Dépendances et indépendance

14 mars 2021
Temple de Forel-Lavaux
Emmanuel Spring

Référence(s)

Psaume Chapitre 107
Exode Chapitre 6 Versets 2 à 8
Jean Chapitre 3 Versets 14 à 21

Prédication

La première lecture dans le livre de l'Exode est une promesse que Dieu fait à Moïse et à son peuple : *« Je vous délivrerai de l'esclavage et vous ramènerai dans le pays que je vous ai promis. »* Une promesse qui va s'accomplir, mais non sans peine, puisque les Hébreux vont passer 40 ans dans le désert, malgré l'aide de Dieu…

Pas facile de quitter un esclavage, car même s'il était dur et certainement inhumain, il y avait la sécurité du gîte et du manger. C'est pourquoi lorsqu'ils se retrouvent tous seuls dans le désert, sans eau et sans nourriture, dans le manque et l'angoisse, ils regrettent ce temps passé.

Un récit proche du vécu de personnes dépendantes, qui ont parfois vécu un enfermement dans une habitude ou une consommation de produits et qui ont dû passer par un long chemin de thérapie et de foi pour sortir de cette prison. Et parfois le manque est si fort, que c'est une libération avec sursis, car le risque de rechutes est toujours là, quelles que soient les années d'abstinence ou de consommation contrôlée.

La traversée du désert, pour les personnes dépendantes, c'est le temps du « avant c'était mieux », car l'addiction masquait les difficultés ; la tentation c'est d'y revenir pour apaiser la douleur et le manque. On a encore souvent en tête l'image traditionnelle de l'alcoolique ou du drogué, le pochard ou le junkie mal habillé, malodorant ; et face à eux des jugements faciles, des discours avec des « yaka » et

des « faut que » comme si c’était facile d’arrêter.

Si vous ne l’avez jamais fait, profitez de ce temps de Carême pour jeûner de votre péché mignon et vous verrez combien cela est difficile. Alors imaginez la force d’un produit addictif comme l’alcool, par exemple, qui est une icône de la convivialité et que l’on retrouve partout.

Perdu dans le désert et la chaleur, même le capitaine Haddock pourrait rêver d’eau… A combien plus forte raison de rhum ou de whisky qui ont la faculté d’anesthésier la souffrance physique ou psychique.

Certaines personnes ont vécu avec douleur le semi-confinement, la solitude, le manque de contacts et d’activités ; une douleur qu’ils ont pu diminuer avec les apéros en ligne ou même une consommation solitaire, tout en connaissant les risques.

Yves nous l’a décrit dans son témoignage: de banals apéros qui augmentent, un traumatisme, des sentiments de culpabilité et voilà que l’alcool ami devient ennemi et s’enchaîne à sa proie. Lorsqu’il le réalise, c’est déjà trop tard et ce n’est que lorsqu’il est tout à fait au fond du trou, prêt à être enterré, qu’il a cet appel du cœur qui va lui sauver la vie : « Dieu si tu existes, fais quelque chose pour moi. AU SECOURS, j'en peux plus ! »

Ce cri d’impuissance n’est pas le dernier d’une descente aux enfers, mais le premier d’une renaissance, d’une vie nouvelle, en fait une résurrection. C’est le moment où la personne se libère de son égo et de son orgueil, pour trouver sa place dans la Création divine. C’est le moment de la transcendance et du dialogue spirituel avec Dieu, le Tout-Autre ou la puissance supérieure selon son vocabulaire. Et ce dialogue doit se faire dans l’authenticité, la vérité et la foi afin d’être en confiance sur ce chemin de liberté et d’indépendance.

Comme pour les Hébreux, ce chemin dans le désert peut être angoissant, parce qu’il impose de faire des choix responsables, de vivre ses émotions, certaines frustrations et d’assumer ce qu’auparavant il n’était pas possible de faire, y compris la souffrance ; mais cette fois cela ne se fait plus tout seul, mais avec Dieu.

