

# Ces habitudes qui nous emprisonnent

(2<sup>e</sup> partie)

Sylvain REMOND

## S O M M A I R E

Dans la première partie de cet article, le phénomène des dépendances a été défini : nous sommes dépendants lorsque nous cultivons une habitude nuisible. Divers aspects médicaux de la question ont été considérés.

Mais c'est surtout l'Écriture qui procure des pistes pour s'en sortir. Une telle affirmation sera développée dans cette seconde partie.

Très honnête en ce qui concerne la dépendance humaine vis-à-vis du péché, la Bible propose une « dépendance libératrice » : la dépendance envers Dieu, seule dépendance non nuisible !

### 1. De l'habitude à la dépendance (... suite)

#### La spirale du rejet

Comment passe-t-on d'une habitude à une dépendance ? Permettez-moi une illustration : il est difficile de faire faire un pas de géant à quelqu'un, surtout s'il refuse ; toutefois, en lui faisant faire des pas de fourmi les uns après les autres, nous le faisons parvenir au même résultat sans contrainte. Comble de l'ironie, la personne ne se rend compte de rien, n'oppose pas de résistance et perçoit l'effort fourni comme plus que modeste. De même, il est difficile de devenir dépendants d'emblée, surtout si nous refusons cet esclavage. Cependant, en faisant de très faibles compromis les uns après les autres, nous sommes en mesure d'arriver, sans contrainte, à ce résultat abhorré. Ironiquement, nous ne nous rendons compte de rien, nous n'opposons aucune résistance, et l'effort fourni paraît déconcertant de

simplicité. La Bible décrit bien ce mécanisme dans l'épître de Jacques : « Lorsque nous sommes tentés, ce sont les mauvais désirs que nous portons en nous qui nous attirent et nous séduisent, puis le mauvais désir conçoit et donne naissance au péché. Et le péché, une fois parvenu à son plein développement, engendre la mort » (Ja 1.14-15). Entre tentation et péché le chemin est le même qu'entre habitude et dépendance. Ce périple est à la fois très long, ce qui nous donne le temps de réagir et de corriger le tir, et en même temps très bref, car chaque étape succède à la précédente naturellement à un rythme laissant peu de place à la réflexion. Le tentateur utilise toujours les mêmes stratagèmes, vieux comme le monde peut-on même dire, et l'homme y tombe toujours et encore les yeux fermés. Méfions-nous de la politique des petits pas !

Nous percevons ce danger, mais c'est connu, « la dépendance ne concerne que les autres. Moi, je gère ! » Alors, pour nous rassurer – faussement mal-



« Affermissez votre pensée »  
1PIERRE 1:13

volume 13  
numéro 3  
Octobre 2010

ISSN 1424 - 4489

#### CONSEIL DE RÉFÉRENCE

Jean-Michel Bloch  
David Brown  
Henry Bryant  
James Favre  
Roland Frauli  
Samuel Hoffer  
Gordon Margery  
Udo Middelman  
Daniel Molla  
Florent Varak  
Hans Wyttenbach

#### COMITÉ DE PUBLICATION

Dominique Angers  
Mike Evans  
Pierre Klipfel



Institut Biblique de Genève

heureusement –, deux excuses classiques servent à botter en touche une réflexion objective sur notre état personnel. La première excuse est l'auto-justification. Défiant tout raisonnement logique, nous nous persuadons que la satisfaction de ce besoin est bénéfique. La deuxième excuse est la relativisation. Si nous finissons par reconnaître que la satisfaction de ce besoin n'est pas bénéfique, nous insistons pour expliquer qu'au moins ce n'est pas si mal. Et puis tellement d'autres personnes agissent ainsi. Alors, si par hasard, quelqu'un ose faire une remarque ou tenter une modération, nous sommes curieusement en mesure de dégainer tout un arsenal de réponses toutes faites pour couper court à la discussion. Il y a 2700 ans, Ésaïe mentionnait déjà cette attitude en mettant en garde contre un tel comportement : « Malheur à vous qui nommez le mal bien et le bien mal, vous qui changez la lumière en ténèbres, les ténèbres en lumière, vous qui changez l'amertume en douceur et la douceur en amertume. Malheur à vous qui vous prenez pour sages et vous croyez intelligents! Malheur à vous qui êtes des héros quand il s'agit de boire, et des champions pour vous gorger d'alcool. » (Esa 5.20-22)

Dans la pratique, nous commençons à comprendre que nous tombons toujours dans le même travers. D'abord, nous ressentons une envie systématique et difficilement contrôlable de répondre à un besoin, et nos pensées restent focalisées sur le moyen de l'assouvir. Nous en arrivons à consacrer beaucoup de temps à planifier la réalisation de ce besoin, au point de délaisser nos activités habituelles. Toujours plus de temps, d'argent, de moyens démesurés, de stratagèmes limites sur le plan éthique sont mis en œuvre pour enfin satisfaire notre besoin... S'ensuivent, des tentatives de restriction, des soi-disant modérations ou des périodes d'abstinence insignifiantes pour tenter de nous prouver que nous gardons la maîtrise de la situation. En réalité, toute cette débauche d'énergie n'est qu'illusion capable de nous fourvoyer sur le long et périlleux chemin du déni.

