

## La maîtrise de soi me libère

Il y a quelque temps, j'ai reçu un courrier direct. Il était coloré et disait à l'extérieur : « Si vous vous êtes déjà senti gros, maladroit ou déprimé, cette lettre est pour vous. » Waouh ! Je n'ai pas pu résister. Je l'ai ouvert et j'ai compris : « Pour seulement 29,95 \$ plus 3 \$ de frais de port et de manutention », ils vous enverraient ce kit qui réglerait tous vos problèmes. Changez votre vie pour seulement 29,95 \$ !

Quand je vois ce genre de choses, je me demande qui les achète. Je connais la réponse. Des gens comme vous et moi, des gens qui veulent maîtriser leurs vies. Saviez-vous que plus de 2 000 nouveaux livres de développement personnel inondent le marché chaque année ? On les dévore. Pourquoi ? Parce que ce sont des choses et des habitudes qui nous échappent, comme nos sautes d'humeur.

Avez-vous un problème de tempérament ? Vous êtes peut-être comme cette femme qui disait : « Mon mari est très colérique. Il est à 90 % colérique et à 10 % psychiatrique. » Quelqu'un a-t-il un problème de dépenses ? Quelqu'un a-t-il des dépenses incontrôlables ? Si oui, vous avez besoin de cet autocollant : « Celui qui dit que l'argent ne fait pas le bonheur ne sait tout simplement pas où faire ses courses. » Quelqu'un a-t-il des problèmes de sautes d'humeur, de nourriture, de procrastination, d'alcool, de désirs sexuels ou d'autres addictions ?

Comment pouvons-nous réellement nous libérer de ces habitudes qui déforment la vie, de ces blessures et de ces blocages ?

### **Le problème**

Pourquoi avons-nous ces choses et ne parvenons-nous pas à en sortir ? Paul nous dit dans Romains 7:15-8 : « Je ne comprends pas ce que je fais. Car je ne fais pas ce que je veux, mais je fais ce que je hais. Je sais que le bien n'habite pas en moi, c'est-à-dire dans ma nature pécheresse. Car je voudrais faire le bien, mais je ne peux pas l'accomplir. » Vous reconnaissez-vous dans ce que Paul dit ? Paul a dit : « Tout ce que je veux faire, je ne semble pas le faire, et tout ce que je veux vraiment éviter, je le fais. »

Avez-vous déjà rompu avec une mauvaise habitude pour la voir revenir quelques jours plus tard ? Laissez-moi vous donner un exemple. Combien d'entre vous ont pris des résolutions pour la nouvelle année ? Combien les ont toutes tenues ? Probablement aucun d'entre nous, car les résolutions ne suffisent pas. Les bonnes intentions sont rarement suffisantes. Il en faut plus pour changer.

Combien de fois avez-vous promis : « Je ne fumerai plus jamais de cigarette » ? Combien de fois vous êtes-vous promis, à vous-même, à votre famille ou à Dieu : « Je ne vais plus m'emporter », ou « Je ne boirai plus jamais », ou « Je vais vraiment commencer mon régime demain », ou « Je serai un meilleur père, je ne te frapperai plus jamais », pour finalement retomber dans le comportement d'origine.

### **Les résultats**

1. Frustration. L'apôtre Paul nous dit trois choses. Il dit : « Le premier résultat, c'est la frustration. » C'est extrêmement frustrant. « Je ne comprends pas ce que je fais. » Pourquoi est-ce que je continue

à commettre les mêmes erreurs ? Pourquoi est-ce que je fais ce que je ne veux pas faire ? Pourquoi est-ce que je fais des choses que je sais être mauvaises pour moi ?

2. Confusion. Paul a dit : « J'avais le désir de faire ce qui est juste, mais pas le pouvoir. » Si vous avez déjà suivi un régime, vous savez comment ça se passe. On commence la matinée avec une grande résolution et une grande intention, n'est-ce pas ? Puis, à mesure que la journée avance, voyez-vous cette résolution s'éloigner ? Du coup, en rentrant, on a tellement faim qu'on pourrait manger presque tout et n'importe quoi. À ce moment-là, mon idée d'une alimentation équilibrée, c'est un Big Mac dans les deux mains. C'est comme ça. Je veux changer, mais je ne sais pas comment. J'ai la motivation, mais je n'ai pas la détermination. J'ai l'envie, mais je n'ai pas la force.

