Chapitre 1

Quelques mots sur notre cerveau

« Faisons prisonnière toute pensée. »

On dit que quand quelqu'un écrit un livre, c'est soit parce qu'il est spécialiste du sujet, soit parce que le sujet l'obsède tellement qu'il est prêt à consacrer des années entières de sa vie à l'explorer. J'appartiens à la seconde catégorie, ça ne fait aucun doute.

Ce matin, je me suis levée avec l'intention de travailler sur ce livre. « Mais d'abord, je dois passer du temps avec Dieu », me suis-je dit. Alors, que pensez-vous que j'ai fait ? Eh bien, j'ai regardé mon téléphone, et là, j'ai vu que j'avais reçu un mail rempli de critiques « constructives » au sujet d'un de mes projets. J'allais reposer mon téléphone, quand quelque chose d'autre a attiré mon attention, et sans m'en rendre compte, je me suis retrouvée sur Instagram

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

à comparer les réussites et la popularité des autres à mon projet non abouti qui ne faisait pas le poids. Il a suffi de quelques minutes à consulter mon téléphone pour que je me mette à croire ceci : « Je suis une autrice incompétente qui poursuit des choses qui ne signifient rien, car je ne suis rien et je n'ai rien à dire. » Je me suis ainsi retrouvée happée par la spirale du découragement.

À ce moment-là, Zac, mon mari, est entré dans la pièce, tout joyeux après son moment avec Dieu, et je l'ai rembarré. Je me suis enfoncée plus vite et plus profond dans ma spirale : en moins d'une heure, je m'étais dévalorisée, j'avais dénigré mon travail, pris la décision d'abandonner le ministère, ignoré Dieu et repoussé mon meilleur ami, qui était aussi mon plus grand allié.

« Waouh, bravo, Jennie. Tout ça en une matinée ? Et tu voudrais m'aider à combattre le chaos de mes pensées ? »

Oui, oui, c'est vrai. J'imagine que je continuerai à apprendre à combattre mes pensées toute ma vie. Mais sachez que ce que je vais vous partager dans ce livre fait vraiment la différence : au lieu de passer toute une journée, une semaine, voire des années dans mon découragement, eh bien il ne m'a fallu qu'une heure pour commencer à penser autrement. Je ne suis pas restée paralysée par mes pensées. En ce moment, je suis libre et dans la joie, en train de travailler sur ce livre que vous lisez.

Vous non plus, vous n'êtes pas condamnées à rester dans une impasse. Dieu a préparé pour nous le moyen de briser la spirale de nos pensées. Le problème, c'est que nous nous en servons rarement. Nous préférons croire que nous sommes victimes de nos pensées, plutôt que de comprendre que nous sommes des guerrières armées pour le plus grand combat de notre temps : la bataille de notre esprit.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

L'apôtre Paul avait bien compris qu'une guerre fait rage dans nos pensées et que nos circonstances et notre imagination deviennent parfois des armes qui attaquent notre foi et notre espérance. Il écrit dans la Bible que nous devons faire « prisonnière toute pensée pour l'amener à obéir à Christ » (2 Corinthiens 10.5). Quelle assurance ! Faire prisonnière toute pensée ? Est-ce possible ? Avez-vous déjà essayé ?

Un jour, un oiseau est entré dans notre maison et ne voulait plus en sortir. Toute la famille s'y est mise, et pourtant, il nous a fallu plus d'une heure pour attraper ce pauvre petit moineau. Lui tirer dessus avec un pistolet à billes n'aurait posé aucun problème. Mais l'attraper alors qu'il voletait dans tous les sens, c'était une autre affaire. En réalité, c'était presque impossible.

Mais alors, comment faire prisonnières des pensées qui s'agitent dans tous les sens ? N'est-ce pas plus impossible encore ? Pourtant, le livre sur lequel j'ai décidé de construire ma vie m'ordonne de faire prisonnières *toutes mes pensées, sans exception*.

Est-ce que Dieu est sérieux ? Est-ce possible ? Parce que mes pensées sont encore plus folles que ce moineau.

Et c'est aussi votre cas. Je sens qu'il y a en vous le même chaos que je vois dans les yeux de la plupart des femmes que je rencontre. Cette semaine, une jeune femme est venue s'asseoir en face de moi, submergée par l'angoisse contre laquelle elle luttait depuis deux ans.

« Aidez-moi, dites-moi ce que je dois faire ! m'a-t-elle suppliée. Je ne veux pas vivre dans l'angoisse. Je vois un professionnel. J'étudie la Bible. Je suis prête à prendre un traitement. Je veux faire confiance à Dieu. Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à changer ? Pourquoi est-ce que j'ai l'impression d'être dans une impasse ? »

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Je comprends ce qu'elle ressent. J'ai vécu les mêmes combats.

C'est fou, quand on y pense : comment une chose qu'on ne voit même pas peut-elle exercer une influence si puissante sur ce que nous sommes, contrôler nos émotions, notre comportement et nos paroles, affecter nos mouvements ou notre sommeil et conditionner nos désirs, ce que nous haïssons et ce que nous aimons ?

Comment ce qui abrite toutes nos pensées (et qui n'est au fond qu'un peu de tissu cérébral) peut-il façonner ainsi la personne que nous sommes ?

