

# Vaincre les mauvaises habitudes—1<sup>ere</sup> partie

[Overcoming Bad Habits—Part 1]

## Maria Fontaine

J'ai reçu une lettre d'un ami qui luttait depuis longtemps contre des mauvaises habitudes et qui commençait à se demander s'il arriverait *un jour* à les surmonter.

Je pense que nous avons tous pu constater que les mauvaises habitudes ont tendance à se renforcer au fil du temps. Il se peut même qu'en ce moment, nous nous battions contre certaines d'entre elles. Nous avons probablement tous pu constater qu'elles perturbent notre vie et nous empêchent d'atteindre nos objectifs. Certaines mauvaises habitudes peuvent même nuire à notre santé, tant mentale que physique, ainsi qu'à nos rapports et nos relations avec les autres. Elles peuvent nuire à notre vie spirituelle et nous faire gaspiller du temps et de l'énergie. On peut facilement se décourager lorsqu'on a l'impression de ne pas pouvoir les surmonter.

Quelqu'un m'a confié qu'il avait la mauvaise habitude de consulter ses courriels dès qu'il allume son téléphone le matin. Cela lui donne le sentiment d'être « connecté » et il considère, de ce point de vue, que c'est en quelque sorte bénéfique. Toutefois l'inconvénient, c'est que la lecture de ces messages qui parlent parfois des problèmes d'autres personnes, ou qui relaient les gros titres sur les problèmes mondiaux, a souvent pour effet de le décourager et de le stresser.

Comme son attention était divisée entre ces distractions et son travail, il avait constaté que cela affectait souvent sa productivité. Néanmoins, il est difficile de ne pas céder à la tentation de regarder les messages qui sont là sous votre nez et qui cherchent à attirer votre attention. Il craint de « passer à côté de quelque chose », alors il continue de le faire.

La plupart des mauvaises habitudes semblent offrir un avantage apparent ; c'est d'ailleurs ce qui fait leur attrait en premier lieu. Néanmoins, ce bénéfice est annulé par les effets négatifs qu'elles occasionnent à long terme.

L'ampleur des progrès réalisés pour surmonter une mauvaise habitude est souvent liée à votre détermination à changer. Quand vous vous rendez compte que le coût d'une mauvaise habitude est bien plus élevé que ce que vous êtes prêt à payer ou qu'elle crée des problèmes dans votre vie et dans vos rapports avec autrui, cela peut vous inciter à vous en débarrasser.

L'un de mes collègues m'a expliqué que, dans le passé, il était très dynamique et repoussait souvent ses limites lors d'activités physiques, jusqu'au jour où il s'est gravement blessé au genou. Les médecins lui ont dit qu'il ne devait *plus jamais* pratiquer certains sports et d'autres activités, mais il ne pouvait pas s'en empêcher. Résultat : il s'est blessé plusieurs fois et a frôlé la catastrophe à plusieurs reprises.

Il voulait changer, mais la tentation de dépasser ses limites au-delà du raisonnable lui paraissait irrésistible. Dans d'autres domaines, il n'est pas du genre à prendre des risques mais pour une raison quelconque, dans ce domaine-là, il était incapable de résister. Finalement il

décida de faire une prière de type « quoiqu'il en coûte » en disant au Seigneur qu'il était prêt à Lui laisser le champ libre pour l'aider à se défaire de cette mauvaise habitude.

Cet homme aime beaucoup les enfants et a une nature très protectrice à leur égard. Il leur a consacré de nombreuses années de sa vie. Peu de temps après avoir fait cette prière, il courait et jouait avec un groupe d'enfants, mais il a encore une fois trop sollicité son genou blessé en portant une petite fille de trois ans dans ses bras. Son genou a de nouveau flanché, mais cette fois-ci, c'était différent car, pour la première fois, ses actes auraient pu blesser un enfant. Heureusement, elle n'a pas été blessée, mais la possibilité très réelle qu'il ait pu *la* mettre en danger en se poussant au-delà de ses limites l'a incité à changer.

Le Seigneur a agi de cette manière car Il savait que cela produirait le changement nécessaire. Ce que cet homme ne parvenait pas à faire par manque de volonté, même pour sa propre sécurité, il a découvert qu'il *pouvait* le faire pour éviter de blesser un enfant. Cela a suscité en lui un sentiment d'urgence et une conviction qui l'ont poussé à se défaire de cette mauvaise habitude. Il n'a plus jamais pris ce genre de risque et depuis, il n'a jamais eu d'autre chute ni blessure au genou.

Chacun de nous est responsable de ses choix et des mauvaises habitudes qu'ils peuvent engendrer. L'ennemi de notre âme ne peut pas nous forcer à adopter de mauvaises habitudes. Il peut seulement nous tenter de faire ces choix. Quand Jésus a été tenté par le diable dans le désert, quelle a été sa réaction ? Il a riposté en citant les Écritures. (Voir [Matthieu 4.1-11](#)) Si le diable a tenté *Jésus* dans le désert de cette façon, il y a de fortes chances que Satan utilise les mêmes stratagèmes contre nous. Nous devrions suivre l'exemple du Seigneur en citant la Parole de Dieu et en réprimandant l'ennemi lorsqu'il se manifeste ainsi.

Un autre facteur à considérer est que tout ce qui est négatif ne vient pas forcément du diable. Beaucoup de mauvaises habitudes que nous formons sont dues à nos faiblesses, notre égoïsme, et notre besoin d'avoir la reconnaissance et l'approbation d'autrui, entre autres raisons. Mais quelle que soit l'origine de nos mauvaises habitudes, nous sommes libres de choisir de les changer et de les vaincre.

Si vous voulez vraiment vous débarrasser de vos mauvaises habitudes, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire.

