

# BONNES NOUVELLES

novembre - décembre 2008



## Adieu dépendance !

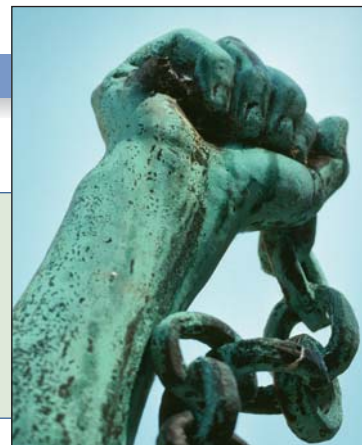
J'étais un drogué – voici pourquoi on devient toxicomane. p.7  
Pouvez-vous mettre fin au dysfonctionnement  
de plusieurs générations ? p.9  
La pire de toutes les dépendances p.13

# Sommaire

## En couverture

### Adieu dépendance!

Le fléau de la dépendance afflige un nombre incalculable d'êtres humains et affecte gravement la société. Celle-ci prend diverses formes et est souvent fort destructive. Comment s'en libérer ? . . . . . **3**



### J'étais un drogué – voici pourquoi on devient toxicomane.

Qu'est-ce qui peut bien pousser une personne à se droguer ? Le comprendre, et savoir comment divers facteurs présents s'alimentent mutuellement, est la première étape à franchir pour vaincre la dépendance. . . . . **7**

### Pouvez-vous mettre fin au dysfonctionnement de plusieurs générations ?

Nos problèmes personnels les plus tenaces puisent souvent leurs racines dans des éléments dont le contrôle nous échappe. Mais nous pouvons maîtriser nos choix, et opter pour la vie et les bonnes choses ! . . . . . **9**

### La pire de toutes les dépendances

Nous connaissons généralement les dépendances comme la toxicomanie et l'alcoolisme, qui sont très difficiles à vaincre. Néanmoins, il existe une dépendance bien plus grave encore... . . . . . **13**

## BONNES NOUVELLES

**novembre - décembre 2008 volume 7 numéro 6**

*Bonnes Nouvelles* paraît six fois par an et est une publication de l'Église de Dieu Unie, *association internationale*, P.O. Box 541027, Cincinnati, OH 45254-1027, USA.

© 2008 Église de Dieu Unie, *association internationale*. Cette revue est imprimée aux États-Unis d'Amérique. Tous droits réservés.

Rédacteur en chef, édition anglaise : Scott Ashley

Directeur artistique : Shaun Venish

Rédacteur en chef, édition française : Joël Meeker

Rédacteur/traducteur : Bernard Hongerlout

Pour recevoir un abonnement gratuit et sans engagement de votre part :

Écrire à

*Bonnes Nouvelles,*  
*Eglise de Dieu Unie - France*  
*127, rue Amelot*  
*F-75011 PARIS*  
*FRANCE*

[www.revuebnn.org](http://www.revuebnn.org)

La revue *Bonnes Nouvelles* est offerte gratuitement à ceux qui en font la demande. Votre abonnement est payé par les dons des membres de l'Église de Dieu Unie, *association internationale*, et de ses sympathisants. Nous acceptons avec reconnaissance les dons de ceux qui choisissent de soutenir volontairement cette œuvre de prédication de l'Évangile à toutes les nations. Toutes les références bibliques sont tirées de la version Louis Segond (©1975 Société Biblique de Genève), sauf si mention est faite d'une autre version.

### Autres bureaux régionaux

**Église de Dieu Unie - France**  
B.P. 5  
97224 Ducos, Martinique

**United Church of God-Canada**  
Box 144 Station D  
Etobicoke, ON M9A 4X1, Canada

**Vereinte Kirche Gottes**  
Postfach 30 15 09  
D-53195 Bonn, Allemagne

**La Buona Notizia**  
Casella Postale 187  
I-24100 Bergamo, Italie

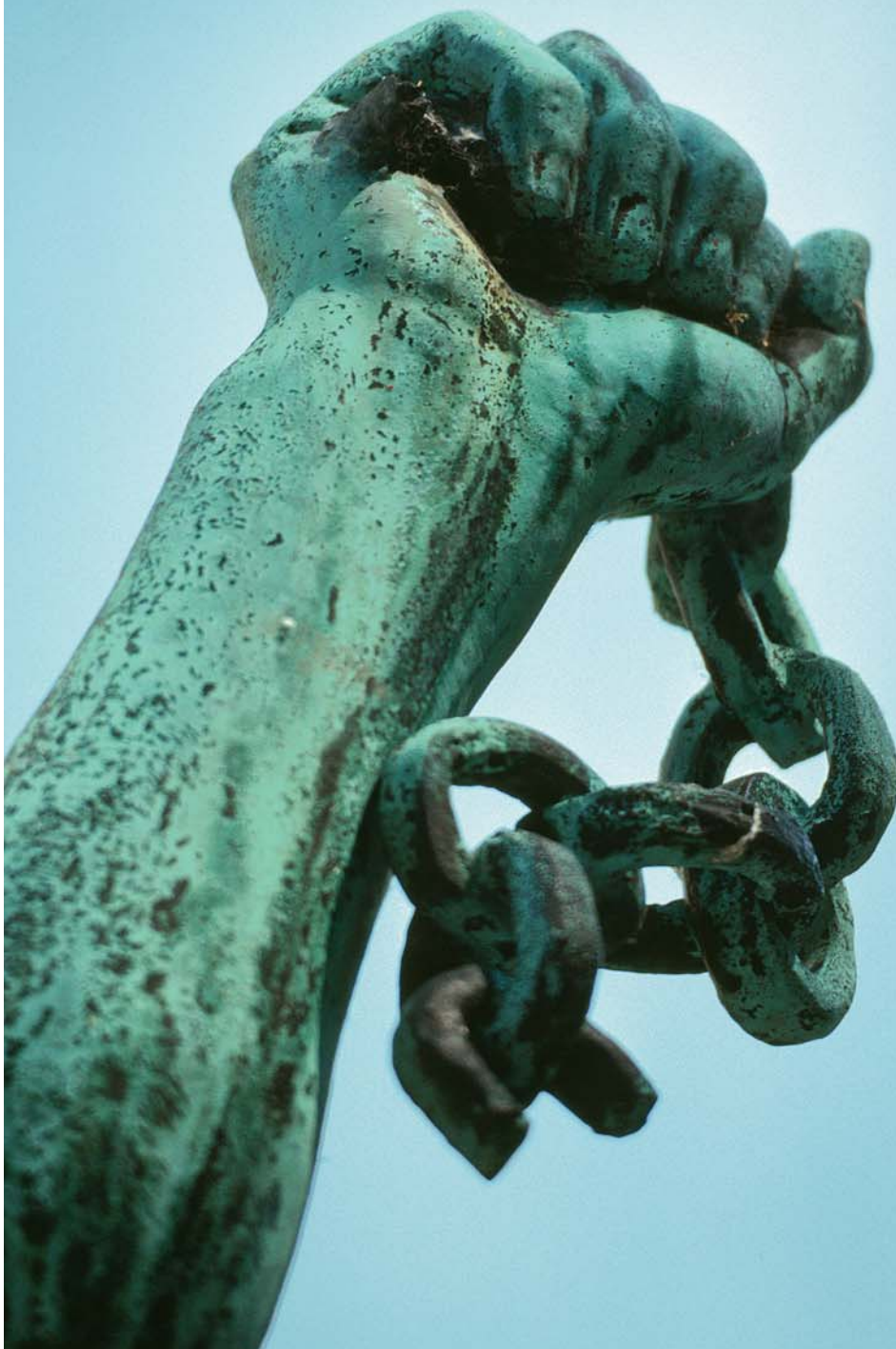
**United Church of God**  
P.O. Box 705  
Watford, Herts., WD19 6FZ, Royaume Uni



# Adieu dépendance !

*Le fléau de la dépendance afflige un nombre incalculable d'êtres humains et affecte gravement la société. Celle-ci prend diverses formes et est souvent fort destructive. Comment s'en libérer ?*

par John Cafourek



« Allô, Hervé ? » C'était mercredi matin, et je prenais contact avec l'un de mes clients. « Hervé à l'appareil ! »

« Comment ça va ? ». « Bien ! J'ai un boulot qui paye assez bien ! ».

« Lors de notre dernier entretien, vous m'aviez dit que vous n'aviez pas pris de drogue pendant plusieurs jours. Avez-vous pu continuer à vous en passer ? »

« Je suis en train de savourer une petite bière [il était à peine 9 h]. Cela m'aide à me détendre. Mais je ne fais pas, vraiment pas d'abus. Je prends toujours quelques joints [de marijuana] pour affronter la journée, mais rien de sérieux ! »

Hervé est un drogué dans la cinquantaine. Il a commencé à fumer et à boire un peu avant ses 20 ans. Peu après, il s'est mis à la marijuana. Quelques années plus tard, au crack (cocaïne), puis du crack au speed (amphétamine). Il m'a avoué avoir essayé plusieurs autres drogues, mais il prétend ne pas avoir développé de dépendance !

## Le problème du déni

La dépendance est une épidémie grave, croissante affectant toutes les tranches d'âges, toutes les races, toutes les couches de la société. Les statistiques sont choquantes. Et le pire, c'est que la plupart de ceux qui en sont victimes n'en sont même pas conscients.

Le déni est un mécanisme défensif courant. Le Dr Patrick Carnes le décrit comme une réaction courante : « Quand le thérapeute expliqua à Daniel qu'il souffrait d'une dépendance sexuelle, il fut outré. Il trouva outrancière l'évaluation du spécialiste. À son avis, son problème, c'était la dépression. N'était-il pas déprimé la plupart du temps ? Il cherchait seulement à être plus heureux ! Certes, il laissait derrière lui un sillon de relations brisées et il avait quelques problèmes sexuels, mais c'était dû à ses incessantes dépressions » (*Out of the Shadows : Understanding Sexual Addiction*, 2001, p. 177-178).

Si l'on peut avoir toutes sortes de drogues, il existe une mentalité commune à tous les types de dépendances. Certains ne peuvent se passer de sexe, d'alcool, de tabac, d'amphétamines, de cocaïne, d'héroïne, de marijuana, de sédatifs, de tranquillisants, d'hallucinogènes, ou toute autre substance ou comportement. Quelle que soit l'intoxication, le drogué ou la droguée devient expert(e) dans l'art du déni.