Apprendre à faire nos pensées prisonnières est essentiel, car notre façon de penser détermine notre manière de vivre (Romains 12.1-2).

Les habitudes qui nous enferment

Voilà maintenant plusieurs années que je me passionne pour les neurosciences. Tout a commencé quand l'une de mes brillantes filles s'est mise à m'instruire sur les sciences du cerveau. Quand Kate était en cinquième (elle est aujourd'hui en première), elle est rentrée de l'école une après-midi et nous a annoncé, à ses deux frères, à sa sœur, à Zac et à moi, qu'elle trouverait un jour le remède à la maladie d'Alzheimer.

À l'époque, ça nous a fait sourire, mais les années ont passé et elle lit toujours des livres et des articles sur le sujet, elle écoute toutes les conférences TED sur le cerveau et me partage ses recherches. Par exemple :

« Tu savais qu'on a découvert plus de choses sur l'esprit ces vingt dernières années que pendant toute l'histoire de l'humanité ? »

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

« Tu savais qu'entre 60 et 80 % des consultations médicales sont en partie liées au stress[1] ? »

« Tu savais que des études montrent que "75 à 98 % des maladies mentales et physiques et des troubles du comportement sont le résultat de notre façon de penser[2]" ? »

« Et est-ce que tu savais qu'étant donné tout ce que nous savons au sujet du cerveau aujourd'hui, il est fort possible que quand la Bible parle du cœur, elle désigne en réalité l'esprit et les émotions que nous vivons grâce à notre cerveau ? »

Eh bien, non, Kate, je ne savais pas. Mais c'est très intéressant ! En réalité, je trouve ça vraiment fascinant. À tel point que la passion de Kate a fini par devenir la mienne. Kate m'a montré que ce qu'elle découvrait en science était dit dans ma bible, et que de nombreuses vérités proclamées par les Écritures au sujet de nos pensées étaient appuyées par la science. Et cette réalité a pris de plus en plus d'importance pour moi à mesure que je suis devenue obnubilée par l'idée que reprendre le contrôle de notre esprit était la clé de la paix dans tous les domaines de notre vie.

Cela faisait plusieurs années que je me consacrais à IF:Gathering, l'organisation que Dieu m'a poussée à fonder pour former et équiper des femmes à suivre Jésus et à en former d'autres à leur tour. J'aimais ce que nous vivions ensemble, nos rassemblements et l'impact que semblait avoir notre ministère. Mais j'ai fini par remarquer qu'une

1. Aditi Nerurkar et al., « When Physicians Counsel About Stress : Results of a National Study », *JAMA Internal Medicine 173*, n° 1, 14 janvier 2013, p. 76, <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1392494>.
2. Caroline Leaf, *Switch On Your Brain. The Key to Peak Happiness, Thinking, and Health*, Grand Rapids, Baker, 2015, p. 33.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

tendance inquiétante se développait au sein de ce groupe de femmes que j'aimais et que je servais chaque jour.

Certaines recevaient une conviction lors d'un événement ou en utilisant nos ressources de formation de disciples et cela les poussait à se soumettre toujours plus à Jésus. Elles persévéraient dans l'élan de leur nouvelle résolution pendant une semaine, un mois, parfois un an ou même deux. Et pourtant, elles finissaient immanquablement par retomber dans leurs vieilles habitudes, par retourner à leur ancienne manière de fonctionner. Vous voyez de quoi je parle ?

Ça vous rappelle peut-être cette relation toxique à laquelle vous aviez enfin réussi à mettre un terme, mais dans laquelle vous avez ensuite replongé dans un moment de faiblesse.

Ou alors, vous aviez trouvé la paix au milieu d'une période vraiment difficile. Mais voilà que vos émotions vous submergent de nouveau, et vous recommencez à vous plaindre sans cesse.

Ou vous avez été convaincue de péché et avez arrêté la pornographie, pour replonger quelques semaines plus tard.

Ou vous vous êtes rendu compte que vous aviez l'habitude de critiquer votre mari. Vous avez abandonné cela à Dieu et vous avez commencé à changer… avant de retomber dans vos habitudes et de vous retrouver à la case départ.

Pourquoi les changements que nous sommes si nombreuses à désespérément vouloir mettre en œuvre ne tiennent-ils pas sur le long terme ? C'est la question que je me posais. Et pourquoi est-ce que je luttais depuis des années contre les mêmes peurs, les mêmes habitudes mauvaises et les mêmes péchés ?

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Partie 1

CES PENSÉES QUI NOUS ACCABLENT 5

1. Quelques mots sur notre cerveau 7
2. Le pouvoir des mensonges 19
3. Au fond du gouffre 29
4. Libre de mes chaînes 35
5. Choisir de changer 47
6. Une réorientation radicale 61

Partie 2

TERRASSER LES ENNEMIS DE NOTRE ESPRIT 73

7. Notre plan de bataille 75
8. Faire une place au silence 85
9. Vulnérable 107
10. Ne crains pas 135
11. S'émerveiller de la beauté 155
12. La voie de l'humilité 179
13. Résiliente 205
14. La course qui nous est proposée 229

Partie 3

PENSER COMME JÉSUS 251

15. Rappelez-vous qui vous êtes vraiment 253
16. Une puissance redoutable 269

Remerciements 279

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com