

Dès ma plus tendre enfance j'ai eu envie de manger...



Dès ma plus tendre enfance j'ai eu envie de manger ou de grignoter, tout ce que je trouvais. J'étais rarement satisfaite par les repas familiaux. Plusieurs situations anormales me reviennent en mémoire : je cachais des bonbons dans les poches de mon pyjama, puis je les mangeais en cachette dans mon lit. Si des amis nous donnaient des gâteries, je les terminais beaucoup plus vite que ma soeur.

Déjà, je n'aimais pas mon corps. Je pesais bien plus que les autres filles. J'ai alors commencé à contrôler mes rations de nourriture. C'est ainsi qu'a commencé mon premier régime. J'avais 14 ans. Malheureusement ce régime n'était pas équilibré et il contenait peu de calories. Parfois je jeûnais, par ce moyen je voulais me prouver que j'étais forte et que je contrôlais la situation. Ce plan difficile ne durait pas longtemps car mon corps ne pouvait pas supporter la famine. Je commençais alors à " tricher " et graduellement je regagnais tout le poids, et même plus, que j'avais perdu lors de mon régime.



J'essayais alors des régimes plus équilibrés. Mais je ne pouvais pas supporter le malaise que cela me procurait. Emportée par mes émotions j'étais submergée, alors je mangeais pour apaiser mes craintes.

Depuis mon enfance je n'avais pas appris à m'exprimer clairement, je ne savais pas non plus maintenir des relations saines. J'étais fière, timide et sensible. Je jugeais les autres et je me dévalorisais par des critiques en permanence.

Lorsque je perdais du poids je me sentais solitaire et vide dans mon âme. Je n'avais aucune relation avec notre Père au ciel. Je le croyais lointain et sévère. J'avais appris à réciter des prières sans aucune foi. J'allais à l'église et je lisais ma bible mais je ne pouvais mettre en pratique les enseignements reçus. Personne ne m'avait expliqué que Dieu veut être proche de moi malgré mes péchés, que Jésus est mon seul intercesseur.



Mes souffrances m'ont tourmentée pendant plus de 10 ans, jusqu'à la fin de mes études universitaires. Mes années à l'université ont été les plus pénibles, j'avais grossi de 24 kilos. Mon désespoir était alors profond, j'ai perdu toute confiance en moi. Je ne savais que faire de ma vie. Je me sentais plus loin de Dieu que jamais, je doutais de sa présence....

C'est alors que j'ai rencontré un groupe de parole. Ce fut pour moi un secours. Les personnes de ce groupe m'ont acceptée, aimée malgré le dégoût que j'avais de moi-même. Elles m'ont expliqué que mon apparence physique est un symptôme de mes états émotionnel et spirituels.

Des femmes croyantes ont touché mon cœur par leurs actions et leur sagesse. Une de ces femmes m'a impressionnée particulièrement par sa façon d'expliquer sa foi en Jésus-Christ. Elle m'a encouragée à aller à des retraites chrétiennes pour guérir émotionnellement et spirituellement. Mais j'ai aussi eu besoin d'aide professionnelle pour examiner mon passé et comprendre ma personnalité. Ainsi accompagnée j'ai pu commencer à nouer des relations saines avec les autres.

Je n'oublierai pas non plus le jour où mon amie m'invita à l'église. Ce jour là, j'ai accepté Jésus comme mon sauveur. Je sentis que ma relation avec Dieu était restaurée, ma foi a augmenté constamment les 12 années suivantes. Ce pas fut essentiel à mon rétablissement. Savoir que j'étais aimée de Dieu, donnait un nouveau sens à ma vie. Dieu avait un plan pour ma moi, je suis créée pour servir ses buts.

J'ai appris doucement à maîtriser mes émotions avec l'aide de la bible, et avec d'autres chrétiens.

Aujourd'hui je vois au-delà des circonstances de ma vie, je pense plutôt à l'Eternel qu'aux plaisirs terrestres. La foi en Christ me donne la paix comme le promet le passage suivant : **Mathieu 11:29-30** " Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez du repos pour vos âmes, car mon joug est aisé, et mon fardeau léger. "

Pendant ces années de guérison, j'ai perdu doucement les 24 kilos que j'avais pris. Ce fut un sujet de reconnaissance pour moi. Par la suite j'ai eu deux enfants. Par la grâce de Dieu je n'ai presque pas repris de poids après ces deux grossesses. Je remets au Seigneur ces quelques kilos que j'aimerais perdre et qui sont tenaces. Ils m'apprennent à être humble et le passage de **2 Corinthiens 12: 7-9** me rappellent la grâce de Dieu qui est suffisante pour vaincre nos difficultés. C'est pourquoi je puis dire aujourd'hui que ma faiblesse m'empêche d'être orgueilleuse et me rapproche plus de Dieu. Il manifeste sa puissance en moi et m'offre l'aide dont j'ai besoin.

