

# Vaincre les mauvaises habitudes

[Overcoming Bad Habits]

## *Treasures*

*Garde-nous de céder à la tentation, et surtout, délivre-nous du diable. [Car à toi appartient le règne et la puissance et la gloire à jamais].—Matthieu 6.13 S21.*

Nous avons tous des habitudes ; certaines sont bonnes, d'autres mauvaises. Tout ce que vous faites automatiquement sans y penser consciemment et sans avoir décidé intentionnellement de le faire, est une habitude. Les bonnes habitudes ou les bonnes manières—comme la courtoisie, la gentillesse et un comportement éthique—reflètent notre foi et nos valeurs chrétiennes. Mais lorsque les habitudes que nous formons sont mauvaises ou nocives, elles deviennent des vices ou des comportements malsains.

La bonne nouvelle c'est que la Bible nous a promis qu'« aucune tentation ne vous est survenue qui n'ait été humaine. Dieu est fidèle, et il ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces ; mais avec la tentation il préparera aussi le moyen d'en sortir, afin que vous puissiez la supporter » (1 Corinthiens 10.13 S21). Bien sûr, nous devons mettre en œuvre la stratégie de sortie de crise de Dieu et ne pas nous laisser distraire : « Restons fermement attachés à l'espérance que nous reconnaissons comme vraie » car nous sommes convaincus que « celui qui nous a fait les promesses est digne de confiance » (Hébreux 10.23 BDS.)

Cela me rappelle l'histoire de l'aigle qui était enchaîné à un poteau depuis si longtemps qu'il avait fini par creuser une ornière dans le sol à force de tourner en rond. Finalement, quand il devint vieux, son maître eut pitié de lui et se dit : « Il n'en a plus pour longtemps. Je vais lui rendre sa liberté. »

À cet effet, il ôta l'anneau de métal qui retenait l'aigle attaché par la patte, mit l'oiseau sur son poing et le lança dans les airs. Mais l'aigle arrivait à peine à voler ; on aurait dit qu'il avait oublié comment faire. Il battit des ailes maladroitement avant de retomber au sol et de se remettre à marcher dans l'ornière autour du pieu, comme il le faisait depuis des années. Pas de chaîne, pas d'anneau à la patte—seulement la force de l'habitude !

Samuel Johnson a écrit : « La toute petite chaîne de l'habitude est trop légère pour être sentie jusqu'à ce qu'elle soit trop solidement ancrée pour être brisée. » Et Horace Mann a écrit : « L'habitude est comme un câble : nous en tissons un fil chaque jour, jusqu'à ce que nous soyons incapables de le rompre. » Ces petites maximes mettent en lumière notre besoin d'un Sauveur et de l'intervention du Saint-Esprit dans notre vie pour vaincre les mauvaises habitudes.

Le fait est que de par notre nature humaine nous sommes tous pécheurs et faillibles ; nous sommes sujets à des faiblesses et à des tentations qui peuvent se transformer en toutes sortes de mauvaises habitudes ou d'addictions. Lorsque nous nous soumettons ou cédon à la tentation ou à certaines faiblesses pendant un certain temps, elles deviennent des modes de comportement bien ancrés et nous risquons de devenir aveugles au danger qu'elles représentent pour nous, pour notre santé et dans nos rapports avec les autres.

La première étape pour casser les mauvaises habitudes et les comportements négatifs qui nous enchaînent est de reconnaître le problème, d'en identifier la cause et d'étudier la vérité de la Parole de Dieu pour avoir la conviction de ce qui est mal et de ce qui est bien. Invoquez l'aide promise par Dieu en cas de besoin. « Dieu est pour nous un refuge et un appui, un secours toujours présent dans la détresse » (Psaume 46.1 S21.)

Il peut être utile et bénéfique de se rappeler les promesses de la Parole de Dieu qui nous disent que le Seigneur continuera de nous « délivrer de toute entreprise mauvaise » et nous sauvera pour son royaume céleste (2 Timothée 4.18 BDS). N'oubliez pas qu'« il est en mesure de sauver parfaitement ceux qui s'approchent de Dieu

par lui, puisqu'il est toujours vivant pour intercéder en leur faveur auprès de Dieu » (Hébreux 7.25 BDS). Même s'il est parfois très difficile de briser les chaînes des mauvaises habitudes et des addictions, la Bible nous dit : « Je peux tout, grâce à celui qui me fortifie » (Philippiens 4.13 BDS).

