



## Problèmes de poids

1. Hors de contrôle
2. L'aspect spirituel
3. Jamais seuls
4. La motivation
5. Vivre en tant qu'image de Dieu
6. Une perspective renouvelée

Quelles seront vos bonnes résolutions pour la Nouvelle Année? Le mois de janvier approche et, lors du passage à la Nouvelle Année, nous prenons des engagements avec détermination : *Cette année, je vais arrêter de fumer! Je vais rembourser mes dettes et contrôler mes dépenses! Demain, je commence un régime et je vais perdre du poids!*

Cela semble tellement difficile, pour tant d'entre nous, de respecter nos bonnes résolutions, particulièrement la dernière citée. Avec la nourriture qui représente une part si grande dans notre vie, avec notre appétit qui en demande toujours plus, avec toutes les gâteries appétissantes qui défilent sous nos yeux, nous nous retrouvons incapables de respecter nos plans. Sans même nous en rendre compte, nous demandons une deuxième portion au repas, nous prenons un carré au chocolat avec notre café ou un sac de croustilles avec notre boisson gazeuse. L'en-cas de la soirée nous appelle par notre nom et semble connaître notre numéro — il nous est simplement impossible de dire « non! » Le problème avec la nourriture est qu'elle a tellement bon goût et qu'elle s'avale si facilement!

### 1. Hors de contrôle

Seulement, comme nous le savons tous, la nourriture s'avale facilement, mais ne ressort pas complètement. Les excès se retrouvent rapidement sur notre taille, rembourrent nos cuisses et notre derrière et doublent notre menton. Pour ceux qui luttent contre la prise de poids, notre apparence et les sentiments qui y sont associés sont problématiques. Nous voulons être en meilleure santé, avoir meilleure apparence, nous sentir mieux, perdre du poids, mais nous perdons sans cesse la bataille. Nous absorbons plus d'énergie (nourriture) que nous n'en dépensons (exercice) et cela se voit. Les régimes durent en général quelques semaines ou quelques jours, puis les vieilles habitudes reviennent. Beaucoup parmi nous auront aussi prié à propos de cette lutte pour demander à Dieu de leur accorder le succès; mais, trop souvent, cela semble vain. En fin de compte, nous pouvons nous sentir incapables et désespérés, comme si les choses n'allaient jamais changer — et même comme si elles ne pouvaient pas changer.

Dans cette spirale descendante, nous commençons à nous sentir comme des « perdants », qui ne savent pas contrôler leur alimentation et leur activité physique. Pour beaucoup parmi nous, c'est une lutte silencieuse, car il est trop embarrassant d'en parler ouvertement. Nous sommes facilement

honteux de notre faiblesse et nous nous accablons nous-mêmes. Cette attitude, en retour, suscite souvent en nous un besoin urgent de manger. Nous mangeons pour nous « sentir mieux » — mais nous finissons par nous sentir moins bien qu'avant! Dans notre honte qui ne cesse de grandir, il n'est pas rare de nous sentir dévalorisés et déprimés. Une fois que nous sommes dans cet état d'esprit, il n'est pas surprenant que nous commencions à fuir les interactions sociales et, pire encore, notre interaction avec Dieu. Après tout, pensons-nous, il est inutile de prier — en tout cas, certainement pas à propos de ce problème! Quelle différence cela fait-il de toute façon? Alors, nous arrêtons de demander l'aide de Dieu. À la place, nous prenons une autre résolution, basée sur le pouvoir de notre propre volonté. Mais, rapidement, nous découvrons qu'il n'y a pas beaucoup de pouvoir dans notre volonté.

## 2. L'aspect spirituel

Si vous vous reconnaissez dans la description ci-dessus, alors vous avez déjà deviné qu'il y a un aspect spirituel dans notre lutte contre la prise ou la perte de poids. Cependant, voilà un aspect que nous ne considérons peut-être pas suffisamment. Si nous y réfléchissons, la façon dont nous « gérons » notre poids affecte certainement notre moral, notre humeur, la façon dont nous nous percevons et même la façon dont nous percevons Dieu. Lors des mauvais jours, notre frustration peut même nous conduire à dire ou à penser que *la prière n'a aucun effet! Le Saint-Esprit ne s'intéresse pas à mon poids!* Sans s'en rendre compte, notre esprit s'en prend à l'Esprit de Dieu et cela montre à quel point ce problème est réellement spirituel. Nous pensons que Dieu est incapable de nous aider dans notre lutte ou alors qu'il ne s'y intéresse pas.

