

Se préserver des addictions

[Staying Free from Addiction]

Une compilation

Récemment, j'ai beaucoup réfléchi à la question de l'addiction. Je ne sais pas trop pourquoi. C'est peut-être à cause de certaines histoires que j'ai entendues récemment sur différentes addictions, ou d'émissions de télévision que j'ai regardées, ou bien parce que j'ai pris certaines habitudes et que cela m'a amenée à me demander si j'avais suffisamment de contrôle sur mon mode de vie et si j'orientais ma vie dans la bonne direction.

Par exemple, je me suis rendu compte que j'étais accro aux sucreries. Si je m'ennuyais je cherchais quelque chose de « bon » à manger. On fête quelque chose ? Mangeons une petite gourmandise ! Fatiguée ? Je crois que j'ai besoin d'une petite douceur pour me remonter. ... et ça n'en finissait pas, il y avait toujours une raison. Et comme il fallait s'y attendre, ça a fini par se voir sur ma ligne et mon poids et par affecter mon niveau d'énergie et mon teint. Et ce que j'ai vu ne m'a pas plu du tout. Mon apparence et ce que je ressentais nuisait à ma confiance en moi et à ma joie de vivre. Je suis heureuse de vous dire que, depuis, j'ai pris des mesures pour rectifier la situation. J'ai éliminé le sucre de ma vie pendant un certain temps et j'ai vaincu mon addiction.

Il existe des centaines d'addictions différentes. Certaines sont dangereuses et mettent la vie en danger, d'autres sont extrêmement nocives ou volent votre vie en vous faisant perdre du temps au lieu de vivre pleinement. Un point commun à toutes les addictions est qu'elles vous privent de votre liberté.

Imaginez qu'une personne vienne vous dire : « Salut ! J'ai l'intention d'attacher ce boulet et cette chaîne à ta cheville. Et il faudra que tu me paies tous les jours pour les porter. Parfois cela te fera mal, mais parfois tu seras aux anges ! Tu es d'accord pour que je te les mette ? » Vous diriez probablement à cette personne d'aller au diable (en tout cas, c'est ce que vous devriez lui dire !)

Les addictions peuvent avoir une apparence inoffensive. Parfois, c'est une expérience cool à tenter, et on a l'impression de pouvoir s'arrêter quand on veut. Mais avant même que vous vous en rendiez compte, le boulet et la chaîne sont attachés à votre cheville, et c'est beaucoup plus difficile de vous en débarrasser que vous l'auriez imaginé quand vous avez pris votre premier verre, fumé votre première cigarette ou passé votre première nuit blanche dans un marathon de jeu vidéo.

Connaissez-vous l'expression : « les mauvaises habitudes sont comme un lit douillet : on s'y glisse avec plaisir mais il est difficile d'en sortir » ? Tous, depuis les industriels du tabac et de l'alcool, jusqu'à l'industrie cinématographique et les médias, et même le diable en personne, seraient très contents que vous deveniez dépendants de ce qu'ils vous proposent, parce qu'une fois que vous êtes dépendants, vous êtes esclaves de leur produit.

Voici une petite liste de choses à connaître et à faire pour se protéger des tentacules sournois des addictions.

1. Comprendre les faits. Si vous vous informez sur les effets des drogues et de l'alcool, vous serez d'autant plus convaincus de la nécessité de ne pas y toucher. Pour certaines personnes, une mise en garde de leurs parents ou de leurs professeurs est suffisante ; d'autres voudront sans doute explorer la question eux-mêmes. Renseignez-vous sur les effets délétères que les drogues et l'alcool peuvent avoir sur votre santé, vos relations sociales et en fin de compte sur votre vie.

Ou bien comme moi, vous avez fait des recherches sur les effets d'une consommation excessive de sucre sur votre santé, ou sur la façon dont les jeux vidéo vous affectent, ou comment l'envoi trop fréquent de SMS affecte vos amitiés dans la vie réelle, ou encore comment les achats impulsifs peuvent nuire à votre situation financière. En général, ces formes d'addictions ne mettent pas votre santé en danger et ne sont pas illégales, mais elles peuvent vous faire perdre beaucoup de temps et vous priver de ressources.

2. Se comprendre soi-même. Réfléchissez à ce que vous voulez accomplir dans la vie. Les gens qui ont un plan et des objectifs sont moins enclins à tomber dans le piège des addictions. Ils emploient leur temps et leur énergie à la réalisation de leurs objectifs. Apprenez à dire non aux choses que vous ne souhaitez pas faire. Je sais que ça peut paraître drôle, mais des études ont montré que parfois les gens disaient oui simplement parce qu'ils ne savaient pas dire non.

Ne vous mettez pas en position de vulnérabilité .

3. Savoir où le danger se cache. Il s'agit d'éviter les situations compromettantes une fois que vous avez pris conscience d'une addiction. Si vous avez connaissance d'une soirée où l'on servira des boissons alcoolisées, optez pour une autre activité ce soir-là. Si vous savez que certaines personnes traînent ensemble et se droguent, évitez de les fréquenter. Ne flirtez pas avec le danger. Le jeu n'en vaut pas la chandelle !

La Bible dit : « car vous avez été rachetés à un grand prix. Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps [et dans votre esprit qui appartiennent à Dieu] » ([1 Corinthiens 6.20](#)). Dieu a investi en vous. Il vous a rachetés avec la vie de son Fils, et son dessein pour vous est infiniment plus riche que d'être prisonniers d'une addiction. Dieu veut que votre vie puisse Le glorifier. Il souhaite que vous soyez en mesure de mettre vos mains et votre cœur au service des autres.