Toujours dans ce passage de l’Exode (6, 7), Dieu dit : *« Je ferai de vous mon peuple, et je serai votre Dieu. Vous saurez que c'est moi, le Seigneur votre Dieu, qui vous délivre des travaux forcés d'Égypte. »* Et dans le livre de Jérémie (29, 11), on peut lire : *« Car*

je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance. Vous m'invoquerez, et vous partirez ; vous me prierez, et je vous exaucerai. Vous me chercherez, et vous me trouverez, si vous me cherchez de tout votre cœur. »

Le projet de Dieu pour son peuple est basé sur la délivrance, la paix et l'espérance ; c'est un Père qui se laisse trouver par ses enfants pour les accompagner sur leur chemin. Et par amour, il va même plus loin en les graciant, afin que chacune et chacun puisse librement choisir de le suivre : *« Dieu n'a pas envoyé son Fils dans le monde pour juger le monde, mais pour que le monde soit sauvé par lui. »* (Jean 3, 17)

Lorsque quelqu'un est pris dans les griffes de l'addiction, culpabilisation et auto-jugement augmentent la souffrance et donc la consommation. Parfois la société, les amis, les proches et les collègues sont également jugeants et leurs regards amènent de la honte, un besoin de fuite qui là aussi accroit la douleur, l'isolement et le besoin d'anesthésier des émotions trop fortes pour être supportables sans produit.

Or l'évangile de Jean est clair là-dessus : le Christ n'est pas venu pour juger, mais pour sauver ! Au verset 18 : *« Celui qui croit au Fils n'est pas jugé ; mais celui qui ne croit pas est déjà jugé, parce qu'il n'a pas cru au Fils unique de Dieu ».* Celui qui ne croit pas que Dieu est amour n'est pas condamné par lui, mais il se condamne lui-même en refusant l'aide qu'il pourrait recevoir.

C'est ce que tous les AA doivent apprendre : dans l'impuissance et la reconnaissance de sa fragilité, il faut s'entourer de celles et ceux qui peuvent aider et avoir foi en un Dieu qui sauve. Sachant que nous ne pourrons jamais payer le prix de nos erreurs, il nous gracie sans aucune autre contrepartie : aucun acte ne peut nous racheter, alors il nous pardonne gratuitement, afin que la suite de notre chemin soit belle et bonne, et que nous portions du fruit en abondance. Il n'y a pas d'actes à faire pour recevoir ce salut, mais parce que ce salut nous est offert, nous pouvons transformer notre vie et celles des autres par des actes. Une vie nouvelle commence par la reconnaissance de notre fragilité et de notre confiance en Dieu. Comme il le dira à la fin du récit de l'Exode à Moïse : *« Je place devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction ; choisis la vie. »*

Un certain nombre de thérapies pour soigner les addictions sont basées sur un travail spirituel, pour les AA en particulier comme on l'a entendu dans le témoignage d'Yves.

C’est à partir d’expériences spirituelles que Bill et Bob ont créé le programme des AA, basé sur 12 étapes, qui impliquent la reconnaissance d’une impuissance et la foi en un « Tout-Autre » ou une « Puissance supérieure » qui va aider à (re)trouver sa vie, si on lui fait confiance.

Les plus anciens du mouvement, celles et ceux qui sont surnommés affectueusement « les dinosaures », ont gardé cette foi et ces étapes qui demandent beaucoup d’intégrité et de courage pour continuer à avancer lors d’évènements traumatisants, comme Yves, qui fête ses 23 ans d’abstinence malgré le suicide de son amie l’année passée. D’autres fêtent parfois 40 ans, 50 ans, voire plus, sans avoir bu d’alcool ; et tous disent avoir retrouvé une vie nouvelle qui vaut la peine d’être vécue.