1) Priez pour obtenir une victoire durable, et le Seigneur vous viendra en aide. Jésus ne nous déçoit jamais. Il répond toujours lorsque nous L'invoquons de tout notre cœur. Il a dit : « J'ai reçu tout pouvoir dans le ciel et sur la terre » ([Matthieu 28.18](#)). Nous avons Jésus, nous pouvons donc invoquer sa puissance pour nous aider.

2) Si des puissances maléfiques cherchent à exploiter vos faiblesses ou vos mauvais choix pour vous inciter à céder à vos mauvaises habitudes, vous pouvez les tancer au nom de Jésus, et elles sont obligées de déguerpir. Une méthode pour y parvenir est de continuer à citer la Parole et à louer le Seigneur, tout en ne laissant aucune place à l'ennemi de votre âme. « Résistez au diable, et il fuira loin de vous » ([Jacques 4.7](#)). Bien entendu, on ne se débarrasse pas d'habitudes solidement ancrées du jour au lendemain. L'ennemi mettra tout en œuvre pour vous tenter et exploiter vos points faibles et vos tendances dans ce domaine. Il se peut que vous ayez encore à lutter contre ces habitudes. Restez conscient de cela et ne vous découragez pas !

3) L'Homme qui est à vos côtés est plus fort que le diable. « Il a pour nom Jésus Christ », comme le dit l'hymne de Martin Luther. J'adore ce chant et je pourrais l'écouter en boucle. Même si vous le connaissez par cœur, lisez-le ou écoutez-le avec attention, en le méditant, et je suis sûr que vous en ressortirez enrichi.

C'est un rempart que notre Dieu !  
En ces jours de détresse,  
Il nous délivre, Il nous tient lieu  
D'arme et de forteresse.  
Notre ennemi mortel,  
Rusé, fort et cruel,  
Rugit, menace  
Et redouble d'audace :  
Il n'a point d'égal sous le ciel !

Seuls, nous serions bientôt perdus...  
Dans ce péril extrême  
Un Héros nous a secourus,  
Choisi par Dieu lui-même.  
Celui qui se sacrifia  
Et nous sauva, Quel est-il ?  
C'est Dieu fait homme,  
Jésus-Christ Il se nomme ;  
La victoire *Lui* restera !

Quand tous les démons déchaînés  
Prétendraient te détruire,  
Ne crains point ! ils sont condamnés  
Et ne sauraient te nuire.  
Eux tous, avec leur roi,  
Tomberont devant toi,  
Peuple fidèle !  
Pour vaincre le rebelle,  
Il suffit d'un mot de la Foi !

Il faudra bien que, malgré tout,  
Subsiste la Parole !  
Car l'Éternel est avec nous,  
Son Esprit nous console.  
Qu'ils prennent tout, chrétiens :  
Notre vie et nos biens...  
Laissons-les faire !  
Ils n'y gagneront guère :  
Le Royaume nous appartient ! (*Traduction de Ruben Saillens*)

Alléluia ! Personne ne peut résister à Jésus et à sa puissance. Nous y avons accès par « l'homme Choisi par Dieu Lui-même ». La vérité de Dieu triomphera toujours. Donc, si nous jouons notre rôle, Il sera certainement très désireux de remplir le sien .

Voici quelques-uns des nombreux versets que vous pouvez invoquer dans votre combat contre les mauvaises habitudes :

Si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous, vous demanderez ce que vous voudrez et cela vous sera accordé ([Jean 15.7](#)).

En effet, ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse ([2 Timothée 1.7](#)).

Soumettez-vous donc à Dieu, mais résistez au diable et il fuira loin de vous ([Jacques 4.7](#)).

Non, ce n'est pas contre des êtres humains que nous devons lutter. Mais c'est contre des forces très puissantes qui ont autorité et pouvoir. Nous devons lutter contre les puissances qui dirigent le monde de la nuit, contre les esprits mauvais qui habitent entre le ciel et la terre ([Éphésiens 6.12](#)).

Non, rien n'est impossible pour Dieu ! ([Luc 1.37](#)).

Soyez sobres, restez éveillés ! Votre ennemi, l'esprit du mal, est comme le lion qui rugit. Il va partout et cherche quelqu'un à dévorer. Résistez-lui en restant solides dans la foi. Vous le savez, dans le monde entier, vos frères et sœurs chrétiens souffrent comme vous ([1 Pierre 5.8-9](#)).

Vraiment, je vous l'assure : celui qui croit en moi accomplira lui-même les œuvres que je fais. Il en fera même de plus grandes parce que je vais auprès du Père. Et quoi que ce soit que vous demandiez en mon nom, je le réaliserai pour que la gloire du Père soit manifestée par le Fils. Je le répète : si vous demandez quelque chose en mon nom, je le ferai ([Jean 14.12-14](#)).

Ne donnez aucune prise au diable ([Éphésiens 4.27](#)).

Les 70 revinrent tout joyeux et dirent : « Seigneur, même les démons nous sont soumis en ton nom » ([Luc 10.17](#)).

Donc si le Fils vous rend libres, vous serez vraiment libres ([Jean 8.36](#)).

Oui, j'en ai l'absolue certitude : ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni le présent ni l'avenir, ni les puissances, ni ce qui est en haut ni ce qui est en bas, ni aucune autre créature, rien ne pourra nous arracher à l'amour que Dieu nous a témoigné en Jésus-Christ notre Seigneur ([Romains 8.38-39](#)).

Et bien sûr, en plus des très nombreuses promesses de la Bible, nous pouvons aussi invoquer la puissance des clés ! Je revendique ce pouvoir. J'adore la façon dont ça fonctionne !

*Première publication : février 2022. Adapté et réédité le 13 janvier 2025. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.*