Les mauvaises habitudes et les addictions se présentent sous des formes très diverses, dont les plus évidentes sont la consommation excessive d'alcool, la drogue, le tabac, le jeu, les troubles alimentaires, les jeux informatiques et la pornographie. L'alcoolisme, par exemple, est un vice qui affecte l'humanité depuis des millénaires. Il est vrai que la consommation modérée de vin était courante à l'époque biblique, néanmoins la Bible condamne l'abus de boissons alcoolisées : « Ne vous enivrez pas de vin : cela mène à la débauche. Soyez au contraire remplis de l'Esprit » (Éphésiens 5.18 S21.) Non seulement, le Seigneur peut nous délivrer des mauvaises habitudes et des addictions, mais Il peut aussi nous donner la volonté et la force de résister à la tentation. « Mais non : la main de l'Éternel n'est pas trop courte pour sauver, et son oreille n'est pas sourde au point de ne plus vous entendre ! » (Esaïe 59.1 BDS.)

Certains péchés spirituels peuvent aussi devenir des mauvaises habitudes et des comportement enracinés qui seront destructeurs si nous les laissons se développer ; c'est le cas de la haine, de l'amertume, de l'orgueil et du mensonge. La Bible nous dit : « chassez loin de vous tout sentiment amer, toute irritation, toute colère, ainsi que les cris et les insultes. Abstenez-vous de toute forme de méchanceté » (Éphésiens 4.31 BFC.)

La peur et l'inquiétude sont d'autres émotions négatives qui peuvent devenir des réactions habituelles qui nuiront à notre bien-être spirituel et émotionnel. La peur peut devenir un carcan qui nous empêchera d'avancer par la foi et de faire confiance au Seigneur. Or la Bible nous dit : « Car l'Esprit que Dieu nous a donné ne nous rend pas timides ; au contraire, cet Esprit nous remplit de force, d'amour et de maîtrise de soi [ou de modération] » (2 Timothée 1.7 BFC.).

Un bon point de départ pour vaincre les mauvaises habitudes et les péchés récurrents de notre vie est de reconnaître le problème, de le confesser et d'être prêt à laisser le Seigneur prendre le contrôle de ce domaine de notre vie. Nous devons décider de nous « débarrasser de tout fardeau, et du péché qui nous cerne si facilement de tous côtés, et courir avec endurance l'épreuve qui nous est proposée » (Hébreux 12.1 BDS.) Le verset suivant explique comment le faire : « Gardons les yeux fixés sur Jésus, qui nous a ouvert le chemin de la foi et qui la porte à la perfection » (Hébreux 12.2 BDS.)

Jésus disait : « Si vous vous attachez à la Parole que je vous ai annoncée ... vous connaîtrez la vérité, et la vérité fera de vous des hommes libres » (Jean 8.31–32 BDS). Et dès lors que nous sommes sauvés et que nous connaissons la vérité, nous sommes également tenus de vivre conformément à sa Parole. C'est pourquoi la Parole de Dieu dit : « Ne donnez aucune prise au diable » (Éphésiens 4.27 BDS.) Au contraire, nous devons « nous débarrasser de notre ancienne manière de vivre, celle de l'homme que nous étions autrefois, et que les désirs trompeurs mènent à la ruine, à être renouvelés par le changement de ce qui oriente notre pensée, et à nous revêtir de l'homme nouveau, créé conformément à la pensée de Dieu, pour mener la vie juste et sainte que produit la vérité » (Éphésiens 4.22–24 BDS.)

Lorsque nous « laissons la place » aux mauvaises habitudes ou à des péchés récurrents dans notre vie, c'est comme si nous avions accueilli un pensionnaire malfaisant chez nous. Il ne contrôle pas la maison, mais il cause des problèmes et des dégâts. Vous lui demandez de partir mais il refuse de s'en aller ; alors, par l'autorité et en vertu de la loi—dans ce cas par l'autorité de la Parole de Dieu et du nom de Jésus—vous l'expulsez sans ménagement !

