Introduction

Un appui pour l'âme

Pourquoi ai-je plus besoin de ce livre que vous ?

Votre futur « moi » jugera insensé et immature votre « moi » présent. Il s'ensuit qu'en ce moment même, vous êtes stupide.
(Tim Keller)

Je prends les mêmes résolutions chaque année.

Au cas où vous auriez lu trop rapidement les aveux de la phrase précédente, permettez-moi de l'expliciter. Viser les mêmes objectifs chaque année témoigne que vous avez *échoué* l'année précédente. Mais l'idée de s'améliorer soi-même est une maîtresse collante. À l'approche du nouvel an, je m'apprête à renouveler mes vœux d'un avenir meilleur pour moi.

Faire cinq fois de l'exercice physique par semaine.
Perdre dix kilos.
M'en tenir au budget fixé.

Mes échecs ne concernent pas tous la santé et les finances. Les objectifs spirituels ont, eux aussi, tendance à stagner sur la porte de mon frigo.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Un quart d'heure de prière tous les matins.
Lire la Bible en un an.
Bénévolat dans un nouveau service à l'Église.

Après avoir consigné ces objectifs dans mon bloc-notes Moleskine, je le referme avec un sentiment d'espoir et de fierté. Je suis presque jaloux de mon futur moi. Il sera tellement svelte… et spirituel ! J'ai confiance en mes objectifs. J'ai l'impression qu'ils sont honorables et, si l'on en croit la littérature sur la fixation d'objectifs, ils sont réalisables. Ils sont concrets, mesurables et, a priori, réalistes.

Pourtant, année après année, je me trouve en quelque sorte incapable de les atteindre. Et il ne faut pas des mois pour que mes résolutions s'effondrent. C'est parfois l'affaire de quelques semaines, voire de quelques jours.

Que se passe-t-il ?

D'une part, ce n'est pas vraiment un mystère. Je suis victime d'un phénomène aussi prévisible que frustrant. Planifier quelque chose est facile, le réaliser est plus difficile. Tout le monde peut s'inscrire pour courir un marathon. Mais les difficultés surgissent lorsqu'il s'agit de propulser votre corps sur un peu plus de 42 km de béton ou de goudron (du moins d'après ce qu'on me dit). Il en est de même pour presque tout ce qui en vaut la peine : cela exige beaucoup d'efforts. Et la plupart d'entre nous échouent, malgré leurs bonnes intentions. Comme l'a dit Lou Holtz, un malicieux entraîneur de football, « Une fois que tout est dit, tout reste à faire. » S'il y a quelque chose d'unique en moi, ce n'est pas mon incapacité à atteindre mes objectifs. C'est que je suis continuellement surpris quand je trébuche sur l'abîme entre ce que je prévois de faire et ce que je suis capable de réaliser.

Certes, tous ceux qui ne tiennent pas les bonnes résolutions ne sont pas des ratés lamentables dans tous les domaines de la vie. Je n'en suis pas un. Je m'efforce d'être un bon mari et un

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

bon père. Je gagne honnêtement ma vie. J'ai deux diplômes et même quelques livres qui portent ma signature. Après tout, j'ai eu assez de volonté pour trouver les mots que vous lisez actuellement (même si vous avez du mal à imaginer tout le temps qu'il m'a fallu et l'isolement nécessaire qui a précédé ce travail d'écriture).

Sur le plan spirituel, je ne suis pas non plus un complet « loser » (perdant). Je vais à l'église la plupart des dimanches et mon placard ne recèle pas de squelette. Je donne aux bonnes causes. Je suis assidu dans mon étude de la théologie (bien que ce soit difficilement compatible avec la lecture de la Bible).

Et pourtant, mon incapacité à atteindre mes objectifs – et pas seulement ceux qui sont fixés la veille du nouvel an – me hante, surtout lorsque cette négligence a de graves conséquences.

RETOUR EN ARRIÈRE

Mon frère Darren, âgé de quarante-quatre ans, a récemment été victime d'une crise cardiaque. Fort heureusement, il a été rapidement conduit à l'hôpital, où le personnel a introduit une petite sonde dans une veine de son poignet jusqu'à une artère bouchée et ont rétabli le flux sanguin vers son cœur. Alors que l'état de santé de mon frère s'améliorait et que nous poussions tous un soupir de soulagement, je me suis mis à penser à ma propre santé. Lorsqu'il s'agit de maladies cardiaques, les antécédents familiaux sont les tests génétiques du pauvre. Quand votre frère, votre aîné de cinq ans, est victime d'une crise cardiaque, cela vous secoue ou, du moins, devrait vous interpeller.