Je fais confiance à Dieu, il m'aidera à atteindre le but pour lequel il m'a choisi comme il le promet dans **Philippiens 1:7** " Je suis persuadé que celui qui a commencé en vous une oeuvre bonne, en poursuivra l'achèvement jusqu'au jour du Christ-Jésus. "

Aujourd'hui je continue à appliquer les concepts appris pendant les 20 années d'alimentation équilibrée.

Ceux-ci sont les suivants :

- Certaines diètes ne sont pas conseillées sans surveillance car elles ne sont pas sans risque. Si elles sont faites à la sauvette elles offrent une solution éphémère et malsaine. Plusieurs critères pour faire une diète sont à prendre en considération : mon âge, le nombre de kilos que je souhaite perdre, mes antécédents médicaux etc...attention aussi à la reprise du poids lorsque vous arrêtez. Un avis et un suivi médical est vivement conseillé.
- Le découragement et l'impatience viennent de Satan qui veut me rendre inutile pour m'empêcher d'accomplir les plans de Dieu. Le désespoir ne me permet plus d'être objectif. Il m'entraîne à croire à de fausses croyances. Je dépends du conseil de Pierre dans **1Pierre 5:8-10** qui nous exhorte à " ...ne pas se laisser distraire, à être vigilant, à résister ". Il nous avertit des

pièges du diable qui nous tente dans nos faiblesses pour nous éloigner de Dieu. Il nous faut veiller en sachant bien que nous ne sommes pas seules.

Pierre nous dit bien que d'autres croyants souffrent des mêmes tentations. Bientôt le Dieu de toutes grâces nous sauvera et nous fortifiera après que nous ayons souffert un peu de temps.

- Il est important de manger sainement et de faire du sport de façon modérée (attention à ne pas tomber dans des excès). Mon but principal ne doit pas être la perte de poids mais d'avoir une bonne santé qui me permettra d'être plus utile à Dieu, dans la mesure où cela dépend de moi.

Selon **1 Corinthiens 6:19**, notre corps appartient à Dieu et chacun est responsable de bien le garder. Je deviens ainsi plus attentive au Saint-Esprit parce que mes pensées sont claires, mes émotions contrôlées et mes intentions pures.

- Enfin comme l'enseigne le second chapitre de **Tite** il est utile d'être soutenue par une personne qui a vécu la même situation que moi, qui comprend mes difficultés. Cette personne pourra m'encourager à être patiente, elle pourra me conseiller selon ses expériences, elle me guidera selon la Bible. Je pourrai ensuite à mon tour aider les autres qui souffrent des mêmes problèmes.



La Bible nous apporte beaucoup de ressources.

Dieu est mon assurance (**Proverbe 3:26**) et me garde de tous les pièges, si je demeure proche de lui et si j'obéis à ses ordonnances.

J'ai appris quelques versets par coeur qui m'ont fortifiée :

Romains 7:18 “ Car je le sais, ce qui est bon n’habite pas en moi, c’est-a-dire dans ma chair. Car je suis à même de vouloir, mais non pas d’accomplir le bien. ”

Philipiens 2:13 “ Car c’est Dieu qui opère en vous le vouloir et le faire selon son dessein bienveillant. ”

Romains 12:1 “ Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable. ”

Ces versets m'avertissent que seules les bonnes intentions ne suffisent pas. La chair est faible. Dieu seul peut m'aider quand je le lui demande sincèrement. Mon amour pour Dieu se manifeste par mon obéissance à sa parole. Peut-être pensez-vous que tout cela est trop difficile à appliquer d'autant plus que nous sommes obligées de manger. Nous n'avons pas besoin d'alcool pour vivre, ni de cigarettes. Donc si nous ne les achetons pas nous pouvons être hors de danger. Il en est tout autrement de la nourriture, nous devons manger pour vivre. Nous devons acheter des aliments et les préparer, les cuisiner pour les manger... c'est donc plus difficile à contrôler.

Prenez courage, et ayez confiance en Dieu qui vous comprend, il sait et connaît tout de vous parfaitement.

Ma prière pour vous est qu'il vous dirige vers des solutions qui vous conviendront.

Rappelez-vous de la parabole du jeune homme riche dans **Matthieu 19:16-27** qui est accueilli par son père malgré tout son péché.

Notre père qui est au ciel comprend nos faiblesses et est prêt à nous accepter chaque fois que nous retournons à Lui. Il ne s'attend pas à ce que nous agissions parfaitement. Seul son Fils Jésus a eu un tel comportement.

Cet amour inconditionnel nous invite à nous réfugier dans ses bras à chaque fois que nous en avons besoin, et à essayer de nouveau chaque fois c'est nécessaire.

L'amour de Dieu nous rapproche de Lui, Il apaise nos coeurs et Il éloigne de nous les soucis, les jugements et la honte. Réjouissez-vous de ses promesses, elles sont pour vous et laissez Dieu vous combler de ses biens.

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



5 PARTAGES