

Le Chrétien et les dépendances

Beaucoup de Chrétiens souffrent de dépendances et j'utilise le mot souffrir, parce que cela se fait dans le silence et la solitude.

La dépendance est un problème spirituel, physique, émotionnel et psychologique.

Tous nous souffrons de dépendances. Certaines sont plus nuisibles que d'autres. Être dépendant du chocolat et être dépendant de l'alcool, c'est différent, il y a des nuances.

Il y a des dépendances au placotage et aux jugements qui font beaucoup souffrir, mais dont on parle peu.

Nous avons tous d'une certaine manière, des comportements destructeurs.

Souvent on ne sait pas trop comment aider les personnes qui souffrent de dépendances et même on les décourage, car beaucoup ont essayé de vaincre ces dépendances, mais sans succès.

Chacun a besoin d'espoir, de compréhension et de guérison.

On peut avoir la connaissance concernant une dépendance, mais se sentir impuissant pour s'en libérer. On peut savoir, mais ne pas pouvoir.

L'information n'est pas suffisante, il faut une intervention à tous les niveaux.

Même l'apôtre Paul a lancé un cri du cœur concernant ses propres luttes face au bien et au mal. Rom.7 :15-19

Une dépendance c'est une manière d'être et une façon de vivre à laquelle on est attaché.

Une dépendance nous rend malheureux, car si elle n'est pas satisfaite, elle perturbe notre humeur et notre comportement.

La personne se rend compte que sa vie est devenue ingérable et que ces dépendances lui volent son temps, ses forces, ses énergies, sa santé, son argent et sa vie.

L'alcool, le tabac, les perversions sexuelles, les drogues sous toutes ses formes, le jeu, la pornographie, la pédophilie, l'homosexualité, le lesbianisme, la boulimie, l'anorexie, le mal du gras, le mal du sucre, les dépendances affectives etc...

Il se peut que ces dépendances nous procure un certain plaisir, une certaine joie, une certaine euphorie avec l'impression que la vie est belle et vaut la peine d'être vécue. Nos cellules enregistrent ces plaisirs artificiels et elles nous programment pour en vouloir encore et toujours plus.

Quand on peut se libérer facilement, sans douleur et sans problème d'une habitude mauvaise, ce n'était pas une dépendance.

Une dépendance c'est une obsession. On y pense sans cesse. On en veut encore. Toute la vie est centrée autour de cette dépendance et notre bonheur en dépend.

Nous ne pourrons jamais être plus heureux que nos cellules le sont.

Une dépendance ne peut jamais remplir le besoin profond que nous avons d'être libre de toutes substances nocives et de tous nos comportements destructeurs pour réaliser les besoins les plus essentiels de l'être humain.

Le besoin d'aimer et d'être aimé. Le besoin d'aimer Dieu de toutes nos forces et notre prochain comme nous-mêmes.

Essayer de calmer nos souffrances ou de soulager nos douleurs par des comportements destructeurs ne nous apportera jamais le vrai bonheur.

Comment pouvons-nous aimer notre prochain, si nous avons des comportements destructeurs ?

Pourquoi et comment en arrivons-nous à développer des dépendances ?

Il y a plusieurs étapes qui conduisent à une dépendance.

- 1- La tolérance à une substance. Ex. On s'habitue lentement à fumer, avant de devenir dépendant.

- 2- La rationalisation. On invente toute sorte de justification. Mon grand-père fumait et il est mort à 90 ans. On peut mourir n'importe quand. Je peux arrêter quand je veux etc...
- 3- La perte de volonté. On croit qu'on n'a pas la force ou la volonté pour s'en sortir, et la résistance diminue, on s'abandonne à son vice.
- 4- L'envahissement. Toute la vie d'une personne est centrée sur sa ou ses dépendances. Il ne se préoccupe pas de la souffrance de ses proches. Il en a besoin, il en veut et il se fâche si on lui en fait la remarque. Une autre façon de se laisser aller.
- 5- Replis sur soi. Le sentiment de honte et la peur d'être découvert le fait vivre comme un reclus et cela gruge ses énergies en le laissant sans force et sans courage.
- 6- Réseau social. Les amis qui partagent la même dépendance leur donne l'impression de normalité. Leurs activités communes et leur réseau social renforcent ce sentiment d'acceptation et de normalité.
- 7- La capitulation. Alors que l'on développe toutes les astuces pour essayer d'atténuer les conséquences de ces dépendances, on ne pense même plus à faire un effort pour s'en sortir, cela devient une utopie, c'est impossible et c'est la capitulation.