La raison pour laquelle les livres de développement personnel ne fonctionnent pas, c'est qu'ils ne nous donnent pas les moyens d'agir. Ils disent à une personne négative d'arrêter d'être négative. J'ai connu des centaines, voire des milliers de personnes négatives dans ma vie. Je n'en ai jamais vu une changer simplement en lui disant : « Arrête d'être négative. » Et vous ? Les livres de développement personnel disent aux procrastinateurs : « Essaie d'arriver 10 minutes en avance. » Ils savent que c'est pour ça qu'ils ont acheté ce livre. Ils n'y arrivent pas ; ils remettent tout à plus tard.

3. Défaite et découragement. « Quel malheureux je suis ! Qui me délivrera de ce corps de mort ? » (Romains 7:24) Paul a dit : « Je suis en train de perdre la bataille. Je suis vaincu. Je ne peux tout simplement pas changer. Combien de promesses ai-je faites à Dieu et à moi-même et que j'ai rompues, souvent en quelques heures ? Alors, vous avez juste envie de baisser les bras et de dire : « J'en ai assez d'essayer. » Si vous avez ressenti cela, ou si vous le ressentez aujourd'hui, j'ai une excellente nouvelle pour vous. Vous pouvez changer, et la force est là. Vous n'êtes pas obligé de rester dans ce cycle d'échec/défaite, échec/défaite, échec/défaite, encore et encore. La Bible explique clairement comment reprendre le contrôle de ce qui vous échappe.

### **La promesse**

Jésus a dit dans Jean 8:32 : « Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. » Le secret du changement personnel n'est pas la volonté. Ce n'est pas suffisant. Le secret du changement personnel n'est pas une pilule. Le secret du changement personnel n'est pas l'hypnose, ni une ferme d'engraissement ni un quelconque gadget. Jésus a dit que pour se libérer des habitudes, des blessures et des dépendances, il faut connaître la vérité.

Mais comment est-ce possible ? Comment la connaissance de la vérité me libère-t-elle de mes mauvaises habitudes ? Pour percer le secret de la déclaration de Jésus, il faut se rappeler un axiome fondamental : vos pensées contrôlent vos émotions, vos émotions contrôlent vos décisions, et vos décisions contrôlent vos actions. Vous voyez ? C'est toujours comme ça. Avez-vous déjà dit : « Il me met tellement en colère » ? Il ne peut pas vous mettre en colère. Elle non plus. Ils n'ont pas ce pouvoir. Ce que vous dites en réalité, c'est : « Chaque fois que je le regarde, j'ai des pensées négatives. » Ces pensées négatives peuvent provenir du souvenir d'un événement passé. Par conséquent, je ressens une émotion négative qui conduit à des décisions négatives. Ces décisions négatives peuvent même vous conduire à une action très négative.

Tout commence par la pensée. Salomon, dans Proverbes 23:7, a déclaré : « Car il est comme les pensées de son cœur. » Si j'agis comme si j'étais déprimé, c'est parce que je me sens déprimé. Je me sens déprimé parce que j'ai des pensées déprimées. La plupart d'entre nous essayons de travailler sur l'action plutôt que sur la cause. Nous essayons de travailler sur les choses extérieures. Dieu dit : « Il faut commencer par penser. »

C'est pourquoi Jésus dit : si vous connaissez la vérité, si vous vous concentrez sur elle, elle vous libérera. Les mauvaises croyances mènent à de mauvais comportements. Chaque comportement repose sur une croyance. Il repose sur une valeur que vous avez dans votre vie, consciemment ou inconsciemment. Ceci est important : derrière chaque comportement contre-productif se cache un mensonge auquel je crois. Si vous adoptez un mauvais comportement, la cause profonde est que vous croyez quelque chose qui n'est pas vrai. Le diable me trompe.