Progressivement, assouvir notre besoin n'est même plus agréable. Mais nous continuons de l'assouvir parce que c'est plus fort que nous, même si cela nous cause des problèmes au travail, des ennuis dans la famille, des tensions avec les amis. En réalité, nous sommes devenus incapables de choisir de ne pas faire ce que nous faisons. Paul, dans sa description sans fard de ce qu'est l'homme sans Dieu, explicite bien ce phénomène dans l'épître aux Romains : « En effet, je ne comprends pas ce que je fais: je ne fais pas ce que je veux, et c'est ce que je déteste que je fais » (Ro 7.15).

Finalement, notre péché mignon, cette habitude en apparence peu dramatique, qui soi-disant était sous contrôle, a fait de nous ses esclaves, car comme le rappelle l'apôtre Pierre : « tout homme est esclave de ce qui a triomphé de lui » (2P 2.19).

## 2. L' « homo dependantis » (!)

En lisant ces lignes, deux constats s'imposent. Le premier constat est celui de la normalité des dépendances pour l'humanité. Ne sommes-nous pas tous, à des degrés divers et dans différents domaines, dépendants, aux prises avec la question subsidiaire de la limite entre les bonnes et les mauvaises dépendances ? Freud disait, après avoir effectué son travail sur la névrose, que nous étions tous des névrosés, lui plus que les autres... N'arrivons-nous pas à la même conclusion en lisant ces propos sur les dépendances ? Le deuxième constat est celui, plus général, de la fatalité des dépendances pour l'humanité. Finalement, avec ce qui a été exposé, l'homme n'est-il pas prédestiné à être fatalement dépendant ?

### Une lutte très (trop) dure

Heureusement, la vision biblique de l'homme vient à notre secours pour répondre à ces deux questions. Dieu a créé l'homme comme un être intrin-

sèquement dépendant. De la même manière que l'homme et la femme sont complémentaires et interdépendants, l'être humain, par nature, a besoin de son Créateur. Par sa désobéissance volontaire originelle, l'homme a choisi la rupture (Ge 3), qui le mène désormais sur une voie indépendante de son Créateur. Depuis lors, et pour toujours, l'homme souffre d'un vide qu'il essaye de combler en créant toutes sortes d'artifices. Mais ce réconfort, si tant est qu'il existe, est minime et reste assurément de courte durée (Esa 55.2). Cette jouissance furtive pousse l'homme à mettre en œuvre une démarche comportementale de plus en plus addictive. Il court après ce sentiment de bien-être comme dans une chevauchée fantastique où chaque nouveau pas doit être plus rapide, plus ambitieux, plus démesuré que le précédent. Certains arrivent à tenir jusqu'à ce qu'ils atteignent une cadence infernale, mais tôt ou tard, c'est le « bad-trip » obligatoire, cette phase de sevrage où la réponse espérée n'a pas été à la hauteur de l'attente. Moment critique d'un retour à la réalité créant un ressenti morbide qui pousse cette humanité sans son Dieu au plus profond désespoir.

Finalement, l'homme est inéluctablement enclin à être dépendant. La question n'est donc plus de savoir si l'homme est dépendant ou pas, mais de quoi il le sera. Or, l'épître aux Éphésiens affirme que « l'homme sans Dieu est sous la dépendance des passions qui habitent en lui » (Ep 2.2-3). Le prophète Jérémie précise que la nature de l'homme sans Dieu est définitivement corrompue par le péché : « Comment pourriez-vous vous mettre à bien agir, vous qui avez pris l'habitude de commettre le mal ? » (Jér 13.23) Comment l'homme peut-il contrecarrer ce besoin inhérent de dépendance à ce qu'il y a de pire en lui si ce n'est en rétablissant avec son Créateur la communion brisée par le péché. Voilà qui nous éclaire sur les remèdes que l'homme peut trouver à ses dépendances personnelles ou à celles des personnes de son entourage.