## Une définition

Les définitions de la dépendance (ou de l'addiction – mot qui revient à la mode) varient



du mal à maîtriser ses gestes ne souffre pas automatiquement de dépendance. Par contre, puisque de nombreux types de dépendances sont progressifs, ce qui – au départ – peut n'être qu'une simple habitude négative, peut s'exacerber et devenir une dépendance.

### La cigarette

La cigarette est l'une des dépendances les plus courantes. Et c'est aussi elle qui, chaque année, tue quatre fois plus de gens que les autres drogues, les suicides, les meurtres, les accidents et le sida réunis.

Toutes les six secondes, quelqu'un meurt à la suite d'une maladie liée au tabagisme. Cinq millions de fumeurs meurent prématurément

**La dépendance est un maître cruel. Le drogué se sent souvent submergé par la honte, l'humiliation et un profond sentiment d'échec total. Cela peut paraître désespéré, mais il n'est jamais trop tard pour chercher à se faire aider .**

entre médecins et psychologues. Bien qu'aucune d'elles ne fasse l'unanimité, le Dr Howard Shaffer, professeur adjoint à la faculté de médecine de Harvard et éditeur du journal *Psychology of Addictive Behaviors* identifie trois comportements distincts apparemment présents dans tous les types de dépendance :

- Un comportement motivé par des émotions allant de la simple envie à la compulsion.
- La poursuite de l'activité, quelles que soient les conséquences néfastes s'y rattachant.
- Le manque de maîtrise du comportement.

Les divers types de dépendances correspondent à deux catégories : la toxicomanie et la conduite compulsive. Il va sans dire que qui-conque éprouve de la difficulté à maîtriser sa consommation d'une substance particulière ou a

chaque année dans le monde. En France ce sont quelque 66 000 personnes qui meurent chaque année des conséquences du tabac (soit plus de 10% des décès) dont 27 000 par un cancer du poumon (85% sont dus au tabac) selon la ligue nationale contre le cancer.

La dépendance pour le tabac conduit souvent à d'autres dépendances. Les fumeurs sont 14 fois plus enclins à devenir alcooliques, 100 fois plus à fumer de la marijuana, et 32 fois plus enclins à prendre de la cocaïne.

### Le coût exorbitant de l'alcoolisme et de la toxicomanie

L'alcoolisme fait plus de 1,8 million de morts chaque année de par le monde, dont 23 000 en France (2005). C'est le 3<sup>e</sup> tueur dans les pays développés et la cause principale des maladies dans certains pays. Un

tiers, environ, des décès liés à l'alcoolisme provient de blessures involontaires.

La moitié des décès dans les accidents routiers en Amérique sont liés à l'alcoolisme.

En France, 1 million de personnes sont dépendantes de l'alcool ; 5 millions de personnes ont des difficultés médicales et psychosociales liées à leur consommation d'alcool, et 8 millions de personnes vivent avec un malade alcoolique ou un buveur excessif. [www.quid.fr/2007/Agriculture/Alcoolisme/1](http://www.quid.fr/2007/Agriculture/Alcoolisme/1)

### Les autres types de dépendances

Dans son livre *Out of the Shadows : Understanding Sexual Addiction*, le Dr. Patrick Carnes fournit des remarques fort utiles sur la manière d'identifier plusieurs des symptômes courants indicatifs de la compulsion sexuelle en les comparant aux autres types de dépendance.

« Pour comprendre les obsédés sexuels... il convient, entre autres, de comparer leur compulsion aux autres types de compulsions. On dit souvent que dans l'alcoolisme ou la toxicomanie, la personne a une relation pathologique avec une substance qui modifie son humeur.

« Pour un alcoolique, sa relation avec l'alcool devient plus importante que la famille, les amis et le travail. Celle-ci se développe pour atteindre le stade où la personne a besoin d'alcool pour se sentir "normale". Pour cela, il a aussi besoin de se sentir isolé, car le rapport principal dont il dépend pour se sentir bien dans sa peau est un rapport avec une substance, et non une autre personne.

« La dépendance sexuelle est similaire. Le drogué substitue une relation bancale à un événement ou à un processus pour une relation saine avec autrui. La relation du drogué avec une expérience le mettant dans une autre ambiance devient le point central de sa vie...

« Les drogués traversent plusieurs stades au cours desquels ils se distancent de plus en

## La toxicomanie : problème de santé grave

D'après l'OFDT, on a estimé entre 150 000 et 180 000 le nombre d'usagers de drogue « à problème », en France, en 2003.

10,9 millions de personnes ont consommé au moins une fois du cannabis [enquête sur les représentations Eropp 2002, OFDT] : 43% d'hommes et 28% de femmes entre 15 et 24 ans ; 37% d'hommes et 12% de femmes entre 25 et 34 ans ; 25% d'hommes et 5% de femmes entre 35 et 44 ans ; 15% d'hommes et 3% de femmes entre 45 et 54 ans ; 4% d'hommes et 0% de femmes entre 55 et 75 ans.

4 200 000 personnes ont consommé du cannabis dans l'année écoulée (2004), dont 450 000 quotidiennement.

La moyenne d'âge des personnes expérimentant avec le cannabis : 15 ans.

A 17 ans : 53% des garçons et 47% des filles l'ont expérimenté.

Nombre de Français entre 12 et 75 ans ayant consommé de la cocaïne une fois dans leur vie : 1 million ; de l'héroïne : 400 000 ; ecstasy : 500 000.

Les drogues les plus fréquemment retrouvées dans les accidents mortels de la route, selon la *Société Française de Toxicologie Analytique* : sur 4073 analyses sanguines (du 01-07-2002 au 01-07-2003) : positifs aux stupéfiants 24,7% (dont cannabinoïdes 20,5%) ; au cannabis chez les moins de 27 ans 27,2%.

Environ 1 500 jeunes meurent chaque année en France à cause de la drogue au volant. Selon l'étude Sam (stupéfiants et accidents mortels de la circulation routière), le risque d'être responsable d'un accident mortel est multiplié par 1,8 pour les conducteurs sous influence du cannabis, par 8,5% pour ceux sous l'influence de l'alcool et par 14 pour ceux sous l'influence des deux. (source : [www.quid.fr/2007](http://www.quid.fr/2007))



plus avec la réalité des amis, de la famille et du travail. Leur vie secrète devient plus réelle que leur vie publique. Ce que l'on sait d'eux ne correspond pas à la réalité. Seul le drogué connaît la honte de vivre une double vie, le monde tel qu'il est, et son monde à lui » (p. 14-15).

### L'anatomie de la dépendance

Comment la dépendance prend-elle naissance ? Sans doute débute-t-elle quand on accepte de se faire des illusions sur soi-même, et en laissant son monde imaginaire façonner ses valeurs morales. De ce fait, la dépendance est issue des valeurs morales de base tronquées de la personne, qui influencent sa perception de la réalité.

Tout individu se façonne ses propres critères moraux à partir des suppositions, des jugements et des idées qu'il adopte comme justes. Ce système de valeurs contient de puissants messages familiaux sur l'idée qu'il se fait de lui-même, de ses relations, de ses besoins et de sa sexualité. Quand ces valeurs de base deviennent inexactes ou faussées, elles risquent de favoriser la naissance d'une dépendance.

Quelles sont quelques-unes de ces idées irrationnelles ? Sans doute la plus courante est-elle l'impression d'être un raté. Les personnes souffrant d'une dépendance croient qu'on les mépriseraient si l'on savait tout d'elles, y compris leur dépendance.

Elles pensent aussi que ce dont elles ne peuvent se passer est effectivement leur besoin le plus pressant. Se procurer ledit plaisir ou ladite satisfaction, ou être soulagé de sa souffrance, devient une continuelle obsession. Leur drogue [nous utilisons le terme « drogue » dans son sens le plus large, pour tous les types de dépendances] se met à passer, à leurs yeux, pour le seul élément rendant leur isolement tolérable. Leurs idées personnelles défectueuses deviennent donc des points d'ancrage pour leurs degrés croissants de dépendance.

### Un raisonnement défectueux

Quand des idées fausses se mêlent, cela produit une fausse conception de la réalité. Le déni est en tête de liste. On ignore le problème, on rejette le blâme sur quelqu'un

d'autre et l'on prend l'habitude de minimiser celui-ci.

Quand on raisonne ainsi faussement, les arguments, les justifications et toutes sortes d'excuses sont avancés. Et ce qui est aberrant, c'est que les conséquences comme la perte d'un emploi, une arrestation ou les relations brisées sont soit laissées de côté et ignorées, soit attribuées à des facteurs n'ayant rien à voir avec la dépendance.

Se frayer un chemin dans ce brouillard



## Se frayer un chemin dans ce brouillard mental pour affronter la réalité, reconnaître le déni et l'auto séduction est capital, si l'on veut guérir et se libérer de la puissante emprise de la dépendance.

mental pour affronter la réalité, reconnaître le déni et l'auto séduction est capital, si l'on veut guérir et se libérer de la puissante emprise de la dépendance.

La sagesse biblique révèle à quel point comprendre le processus mental graduel peut aider la personne à reconnaître et à rejeter ses raisonnements trompeurs. « Chacun est tenté quand il est attiré et amorcé par sa propre convoitise. Puis la convoitise, lorsqu'elle a conçu, enfante le péché; et le péché, étant consommé, produit la mort. Ne vous y trompez pas, mes frères bien-aimés » (Jacques 1:14-16).

### L'aide est disponible

La dépendance est un maître cruel. Le drogué se sent souvent submergé par la honte, l'humiliation et un profond sentiment d'échec total.

Si nous essayons de lutter seul, la lutte risque d'être bien plus dure. La famille et les amis peuvent souvent fournir un soutien et des évaluations honnêtes, ce qui est fort utile. « Et si quelqu'un est plus fort qu'un seul, les deux peuvent lui résister ; et la corde

à trois fils ne se rompt pas facilement » (Eccl. 4:12).

Nous avons souvent du mal à demander l'aide de quelqu'un ; à ravalier notre fierté, à sortir de notre coquille et à accepter de nous faire aider.

En tant que conseiller cherchant à aider, j'ai souvent constaté le cycle dévastateur de la dépendance. Un jour, un homme m'a décrit sa lutte déchirante avec l'alcoolisme en ces quelques mots : « Quand je me suis mis à boire, je n'ai pas pu m'empêcher de continuer. Il y a 20 ans que cela dure. Ma femme a obtenu le divorce, et j'ai perdu ma famille. Après de nombreux avertissements dont je n'ai pas tenu compte, j'ai fini par perdre mon emploi. Je ne pouvais pas tomber plus bas. Je n'ai vraiment plus rien à perdre ! » Cela peut paraître désespéré, mais il n'est jamais trop tard pour chercher à se faire aider.