Alors, maintenant réfléchissez bien à vos choix et soyez déterminés dans votre cœur à rester à l'écart des addictions. Liez-vous d'amitié avec des gens qui ont les mêmes intentions, et discutez de la façon dont vous vous soutiendrez mutuellement pour éviter de tomber sous l'emprise d'une addiction en refusant de prendre de la drogue, de boire des boissons alcoolisées ou en restant à l'écart d'autres substances ou d'activités nocives. Discutez des moyens de vous aider mutuellement à atteindre vos objectifs et à rester sur la bonne voie.

Dieu a un plan tout particulier pour votre vie. Il veut que votre vie soit le reflet de la gloire et de la splendeur du Christ en tant que sa nouvelle création.—*Maria Hodler*

*

Le mot *addiction* a deux significations. La première définition, celle que beaucoup d'entre nous connaissent, est « état de dépendance physiologique ou psychologique à une substance entraînant une accoutumance. » Ceux qui sont alcooliques ou « adonnés à la boisson » ([Tite](#)

[1.7](#); [2.3](#)), « buveurs » ([1 Timothée 3.3](#)) ou « qui boivent trop de vin » ([1 Timothée 3.8](#)) ne sont pas qualifiés pour enseigner ou exercer des responsabilités au sein de l'église... Les croyants ne doivent pas être dépendants de l'alcool, et il est évident que cela s'applique également à d'autres substances ou activités comme les drogues, le tabac, la pornographie, les jeux de hasard et d'argent, les excès alimentaires etc...

La deuxième définition de l'addiction est « un comportement habituel ou compulsif. » Cela désigne une obsession anormale (en tout cas, pour les chrétiens) pour autre chose que Dieu : le sport, le travail, le shopping ou l'acquisition de choses, et même la famille ou les enfants. La Bible nous dit : « Tu aimeras l'Eternel ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force » ([Deutéronome 6.5](#)), ce qui, de la bouche même de Jésus, est le premier et le plus grand commandement ([Matthieu 22.37-38](#)). ... La seule chose à laquelle nous pouvons (et devrions) nous consacrer de manière habituelle, c'est Dieu. Faire passer quoi que ce soit avant Lui nous éloigne de Lui et Lui déplaît. Lui seul mérite toute notre attention, tout notre amour et tout notre service.— *GotQuestions.org*¹

*

Être esclave d'une substance, d'un style de vie, ou d'une façon de penser est un véritable cauchemar. Non seulement nous sommes nous-mêmes asservis et dominés, mais nous entraînon également ceux que nous aimons dans cette servitude. Quand cela se produit et que nous nous rendons compte de la souffrance que cela engendre, un appel à l'aide désespéré s'échappe de notre cœur : « O Dieu, délivre-moi ! » Cette prière sincère marque le début de notre délivrance. Nous ne ferons l'expérience de la liberté qu'après avoir confié notre cœur tourmenté à notre Sauveur aimant et gracieux, pour nous-mêmes ou pour nos proches en situation de dépendance.

Si vous êtes opprimés et que vous vous sentez enchaînés, demandez à Jésus de vous aider. Jésus est votre puissant Libérateur, Le Briseur de vos chaînes ! Laissez-Le devenir votre Seigneur et pas seulement votre ami. Lorsque vous renoncez à votre addiction et que vous permettez à Jésus de gouverner votre vie, Il promet de vous protéger et vous mettre à l'abri des dangers mortels de l'ennemi.—*La Parole de Dieu pour chaque besoin*

*

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](#)

Soyez sobres, restez vigilants : votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui dévorer.—[1 Pierre 5.8](#)

En effet, tout ce qui fait partie du monde : les mauvais désirs qui animent l'homme livré à lui-même, la soif de posséder ce qui attire les regards, et l'orgueil qu'inspirent les biens matériels, tout cela ne vient pas du Père, mais du monde.—[1 Jean 2.16](#)

Tout m'est permis. Certes, mais tout n'est pas bon pour moi. Tout m'est permis, c'est vrai, mais je ne veux pas me placer sous un esclavage quelconque.—[1 Corinthiens 6.12](#)

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

Ne vous y trompez pas, « les mauvaises compagnies corrompent les bonnes mœurs ».—[1 Corinthiens 15.33](#)

Mes chers amis, vous êtes dans ce monde comme des résidents temporaires, des hôtes de passage ; c'est pourquoi je vous le demande : ne cédez pas aux désirs de l'homme livré à lui-même : ils font la guerre à l'âme.—[1 Pierre 2.11](#)

Le vin rend insolent et les liqueurs fortes incitent au tapage. Qui se laisse enivrer ne peut devenir sage.—[Proverbes 20.1](#)

Si donc le Fils vous libère, vous serez réellement libres.—[Jean 8.36](#)

Garde-nous de céder à la tentation, et surtout, délivre-nous du diable.—[Matthieu 6.13](#)

Voici donc ce que j'ai à vous dire : laissez le Saint-Esprit diriger votre vie et vous n'obéirez plus aux désirs de votre propre nature.—[Galates 5.16](#)

Le Christ nous a rendus libres pour que nous connaissions la vraie liberté. C'est pourquoi tenez bon et ne vous laissez pas réduire à nouveau en esclavage.—[Galates 5.1](#)

Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées ; voici, toutes choses sont devenues nouvelles.—[2 Corinthiens 5.17](#)

Publié sur Anchor le 16 septembre 2025. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.

¹ “Que penser des addictions en tant que chrétiens ?” GotQuestions.org,
<https://www.gotquestions.org/Francais/chretien-addictions.html>