La Bible nous parle de la tentation. Gen.3 :1-3

Il n'y avait aucune raison pour Adam et Eve de toucher à ce fruit défendu.

Adam et Eve étaient libres, ils pouvaient refuser et dire non.

Dieu avait dit : Ne mangez pas du fruit de l'arbre.

On peut toujours éviter les endroits où la tentation est évidente.

On peut éviter ce cercle d'amis qui consomment des drogues.

On peut éviter ces clubs où le sexe et la prostitution sont monnaie courante.

Il est plus facile de résister la première fois que de succomber plusieurs fois et d'essayer d'arrêter.

Le problème, ce n'est pas le paquet de cigarette, c'est la première cigarette. Le problème, ce n'est pas la bouteille d'alcool, c'est le premier verre.

Les effets de l'alcool : Prov.23 :29-35

Un choix qui apporte la vie et le bonheur et l'autre qui apporte la maladie et la douleur.

C'est le oui pour ce qui est bon et le non pour ce qui ne l'est pas qui fait la différence.

Eve a dit oui à ce qui était mauvais et le prix à payer était une vie de malheur et de douleur.

Une fois que la décision est prise d'expérimenter le mal, les conséquences sont tragiques.

Danser avec la mort et se tenir au bord du précipice, n'est pas une option raisonnable.

Avoir le libre choix entre ce qui est bien et ce qui est mal, demande une décision de notre part.

Dieu veut notre bonheur et il veut nous libérer afin de retrouver notre dignité et notre liberté.

Promesse de Dieu : Jér.13 :23 Pourriez-vous faire le bien, vous qui êtes habitués à faire le mal ?

Le choix. 1 Cor.6 :12 Je ne me laisserai asservir par quoi que ce soit.

Nous cherchons le bonheur dans des choses qui sont nuisibles.

Nous cherchons à remplir un vide qui nous cause de la souffrance.

Le peuple d'Israël était esclave et Dieu l'a libéré.

La grâce de Dieu est gratuite, mais elle coûte un effort.

Le peuple devait obéir et avoir confiance dans ses promesses.

La grâce de Dieu peut nous libérer de nos dépendances.

On vend du rêve, et certaines compagnies ou gouvernement essaieront de s'enrichir à vos dépends.

Les vendeurs de tabac et d'alcool sont des vendeurs d'illusions.

Les tentations font appel à nos 5 sens. Yeux, odorat, ouïe, gouter, toucher. C'est beau, bon, attirant, séduisant, ça donne envie d'essayer.

On met des images de maladies diverses et de cancer sur les paquets de cigarettes, mais une catégorie d'individus semblent inconscients ou insouciant face à tous les avertissements données.

Le tabac et l'alcool ou toutes les autres drogues ne sont pas le problème, c'est un symptôme sous-jacent à un mal de vivre.

Qu'est ce qui motive un jeune ou un adulte à fumer ?

R. Pour combler un besoin. Quels sont-ils ?

On cherche à se faire des amis.

On veut faire partie d'un groupe et être accepté.

On fume pour faire comme les autres.

On fume pour se donner un petit air cool.

On fume pour se donner une certaine contenance ou une certaine assurance.

On fume par défi, par opposition aux interdictions. (Parents, société)

On fume par curiosité, pour voir ce que ça fait comme feeling.

On peut fumer par révolte ou par colère.

On fume pour cacher sa timidité, son mal être ou pour camoufler ses émotions.

On fume pour combler un besoin affectif. On pense que cela va combler nos besoins, solitudes, ennui, timidité, amitié, joie, bonheur, etc...

On se cache derrière un écran de fumée.

Il faut pourtant savoir qu'en fumant on entre dans le cercle des toxicomanes.

Facile d'y entrer, mais plus difficile d'en sortir.

L'intelligence, le raisonnement, le jugement, la raison et toutes nos facultés supérieures nous disent arrêtent, mais la passion de la drogue et sa dépendance est plus forte que la volonté et le bon sens.

Faisons appel à l'intelligence, au raisonnement et à la logique.