### Le combat contre la dépendance pornographique

Le sexe se vend. La pornographie, l'un des pires fléaux sexuels affligeant notre société, est une industrie de €45 milliards. Les bénéfiques qu'elle engendre égalent les chiffres d'affaires

de France Telecom et de Fiat. Ses bénéfiques dépassent largement ceux de Suez et de Renault.

Se débarrasser d'une dépendance sexuelle comme l'intoxication pornographique par l'Internet peut nécessiter l'installation, sur l'ordinateur utilisé, de logiciels protecteurs spécialisés filtrant le contenu informatique tout en autorisant la visite de sites normaux et inoffensifs. Ces programmes peuvent aussi bloquer les autres sites offensifs.

La personne ne pouvant s'empêcher de visiter les sites pornographiques ne devrait pas être celle qui installe ces programmes de filtrage, car elle pourrait aisément contourner la difficulté. Il est préférable que le conjoint ou la conjointe, ou un autre adulte digne de confiance, installe ce genre de logiciels. Il existe des programmes comme CyberPatrol ([www.cyberpatrol.com](http://www.cyberpatrol.com)), CyberSitter ([www.cybersitter.com](http://www.cybersitter.com)), ou NetNanny ([www.netnanny.com](http://www.netnanny.com)), qui ne sont pas très chers. On peut généralement les essayer avant de les acheter.

## Les douze étapes des Narcotiques Anonymes

**1** - Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance – que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

**2** - Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

**3** - Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions.

**4** - Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.

**5** - Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

**6** - Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

**7** - Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

**8** - Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

**9** - Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

**10** - Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

**11** - Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

**12** - Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres narcotiques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

### Libérés

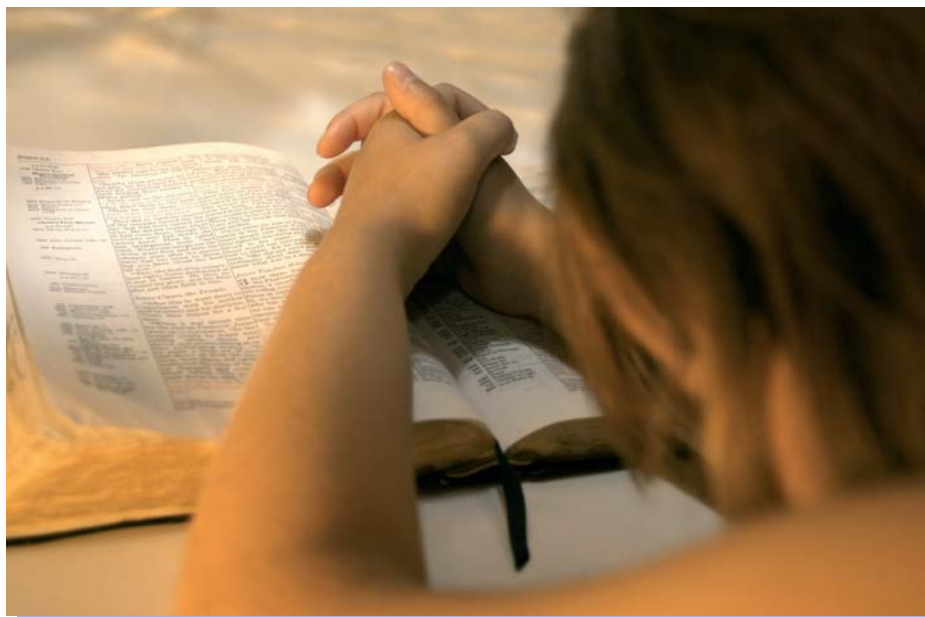
Se libérer d'une dépendance est très difficile. Toutes les formes d'intoxication sont vicieuses, car elles entretiennent la méfiance envers autrui. Or, sans aide extérieure, l'intoxiqué ne parvient généralement pas à redevenir maître de lui-même car la dépendance se perpétue.

De plus, beaucoup d'intoxications sont très sévèrement jugées et ridiculisées par la société. Ce qui provoque la crainte chez ceux qui ont besoin d'aide et les dissuade souvent

Des numéros de téléphone gratuits sont en place pour donner des conseils pour toutes sortes de dépendances affligeant notre société. Des programmes de traitement et des groupes de soutien sont en place pour aider les drogués à se libérer du joug vicieux de la dépendance. Il est possible d'obtenir de l'aide ; il suffit de faire le premier pas et de la rechercher.

### Un soutien spirituel

En tant que conseiller, je suis fort conscient d'une source supplémentaire dis-



**Lutter contre une dépendance tenace peut nous donner le sentiment que nous sommes isolés, vulnérables, faibles et très las. Ceux qui cherchent l'aide du Christ pour se libérer d'une dépendance peuvent puiser à une source de force spirituelle capable de les aider à s'en sortir.**

de faire le nécessaire. Il est souvent avisé de rechercher l'aide d'un professionnel, mais le client devrait choisir un thérapeute ayant des valeurs morales, une optique et une méthodologie convenables.

L'un des meilleurs moyens de s'en sortir, pour un certain nombre de dépendances, est de suivre les douze principes des A.A. (alcooliques anonymes) et de les adapter au type de dépendance à traiter.

Ce programme en douze étapes aide ses membres à rétablir leur réseau de relations, notamment dans leurs familles. On leur apprend à vivre celui-ci, à abandonner leur double vie avec ses désillusions et ses souffrances. Lors des réunions, les conjoints et la famille apprennent aussi ce qu'il faut faire.

ponible pour ceux qui croient en une puissance supérieure. Lutter contre une dépendance tenace peut nous donner le sentiment que nous sommes isolés, vulnérables, faibles et très las. Ceux qui cherchent l'aide du Christ pour se libérer d'une dépendance peuvent puiser à une source de force spirituelle capable de les aider à s'en sortir.

Jésus a dit : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos » (Matth. 11:28). L'apôtre Paul a évoqué l'énorme différence que l'aide divine lui apporta dans sa vie : « Je puis tout par celui qui me fortifie » (Phil. 4:13).

Ne laissez pas une intoxication quelconque ruiner votre vie. Prenez dès à présent la décision de chercher de l'aide. Vous pouvez vous libérer de votre dépendance ! **BN**

# J'étais un drogué – voici pourquoi on devient toxicomane.

*Qu'est-ce qui peut bien pousser une personne à se droguer ? Le comprendre, et savoir comment divers facteurs présents s'alimentent mutuellement, est la première étape à franchir pour vaincre la dépendance.*

**J**e suis devenu un drogué à l'âge de 17 ans, bien qu'ayant commencé à souffrir de dépendance bien avant. À l'heure où j'écris ces lignes, je me suis libéré de cette intoxication depuis deux ans, et j'ai fermement l'intention de demeurer dans cet état.

Peu importe la nature de mon ancienne drogue. Ce qui m'intéresse ici, c'est de souligner quatre convictions fondamentales qui, comme l'explique le Dr Patrick Carnes dans son livre *Out of the Shadows* (2001) sont présentes dans de nombreux types d'intoxications. Les voici :

- Je suis, dans le fond, un individu mauvais et un bon à rien.
- Personne ne pourrait m'aimer s'il connaissait ma véritable identité.
- Personne ne pourra jamais satisfaire mes besoins ; par conséquent, j'ai plus vite fait d'y pourvoir moi-même.
- Ma drogue est mon besoin le plus pressant.

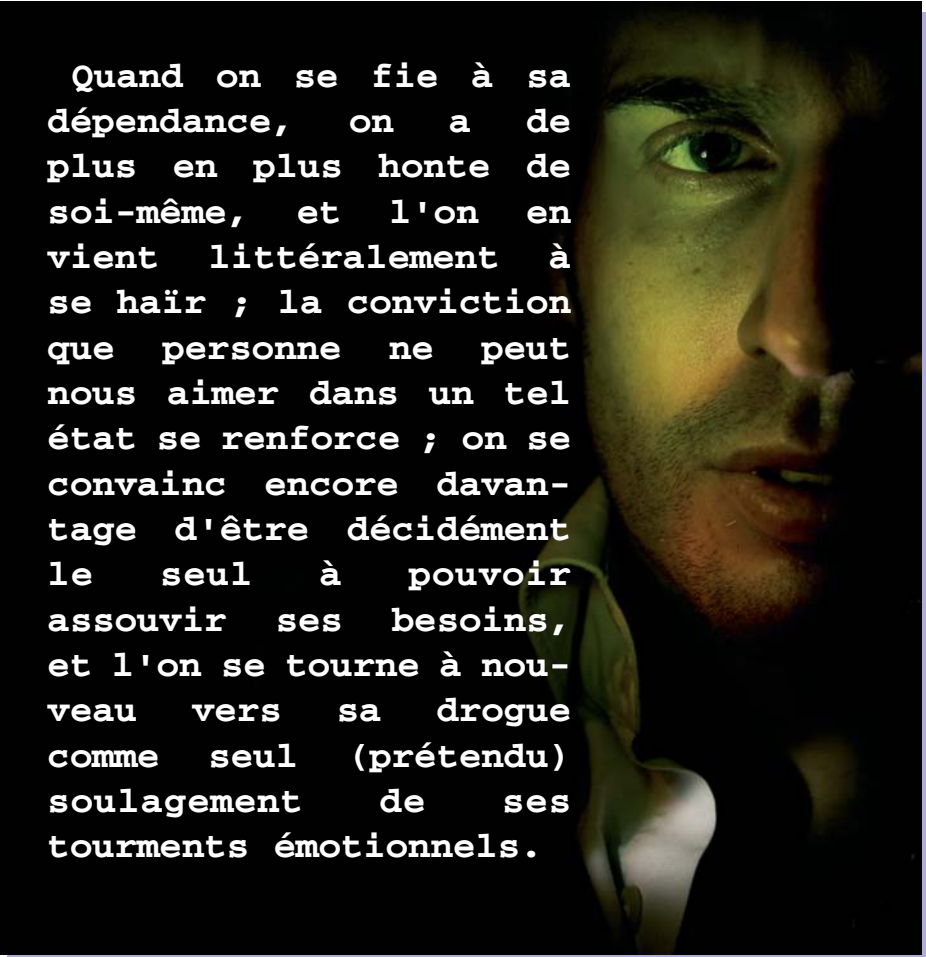
## **Le sentiment, depuis son enfance, d'être bon à rien**

Ces quatre points de vue se situent souvent au cœur du vortex qu'est la vie du drogué. Il importe, si l'on veut aider ce dernier à s'en sortir, de comprendre que ces quatre convictions lui trottent par la tête.