Au verset 21, Jean écrit encore: *«Celui qui agit selon la vérité vient à la lumière, afin qu'il soit manifeste que ses actions sont accomplies en Dieu.»* Ou autrement dit dans la version Parole de Vie : *«Ceux qui font la volonté de Dieu vont vers la lumière. Ainsi, on voit clairement ce qu'ils font, on voit qu'ils obéissent à Dieu.»*

Celles et ceux qui combattent leur addiction sont sur ce chemin de lumière et de vérité ; ils ne sont pas parfaits, ils le reconnaissent très facilement et souvent avec humour, même si dans les groupes se partagent beaucoup les difficultés des uns et des autres où chacune et chacun est autant aidant qu’aidé.

Pour conclure, j’aimerais dire à toutes celles et ceux qui se questionnent sur une addiction possible, c’est-à-dire tout ce qui peut aider à s’échapper de son quotidien ou à compenser son mal-être par une quelconque habitude ou un produit, que ce n’est qu’en mettant en lumière ce que l’on cache dans l’obscurité que l’on peut avancer sur un chemin de guérison et de salut. Et même si cela peut être considéré comme une saine dépendance, le sport, le travail, la religion ou toute autre activité encouragée, mais vécue à outrance, peut le devenir.

À ces personnes en particulier le message de ce matin : ne restez pas seules avec cela, parlez-en avec des personnes de confiance, occupez-vous de vous avec sincérité, ne vous cachez pas et surtout gardez confiance, gardez de la simplicité et essayez de trouver la spiritualité qui vous convienne et vous aide.

Il n’y a que 3 jours dans une semaine :

- Hier, mais on ne peut pas changer le passé.

- Demain, mais on ne sait pas ce qui va se passer.
- Aujourd’hui est donc le seul jour où l’on peut faire quelque chose pour soi et pour les autres.

Aujourd’hui, je peux faire confiance à Dieu.

Amen !

Témoignage de Yves sur sa dépendance à l’alcool

Ma vie a commencé il y a bientôt 60 ans, troisième enfant d'une famille d'agriculteurs dans le Gros-de-Vaud. Depuis l'âge de 16 ans, l'alcool était présent, mais festif avec quelques excès non-maitrisés. Mon beau-père était très présent pour m'aider sur le domaine agricole avec 30 vaches laitières et autant de jeunes bêtes d'élevage. Pour le remercier de son aide, nous buvions une à deux bouteilles de blanc comme apéro avant le souper. L'alcool était de plus en plus présent !

Un drame familial nous frappa en 1990 avec la disparition et l’assassinat de mon frère. Puis il y a eu mon divorce et une rupture supplémentaire.

Seul face à mes erreurs, seul avec la bouteille. Plus je buvais, plus je culpabilisais, plus je m'enfermais dans la solitude. Oui, bien sûr, j'avais des amis de bouteille. Je savais que je consommais trop et me demandais si j'avais un problème d'alcool. La réponse s'est faite petit à petit.

Les lendemains d'excès, je me promettais en me levant pour aller traire mes vaches de ne pas consommer aujourd'hui et j'étais sûr d'y arriver. Mais arrivé à 11h00, une bière ou un verre de blanc avec un « ami », et c'était reparti, incapable de m'arrêter, malgré mes promesses devant le miroir.

Les journées étaient semblables, toujours avec autant d'alcool. Un jour pourtant avec une cuite impressionnante derrière moi, je me suis levé avec des maux de tête et d'estomac et un sentiment d'en avoir marre de cette vie de patachon. Je me suis agenouillé dans ma cuisine et j'ai prié : « Dieu si tu existes, fais quelque chose pour moi. »

Je savais que j'avais un problème d'alcool mais ne pouvais pas concevoir ma vie sans ce produit. En effet, je croyais qu'il apaisait mes maux, ma solitude, etc. Mais en fait, c'était un leurre. J'ai prié du fond du cœur et avec plein d'humilité. Un vrai appel « AU SECOURS, j'en peux plus! » Il est vrai que 1 à 2 heures après cette prière, j'ai bu une bière car j'avais remarqué que cela apaisait très vite mes douleurs de mal-être.

À présent, chaque fois que, dans la suite de mon récit, je dirais « par hasard », ceci veut dire que c'est l'œuvre de Dieu quand il ne veut pas se faire connaître.

