

# 3 conseils incontournables pour vaincre notre plus vilain défaut



Quel que soit le vocabulaire utilisé...

- Mauvaise habitude
- Addiction sournoise
- Vilain défaut
- Péchés récurrents

... on est tous d'accord : on aimerait bien s'en débarrasser et pour toujours. Notre pomme n'a pas toujours si bon goût... (Voir ma [série](#) en 3 parties...)

On prend la résolution devant Dieu de "changer", de "ne plus recommencer" et voilà qu'on retombe dans les mêmes travers !

Il y a de quoi éprouver de la honte, de la culpabilité, du désespoir, même...

L'apôtre Paul connaissait bien le problème : **“Car je ne sais pas ce que je fais : je ne fais point ce que je veux, et je fais ce que je hais.”** ([Romains 7.15](#)). Et aussi : **“Misérable que je suis ! Qui me délivrera du corps de cette mort ?”** ([Romains 7.24](#))

Ras-le-bol faire des efforts puis de craquer, de recommencer, de culpabiliser, de me fustiger... J'ai crié au secours... “Dieu, aide-moi, aide-moi, je t'en prie ! Je n'y arrive pas !”

Grâce au Saint-Esprit, j'a compris le mécanisme du péché et c'est de là que sont nés ces 3 conseils.

## **1er conseil : dire “Stop” à la culpabilité !**

Paul explique que “ce n'est pas de notre faute” car c'est le [péché](#) qui habite en nous. Bon ! Alors, il n'y a rien à y faire ? Ce n'est pas un peu facile, comme explication ? C'est comme ça, après tout, c'est Dieu qui m'a créé(e) ainsi...

En réalité, Paul nous dit de ne pas nous torturer et nous conseille de nous en remettre à celui qui peut nous libérer de cette forme d'esclavage.

La première étape consiste à reconnaître, en effet, qu'on a un vrai problème et de décider de nous en débarrasser en rejetant toute forme de culpabilité et les accusations extérieures - de notre entourage et du diable :

- Tu es trop nul, tu n'y arriveras pas...
- Tu as vu ? Tu avais promis et tu recommences !
- Tu es bien trop faible !
- Tu manques de volonté !

Quand ces pensées tournoient dans notre tête à nous rendre malades, c'est là qu'il faut dégainer la réponse remarquable de Paul ! **“Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus Christ.”** ([Romains 8.1](#))

# 2ème conseil : changer de Chef !

Quand on est malmené par un chef, un patron, on le quitte, enfin, normalement, quand on veut que ça change ! On s'en sépare, en démissionnant. On se tourne alors vers un meilleur Chef.

Jésus lui-même nous dit de venir à lui, pour nous décharger sur lui de tous nos [fardeaux](#) et de porter son joug plus léger. ([Matthieu 11.28-29](#)) Plus tard, Paul va insister : **en nous mettant sous la coupe de l'Esprit**, nous pourrons combattre notre chair qui nous rend captifs de tant de défauts, de péchés.

C'est comme lorsque l'on change d'entreprise pour une meilleure : on change de patron, d'habitudes et de tenue de travail, de matériel, de voiture de société, etc. On porte la nouvelle enseigne de sa nouvelle entreprise. On ne baigne plus dans les conditions de notre ancienne boîte et on n'a plus à les supporter !

Oui, mais une fois qu'on change de Chef, comment faire pour rester sous sa coupe ? Ne pas reprendre les habitudes ou les réflexes "de l'ancien" ?

C'est là que le 3ème conseil arrive à point nommé : si vos bras, vos mains, vos jambes vous ramènent à reproduire les mêmes gestes alors que vous avez changé de patron, il faut s'occuper de sa tête. En premier.

## 3ème conseil : renouveler nos pensées

Tout commence par la pensée, par nos émotions ... En résumé, c'est notre âme qui prend l'ascendant sur notre esprit qui doit être soumis à l'Esprit de Dieu, notre nouveau Chef.. Quand on pense fortement à quelque chose, il y a de fortes (mal)chances qu'elle se produise et devienne alors péché.

Sans aller jusqu'à se couper la [main](#) ou s'arracher un [œil](#), il est impératif de changer nos pensées tentatrices pour des pensées saines et constructives ! Des pensées inspirées par l'Esprit Saint, notre nouveau Chef qui nous appelle à être renouvelés dans l'esprit de notre intelligence. ([Ephésiens 4.23](#))

Par exemple, j'ai été longtemps une adepte du grignotage. Hum... Pas bon ! Vous pouvez aller fouiller dans mes placards, il n'y a pas un seul paquet de m&m's ni une poche de chips qui traînent, sinon, miam !... J'ai fait l'impasse d'en acheter : je me suis "coupée" la main, en quelque sorte ! J'ai, par contre, tout un panier de pommes (encore des pommes inspirantes !) prêt à combler mon envie de grignoter ! C'est plus sain !

Nous savons que Dieu aime la nouveauté. Alors faisons place à de **nouvelles pensées** qui prendront forme grâce à sa Parole : **“La loi de l'Éternel est parfaite, elle restaure l'âme.”** ([Psaume 19.8](#)).

Je ne sais pas quel est votre plus vilain défaut... et je ne veux pas le savoir, mais certains nous font vivre de profondes souffrances ainsi qu'à notre entourage. Il est temps pour vous d'en être délivré.

**Je vous encourage à suivre ces 3 conseils tirés directement de la Parole de Dieu. Puis, comptez sur lui !**

Lisa Giordanella  
Lifestyle

S'ABONNER

S'ABONNER

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



275 PARTAGES