Le premier de ces sentiments – celui selon lequel, en somme, on est un raté, un méchant – provient souvent de traumatismes infantiles issus d'une enfance dans une famille en dysfonctionnement.

Quand je parle de tel comportement au niveau familial, je fais allusion à des mauvais traitements physiques ou émotionnels, aux fausses accusations, aux injures, aux cris et autres agressions verbales, aux critiques systématiques, aux punitions ou châtiments non mérités, à l'absence de marque d'affection et aux sévices sexuels (physiques ou verbaux) dont on peut être victime dans sa jeunesse.

Il s'agit en effet d'exemples de mauvais traitements responsables de la présence,



**Quand on se fie à sa dépendance, on a de plus en plus honte de soi-même, et l'on en vient littéralement à se haïr ; la conviction que personne ne peut nous aimer dans un tel état se renforce ; on se convainc encore davantage d'être décidément le seul à pouvoir assouvir ses besoins, et l'on se tourne à nouveau vers sa drogue comme seul (prétendu) soulagement de ses tourments émotionnels.**

chez un individu, du premier des quatre sentiments évoqués ci-dessus. Même le moins catastrophique de ces sentiments, quand un enfant en est témoin ou victime au fil des années, risque d'avoir des répercussions dévastatrices sur l'opinion qu'il se fait de lui-même. Dans les pires des cas, un seul traumatisme produit des effets quasi immédiats.

Souvent, ces comportements destructeurs s'installent chez l'enfant de parents qui se droguent ou dont la santé mentale laisse à désirer. Le comportement parental a souvent un impact sur l'enfant, qui s'en ressent toute sa vie.

Quand c'est le cas, l'enfant, en grandissant, éprouve de la honte et s'estime n'être bon à

rien. Ces concepts lui sont imposés par le milieu où il vit et il se met à croire, au fil du temps, aux idées négatives qu'il ne cesse d'entendre à la maison. Un vide finit par se créer dans son cœur, et ce vide a besoin d'être comblé.

## **Des sentiments désastreux de rejet**

La deuxième idée – celle selon laquelle « nul ne pourrait m'aimer s'il savait ce que je suis » – comporte deux facettes. Premièrement, elle est la conséquence directe inévitable de la première conception. Quand l'enfant devient honteux d'être ce qu'il est, et se prend pour un bon à rien, il se met à douter qu'on puisse l'aimer. Ses



propres parents ne semblent guère l'aimer ; de ce fait, à ses yeux, personne d'autre ne le pourrait.

L'enfant s'attend à être rejeté. Et ce sentiment affecte ses rapports avec autrui. En son for intérieur, il se dit que personne ne l'aimerait s'il connaissait son « secret ».

Deuxièmement, dès qu'un comportement instinctif de ce genre devient une habitude, cette opinion que l'enfant a de lui-même est renforcée par celui-ci. Les drogués sont convaincus que si l'on connaissait la nature de leur dépendance, on ne pourrait jamais les aimer.

Ce sentiment crée un cercle vicieux de comportements typiques de la dépendance qui renforcent son opinion de lui-même. L'individu se dit que personne n'oserait l'aimer s'il connaissait son secret et se dit qu'en conséquence il a besoin de sa drogue pour affronter la douleur de la réalité, opinion qui à son tour renforce l'idée que personne n'oserait l'aimer (après tout, qui pourrait bien aimer ce que je fais ?).

Les personnes souffrant d'une dépendance ne raisonnent pas ainsi consciemment mais, sans s'en rendre compte, elles provoquent ce genre de cercle vicieux, qui devient terriblement difficile à rompre.

### **En ne se fiant qu'à soi-même, on ne cherche pas à se faire aider**

Cette troisième opinion – selon laquelle personne ne pourra jamais satisfaire à mes besoins – découle des deux sentiments précédents. Quand on a honte de soi et le sentiment de ne pas être digne d'être aimé, on se met souvent à projeter ces sentiments sur son entourage.

Ces idées poussent la personne à se dire « Personne d'autre que moi ne peut pourvoir à mes besoins ; je n'ai guère d'autre choix que me fier à moi-même ».

Quand on souffre d'une dépendance, de n'importe laquelle – chimique (de la cigarette, d'amphétamines, d'alcool, etc.), mentale ou émotionnelle (boulimie, pornographie, etc.) ou spirituelle (lire notre article intitulé « La pire de toutes les dépendances » dans la présente édition) – on se soucie généralement beaucoup de soi. Ce qui constitue une forme d'idolâtrie car l'opinion que « personne ne peut vraiment assouvir mes besoins » influence inévitablement la conception que l'on a de Dieu. Ce souci de soi et cette préoccupation continuelle à se satisfaire alimente à tel point la dépendance qu'en dépit de répercussions adverses, le drogué [nous utilisons les mots *drogue* et *drogué* dans

leur sens le plus large tout au long de cet article, pour décrire tous les types de dépendances] ne renonce pas à sa drogue. Le sentiment de ne pouvoir se fier à personne d'autre qu'à lui-même est très fort en lui. Cela l'empêche de rechercher l'aide dont il a désespérément besoin ; il est prisonnier des idées qu'il se fait de lui-même.

### **Un vide dangereux demandant à être comblé**

La quatrième conviction du drogué – celle selon laquelle sa drogue est son besoin le plus pressant – se forme quand celui-ci a trouvé ce qui lui procure le plus de plaisir (le plus grand soulagement ou le meilleur répit dans sa souffrance, sa misère, son inconfort, sa solitude, etc.)

Quand un jeune a ces opinions de base de lui-même, il se trouve comme dans un état de vide physique, mental, émotionnel ou spirituel. Et ce vide va devoir être comblé. En effet, comme on le sait, la nature a horreur du vide. Et il en va aussi de même pour tout ce qui touche au cœur. Ce vide est tôt ou tard comblé par quelque chose, même si ce quelque chose est néfaste.

Au fil du temps, toute personne qui développe une dépendance quelconque finit par découvrir sa *drogue*. Cette dernière, une fois découverte, semble éliminer la douleur que le drogué éprouve intérieurement. Ladite drogue (qui, je le répète, peut prendre maintes formes) devient une drogue émotionnelle et physique dont le drogué a de plus en plus envie.

Le plaisir est de courte durée et, tout compte fait, ne résout pas le problème, mais le drogué finit par se dire que sa situation ne sera jamais meilleure que quand il succombe à sa dépendance. Cette dernière devient son besoin le plus pressant.

### **La dépendance est un piège cruel**

Quand on est convaincu de ces quatre idées, ou conceptions, il est terriblement difficile de s'en sortir, car elles deviennent interdépendantes, « s'alimentent mutuellement ». Chaque interaction avec la drogue (qui, comme tout drogué le sait, est mauvaise et le rend honteux) alimente ces quatre convictions de base.

Quand on se fie à sa dépendance, on a de plus en plus honte de soi-même, et l'on en vient à littéralement se haïr ; la conviction que personne ne peut nous aimer dans un tel état se renforce ; on se convainc encore davantage d'être décidé-

ment le seul à pouvoir assouvir ses besoins, et l'on se tourne à nouveau vers sa drogue comme seul (prétendu) soulagement de ses tourments émotionnels.

C'est là un piège cruel que Satan exploite habilement. Il s'en sert depuis des siècles. Je puis vous le confirmer en ayant moi-même été victime ; ces idées piègent bien des gens. Les drogués de tous genres ont besoin d'être guéris et libérés.

Or, qu'est-ce qui nous libère d'un tel dilemme ? La dépendance, avouons-le, est essentiellement un problème spirituel. Par conséquent, une solution spirituelle s'impose. Ce n'est pas une solution facile et rapide. À ma connaissance, pas un seul drogué n'a jamais été instantanément guéri par Dieu. Le problème doit être directement confronté, attaqué de front, et non contourné.

Pour ma part, j'ai découvert que la première étape à franchir pour commencer à guérir se trouve dans Jacques 5:16 : « Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris. La prière fervente du juste a une grande efficacité ».

Dans bien des cas, le drogué risque de devoir faire l'une des choses les plus difficiles pour lui (étant convaincu d'être rejeté) : confesser sa dépendance à des personnes dignes de confiance en leur avouant tout de son intoxication – tout – avant que la guérison puisse débiter.

Grâce aux prières et au soutien de personnes affectueuses, le drogué peut commencer à remettre en question les convictions qu'il a sur lui-même. En se rendant digne de confiance vis-à-vis de personnes qui se soucient sincèrement de lui, il peut remplacer petit à petit ses fausses conceptions et ses comportements néfastes par des idées saines et des comportements positifs.

Tout compte fait, il peut atteindre le stade où il a confiance en l'amour des autres, et se mettre à croire à l'amour exprimé par Dieu à notre égard à tous. Il peut alors se libérer de l'emprise que sa dépendance a sur sa vie.

La voie que je viens de décrire est longue, mais pour tout drogué, il n'existe aucun raccourci. Le but de cet article n'est pas de fournir une solution toute faite aux personnes victimes de divers types de dépendances, mais de les aider – et d'aider ceux qui les aiment – à comprendre les sentiments présents chez ceux souffrant de divers types d'intoxications chimiques, morales ou spirituelles. Ces sentiments, ces convictions intimes, doivent être éliminés avant que n'ait lieu la guérison. **BN**



# Pouvez-vous mettre fin au dysfonctionnement de plusieurs générations ?

*Nos problèmes personnels les plus tenaces puisent souvent leurs racines dans des éléments dont le contrôle nous échappe, dans des comportements familiaux néfastes chez nos aïeux. Mais nous pouvons maîtriser nos choix, et nous pouvons tous, individuellement, opter pour la vie et les bonnes choses !*

par Greg Thomas

Lucien était trop occupé pour passer du temps avec son fils Éric. Il se contentait de lui promettre qu'un jour il le ferait.

Éric grandit, et devint comme son père, se concentrant sur sa carrière et sur ses propres préoccupations, négligeant sa famille. En vieillissant, Lucien - ayant enfin le temps de réfléchir sur sa vie - eut envie de mieux connaître son fils Éric, devenu homme, et d'avoir de bons rapports avec lui.

Hélas, Lucien dut se rendre à l'évidence : Éric était bien trop absorbé par les priorités matérialistes qu'il avait lui-même eues dans sa vie. Ils ne purent jamais se sentir proches. Il fallait se rendre à l'évidence : son fils était devenu comme lui.