## Mon choix d'être libre

« Loué soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ qui nous a comblés des bénédictions de l'Esprit... » (Ep 1.3) Oui, seul le sacrifice de Jésus-Christ à la croix de Golgotha procure ce salut dont l'homme dépendant a besoin. Oui, Christ, en victime propitiatoire, nous a libérés « du péché qui nous environne si facilement » (Hé 12.1). Si je suis personnellement lié à Christ, alors, oui, je suis capable de choisir d'être libre (Ro 8.12-14) ! Oui ! L'Évangile est une puissance pour quiconque croit (Ro 1.16). Et une puissance qui se destine à être opérante et agissante à l'endroit et au moment où nous avons besoin d'elle. C'est tout l'enseignement des chapitres 6 à 8 de la lettre aux Romains. Considérons les versets 1 à 14 du chapitre 6. Après le SAVOIR, c'est-à-dire la connaissance de l'œuvre de Christ, Paul nous encourage à COMPRENDRE ce que cela représente pour nous qui nous trouvons dans cette situation d'homme vendu à l'esclavage d'une dépendance. Puis à CROIRE que Christ peut nous mener à une vie nouvelle, et enfin, à NOUS CONSIDÉRER comme des êtres nouveaux sur lesquels le péché n'a plus d'emprise. « Ainsi, vous aussi, considérez-vous comme morts pour le péché, et comme vivants pour Dieu dans l'union avec Jésus-Christ. Que le péché n'exerce donc plus sa domination sur votre corps mortel pour vous soumettre à ses désirs. » (Ro 6.12-13)

Finalement, la Parole de Dieu nous engage, dans notre combat contre ces dépendances qui nous lient, à trois actes de foi :

- croire que nous ne sommes plus fatalement obligés d'assouvir ces besoins.
- croire que la solution se trouve uniquement en Dieu : par sa grâce, nous pouvons dire non !
- croire que la victoire est réellement possible si nous nous en remettons à Dieu.

## 3. S'éloigner d'une dépendance : être dépendant de Dieu !

Sans négliger l'aspect médical, le moyen le plus prometteur de nous éloigner d'une dépendance se trouve paradoxalement dans l'intensité de notre dépendance envers Dieu, notre Créateur, notre Sauveur et notre Seigneur. Car, comme Créateur de l'homme, Dieu sait exactement ce dont il a besoin (Ps 103.14) : avoir avec Lui, sans tarder (2Co 6.2), une relation sincère et prioritaire (Jér 29.13). Cela n'est pas optionnel. Car Dieu veut (Mt 11.28) et peut (Lu 1.31) nous aider. Mais il ne le fera pas sans notre consentement (Ap 3.20).

### Cinq points qu'il ne faut jamais oublier

L'instinct primaire de celui qui se rend compte des chaînes qui l'emprisonnent est de penser que « c'est trop tard », ou que « Dieu ne pourra jamais pardonner cela ». Quels grotesques mensonges distillés par le tentateur pour nous garder ancrés dans nos dépendances ! Écoutons plutôt ces vérités de la Bible qui nous délivrent et acceptons-les par la foi que Dieu nous donne ! « Non, la main de l'Éternel n'est pas trop courte pour nous sauver. » (Esa 59.1)

- Dieu nous aime (Jér 31.3 ; Ro 5.8) et il est sensible à notre état de dépendance (Ez 33.11).
- Dieu reste accessible malgré notre dépendance (1Jn 2.2). Il est proche de ceux qui lui font confiance (Ps 34.18), et donne sa grâce à ceux qui ne veulent pas gérer leurs problèmes tout seuls (Hé 4.15-16). Car c'est l'obéissance de Christ et sa mort sur la croix qui nous donnent accès à Dieu, non notre propre obéissance (Ro 5.8).
- Dieu ne se satisfait pas de notre situation de dépendance. Il veut que nous soyons séparés du péché, et

propose d'apporter lui-même une solution (1Jn 1.9).

- Dieu nous donne le dynamisme pour sortir de notre dépendance en produisant dans notre cœur la volonté, le désir et aussi la force pour accomplir sa volonté (Ph 2.13).
- Dieu nous a équipés complètement par Christ pour triompher de l'esclavage d'une dépendance (2P 1.3).

