d'avoir un suivi médical.

- William Lenters montre que la souffrance peut jouer un rôle positif dans le processus. Voici ce qu'il dit :

La règle du jeu de l'intoxiqué est d'éviter et de fuir la douleur à tout prix, habituellement en empruntant la voie large de la facilité et du plaisir. [...] La douleur est un instrument terrible, mais c'est le seul qui offre à la victime de la dépendance la possibilité de guérir. [...] Nous avons été amené à suivre plus de 500 alcooliques, et nous pouvons témoigner que pas un seul n'a connu la guérison sans être d'abord passé par ce seuil de la douleur, par ce moment où ils ont décidé de quitter le cercle vicieux de l'intoxication et de la désintoxication.¹⁶

- Devoir stopper une activité, une pratique, une habitude sera douloureux et il y aura un sentiment normal de manque. Mais cela fait partie du processus de guérison.
- Je ne dis pas que les produits de confort (antalgiques) sont mauvais. Je pense qu'ils aident vraiment l'homme à vivre et à soulager la souffrance.
- Mais n'oublions pas que la source d'une dépendance est quasiment toujours la recherche d'une solution immédiate et surtout non douloureuse.
- Par contre, lorsque nous sommes en relation avec Dieu, il y a un avantage considérable. Lisons la suite du passage de Jean :

Jean 15.10-11 « ¹⁰ Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme j'ai gardé les commandements de mon Père et que je demeure dans son amour. ¹¹ Je vous ai parlé ainsi, afin que ma joie soit en vous et que votre joie soit complète. »

- Dans ce texte, Dieu promet sa joie parfaite à celui qui applique ses commandements. N'est-ce pas extraordinaire ?
- Lorsque Dieu demande un effort il donne aussi la force pour l'accomplir et par dessus il donne sa joie complète. Notez qu'il ne dit pas qu'il n'y aura pas de douleur.
- Mieux vaut accepter la souffrance et vivre avec la joie de Dieu en obéissant à sa parole, sachant qu'à terme elle va nous libérer, plutôt que d'abrèger la souffrance et retomber dans le même travers.

¹⁶ William Lenters, page 170

3.5 Chercher de l'aide extérieure

Galates 6.2 «² Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi du Christ. »

- As-tu remarquer que Dieu ne te laissait pas tout seul ? Il y a généralement des gens autour de toi : une Eglise, des frères et sœurs, tes parents, un médecin...
- Prend une personne de confiance qui est plus mure que toi dans la foi et si possible du même sexe. Evite de prendre quelqu'un qui a le même problème que toi car vous aurez tendance à rationaliser le péché ou à baisser le niveau d'exigence.
- Discute de ton problème avec cette personne, et essaye d'établir une relation de transparence, de façon à être redevable envers elle. Le fait de devoir rendre des comptes à quelqu'un est normalement stimulant. Désormais tu n'es plus seul à porter ce fardeau.

Exemple : A Dijon, nous avons mis en place un système de trinôme. Un trinôme est constitué de 3 ou 4 personnes qui développent une relation authentique et se rendent mutuellement des comptes (redevable). L'objectif est de développer des disciplines de vie (bonnes habitudes) qui aident les participants à grandir dans la foi. C'est une manière de parler de nos problèmes à d'autres et de ne pas lutter tout seul contre le péché.

3.6 Etablir un plan d'action réaliste

- Par quel bout commencer ? Parfois les problèmes sont complexes et nous avons besoin de les définir précisément.
- Inutile de tout chambouler du jour au lendemain. Il est préférable de prendre son temps pour faire un bilan complet avant de se mettre à l'œuvre.
Un médecin ne donne pas le même traitement à toutes les personnes qui ont mal à la gorge. Il établit un diagnostic et préconise un traitement adapté.
- C'est la même chose pour un problème de dépendance. On adapte le plan d'action à chaque situation.
- Il est très important de se fixer des objectifs réalistes. Ces objectifs doivent être quantifiables dans le temps, et non du genre : « *un jour je vais arrêter de fumer* » mais plutôt « *aujourd'hui je commence à réduire la cigarette pour arrêter définitivement dans 3 mois* ».
- Fixer des objectifs permet de mettre des échéances et ainsi avoir un réel contrôle sur l'état de régression de la dépendance.
- Le mieux serait d'établir un tableau avec la personne de confiance. Par exemple tu pourrais y inscrire :
 1. La nature et l'origine du problème,
 2. Les principes bibliques pour faire face aux problèmes,
 3. Les situations rencontrées (échecs, victoires),

4. Ton plan d'action pour ne plus recommencer.

- Selon le cas, tu peux aussi tenir un emploi du temps précis et détaillé. Ces choses t'aideront à mieux cerner le problème et à être plus efficace dans ta lutte contre le péché.