## L'influence de la famille

Chaque génération influence la génération montante. Les traits distinctifs d'une famille se transmettent souvent de génération en génération, et il en est ainsi depuis des millénaires. Certains de ces traits peuvent être positifs et bénéfiques, comme l'accent placé sur le goût du travail bien fait et sur la culture. Par contre, les comportements négatifs et destructeurs se transmettent eux aussi dans les foyers.

Quand Dieu nous appelle et ouvre notre esprit à la compréhension de Sa voie, nous ne sommes pas toujours conscients du fait que nos rapports avec Lui non seulement nous changent personnellement, mais aussi qu'ils exercent une formidable influence sur nos descendants, sur les futures générations.

On vit souvent en égoïste, au jour le jour. On se rend rarement compte qu'un



**Quand Dieu nous appelle et ouvre notre esprit à la compréhension de Sa voie, nous ne sommes pas toujours conscients du fait que nos rapports avec Lui non seulement nous changent personnellement, mais aussi qu'ils exercent une formidable influence sur nos descendants, sur les futures générations.**

seul membre de la famille peut influencer tous les autres membres du foyer. L'Écriture nous rappelle souvent qu'il importe de penser aux autres générations. Songez à l'instruction contenue dans les Dix Commandements : « Moi, l'Éternel, ton Dieu, je suis un Dieu jaloux, qui punis l'iniquité des pères sur les enfants jusqu'à la troisième et la quatrième génération de ceux qui me haïssent, et qui fais miséricorde jusqu'à mille générations à ceux qui m'aiment et qui gardent mes commandements » (Ex. 20:5-6). Il est facile, à partir de ce passage, de croire que Dieu punit automatiquement tous

ceux qui ne Le respectent pas, mais bénit ceux qui L'aiment. Mais Dieu n'est pas un Père vengeur et courroucé punissant d'abord les arrière-petits-enfants pour les péchés commis par les générations antérieures.

Ce passage est mieux compris, lorsque nous savons que les dysfonctionnements familiaux et conjugaux, et leurs conséquences, se transmettent d'une génération à l'autre. Les malédictions résultent de la transgression des lois divines et de nombreux péchés parentaux sont à nouveau commis par les enfants, vu le mauvais exemple laissé par les aînés.

## Des fautes qui se perpétuent

Toute famille humaine a sa propre « culture », ses qualités et ses défauts distinctifs. Certaines familles héritent de talents musicaux ou athlétiques apparemment issus des parents, grands-parents, et même arrière-grands-parents. Certes, pour devenir un musicien accompli, il faut développer ses aptitudes, et faire des efforts, mais certains talents innés se transmettent génétiquement. La science a

### Timothée était béni par la fidélité de deux de ses aînées

L'apôtre Paul nous rappelle qu'un seul parent ou grand-parent peut avoir beaucoup d'influence sur une famille.

Timothée eut connaissance de la voie divine grâce à sa mère et à sa grand-mère. Paul déclara désirer le voir, « gardant le souvenir de la foi sincère qui est en toi, qui habita d'abord dans ton aïeule Loïs et dans ta mère Eunice, et qui, j'en suis persuadé, habite aussi en toi » (II Tim. 1:5).

Remarquez bien qu'au foyer, seules ces deux femmes sont mentionnées et louées pour l'excellent exemple qu'elles donnèrent au jeune Timothée.

Son père était un païen qui, apparemment, ne s'intéressait pas au Christ (Act. 16:1-3). Pourtant, Loïs, la grand-mère de Timothée et Eunice, sa mère, eurent une forte influence sur le jeune Timothée, qui finit par devenir l'un des premiers ministres de l'Église, et un compagnon et co-ouvrier fidèle de l'apôtre Paul.

Ceci se produisit en dépit des influences négatives d'une existence dans un pays païen et sous le toit d'un incroyant. Les choix positifs que fit Loïs influencèrent ses descendants.

même découvert que nos gènes peuvent nous prédisposer à certaines maladies.

Le milieu – la culture – dans lequel évoluent nos familles, et les choix que font ces dernières, peuvent aussi aider ou nuire. Songez par exemple aux valeurs morales, aux priorités et aux décisions

qui les caractérisent. Quand des choix négatifs et un climat familial malsain deviennent la norme dans un foyer, les membres de ce dernier peuvent s'autodétruire et transmettre inconsciemment leurs mauvaises habitudes à leurs progénitures.

Nous sommes parfois issus de familles défaitistes, de parents divorcés, de foyers pessimistes, égoïstes, cupides, rouspéteurs, encourageant la dépendance, ou la paresse. Tant que nous ne mettons pas fin à cette malédiction, ces traits destructeurs se retrouvent souvent chez nos enfants.

Le comportement négatif d'un individu devient un modèle ou un exemple pour la génération montante, et le cycle risque de se répéter indéfiniment. Dans bien des cas, cela se perpétue jusqu'à ce que quelqu'un prenne conscience de son aptitude à interrompre ledit cycle et avoir un impact. En ayant des rapports approfondis avec Dieu, non seulement on peut considérablement s'enrichir psychologiquement et spirituellement, et s'épanouir, mais on peut en outre avoir un impact significatif sur son entourage – y compris ses descendants.

### L'exemple remarquable d'Abraham

Un certain nombre de passages bibliques indiquent qu'il nous faut avoir présent à l'esprit plusieurs générations. Sans doute l'exemple le plus frappant est-il celui d'Abraham.

Ce dernier était un « ami de Dieu » (Jacq. 2:23) et il obéissait à l'Éternel. Il rejeta la culture païenne et corrompue de ses ancêtres, et décida de suivre un mode de vie nouveau et positif. Lorsque Dieu le lui demanda, Abraham quitta son milieu, sa propre famille, et s'engagea dans la voie divine. Et c'est ainsi qu'il devint « le père de tous ceux qui croient ».

Le patriarche étant disposé à renoncer aux voies et aux habitudes pécheresses de ses aïeux, Dieu lui dit : « Je rendrai ta postérité comme la poussière de la terre, en sorte que, si quelqu'un peut compter la poussière de la terre, ta postérité aussi sera comptée » (Gen. 13:16). Les pays occidentaux comprennent des millions de descendants d'Abraham, étant cette « postérité » dont il est question ici.

Puis l'Éternel dit à Abraham : « Je bénirai ceux qui te béniront, et je maudirai ceux qui te maudiront; et toutes les familles de la terre seront bénies en toi » (Gen. 12:3).

Près de 2000 ans plus tard, parut Jésus-Christ, un descendant direct d'Abraham, venu pour expier tous les péchés de l'humanité et lui permettre d'hériter la vie éternelle. Le monde entier a donc été béni en Abraham, ce dernier ayant été disposé à rompre le cycle destructeur des générations antérieures et à s'engager dans une nouvelle voie.

### David, un homme selon le cœur de l'Éternel

Autre exemple significatif prouvant à quel point il importe d'avoir des rapports intimes et personnels avec Dieu : celui de l'amour exprimé par Dieu pour le roi David. L'apôtre Paul a cité Dieu dans un sermon émouvant qu'il prononça : « Il leur suscita pour roi David, auquel il a rendu ce témoignage: J'ai trouvé David, fils d'Isaï, homme selon mon cœur, qui accomplira toutes mes volontés. C'est de la postérité de David que Dieu, selon sa promesse, a suscité à Israël un Sauveur, qui est Jésus » (Act. 13:22-23).

Notre Seigneur était un descendant du roi David, et tous deux descendaient d'Abraham. Ces rapports intimes qu'eut David avec l'Éternel affectèrent-ils positivement quelques-uns de ses autres descendants directs ? Ses petits-enfants et plusieurs autres de ses descendants ? Cinquante ans, environ, après sa mort, se déroula une période significative dans la survie de Juda, en tant que nation.

Abijam, l'arrière petit-fils de David, n'obéissait pas fidèlement à la loi divine. L'Écriture révèle « qu'il se livra à tous les péchés que son père avait commis avant lui ; et son cœur ne fut point tout entier à l'Éternel, son Dieu, comme l'avait été le cœur de David, son [arrière grand-] père » (I Rois 15:3).

De prime abord, on pourrait s'attendre à ce qu'Abijam ait sévèrement été puni pour ses péchés, lui et plusieurs autres. Or, que lit-on au verset suivant ? « Mais à cause de David, l'Éternel, son Dieu, lui donna une lampe à Jérusalem, en établissant son fils après lui et en laissant subsister Jérusalem » (verset 4).



Plus d'un demi siècle après la mort de David, Dieu fut miséricordieux pour l'un des ses descendants, par fidélité pour son arrière grand-père. En somme, Dieu dit : « Si j'agis ainsi à ton égard, Abijam, c'est à cause des rapports étroits que j'entretenais avec ton arrière-grand-père David ; c'est à cause de lui que je suis miséricordieux à ton égard ! »

Ces rapports étroits que David entretenait avec Dieu affectèrent-ils positivement d'autres descendants ?

Bien des générations plus tard, le roi Ezéchias fut à l'article de la mort, son pays étant menacé par la puissante armée assyrienne. Le roi pria Dieu avec ferveur pour qu'Il le délivre, et le prophète Ésaïe fut envoyé vers lui, porteur du message suivant :

« Ainsi parle l'Éternel, le Dieu de David, ton père : J'ai entendu ta prière, j'ai vu tes larmes. Voici, je te guérirai ; le troisième jour, tu monteras à la maison de l'Éternel. J'ajouterai à tes jours quinze années. Je te délivrerai, toi et cette ville, de la main du roi d'Assyrie ; je protégerai cette ville, à cause de moi, et à cause de David, mon serviteur » (II Rois 20:5-6).

Plus de 250 ans après la mort de David, l'Éternel eut pitié d'un autre de ses descendants, toujours du fait de Ses rapports étroits avec le patriarche. Notez bien que l'Éternel déclara être « le Dieu de David » et promit non seulement de guérir le roi Ezéchias, mais aussi de protéger la nation de Juda « à cause de David, mon serviteur ».

Là encore, c'est comme si, en substance, Dieu avait dit : « Ce n'est pas à cause de toi que j'interviens, Ezéchias, mais à cause de la profonde amitié qui nous liait, moi et ton ancêtre David ! »

Vous rendez-vous compte de l'impact qu'une seule personne peut avoir sur ses descendants, pendant bien des générations ? Vous rendez-vous compte que vous pouvez être un Abraham ou un David pour votre famille, établir un modèle pour vos descendants, leur apportant toutes sortes de bénédictions ?

### Un exemple historique choquant

Quel impact les parents peuvent-ils avoir sur leur entourage et sur leurs descendants ?