1- Fumer, c'est être esclave d'un petit bout de tabac qui nous contrôle.

2- Fumer, c'est être prisonnier d'une drogue.

3- Le manque de tabac rend la personne nerveuse et irritable.

4- Fumer donne une mauvaise haleine.

5- Fumer jaunit et détériore les dents.

6- Fumer coûte cher.

7- Fumer pollue l'environnement.

8- Fumer détériore les délicates fonctions de l'organisme tout entier incluant le cerveau. Emphysème, asthme, bronchite etc... Il diminue la mémoire et l'intellect.

9- La même chose pour l'alcool qui amène la dégénérescence et l'atrophie du cerveau et altère tous les organes y incluant les organes reproducteurs.

10- Le tabac aussi altère les organes sexuels et en diminue le bon fonctionnement.

11- Le tabac est souvent un tremplin vers les autres drogues.

12- Risques d'incendies, d'accidents routiers, brûlures diverses, meubles, vêtements, sièges d'autos etc...

13- Fumer, c'est comme avoir un revolver appuyer sur la tempe et seul le temps appuie sur la détente. C'est jouer à la roulette russe.

Là où passe la flamme du tabac, ce n'est pas l'étincelle de l'intelligence qui s'allume, mais un peu de cendre qui se dépose dans le cendrier.

Cesser de fumer c'est d'accepter que nous sommes des êtres libres de choisir ce qui est le mieux pour nous.

C'est d'être capable de dire non à des habitudes qui détruisent le corps, l'âme et l'esprit.

Cesser de fumer c'est de s'aimer et de croire que nous valons plus qu'une cigarette ou qu'un verre d'alcool.

Cesser de fumer et boire, c'est de prendre soin de sa santé et de faire de la prévention au lieu de faire de l'intervention.

Le tabac et l'alcool promettent la joie, le bonheur, le fun, le rire, ils promettent beaucoup, mais ils ne donnent rien, ils nous volent notre argent, notre santé, notre bonheur et notre joie de vivre. Ensemble ils apportent la souffrance, la maladie, les regrets, les disputent et une fin de vie malheureuse.

Pourquoi mourir pour une cigarette et un verre d'alcool ?

Ce que vous ne pouvez vaincre, vous vaincra.

Ce que vous ne pouvez éliminer, vous éliminera.

Vivez, mais vivez donc, la vie sans drogue est bien plus heureuse et valorisante que tous les supposés marchands de rêves.

Nous sommes des créatures merveilleuses, et le créateur à tout pourvu pour notre bonheur. Le drame, c'est qu'on ignore ses conseils de paix, de bonheur et de santé optimum.

Si vous sentez que vous avez besoin d'aide et que vous voulez véritablement cesser de boire et de fumer, vous trouverez de l'aide.

PLANIFIER VOTRE RÉUSSITE.

Tout est possible à celui qui croit.

OBJECTIF : CESSER DE FUMER

Étape 1

CHOIX – Faire un pas vers la vie. La santé, un cadeau. **Choisir d'être libre.**

Étape 2

Évaluation de nos comportements. Utilisations courantes de la cigarette.

Voilà les raisons
Raisons pour continuer à fumer : Anxiété, peurs, solitude, angoisse, stress etc...

Étape 3

Établir un plan de cessation.

Se préparer physiquement, mentalement, socialement, intellectuellement et spirituellement.

Passer à l'action. Une minute à la fois, une heure à la fois, un jour à la fois.

Étape 4

Supprimer les tentations. Les circonstances où vous êtes le plus vulnérables.

Se placer dans l'impossibilité physique de fumer.

Étape 5

Évitez les éléments excitants qui déclenchent l'envie de fumer. Thé café, alcool, épices, sucre, colas, produits carnés etc...

Étapes 5

Augmenter le degré de motivation. Fumer est un acte contre-nature.

Que faire pour maintenir votre choix et votre décision!

Étapes 6

Dynamique d'un changement d'habitude. Apprivoiser une nouvelle vie.

Étape 7

Croire à la victoire à court et à long terme.

Je puis tout en celui qui me fortifie. Philippiens 4 :13

Les 5 D du succès.