3.7 Persévérer malgré la souffrance ou les rechutes

1 Corinthiens 9.27 « *Au contraire, je traite durement mon corps et je le tiens assujéti, de peur, après avoir prêché aux autres, d'être moi-même disqualifié.* »

- Paul traitait durement son corps. Il le tenait asservi, en bride. Il ne voulait pas se laisser maîtriser par son corps. Il n'y est pas arrivé du jour au lendemain.
- Il s'est entraîné, discipliné toute sa vie pour en arriver là. Dieu ne lui a pas donné de baguette magique pour faire face à ses difficultés.
- En 2 Co 12.7-9 nous voyons que Paul avait un problème (on ignore l'origine), qui le maintenait dans l'humilité. Par trois fois il a demandé à Dieu de lui ôter cette chose qui le dérangeait, et Dieu lui répondit : « *Ma grâce te suffit car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse* ».
- Dieu n'a pas gommé la souffrance ou la difficulté de Paul, car elle le maintenait dans l'humilité, pas dans le péché ! Par contre, Dieu lui a donné une grâce suffisante pour la surmonter. (cf 1 Co 10.11-13).

3.8 Ne jamais se relâcher

Philippiens 3.12 « ¹² *Ce n'est pas que j'aie déjà remporté le prix ou que j'aie déjà atteint la perfection ; mais je poursuis (ma course) afin de le saisir, puisque moi aussi, j'ai été saisi par le Christ-Jésus.* »

- Paul est réaliste. Même s'il est à la fin de sa vie chrétienne, ayant acquis une certaine maturité, il ne perd pas de vue qu'il n'a pas encore franchi la ligne.
- Au contraire, plus il devient mature dans la foi et la connaissance de son Seigneur et plus il devient réaliste, rempli d'humilité.
- Il n'estime pas encore avoir saisi le prix. Il est encore dans la course même s'il est proche de la ligne d'arrivée. Il ne se relâche pas. Il reste lucide et vigilant sur ce qu'il est véritablement. Aux chrétiens de Corinthe il dira :

1 Corinthiens 10.12 « *Que celui qui pense être debout prenne garde de tomber !* »

- Nous ne sommes jamais arrivés. Nous devons toujours tendre vers un équilibre qui est difficile à trouver. Personnellement, je lutte pour garder cet équilibre et ne pas rentrer dans un processus de dépendance.

Je pourrais vite passer mon temps au travail et négliger mon foyer. Mon épouse me rappelle à l'ordre quand j'ai trop de réunion le soir. Elle m'aide ainsi à garder l'équilibre et ne pas tomber dans une dépendance malsaine.

Conclusion

- La Bible décrit l'homme naturel comme assujetti à plusieurs influences :
 1. Celle du **monde**, dont les valeurs conditionnent bon nombre de réactions.
 2. Celle de **Satan**, le prince de ce monde, qui oriente la manière de penser.
 3. Celle de la **chair**, ou on pourrait dire de l'égoïsme.
- L'homme est donc esclave, même s'il n'en a pas pleinement conscience. Comment peut-il échapper au contrôle du monde, de Satan et de sa chair ?
- En se plaçant sous la tutelle de Christ. En se rendant volontairement esclave de Christ. C'est un paradoxe, certes. Mais c'est aussi une réalité bien tangible que chaque croyant a pu expérimenter.
- Nous ne sommes vraiment libres qu'à partir du moment où nous sommes soumis à Christ et à sa parole, où nous pouvons contrôler chacune de nos pensées, paroles et actions.
- La vraie liberté se mesure en terme de contrôle. Qui contrôle ? Qu'est-ce qui contrôle ?
- Pour demeurer réellement libre, il ne faut pas tomber sous le joug de quelque chose qui va nous rendre esclave. Or le péché rend esclave.
- Christ nous rend libre de la domination du péché, pour nous placer sous sa domination, qui est bien plus épanouissante.

Jean 8.31-36 « ³¹ Jésus dit alors aux Juifs qui avaient cru en lui : Si vous demeurez dans ma parole, vous êtes vraiment mes disciples ; ³² vous connaîtrez la vérité et **la vérité vous rendra libres**. ³³ Ils lui répondirent : Nous sommes la descendance d'Abraham et nous n'avons jamais été esclaves de personne ; comment dis-tu : Vous deviendrez libres ? ³⁴ Jésus leur répondit : En vérité, en vérité, je vous le dis, quiconque commet le péché est esclave du péché. ³⁵ Or, l'esclave ne demeure pas pour toujours dans la maison ; le fils y demeure pour toujours. ³⁶ **Si donc le Fils vous rend libres, vous serez réellement libres.** »

- Voulez-vous connaître la vraie liberté ? Attachez vous solidement à Christ. Devenez son disciple et il vous rendra réellement libre !