Mais est-il possible que nous combattions le mauvais combat? Ou bien est-il possible que nous luttons de la mauvaise manière? Si, pour nous, la lutte est uniquement une question de vouloir perdre du poids et si nous prions Dieu qu'il nous aide à perdre quelques livres pour que nous nous sentions mieux, abordons-nous le problème sous le bon angle? Demandons-nous à Dieu quelque chose qu'il nous a promis? La vérité est que la Bible ne contient pas la promesse que Dieu nous aidera à perdre du poids. Nulle part, non plus, n'y trouvons-nous un engagement de la part du Seigneur à nous rendre plus satisfaits de notre image corporelle. Si nous recherchons cette sorte d'aide de la part du Seigneur et que nous sommes continuellement déçus, nous pouvons en arriver à demander, au désespoir, si nous pouvons vraiment espérer l'aide du Seigneur dans cette lutte épuisante ou si nous devons la supporter seuls.

## 3. Jamais seuls

Mais les chrétiens ont une espérance! Notre appartenance au Seigneur Jésus-Christ a cela de magnifique que nous ne sommes jamais seuls. Comme le dit la première question du Catéchisme de Heidelberg, nous lui *appartenons* « corps et âme » dans la vie comme dans la mort! La Bible nous enseigne qu'il faut nous décharger de tous nos soucis sur lui, car il prend soin de nous (1 Pi 5.7). Le Seigneur Jésus a promis d'être avec nous jusqu'à la fin du monde (Mt 28.20) et il a accompli cette promesse en déversant dans nos corps, et non pas seulement dans nos âmes, son propre Saint-Esprit

(1 Co 6.19). Cela signifie que le Dieu de l'alliance s'intéresse aussi à notre corps. Il s'engage donc à nous aider dans toutes nos luttes charnelles.

Cependant, il nous faut bien comprendre la nature de notre lutte avec la nourriture, l'activité physique et le surpoids et demander la bonne sorte d'aide. Qu'a promis Dieu dans la Bible et que demande-t-il de nous dans ce domaine? Nous devons sonder notre esprit et notre cœur et analyser pourquoi nous demandons de l'aide pour perdre du poids ou mieux gérer notre activité physique. Est-ce que je cherche à accomplir les commandements de Dieu? Est-ce que je m'appuie sur sa promesse? Est-ce que mon objectif, mon intention, s'accorde avec la volonté de Dieu, telle que décrite dans les Écritures?

#### 4. La motivation

Place à l'auto-analyse. Nous devons nous demander : *Pourquoi est-ce que je veux perdre du poids?* Si je veux perdre du poids simplement pour embellir mon apparence ou pour impressionner les gens autour de moi, le Seigneur écoutera-t-il cette demande? Ici, la motivation est ma propre vanité. Non seulement Dieu ne nourrit-il pas notre vanité, mais il la condamne, comme n'étant qu'une question de parure extérieure mondaine (1 Pi 3.3-4). Une telle prière *ne sera pas* acceptée par Dieu.

Si je veux perdre du poids afin de mieux apprécier mon apparence, afin de me sentir mieux, cela est-il en accord avec la Parole de Dieu? Il est certain que Dieu nous considère comme des personnes ayant de la valeur à ses yeux, mais fonde-t-il cette valeur sur notre apparence ou sur la façon dont on se sent? Le Seigneur est clair, il ne juge pas notre valeur selon notre apparence physique (1 S 16.7) ou selon notre confiance en nous-mêmes (Lc 18.9). La Bible enseigne plutôt qu'en nous-mêmes — en tant que pécheurs déchus —, nous ne méritons que la condamnation et que, sachant cela, nous devons nous humilier (Lc 18.13).

La seule valeur que j'ai dépend entièrement de ma relation avec mon Créateur et Sauveur. C'est Dieu seul qui m'*attribue* ma valeur. C'est Dieu qui *détermine* ma valeur — premièrement en tant qu'œuvre de ses mains, créée à son image, et, plus particulièrement, en tant qu'œuvre rachetée par ses mains, en train d'être recréée à son image à travers l'œuvre de son Fils! (Ép 4.22-24). C'est pour cette raison que moi-même ainsi que tout le peuple de Dieu sommes vraiment précieux.