C'est triste de constater que nous qui sommes chrétiens pouvons demeurer aussi longtemps sans chercher à être entièrement libérés et délivrés de vices et de mauvaises habitudes profondément enracinés. Lorsque nous les acceptons et que nous les laissons avoir libre cours dans notre vie sans chercher à nous en débarrasser, nous ne reconnaissons pas que nous avons permis au péché de s'enraciner dans notre vie au lieu de le combattre et de le vaincre en nous appuyant sur la Parole de Dieu et la puissance du Saint-Esprit.

Nous devons admettre que nous sommes esclaves d'une mauvaise habitude ou d'une addiction, confesser notre péché au Seigneur et implorer son aide. « Si nous reconnaissons nos péchés, il est fidèle et juste et, par conséquent, il nous pardonnera nos péchés et nous purifiera de tout le mal que nous avons commis » (1 Jean 1.9 BDS.) Nous devons probablement admettre aussi que nous avons besoin d'aide et de prières, ou chercher de l'aide auprès d'un professionnel si nécessaire, parce que certains vices ont une telle emprise sur les gens—même sur des chrétiens—qu'ils sont pratiquement incapables de s'en débarrasser sans une aide extérieure.

Si vous avez un problème grave et que vous ne parvenez pas à vous en débarrasser par la prière ou en y résistant tout seul, il peut être bénéfique de demander à d'autres chrétiens remplis de l'Esprit que vous connaissez et en qui vous avez confiance, de prier pour vous. « Si deux d'entre vous se mettent d'accord ici-bas au sujet d'un problème pour l'exposer à mon Père céleste, il les exaucera » (Matthieu 18.19 BDS.) Il existe aussi des conseillers professionnels qui sont formés pour vous donner les conseils et le soutien dont vous avez besoin.

Lorsque vous priez, n'oubliez pas d'invoquer les promesses que Dieu a faites dans sa Parole. Saisissez ses promesses, mémorisez-les, citez-les continuellement, et soyez convaincus que Dieu vous répondra—et Il le fera. Si vous priez sincèrement pour être délivrés de vos mauvaises habitudes, le Seigneur vous viendra en aide. Jésus ne peut défaillir ! Il répond toujours quand nous L'invoquons de tout notre cœur (Jérémie 29.13).

Mais même après avoir prié, il faut parfois un certain temps pour être totalement délivré d'une mauvaise habitude. La puissance de Dieu est plus grande que toutes les tentations terrestres et elle est capable de briser toutes les chaînes qui vous asservissent ! Il se peut que l'habitude soit encore tenace et que vous ayez encore des tentations ou des tendances dans ce domaine—surtout si c'est une faiblesse ou un vice qui a été un problème et une habitude pendant de nombreuses années. Mais ne vous découragez pas ! « Les tentations qui vous ont assaillis sont communes à tous les hommes. D'ailleurs, Dieu est fidèle et il ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces » (1 Corinthiens 10.13 BDS.)

En tant qu'êtres humains, nous sommes tous sujets à la tentation. Or Jésus disait à ses disciples : « Veillez et priez, pour ne pas céder à la tentation. L'esprit de l'homme est plein de bonne volonté, mais la nature humaine est bien faible » (Matthieu 26.41 BDS). Personne ne peut empêcher la tentation de frapper à la porte, mais nous ne sommes pas obligés de lui ouvrir. Comme l'a si bien dit Martin Luther : « Vous ne pouvez pas empêcher les oiseaux de survoler votre tête, mais vous pouvez les empêcher de faire leur nid dans vos cheveux ! Nous avons le devoir « d'être sobres, de rester vigilants » et de ne pas céder à la tentation (1 Pierre 5.7–8).

Avec Dieu en nous, nous avons le pouvoir de surmonter toutes les épreuves et les tentations que nous affrontons—et même lorsque nous chancelons ou que nous défaillassons en chemin, Il a promis de ne jamais nous délaisser ni nous abandonner. Parce que Jésus Lui-même a subi la tentation (Hébreux 4.15), Il peut compatir à nos faiblesses et « Il peut secourir ceux qui sont tentés » (Hébreux 2.18 S21.) La puissance de Dieu est plus forte que toutes les tentations terrestres et elle est capable de briser toutes les chaînes qui menacent de vous assujettir ! Si donc le Fils vous libère, vous serez réellement libres (Jean 8.36.)

*Tiré d'un article paru dans Treasures, publié par la Famille Internationale en 1987. Adapté et réédité le 11 juillet 2024. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.*