### Cinq pistes à explorer dans la pratique

Si nous sommes en état de dépendance, la solution va se construire progressivement autour de cinq axes. Il nous faut :

- Créer une relation de dépendance envers Dieu par la prière (Mt 26.41) et par la lecture de la Bible (Mt 4.4), en y persévérant avec vigilance (Col 3.1). Cela permettra de (re)découvrir la personnalité de Dieu, son œuvre et les projets qu'il a pour nous (Ps 143). Cette mise à jour de notre notion de Dieu ne pourra que nous pousser dans ses bras d'amour et de vérité : oui, nous sommes pécheurs et nous devons nous en repentir, mais nous devons nous rappeler sans cesse que Christ est mort pour tous nos péchés, y compris nos dépendances !
- Accepter la coupure, même si c'est difficile (Mt 5.29). C'est le b.a.-ba concret de la lutte contre la dépendance. Jésus affirme que si notre œil est pour nous une occasion de chute, il faut l'arracher. Jésus ne demande pas d'appliquer littéralement ces paroles, mais de couper avec la porte d'entrée qui nous lie à la dépendance du péché : nos habitudes. Soyons réalistes : devoir freiner puis stopper une habitude sera douloureux. Le sentiment de manque ou d'égoïsme sera inévitable. Attention !

Dans certains cas, le sevrage doit être progressif, au risque d'entraîner d'autres problèmes. Il est alors fortement recommandé d'avoir un suivi médical. Mais...

- Persévérer malgré la souffrance (Ro 5.4). Cette fermeté est indispensable à l'objectif de libération, car Dieu promet de la joie à celui qui applique ses commandements (Jn 15.10-11). Ne vaut-il pas mieux accepter une souffrance passagère (Ro 8.18) et vivre en permanence dans la joie de Dieu en obéissant à sa Parole, sachant que cette souffrance va me libérer (Ja 1.2-4), plutôt que d'abréger la souffrance et de vivre dans une tristesse journalière ?

- Chercher de l'aide à l'extérieur dans la communion avec d'autres chrétiens (1Th 5.11). Prenez une personne de confiance, qui est plus mûre que vous dans la foi, et si possible du même sexe (Ro 12.5). Discutez de votre problème avec cette personne, priez avec elle

dans le contexte d'une relation de transparence. Désormais vous n'êtes plus seul à porter ce fardeau (Ga 6.2).

- Établir un plan d'action réaliste (Pr 14.23). Rien ne sert de faire de grands discours (Pr 12.9) ! Le but est de franchir un pas après l'autre et d'accumuler petit à petit des victoires en résistant fermement au diable (Ja 4.7) par la force que nous puisons en Jésus-Christ (1P 5.9-10). La guerre se gagne par des batailles successives, et chaque pas qui nous éloigne d'une dépendance est un point marqué au bénéfice de notre guérison.

### Conclusion

Tout est permis mais ... « je ne me laisserai asservir par quoi que ce soit » (1Co 6.12). Le mieux, dans le domaine des dépendances, c'est encore de ne jamais y entrer ! Veillons donc à cultiver des habitudes qui nous rapprocheront de Dieu, car « si le Christ nous a rendus

libres, c'est pour que nous le restions et que nous jouissions de la vraie liberté qu'il nous a acquise. Donc tenez bon et n'allez pas vous replacer sous un joug. Refusez de vous laisser imposer les chaînes d'une nouvelle servitude. » (Ga 5.1)

Alors, avançons avec l'aide de Dieu et pour sa gloire !

*Sylvain REMOND est médecin généraliste à Belfort. Après avoir été longtemps responsable d'un groupe de jeunes, avec son épouse, dans deux Églises locales, il a rejoint le collège des anciens de l'Église Évangélique Action Biblique du Pays de Montbéliard. Il continue, par ses écrits et ses interventions (lors de camps, de soirées PULSE, etc.), d'exercer un ministère auprès des jeunes, et s'investit dans la formation des leaders jeunesse. Père de trois filles, il participe également à l'évangélisation en milieu étudiant (dans le cadre du Foyer Évangélique Universitaire de Besançon).*

Le FORUM DE GENÈVE est une publication trimestrielle de l'Institut Biblique de Genève qui veut aborder des questions contemporaines d'un point de vue chrétien. Les articles, qui sont parfois des traductions, sont sélectionnés en raison de la pertinence de la réflexion. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et ne reflètent pas forcément en tout point celles du conseil de référence ou des éditeurs.



### Institut Biblique de Genève

120, rte de la Capite CH - 1223 Cologny - Tél. 022/752 14 44 - Fax 022/752 54 25  
e. mail : info@ibg.cc - Site web : www.ibg.cc

Comptes : Pour la Suisse : CCP 12-13151-5

Pour la France : Crédit Agricole - Haute Savoie

### ABONNEMENT

(Nous vous recommandons de photocopier ce talon pour conserver l'article intact)

Abonnement annuel : 15.- FS 10 €  
Abonnement de soutien : 30.- FS 20 €

- Je veux m'abonner au FORUM DE GENÈVE
- Veuillez m'envoyer un bulletin de versement pour l'abonnement en Suisse
- Je joins un chèque en euros à l'ordre de l'Institut Biblique de Genève

M. Mme Mlle Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

A envoyer à l'Institut Biblique de Genève