- 1- Décision- Choix. *Faire des choix sains en accord avec, volonté de Dieu*
- 2- Détermination
- 3- Diligence
- 4- Discipline
- 5- Divin secours

Le prophète Daniel connaissait la valeur d'un régime simple, sans aliments gras, sans sucre. Il savait que c'était l'idéal pour la santé du corps et de l'esprit.

Le goût du péché est parfois délicieux comme les sucreries, les bonbons et les chocolats, mais la destruction s'accomplit silencieusement sans que l'on s'en rende compte, mais à la fin, il détruit.

*LA TENTATION N'EXCUSE PAS CE PÉCHÉ
L'œuvre de Satan est de nous tenter. Sa maître est de résister.
Comme Jésus le fait.
Héb. 12:4*

LA DYNAMIQUE D'UN CHANGEMENT D'HABITUDE

Admettre – Permettre – Soumettre – Vouloir – Pouvoir

- 1- Admettre son problème, sa dépendance
 - 2- Vouloir s'en sortir et s'en libérer.
 - 3- Savoir ou en connaître les conséquences.
 - 4- Se soumettre aux directives.
 - 5- Pouvoir du choix. Permettre la libération.
-

- 1- Se questionner. Qu'est-ce que je veux devenir?
 - 2- Quelles sont mes motivations profondes?
 - 3- Être prêt à faire des changements à tous les niveaux
 - 4- Croire que c'est possible. Retrouver la maîtrise de soi.
 - 5- Chasser le négatif. **La manière dont on pense détermine nos actions.**
 - 6- Être patient- Accepter les inconvénients, les inconforts et même la souffrance.
 - 7- Choisir de prendre une autre direction – Développer de nouvelles habitudes.
 - 8- Ne pas se punir quand on chute ou qu'on succombe. Parce que beaucoup ressentent la honte, l'humiliation de la défaite.
 - 9- Se servir des échecs comme moyens d'apprentissage.
Gardez les yeux fixés sur l'objectif et non sur les échecs. Ne vous laissez pas aller au découragement. (Le bébé tombe souvent, il se fait mal et il pleure, mais il relève car il veut marcher, c'est son objectif, même si ça fait mal ou si cela prend du temps.)
 - 10- Évitez les pièges- Les situations tentantes ou stressantes.
 - 11- Planifiez votre réussite. Notre Général n'a jamais perdu une bataille. Il sait comment combattre l'ennemi.
 - 12- Permettre à l'organisme de se désintoxiquer et de retrouver ses fonctions normales.
 - 13- Se détendre - Marchez – Respirez – Chantez – Souriez.
 - 14- Croire que la victoire est déjà acquise
 - 15- Beaucoup de prière beaucoup de puissance. Peu de prière, peu de puissance.
-

Prière de délivrance

Nous avons été créés à l'image de Dieu, mais le péché a détérioré cette image.
Dieu veut et peut recréer en nous cette image.

Prière

Bon et tendre Père céleste, j'ai cherché le bonheur en essayant des choses qui m'ont fait du mal et qui ont laissé un grand vide dans mon cœur.
Merci Seigneur de m'aider à réaliser que toi seul peux combler ce grand vide et ce sentiment d'échec qui parfois m'habite.
Manifeste-toi dans ma vie afin que je délaisse tout ce qui me détruit.
Aide-moi à reprendre le contrôle de ma vie.
Pardonne-moi et donne-moi la force de vaincre toutes ces mauvaises habitudes qui m'empêchent de m'épanouir et qui détruisent mon corps et mon esprit.
Délivre-moi, afin que je fasse ta volonté.
Je t'appartiens, tu as donné ta vie pour moi, je ne peux même pas me donner à toi, alors prends-moi et sauve-moi.
Je veux faire mienne cette belle promesse qui dit : Je ne mettrai pas dehors celui qui vient à moi. Jean 6 :37
Merci Seigneur de te soucier de moi, merci de venir au secours de mes faiblesses, merci de me délivrer de mes craintes, de mes peurs, et de mes échecs.
Seigneur, tu es le seul qui peut mettre de l'ordre dans une vie en désordre, c'est pourquoi, je viens à toi, tel que je suis prends moi.
Je t'aime, je veux te servir et je veux retrouver ma dignité.
Entends mes cris, entends mes supplications et exauce-moi, non à cause de mes mérites, mais à cause des mérites de Jésus.
Merci Seigneur, gloire et louange soit rendu à toi seul
Au nom de Jésus.
Amen

Pourquoi fumez-vous ?