En 1874, un membre de la direction du pénitencier de New-York s'aperçut que six membres de la même famille étaient incarcérés en ce temps-là. La direction effectua des recherches remontant à plusieurs générations, afin de déterminer de qui provenait ce tragique héritage familial.

On découvrit que l'un des ancêtres de ces prisonniers, né en 1720, avait la réputation d'être paresseux, fauteur de troubles, alcoolique et immoral. Et ce qui n'avait guère amélioré la situation, c'était qu'il avait épousé une femme du même acabit. Il leur naquit deux fils et six filles.

Voici ce que révéla le rapport effectué sur cette famille, comptant en 1874 quelque 1200 descendants :

- 310 d'entre eux étaient des clochards
- 160, des prostituées
- 180, des drogués ou des alcooliques
- 150, des criminels ayant fait de la prison, 7 d'entre eux ayant commis des meurtres.

Ledit rapport révéla en outre que l'État de New York avait dépensé \$ 1,5 million – chiffre encore plus exorbitant à l'époque – pour s'occuper de cette lignée de descendants dont pas un seul n'avait contribué à la société de manière significative. Hélas, on constate par cet exemple l'impact des dysfonctions des parents sur les générations montantes.

### Un contraste soulageant

L'héritage familial d'un autre couple ayant vécu à la même époque fut aussi étudié. Cette enquête débuta par le prédicateur connu Jonathan Edwards, né en 1703. Très pieux, et père dévoué, cet homme aux hautes valeurs morales devint pasteur. Il épousa une femme très pieuse elle aussi, Sarah, qui partageait ses convictions, et ils eurent onze enfants. En fin de compte, Jonathan Edwards devint président de *Princeton University*. Et voici ce que les enquêteurs découvrirent, en 1874, à propos de leurs quelque 1400 descendants :

- 13 d'entre eux étaient présidents d'établissements d'enseignement
- 65, des professeurs dans des écoles
- 100, des avocats
- 32, des juges d'États
- 85, des auteurs d'œuvres classiques

- 66, des pharmaciens
- 80 occupaient des postes politiques, trois d'entre eux étant des gouverneurs
- 3 étaient des sénateurs
- L'un d'eux devint vice-président du pays !

Quelle différence ! Que le genre d'exemple et les valeurs morales transmises aux enfants ont de l'importance ! Il s'avère que nos valeurs morales peuvent apporter de grandes bénédictions et de formidables possibilités aux générations montantes.

### Extirper les faiblesses et le péché

De nombreux passages bibliques confirment le caractère destructif de certaines cultures familiales. Nous sommes tous le produit de notre héritage familial. Certaines de nos faiblesses nous ont été retransmises par l'exemple de nos aînés. Dans certains cas, un péché familial se perpétue depuis si longtemps qu'on ignore quand il a commencé.

Il nous incombe, à tous, d'extirper ces défauts, et de donner un meilleur exemple à nos enfants et petits-enfants. Cet engagement, venir à bout de nos faiblesses et changer nos voies, peut aussi influencer positivement nos frères et sœurs, nos cousins, nos neveux et nos nièces, tout notre entourage.

Il a été démontré que les familles ont tendance à perpétuer leurs propres *cultures* et leurs dysfonctionnements pendant des générations. Les parents égoïstes engendrent des enfants égoïstes. Les enfants de parents alcooliques deviennent souvent alcooliques eux-mêmes. Les époux qui maltraitent leurs conjoints ou leurs enfants ont souvent des enfants maltraitant eux aussi leurs conjoints ou leurs enfants. Les couples de pessimistes et de négatifs ont tendance à avoir des enfants pessimistes, qui ne réussissent guère dans la vie, et qui se découragent facilement. On a découvert que 90% des personnes incarcérées ont un parent ayant fait de la prison.

Les mauvaises habitudes prises dans votre famille peuvent remonter à plusieurs générations. Mais soyez l'Abraham ou le David de votre lignée. Soyez celui ou celle mettant fin au cycle du dysfonctionnement des générations.

Il importe que nous reconnaissons ce qui se passe et que nous prenions sciemment la décision de créer - grâce à Dieu - un nouvel héritage filial positif.

Dieu fit savoir à l'ancien Israël qu'Il l'aimait et souhaitait le voir s'améliorer en obéissant à Ses commandements. Il voulait qu'eux tous, et après eux leurs descendants, vivent heureux et soient bénis. Par la bouche de Moïse, Il les supplia de faire les bons choix, déclarant : « J'en prends aujourd'hui à témoin contre vous le ciel et la terre: j'ai mis devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction. Choisis la vie, afin que tu vives, toi et ta postérité » (Deut. 30:19).

### **L'histoire navrante de mon père**

Je suis qualifié pour traiter de ce sujet personnellement, et ceci, pour plusieurs raisons : Mon grand-père paternel émigra d'Angleterre vers 1905. Nous ignorons de quelle culture familiale il était issu, mais cette dernière était probablement très négative si l'on en croit ses méthodes parentales et son style de vie pessimiste. Quand ses fils atteignirent l'âge de 13 ans, il les chassa de la maison pour qu'ils apprennent à se débrouiller et pourvoir à leurs propres besoins. Papa se retrouva dans cette situation, et les conséquences furent désastreuses. Bien qu'il ait réussi à devenir un ouvrier qualifié, il sombra dans l'alcoolisme et eut peu de rapports avec sa famille.

Maman, maltraitée, demanda le divorce alors que j'étais encore très jeune. Papa devint clochard, et eut très peu de contacts avec ses enfants et petits-enfants. Il finit par se suicider, après avoir vécu seul pendant un an dans une remorque.

Malgré tout, j'ai eu de la chance, et ceci, pour deux raisons : Maman s'est remariée avec un brave homme ayant de très bonnes valeurs morales et professionnelles. J'ai donc eu la chance d'avoir un beau-père montrant le bon exemple. Mais surtout, Dieu m'a appelé et m'a fait connaître Sa vérité et Sa voie, m'aidant considérablement à faire des choix positifs étant jeune homme.

Plus de 36 ans ont passé, et après 34 ans de mariage, nous, nos trois filles et nos petits-enfants, avons été abondam-

ment bénis, quelqu'un ayant décidé de mettre fin au cycle familial de négativisme et de dépendances. Nous avons été bénis. Ma fidèle épouse est aussi engagée à fond dans la voie chrétienne. Quand les deux parents doivent hériter ensemble de « la grâce de la vie » (I Pi. 3:7), Dieu accorde à leur lignée des bénédictions supplémentaires.

### **Vos choix n'impliquent pas que vous**

Les choix que nous faisons, les décisions que nous prenons, en affectent d'autres, nos enfants et petits-enfants, et les générations futures. Avez-vous songé au fait que vos choix n'impliquent pas que vous ? Il est dit que l'on a toujours ses parents et ses enfants avec soi quand on prend une décision dans la vie. En d'autres termes, la plupart de nos choix sont fortement influencés par nos entourage familial.

Parallèlement, votre style de vie et les décisions importantes que vous prenez affectent les générations futures dans votre famille.

Même si vous n'avez guère envie d'éliminer quelques problèmes sérieux dans votre vie, faites-le pour votre famille. Songez aux futures générations ; votre comportement peut bénéficier à vos descendants, ou leur nuire.

La Bible indique que Dieu peut avoir pitié de certaines personnes, à cause de la vie que nous menons. Si vous vous débattez avec un grave défaut, pourquoi ne pas devenir l'Abraham ou le David de votre famille !

Faites à présent les choix qui s'imposent, et que d'autres - dans les années à venir - constatant les changements que vous avez effectués personnellement, s'exclament : « C'est grâce à lui (ou elle) que tout a commencé à aller mieux ! »

Comme nous l'avons lu plus haut, dans Exode 20 et dans Deutéronome 30, nous avons littéralement la capacité de choisir entre bénédictions et malédictions. Les dysfonctionnements et les péchés que nous continuons à pratiquer peuvent se perpétuer pendant des générations. En revanche, comme nous l'avons vu également, Dieu bénit les descendants de ceux qui L'aiment.

### **Vous pouvez y mettre fin**

Si l'héritage que vous ont transmis vos aînés en est un de négativisme, de pessimisme, de dépendances, de pauvreté, de divorces, de cupidité ou d'égoïsme, vous pouvez être celui (ou celle) qui va y mettre un terme. Nous nous débattons tous avec des problèmes familiaux issus des générations passées. Il arrive qu'il faille confronter des défauts remontant à bien des générations.

Ce qui est encourageant, c'est qu'il n'est pas nécessaire que nous nous en chargions seul. Dieu nous propose l'aide de Son Saint-Esprit, afin que nous mettions un terme à ces habitudes destructives et rendions la vie de nos descendants plus productive. L'Esprit de Dieu en nous peut littéralement métamorphoser nos vies, à mesure que nous renonçons aux mauvaises habitudes et revêtons une nouvelle nature, guidée par Lui (Gal. 5:19-25).

Certains de nos défauts sont si profondément enracinés que nous avons besoin d'être suffisamment humbles pour chercher à nous faire aider. Si, à votre avis vous continuez à vous débattre avec un défaut exigeant, n'hésitez pas à contacter un pasteur ou un spécialiste. Il n'y a aucun mal à demander de l'aide de quelqu'un de qualifié et des encouragements à un expert.

Quand on est fidèle à Dieu et que l'on a avec Lui des rapports étroits basés sur l'obéissance, Il ne traite pas nos descendants comme ceux n'ayant pas un héritage familial positif à Ses yeux. Il se peut qu'à l'examen de votre arbre généalogique vous découvriez quelque chose qui ne vous plaît pas. Dites-vous bien qu'en commençant par vous, un autre arbre généalogique peut être planté, qui va être une source de bénédictions pour ceux s'y rattachant, grâce à l'Esprit de Dieu, et qu'ils pourront connaître la joie, la fidélité, et la maîtrise de soi (Gal. 5:22-23).

Pensez aux générations montantes. Votre mode de vie actuel, et le genre de rapports que vous entretenez avec Dieu, peuvent affecter vos descendants pendant maintes générations à venir, et leur rendre la vie bien plus facile. Pourquoi ne pas être l'Abraham ou le David de votre famille ? **BN**



# La pire de toutes les dépendances

*Nous connaissons généralement les dépendances comme la toxicomanie et l'alcoolisme, qui sont très difficiles à vaincre. Néanmoins, il existe une dépendance bien plus grave encore que fort peu de gens reconnaissent, et qui, heureusement, peut être vaincue.*

par Jerold Aust

« Impossible pour moi d'avoir maille à partir avec la loi ; je suis une célébrité ! » se vanta Lindsay Lohan la nuit où elle fut arrêtée pour conduite en état d'ébriété, sans permis de conduire, et en possession de cocaïne (*Los Angeles Daily News*, 5 août 2007, p.1).