J'ai donc décidé de réduire les risques et de recommencer à courir. J'ai littéralement « repêché » mes baskets au fond du garage, et j'ai commencé à marcher d'un bon pas autour de mon immeuble tous les soirs. Mon régime a également fait peau neuve. Les hamburgers et les frites éliminés. Remplacés par du saumon et des brocolis. J'ai commencé à prendre des

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

pilules d'huile de poisson et à chercher des aliments avec un composant mystérieux appelé « fibre ». J'ai pris une photo d'un repas sain particulièrement déprimant et je l'ai envoyée par SMS à mon frère, avec cette légende : « Regarde ce que tu me fais faire ! »

J'espérais minimiser mes risques par un régime et de l'exercice, mais si j'avais eu besoin de médicaments, je les aurais pris. J'ai promis à ma femme de parler à mon médecin. En tant que père de trois jeunes enfants, je n'allais prendre aucun risque. Je me souviens avoir pensé : *C'est ce dont j'avais besoin pour prendre ma santé au sérieux. Une bonne frayeur à l'ancienne*.

Mais cela n'a pas duré. En effet, quelques semaines après l'émergence du nouveau moi, l'ancien moi a relevé sa tête paresseuse et vorace. J'ai commencé à compléter mes repas sains avec des poignées de chips chaque fois que je passais devant le garde-manger. Mes marches autour du bloc ont diminué de fréquence, et ce rendez-vous promis avec le médecin n'a cessé d'être reporté. Un soir, alors que je m'asseyais devant la télé en dégustant un bol de crème glacée et des petits gâteaux, je me suis arrêté net et me suis dit : *Mais que suis-je donc en train de faire ?…* et j'ai terminé la coupe !

Aucune de ces « transgressions » ne surprend plus ma femme. Elle secoue la tête chaque fois que j'annonce mon intention de suivre un autre régime. Et je les ai tous essayés : un régime m'obligeait à totaliser mes calories sur mon smartphone ; un autre restreignait les repas uniquement entre 14 h 00 et 18 h 00 ; un autre encore limitait mon apport aux seuls légumes et viandes maigres. Peu de régimes ont survécu plus d'une semaine, mais j'ai toujours hâte de m'attaquer au dernier régime à la mode. C'est devenu une sorte de plaisanterie avec les amis et la famille. Je commence à discuter de mon prochain régime alimentaire strict, tout en fourrant des aliments douteux dans ma bouche. Entre les bouchées,

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

je déclare presque solennellement : « J'attaque mon régime demain ! »

Mon manque de volonté spirituelle est tout aussi humiliant. Plus haut, je me suis vanté de ne pas avoir de squelette dans mon placard, et c'est vrai. Je ne me livre pas à des activités illégales ou scandaleuses. Mais je le dis, pleinement convaincu que de nombreux péchés contre lesquels je lutte – l'orgueil, l'indifférence, le fait de détourner mon regard en passant devant des SDF ou des mendiants – sont tout aussi graves que ceux qui font la une des informations télévisées du soir. Certes, je vais régulièrement à l'église. Je chante des cantiques exprimant de sublimes vérités. J'écoute des sermons solennels. Pourtant, année après année, je continue de lutter contre les mêmes péchés insensés et tenaces. Je suis pris dans ma propre guerre civile entre le bien que je veux faire et les impulsions coupables qui me retiennent.

Je suis pris dans ma propre guerre civile entre le bien que je veux faire et les pulsions coupables qui me retiennent.

Je n'arriverai jamais à la perfection, en tout cas pas dans cette vie. Je ne m'y attends pas. Mais les chrétiens ne devraient-ils pas désirer faire des progrès ? Ne devraient-ils pas progressivement triompher des mauvaises habitudes et des péchés tenaces ? Ne devraient-ils pas devenir plus humbles et altruistes ? Ne devraient-ils pas ressembler un peu plus à Jésus chaque année qui passe ? Ne le devrais-je pas ?

La réalité m'a frappé avec une force particulière l'autre jour quand mon frère (oui, celui de la crise cardiaque) m'a posé une question difficile.

« Es-tu plus spirituel aujourd'hui que tu ne l'étais il y a vingt ans ? »

J'ai essayé de contourner la question par des réponses techniques.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Introduction. UN APPUI POUR L'ÂME
Pourquoi ai-je plus besoin que vous de ce livre ? 5

1. POURQUOI LA MAÎTRISE DE SOI ?
Parce qu'elle débouche sur la liberté et l'épanouissement 15

2. DÉSOLÉ, LA MAÎTRISE DE SOI NE VOUS CONCERNE PAS
De quelle manière l'objectif juste guide et nourrit la maîtrise de soi 37

3. AFFRONTER LES ENNEMIS
Ce que l'Écriture dit au sujet du combat contre la chair et le diable 63

4. ESPOIR DE DÉVELOPPEMENT
Comment développer les muscles chétifs de la volonté 81

5. LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DES HABITUDES
Rendre la maîtrise de soi automatique 105

6. DRESSEZ VOTRE ÉLÉPHANT
Intégrer de saines habitudes dans votre vie 129

7. LA GRÂCE ME DISPENSE DE LA MAÎTRISE DE MOI
… et autres stupidités que des chrétiens pensent 159

8. VIE DISCIPLINÉE À UNE ÉPOQUE DE DISTRACTIONS
Stratégies de maîtrise de soi à l'ère du numérique 187

9. APPRENDRE DES TOXICOMANES
Ce que les programmes de réhabilitation révèlent sur la maîtrise de soi 219

Conclusion. LA VIE SOUS CONTRÔLE
Ma prière pour vous 243

Remerciements 245

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com