Évaluez par une note de 0 à 10 les raisons qui vous poussent à fumer. Lisez chaque proposition et entourez le chiffre qui correspond à votre réponse 0 signifie "jamais" et 10 signifie "toujours".

Je fume	Jamais										Toujours											
parce que c'est un geste automatique	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
par convivialité	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pour le plaisir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pour combattre le stress ,	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pour mieux me concentrer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pour me soutenir le moral	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pour ne pas grossir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pour d'autres raisons	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quel est votre degré de motivation ?

Évaluez par une note de 0 à 10 votre intention actuelle d'arrêter de fumer 0 signifie "je n'ai absolument pas envie d'arrêter de fumer" et 10 signifie "je suis fermement décidé(e) à arrêter".

Absolument pas envie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Fermement décidé(e) à arrêter

Avez-vous confiance en vous ?

Si vous arrêtiez de fumer aujourd'hui, à combien estimeriez-vous, sur une échelle de 0 à 10, vos chances de ne pas recommencer ? 0 signifie "je suis tout à fait sûr(e) que je recommencerais à fumer" et 10 signifie "je suis tout à fait sûr(e) que mon arrêt serait définitif".

Sûr(e) de recommencer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sûr(e) d'arrêter définitivement

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer

J'aimerais bien arrêter de fumer parce que je voudrais...

	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
protéger ma santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
retrouver une bonne condition physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mieux sentir les bonnes odeurs et le goût des aliments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
réserver mon apparence physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ne plus intoxiquer mon entourage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
faire des économies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
avoir un enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
être mieux dans ma peau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
faire plaisir à mes proches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
montrer l'exemple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ne plus être dépendant d'un produit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
être plus libre de mes mouvements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mieux respirer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aider un proche à s'arrêter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vous pouvez écrire ici, plus librement, les raisons qui vous donnent envie d'arrêter de fumer

Que craignez-vous en arrêtant de fumer ?

En essayant d'arrêter de fumer, j'ai peur...

	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comment envisagez-vous d'arrêter de fumer ?

À quelle date précise pensez-vous arrêter ? _____

3. Je me sens ralenti(e).
 pratiquement tout le temps 3
 très souvent 2
 quelquefois 1
 pas du tout 0
4. J'éprouve des sensations d'angoisse, j'ai une boule dans la gorge ou l'estomac noué.
 très souvent 3
 assez souvent 2
 quelquefois 1
 jamais 0
5. J'ai perdu l'intérêt pour mon apparence.
 totalement 3
 je n'y fais plus attention 2
 je n'y fais plus assez attention 1
 non, j'y fais attention comme d'habitude 0
6. J'ai la bougeotte, je n'arrive pas à tenir en place.
 oui, c'est tout à fait le cas 3
 un peu 2
 pas tellement 1
 pas du tout 0
7. J'envisage l'avenir avec optimisme
 comme d'habitude 0
 plutôt moins qu'avant 1
 beaucoup moins qu'avant 2
 pas du tout 3
8. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver.
 oui, très nettement 3
 oui, mais ce n'est pas trop grave 2
 un peu, mais cela n'importe pas 1
 pas du tout 0
9. Je sais rire et voir le bon côté des choses.
 toujours autant qu'avant 0
 plutôt moins 1
 nettement moins 2
 plus du tout 3
10. Je me fais du souci.
 très souvent 3
 assez souvent 2
 occasionnellement 1
 la plupart du temps 0
11. Je me sens heureux(se)
 jamais 3
 rarement 2
 oui en général 1
 non, j'y fais attention comme d'habitude 0
12. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire, et me sentir heureux
 jamais 3
 rarement 2
 oui, en général 1
 oui, quoi qu'il arrive 0
13. Je m'intéresse à la lecture d'un bon livre ou à un bon programme de radio ou de télé.
 souvent 0
 assez souvent 1
 rarement 2
 pratiquement jamais 3
14. J'éprouve des sensations soudaines de panique
 très souvent 3
 assez souvent 2
 rarement 1
 jamais 0

Additionnez d'une part
 les scores des questions
 1 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12 - 14

Total = _____

Additionnez d'autre part
 les scores des questions
 2 - 3 - 5 - 7 - 9 - 11 - 13

Total = _____