#### 5. Vivre en tant qu'image de Dieu

Vivre en tant que son image, pour sa gloire, c'est là ce que Dieu veut pour nous! Cela s'applique à tous les domaines de notre vie, y compris le soin de notre corps. Au commencement, Dieu nous a créés à son image et nous a demandé d'être *intendants* de toute la création, en son nom. Il nous a *ordonné* de régner sur les animaux et de dominer la terre en tant que gérants de Dieu, reflétant sa nature dans notre façon d'accomplir ce mandat (dans la sainteté et la droiture). Dieu nous a aussi ordonné de le représenter auprès de toutes les créatures, en tant que dirigeants désignés par lui. Tout ce dont l'homme avait besoin pour accomplir cette tâche lui a été généreusement fourni et *promis* par le Seigneur.

Pour Adam et Ève, la gestion du corps que Dieu leur avait donné devait faire partie de l'ensemble de la gestion de la création. Nous pouvons être sûrs qu'au paradis, Adam et Ève n'avaient pas de problème d'excès de nourriture ou de surpoids. Ils devaient gérer leur consommation de nourriture et leur activité physique (probablement à travers le travail physique) de manière à maintenir leur corps en santé et en forme. Leur appétit devait être parfaitement contrôlé par leur cœur, qui désirait gérer toutes les ressources de la création uniquement en l'honneur du Créateur. Il ne devait y avoir ni gaspillage ni glotonnerie. Adam et Ève devaient manger dans la joie et la reconnaissance en une quantité correspondant à leurs besoins. Garder son corps en santé et fort (au mieux de nos capacités) fait partie de la bonne intendance de la création de Dieu et de l'obéissance à son commandement.

## 6. Une perspective renouvelée

C'est l'obéissance à ce commandement que Dieu est en train de renouveler en nous à travers l'Esprit de Jésus-Christ! Nous sommes à nouveau appelés à être les intendants de Dieu — y compris pour nos corps! Dieu ne nous laisse pas sans ressources, il nous donne aussi ce dont nous avons besoin pour y arriver. Le but de Dieu en Jésus-Christ est de redonner à nos esprits les outils nécessaires pour que nous puissions une fois de plus refléter son image dans ce monde, en le servant comme intendants fidèles de tout ce qu'il nous confie, incluant notre corps.

Le péché a corrompu notre chair, de sorte que notre cœur engendre des désirs impurs. C'est en fonction de ces désirs impurs que nous tendons à agir — et à manger. Il existe des exceptions légitimes à cette règle, mais, pour la majorité d'entre nous, la bataille du ventre est avant tout une bataille du cœur, car c'est du cœur que proviennent les pensées, les paroles et, au bout du compte, les actions (Mt 12.34-35). Pour beaucoup d'entre nous, le fait de manger plus que nécessaire et de faire moins d'activité physique que nécessaire, provient de désirs pécheurs ancrés dans nos cœurs.

Mais, c'est là le combat particulier que Dieu nous appelle à combattre! Il nous ordonne de vivre en tant que son image et il nous *promet* de nous y aider — voilà ce qui devrait être au cœur de nos prières et de nos vies! Il entendra et répondra certainement à toutes les prières qui en appellent à lui sur ce fondement, dans la foi. Lorsque, par la grâce de Dieu, je cherche à honorer le Seigneur dans mon corps en surveillant ce que je mange et en faisant suffisamment d'activité physique, lorsque je cherche à combattre mes pulsions intérieures qui me poussent à la vanité, à la paresse, à l'égoïsme ou à la négligence ou lorsque je cherche à combattre toutes autres idoles de mon cœur, Dieu promet de m'aider avec toutes les ressources de son Saint-Esprit qui vit en nous. Tout aussi certainement qu'il nous a rachetés par son sang, le Seigneur Jésus nous renouvellera par son Esprit, afin que nous fuyions de plus en plus loin du péché, que nous obéissions toujours davantage à ses commandements et que nous soyons façonnés de plus en plus à son image (voir Romains 6). Les choses peuvent-elles changer dans cette bataille? Elles le peuvent et elles changeront, car Jésus-Christ a remporté la victoire sur le péché!

Notre devoir est de prier dans cette perspective et d'œuvrer dans cette direction, en suivant la direction de l'Esprit. Ainsi, les résolutions du Nouvel An deviendront les réalités d'une nouvelle création, alors que Dieu nous aidera à gérer notre santé pour sa gloire.

**Peter Holtvlüwer**, pasteur

Traduit de « Weighty Matters », *Clarion*, vol. 60, n° 3, 28 janvier 2011, p. 50-52.

L'auteur est pasteur de l'Église réformée canadienne (CanRC) à Ancaster, Ontario, Canada.

[www.ressourceschretiennes.com](http://www.ressourceschretiennes.com)



2014. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))