Pendant l'été 1997, par hasard, dans mon village, deux nouveaux habitants ont emménagé. Par hasard, ils sont venus dans ma ferme acheter de la paille et du foin. Par hasard, Monsieur s'est vite aperçu que j'avais un problème d'alcool. Il m'a raconté, un jour que nous étions que les deux à l'écurie pendant la traite du soir, un mini récit de sa vie et par hasard, à une époque de sa vie, il y avait eu consommation d'alcool, accidents de voiture, retrait de permis de conduire, adultère, divorce, etc... Il me semblait qu'il racontait ma vie !

Comme j'étais sans permis, il m'a gentiment proposé de me prendre avec lui un vendredi soir pour aller à un groupe des Alcooliques Anonymes à Lausanne. J'ai accepté, non sans crainte du « qu'en dira-t-on » à cause de ma fonction de municipal de ma commune. Mais il m'a rassuré en me disant que toutes les personnes présentes avaient eu un problème de consommation à un moment donné dans leur vie et que leur expérience pourrait m'être bénéfique.

Quand je suis arrivé vers eux, j'ai vu des hommes et des femmes qui parlaient fort mais surtout heureux d'être là ! Tous m'ont souhaité la bienvenue par des poignées de main franches, des accolades et les dames me prenaient dans leurs bras en me disant « Reviens, ça marche » !

Quel accueil pour moi qui avait honte : honte de mes promesses matinales de non-consommation pas tenues, honte de ma vie, de ma solitude, etc... Pendant la séance, j'ai senti un bien-être très spécial m'envahir, en réalisant qu'ils avaient une solution à mon problème : ne pas consommer, une heure à la fois, puis un jour à la fois et en cas de grande soif, de téléphoner à mon parrain AA ou à un ami, de partager mes émotions, mes peurs, mes peines, mes joies et tout ce qui pouvait me rendre fragile face à cet alcool qui m’enchaîne. Parce que tout peut me donner envie de boire ; c’est pourquoi je participe aux groupes de parole des AA. Ce qui nous unit, c'est notre

descente aux enfers sur terre pendant notre consommation qui est une prison, car même si ma volonté est de ne pas boire, mon corps tout entier me le demande, c'est cela l'ADDICTION !!

Aujourd'hui je ne consomme plus d'alcool et ceci grâce à l'entraide des amis AA. Cela dure depuis déjà plus de 23 ans. Eh oui, j'ai pu me reconstruire, réaliser des projets et même réaliser même mon rêve d'enfance d’habiter dans le Lavaux.

Merci MON DIEU ! Tous les jours, je suis dans la gratitude de notre Seigneur Jésus Christ qui a donné sa vie pour nous libérer, nous donner le choix du bien ou du mal. Nous sommes tous libres de gérer notre vie comme une vraie délivrance de l'alcool. MERCI SEIGNEUR !

L'automne passé, j'ai connu un nouveau drame familial avec le suicide de ma compagne de vie. J'ai passé par toutes les étapes et toutes les émotions. En voici quelques-unes : abandon, culpabilité, impuissance, désarroi… et j'en passe...

Mais un jour à la fois, en analysant chaque émotion, en la laissant passer sans la nourrir, en parlant avec des amis, avec la prière et la méditation. Ainsi j'ai pu à nouveau résister à l'appel de la bouteille.

Aujourd'hui, je sais que l'alcool :

- N'enlève pas la solitude, au contraire.
- N'enlève pas la tristesse, au contraire.
- N'enlève pas la culpabilité, au contraire.
- N'enlève pas le chagrin, au contraire.
- N'enlève pas le regret des actes manqués, au contraire.

Aujourd’hui, je suis seul chez moi, mais sobre et dans la gratitude. La vie est magnifique mais peut être parfois très difficile et douloureuse. Ce qui est important, c'est d'aller chercher en nous et dans la méditation la force de se relever après des épreuves pareilles.

Un jour à la fois.