L'article de presse cité ici est un bien triste commentaire sur les actions impérieuses de certaines célébrités qui, souvent, font ce qu'elles font, tout simplement parce qu'elles pensent pouvoir se le permettre.

L'article en question s'intitulait, « Nous sommes-nous égarés ? ». Ce qui sous-entend que jadis, nous savions comment nous comporter dans la vie, mais que nous nous en sommes simplement écartés. C'est là une fausse supposition. La drogue et l'alcool, par exemple, affectent négativement notre jugement. Par contre, il existe une dépendance encore plus grave, plus répandue que toutes les autres, déformant les vraies valeurs, généralement à l'insu de tous ceux qui en sont affectés.

## Des recherches sur la dépendance

Dans l'introduction de leur livre intitulé *Addiction* (2007), John Hoffman et Susan Froemke parlent de leur premier contact avec divers types de dépendances et des attitudes s'y rapportant. Profanes, ils ont mené une enquête approfondie qui a fait l'objet d'une série d'émissions sur les dépendances, pour une chaîne de télévision connue. « Nous n'avions ni l'un ni l'autre une connaissance approfondie du sujet », précisent-ils à la page 14.

« Il s'est avéré que la dépendance est un sale problème - truffé de fausses conceptions – manquant terriblement de critères de traitements standards nationaux reconnus, et hautement stigmatisé. Par contre, écrivent-ils, nous nous sommes aperçus que bien que la science de la dépendance soit relativement nouvelle, d'énormes changements d'attitudes ont lieu ».

Ces auteurs font remarquer que la dépendance est une maladie chronique du cerveau.



**À l'instar des autres dépendances, l'égoïsme des êtres humains qui caractérise leur nature est hautement et dangereusement contagieux.**

« Ce qui contribue fortement à ce changement d'attitude, c'est que la science nous permet à présent d'observer le cerveau des personnes souffrant de diverses dépendances. On constate que leur cerveau est différent, qu'il s'est modifié. Ces recherches ont permis de grands progrès dans le traitement médical des dépendances, et promettent des traitements gagnant en efficacité ».

Hoffman et Froemke ont assisté aux réunions annuelles de l'*Association Psychiatrique Américaine*, à New York, en 2004, comprenant aussi une conférence sur la dépendance. Ils y ont notamment appris que des médicaments peuvent vous passer l'envie de vous enivrer.

« Mais l'étape significative de notre apprentissage a été la conférence très prisée du Dr Nora Volkow sur « le cerveau dépendant ». Nous avons appris que les drogues réduisent la volition qu'a l'individu d'agir volontairement. L'explication très imagée de Volkow démontrant le court-circuitage des connexions, établies antérieurement par le cerveau en cas de gratification, sous l'effet de la dopamine chimique dans le cas d'usage répété de drogue était très révélatrice » (p. 15).

## Le circuit de « l'autorisation »

Dans le chapitre 2 de leur livre, Hoffman et Froemke expliquent que la dépendance

rend le cerveau malade. Il ne fait aucun doute que « la drogue et l'alcool, entre autres, modifient le cerveau – sa structure et sa manière de fonctionner » (p. 55).

Les auteurs démontrent comment le cerveau fonctionne, dans les dimensions de l'émotion et de la logique, autorisant la poursuite du plaisir inhibé par le flux de dopamine, donnant, en quelque sorte, son *autorisation*, ou bien refusant l'engagement (au niveau du cortex préfrontal), affrichant son *refus*.

Sous le sous-titre *Autorisé ! Circuit établi pour l'obtention du plaisir via la dopamine*,

ils écrivent : « Des recherches ont révélé que toutes les drogues activent directement ou indirectement, dans le cerveau, le

réseau établissant l'obtention du plaisir – ce réseau complexe contrôlant et régularisant notre capacité à ressentir le plaisir.

« Quand nous ressentons quelque-chose d'agréable, comme une relation sexuelle, un bon repas, regarder un joli coucher de soleil, notre cerveau enregistre un flux du neurotransmetteur dopamine. Nous nous sentons bien, nous sommes calmes et heureux. Petit-à-petit, le niveau de dopamine redevient normal et nous retournons à nos activités, ayant hâte de connaître à nouveau ladite euphorie.

« Nous l'anticipons, parce que cette expérience est enregistrée dans le système limbique du cerveau qui, en plus d'être le centre du plaisir et de l'émotion, abrite les circuits de la mémoire et de la motivation. C'est ce que fait le flux de dopamine dans le cerveau ; il enregistre à la fois l'expérience provoquant le plaisir, et s'assure que les comportements nous y ayant conduit sont enregistrés et pourront être répétés. Entre les événements procurant du plaisir, a lieu une période calme où les neurotransmetteurs retournent à leurs niveaux normaux » (p. 58-59).

## Le circuit « interrupteur »

Hoffman et Froemke parlent ensuite du circuit *interrupteur*. Sous la rubrique *Stop ! Le cerveau freine*, ils écrivent : « En plus d'avoir un circuit pour donner son *feu*

vert, le cerveau a un circuit d'opposition pour afficher *feu rouge*, le cortex préfrontal aussi qualifié de siège de la rétraction.

« Avec ce système, nous rassemblons les informations, évaluons les risques et les conséquences, puis décidons ce qu'il convient de faire ensuite. Est-ce une bonne idée ? Est-ce illégal ou immoral ? Cela va-t-il me rendre malade ? Vais-je pouvoir me mettre au volant de ma voiture ? Serai-je trop malade pour aller travailler demain matin ?

« Quand tout fonctionne bien, les circuits *autorisation* et *interruption* sont en rapport l'un avec l'autre et s'entraident pour vous aider à peser les conséquences d'une décision et décider quand aller de l'avant ou s'arrêter », explique Anna Rose Childress (chercheuse et professeur adjointe du département de psychiatrie de la faculté de médecine de l'université de Pennsylvanie). On ne peut pas dire qu'ils agissent séparément ; ils fonctionnent plutôt de concert, ils sont continuellement branchés entre eux.

« Par contre, chez les personnes souffrant de dépendance, c'est comme si ces systèmes, ces circuits, avaient cessé de se contacter. C'est comme si le circuit d'autorisation agissait indépendamment, en solitaire, ne demandant plus conseil au circuit d'interruption », déclare Childress.

Les drogues activent directement le circuit autorisant l'obtention du plaisir, mais des recherches récentes ont révélé que la dépendance implique aussi les mêmes circuits de neurotransmetteurs responsables de la mémoire et de l'apprentissage ; en d'autres termes, le processus de la dépendance s'installe, défait ou affaiblit ce que le cerveau savait avant, et lui apprend quelque chose de totalement différent » (p. 60-62).

Il apparaît que les dépendances courantes sont bien plus complexes que nous le pensions et que, d'après les récentes découvertes, les raisonnements puissent être altérés. Étonnant parallèle avec la plus grave de toutes les dépendances !

### La Bible révèle la plus grave dépendance

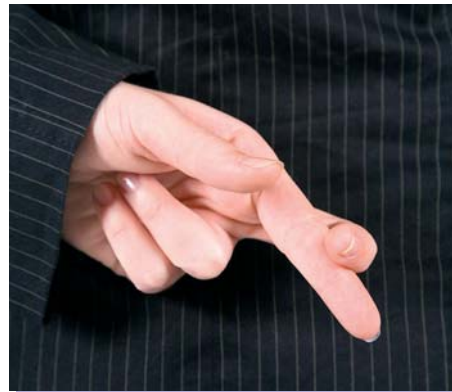
La volonté humaine est faible, mais elle est encore beaucoup plus affaiblie du fait de la nature même de l'homme. Dieu déclare que dans le meilleur des cas, nous, êtres humains, sommes « comme un rien » (Ps. 39:6).

Nous appelons *nature humaine* l'instinct qui nous pousse à agir en fonction de notre propre définition du bien ou de ce que nous estimons bon, utile, rentable, etc. En somme, il s'agit de notre propension naturelle à nous soucier en premier de nous-mêmes, à nous

servir en premier, à opter pour la facilité, et à rechercher le plaisir.

Ce dont on ne se rend généralement pas compte, c'est qu'il s'agit là de la pire de toutes les dépendances, de la plus dangereuse de toutes. La plus dangereuse, parce qu'à la fin de sa vie, quand on ne change pas et ne s'en repent pas, ce que nous en récoltons, c'est la mort (Rom. 6:23 ; Hébr. 6:4-8).

La nature humaine est à la base de tous les problèmes humains ; de la jalousie à la soif du pouvoir en passant par le mensonge, la tromperie, la haine, la violence et l'agression armée, pour ne citer que quelques-uns de nos



## Voici comment la Bible décrit la nature humaine : « Le cœur est tortueux par-dessus tout, et il est méchant: Qui peut le connaître ? »

ignobles traits humains. La nature humaine, égoïste, qui cherche surtout à se satisfaire, répète souvent aveuglément des actes méchants qui lui nuisent ou nuisent à autrui.

Voici comment la Bible décrit la nature humaine : « Le cœur est tortueux par-dessus tout, et il est méchant: Qui peut le connaître ? » (Jér. 17:9). Dieu se sert du terme *cœur* pour décrire les motifs, l'attitude, la logique et les émotions humaines. Et comme Il l'explique ici, ce cœur est tortueux par-dessus-tout, et il est méchant.

Dieu connaissait les limitations des êtres humains. Il se lamente, dans Deutéronome 5:29 : « Oh! S'ils avaient toujours ce même cœur pour me craindre et pour observer tous mes commandements, afin qu'ils fussent heureux à jamais, eux et leurs enfants! » Ils n'avaient pas un cœur à Lui obéir, et nous non plus ; pas sans Son aide !

L'apôtre Jacques, le demi-frère de Jésus, évoqua les motifs humains et leurs résultats : « D'où viennent les luttes, et d'où viennent les querelles parmi vous? N'est-ce pas de vos passions qui combattent dans vos membres? Vous convoitez, et vous ne possédez pas; vous êtes meurtriers et envieux, et vous ne pouvez pas obtenir; vous avez des querelles et des luttes, et vous ne possédez pas, parce

que vous ne demandez pas. Vous demandez, et vous ne recevez pas, parce que vous demandez mal, dans le but de satisfaire vos passions » (Jac 4:1-3).