### **La prescription**

#### **1. Admets mon problème.**

Admettre la racine de mon problème. C'est le point de départ pour se libérer. La plupart d'entre nous ont ce vague sentiment que quelque chose ne va pas chez nous. On ne sait pas ce que c'est, on n'arrive pas à mettre le doigt dessus, mais quelque chose ne semble pas aller.

Dieu a mis le doigt dessus. Il dit que votre problème fondamental réside dans votre attitude de vie, quels que soient vos complexes. Cette attitude a un nom, c'est un mot qu'on n'entend plus beaucoup, ce n'est ni à la mode, ni cool, et on ne l'entendra certainement pas dans les médias. Ce mot est dégoûtant et répugnant. C'est un PÉCHÉ.

Vous et moi avons toutes sortes de perceptions erronées du péché. Le péché ne consiste pas, en premier lieu, à se droguer, à boire, à braquer une banque ou à s'enfuir avec la femme de quelqu'un. Ces choses constituent en réalité la deuxième vague du péché. Elles sont le résultat du péché sous-jacent. Le problème fondamental est une attitude qui dit : « Je suis aux commandes et je n'ai pas besoin de Dieu. » C'est le cœur de ce que Paul appelle dans Romains 7 la nature pécheresse. C'est le plus vieux problème de l'homme. Il existe depuis Adam et Ève. Je vais ignorer Dieu et faire à ma façon, à ma guise.

Chacun de nous est confronté quotidiennement à cette attitude fondamentale du péché. Nous luttons chaque jour contre ce bras de fer. Qui est aux commandes, moi ou Dieu ?

Jean a dit : « Si nous disons que nous n'avons pas de péché, nous nous trompons nous-mêmes, et la vérité n'est pas en nous. » (1 Jean 1:8) Associez cela à ce que Jésus a dit : « Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. » Ainsi, en niant votre péché, vous n'avez pas la vérité en vous.

On fait comme si on avait tout sous contrôle. Qui crois-tu essayer de duper ? Si tu fais comme si rien ne t'échappait, essaies-tu de duper Dieu ? Essaies-tu de duper les autres ? Tu te dupes toi-même. Personne n'a tout sous contrôle. Chacun de nous est confronté chaque jour à ce tiraillement. Quand tu prétends tout maîtriser et être aux commandes, tu ne fais que te nuire.

## 2. Arrête de me tromper.

Je dois cesser de me tromper. Cela vaut la peine de le répéter. Pour cesser de me décourager, je dois cesser de me tromper. Le problème fondamental, c'est que je pense être aux commandes et que je n'ai pas besoin de Dieu. Nous ne sommes pas faits pour vivre ainsi.

Lorsqu'un alcoolique se rend aux Alcooliques Anonymes, la première chose qu'on lui demande est d'admettre : « Je suis impuissant face à ma situation et ma vie est devenue ingérable. » Trop souvent, il faut toucher le fond avant d'admettre quoi que ce soit, non pas quand on sent une légère brûlure, mais quand le feu est hors de contrôle. On commence alors à se dire : « J'aurais peut-être besoin d'un peu d'aide. »

La plupart des gens attendent trop tard pour demander de l'aide. Ils attendent trop tard pour admettre le problème. J'ai des hommes qui viennent à mon cabinet et qui me disent : « Ma femme m'a fait une révélation. Elle m'a dit qu'elle en avait assez de ma négligence, de mes violences, de mes grossièretés, de mon tempérament, et elle s'en va. Que puis-je faire ? J'ai besoin d'aide. » Au fond de moi, je me dis souvent que je ne peux pas faire grand-chose, très peu, parce qu'il a trop attendu.

- a. Admettez votre problème. Vous avez un blocage dans la vie, avouez-le devant le miroir et devant Dieu Tout-Puissant.
- b. Croyez que Christ peut me changer. Souvenez-vous de Romains 7:24 : « Qui peut me délivrer de ce corps de mort ? ... Grâce soient rendues à Dieu par Jésus-Christ notre Seigneur. » Paul a dit que la solution à mon problème est une personne. Par Jésus-Christ, Dieu vous donnera la force qui vous manque. Si vous n'y croyez pas, vous ne vous débarrasserez pas de vos blocages. Car « par Jésus-Christ, la loi de l'Esprit de vie m'a affranchi de la loi du péché et de la mort. » (Romains 8:2) Il existe une solution, les amis. La loi de l'Esprit de Christ me libérera.

Si je sortais et que, sur l'herbe, je trouvais un oiseau mort, que je le prenais, que je le lançais en l'air et que je disais : « Vole ! », que se passerait-il ? Il retomberait. Je le ramasse, je le lance en l'air et je dis : « Vole ! » Il retomberait. Qu'est-ce qui ferait voler cet oiseau ? La seule chose qui le ferait voler, c'est une nouvelle vie, une nouvelle création. Il n'a pas besoin de tourner la page, il a besoin d'une nouvelle vie. Il a besoin de force sous ses ailes. Une nouvelle vie, c'est la seule chose qui le ferait voler.

Pourquoi ne pas essayer Jésus ? Je l'ai vu changer des centaines et des centaines de vies. « Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature ; voici, les choses anciennes sont passées, et tout est nouveau. » C'est la vérité pour quiconque laisse Christ opérer son œuvre transformatrice. (2 Corinthiens 5:17)

Il y a quelques années, le magazine Time a publié une lettre en réponse à son article de couverture, « Qui est Jésus-Christ ? ». Bien sûr, l'article reprenait toutes ces opinions de nombreux spécialistes. Mike Mandel écrivait : « Pour ma part, les théologiens libéraux peuvent conserver leur Jésus historique et leur Bible en copier-coller. Je suis un ancien alcoolique et adultère, libéré par la puissance du Christ Jésus vivant. Qui se soucie de la haute critique quand le Fils de Dieu ressuscité peut vous transformer ici et maintenant ? » Amen, Mike, amen !

Paul dit, dans 2 Timothée 1:7 « Car Dieu ne nous a pas donné un esprit de timidité, mais un Esprit de force, d'amour et de maîtrise de soi. Certains d'entre vous, baptisés en Christ depuis longtemps, se retiennent. Ils ne lui confient pas tout leur être, ils se retiennent, mais ils s'accrochent aussi. Ils s'accrochent à leurs addictions, à leurs complexes et à leurs péchés perpétuels.

Vous avez cru au mensonge du monde selon lequel si vous vous consacriez entièrement à Jésus-Christ, vous deviendriez une sorte de fanatique étrange. Vous vendriez tout aujourd'hui. Vous seriez tout simplement bizarre. Mes amis, c'est un mensonge. Vous seriez maîtres de vous-mêmes parce que Christ vous contrôle. Vous seriez puissants. Vous seriez aimants. Vous seriez la personne dont vous avez toujours rêvé. « Là où est l'Esprit du Seigneur, là est la liberté. » (2 Corinthiens 3:17) C'est le fondement de notre étude.

#### Leçon Amazing Grace n°1196

#### Questions:

1. Les raisons du manque de maîtrise de soi sont :
  - a.  Frustration
  - b.  Confusion
  - c.  Défaite et découragement
  - d.  Formation inadéquate Héritée
  - e.  a, b et c
  - f.  a, b et d
  - g.  a, b et e
  - h.  a, c et e
2. Le secret du changement personnel est la volonté  
Vrai  Faux
3. Vos pensées contrôlent vos émotions  
Vrai  FAUX
4. Vos émotions contrôlent vos décisions  
Vrai  FAUX
5. Vos décisions contrôlent vos actions  
Vrai  FAUX
6. Comme un homme pense dans son cœur, son esprit, ainsi il est  
Vrai  FAUX
7. On peut surmonter le manque de maîtrise de soi en
  - a.  Arrêtez de vous tromper vous-même
  - b.  Admettre qu'il y a un problème
  - c.  Engagez votre vie au Christ
  - d.  a et c
  - e.  b et c
  - f.  a, b et c
8. Dieu nous a donné un esprit de
  - a.  Timidité
  - b.  Puissance
  - c.  Amour
  - d.  Autodiscipline

- e. \_\_\_\_\_ a, b et c
- f. \_\_\_\_\_ a, c et d
- g. \_\_\_\_\_ a, b. c et d
- h. \_\_\_\_\_ b, c et d