La guerre provient de la nature humaine, et non de la nature de Dieu. La Bible révèle que Caïn fut le premier meurtrier ; il tua son frère Abel (Gen. 4:8). Depuis lors, les êtres humains s'entretuent par milliers et même par millions.

À l'instar des autres dépendances, l'égoïsme des êtres humains qui caractérise leur nature est hautement et dangereusement contagieux.

### Comment la nature humaine agit-elle en nous ?

L'être humain, qui cherche généralement la gratification, finit souvent par pécher. La nature humaine se manifesta d'abord chez Adam et Ève dans le jardin d'Éden quand ils pêchèrent – Ève ayant été fourvoyée par Satan, et Adam ayant agi de son plein gré (Gen. 3:6 ; II Cor 11:3 ; I Tim. 2:14).

Depuis lors, les êtres humains pêchent : « Par un seul homme le péché est entré dans le monde, et par le péché la mort, et [...] ainsi la mort s'est étendue sur tous les hommes, parce que tous ont péché » (Rom. 5:12). Les impulsions et les désirs de

notre nature humaine représentent une force sous-jacente puissante et envahissante. « Car tous ont péché et sont privés de la gloire de Dieu » (Rom. 3:23).

Le péché peut devenir une force destructive et une dépendance.

L'apôtre Paul évoqua aux chrétiens leur ancienne façon de vivre : « Je parle à la manière des hommes, à cause de la faiblesse de votre chair. De même donc que vous avez livré vos membres comme esclaves à l'impureté et à l'iniquité, pour arriver à l'iniquité, ainsi maintenant livrez vos membres comme esclaves à la justice, pour arriver à la sainteté » (Rom. 6:19).

Ceux qui n'agissent qu'en assouvissant leur nature humaine ne peuvent pas comprendre Dieu ni Lui obéir. Souvent séduits par leur propre nature et par le péché, dans leur ignorance, ils supposent qu'il n'y a pas moyen d'agir autrement.

Comme Paul l'a expliqué, « Ceux, en effet, qui vivent selon la chair, s'affectionnent aux choses de la chair, tandis que ceux qui vivent selon l'esprit s'affectionnent aux choses de l'esprit. Et l'affection de la chair, c'est la mort, tandis que l'affection de l'esprit, c'est la vie et la paix; car l'affection de la chair est inimitié contre Dieu, parce qu'elle ne se sou-



met pas à la loi de Dieu, et qu'elle ne le peut même pas » (Rom. 8:5-7).

### La nature humaine influencée

La plus forte influence exercée sur la nature humaine est celle de Satan, l'ennemi juré de Dieu et de l'humanité. Il est « le prince de la puissance de l'air, [...] l'esprit qui agit maintenant dans les fils de la rébellion » (Éph. 2:2), celui qui se fait passer pour un ange de lumière (II Cor. 11:14) alors qu'en réalité, il est la source des ténèbres spirituelles et de l'aveuglement des gens.

Autre influence énorme nous affectant : le monde qui nous entoure, et qui est, lui aussi, fortement influencé par Satan, « le dieu de ce siècle » (II Cor. 4:4), un être spirituel puissant « qui séduit toute la terre » (Apoc. 12:9).

Jésus n'ignorait pas l'origine de la nature humaine : « Vous avez pour père le diable, et vous voulez accomplir les désirs de votre père. Il a été meurtrier dès le commencement, et il ne se tient pas dans la vérité, parce qu'il n'y a pas de vérité en lui. Lorsqu'il profère le mensonge, il parle de son propre fonds; car il est menteur et le père du mensonge » Jean 8:44).

### Dieu veut que nous changions

Si Dieu sait que la nature humaine est si mauvaise, ce que l'on veut savoir, c'est la raison pour laquelle Il nous permet d'être ainsi.

Étant notre Créateur, Il est tout compte fait responsable de tout, en bien comme en mal, bien qu'Il ne fasse jamais rien de mal et n'ait jamais créé ce dernier. Satan – et non Dieu – est l'instigateur du mal qui domine la nature humaine, et il devra tout compte fait rendre des comptes pour avoir séduit l'humanité et la maintenir captive de sa confusion et de sa corruption (II Cor. 4:4 ; Apoc. 20:1-3 ; Ésa. 14:12-15).

Comme nous l'avons déjà dit, les êtres humains ont peu de volonté, et la nature humaine nous affaiblit encore davantage. Notre Seigneur en était conscient : « l'esprit est bien disposé, mais la chair est faible » (Matth. 26:41).

Dieu veut que nous vainquions notre nature humaine grâce à Christ vivant en nous par la puissance du Saint-Esprit. Nous ne pouvons pas atteindre notre ultime destinée – consistant à entrer dans la famille divine – sans un tel processus.

Ce processus inclut une foi vivante accompagnée d'œuvres (Jac. 2:17-26). Dieu accorde la vie éternelle à ceux dont les péchés sont pardonnés grâce à Christ, et qui, avec Son aide, vainquent leur nature pécheresse (Jean 3:16-17 ; Apoc. 2:26).

Dieu est en train de transformer des êtres humains imparfaits, avec leur nature humaine,

et en faire des fils et des filles parfaits et immortels (I Cor. 15:42-53). Les individus qui se repentent et se soumettent à cette transformation, cessant graduellement de dépendre de leur nature humaine, prouvent à Dieu qu'ils veulent vivre Sa voie pour l'éternité.

Ils désirent vaincre leur nature égoïste grâce à l'Esprit de Dieu qui leur permet de vivre de Sa Parole. Ayant procédé ainsi pour le restant de leur vie physique, ces êtres humains seront ensuite changés en êtres spirituels, en enfants de Dieu (Héb. 2:10).

Dieu sait que lorsque les êtres humains en



## Nous devons toujours demander l'aide divine. Dieu a promis de toujours nous donner Son appui pour vaincre nos péchés, ce monde, et Satan le diable.

arrivent à être pleinement conscients des voies iniques de leur nature humaine et de leurs effets, ils peuvent se tourner vers Lui pour qu'Il les aide à vaincre les pulsions dégradantes de cette dernière. Notre Père céleste est heureux de communiquer à de telles personnes Son don de la vie éternelle. Il sait, en effet, que lorsque nous L'honorons dans notre condition humaine affaiblie, nous Lui demeurerons fidèles plus tard, une fois devenus esprits.

### La victoire, avec l'aide de Dieu

La première mesure à prendre pour nous débarrasser de cette pire des dépendances (de cette nature humaine égoïste) est de reconnaître et d'admettre que nous avons ses dispositions et sommes incapables, seuls, de nous y soustraire et d'éviter de récolter le salaire de ses voies – la mort (I Jean 1:5-10). En revanche, nous ne pouvons pas pleinement vaincre notre nature humaine tant que Dieu le Père ne nous attire pas à Lui et ne nous appelle pas (Jean 6:44) pour nous venir en aide.

Quand nous répondons à l'appel de notre Père céleste, nous avons la possibilité de nous repentir de nos péchés, d'être baptisés et de recevoir le don du Saint-Esprit (Act. 2:38).

Au-delà de ce changement initial, nous devons toujours demander l'aide divine. Dieu a promis de toujours nous donner Son appui pour vaincre nos péchés, ce monde, et Satan le diable. Si nous restons fidèles et persévérons jusqu'à la fin, nous pourrions vivre dans le monde de demain et faire partie du royaume éternel du Tout-Puissant (Marc 1:14-15).

### Cette pire dépendance, nous pouvons la vaincre

Du fait des faiblesses de la chair et de la nature humaine rebelle, L'humanité est sujette à toutes sortes de dépendances, comme la drogue et l'alcoolisme. Dieu nous a donné la liberté de choix (Deut. 30:19). Nous devons Lui prouver que nous voulons Sa voie plutôt que la nôtre, pour recevoir la vie éternelle rendue accessible grâce à la mort et à la résurrection de Jésus-Christ (Rom. 5:10).

Lire la Bible et l'étudier, avec le Saint-Esprit, nous aide à purifier nos pensées et nos mauvaises habitudes (Éph. 5:26). De plus, la connaissance et l'acceptation du sang versé par le Christ pour couvrir nos péchés aident à purifier nos consciences des œuvres mortes passées (Héb. 9:14).

Assurément, la pire des dépendances peut – et même doit – être vaincue. L'apôtre Paul lutta pour la maîtrise de ses pensées et de son corps, craignant qu'après avoir prêché aux autres il échoue dans sa lutte contre sa propre nature humaine (I Cor. 9:27).

La question mentionnée au début de cet article était « Nous sommes-nous égarés ? ». Comme je le disais, c'est supposer là que nous savions jadis quoi faire, que nous avions autrefois raison, et que nous nous sommes écartés du bon chemin. Ce qui, pour Dieu, n'est pas le cas.

La pire des dépendances affecte toute l'humanité. Le péché, qui procure généralement du plaisir, en est à l'origine (Héb. 11:25). La nature humaine peut être vaincue. « Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ » (Rom. 8:1).

Reprenez courage. Avec l'aide du Tout-Puissant, en Christ, vous pouvez vaincre les pulsions de votre nature humaine - la pire de toutes les dépendances. (Héb. 4:15-16 ; Rom. 8:28, 31, 37-39). **BN**

# Les Dix Suggestions ?

**D**ieu nous a-t-Il donné les dix suggestions ou les Dix Commandements ?

C'est une question primordiale. Jamais notre monde n'a eu un besoin aussi pressant de direction morale. Jamais l'humanité n'a autant perdu la boussole. Beaucoup de gens considèrent ces principes comme de bonnes suggestions. Peut-être essaient-ils même un peu de les appliquer, au moins quand ce n'est pas inconfortable. Mais qui parmi eux voit ces règles pour ce qu'elles sont : des recettes infallibles pour avoir une société paisible et prospère. Il y a plus à comprendre dans les Dix Commandements qu'il n'y paraît. Ils n'ont pas pour but de nous empêcher de nous amuser, mais plutôt de nous protéger, nous ainsi que nos familles et nos nations. Ils forment un guide qui peut transformer notre façon de penser et de mener nos vies.

Pour recevoir votre exemplaire gratuit de cette brochure, écrivez-nous à notre bureau le plus proche de chez vous - que vous trouverez à la page 2, ou visitez notre site Internet : [www.revuebna.org](http://www.revuebna.org). Il s'agit des Dix Commandements et non des dix suggestions.



Église de Dieu Unie,  
association internationale  
[www.revuebna.org](http://www.revuebna.org)