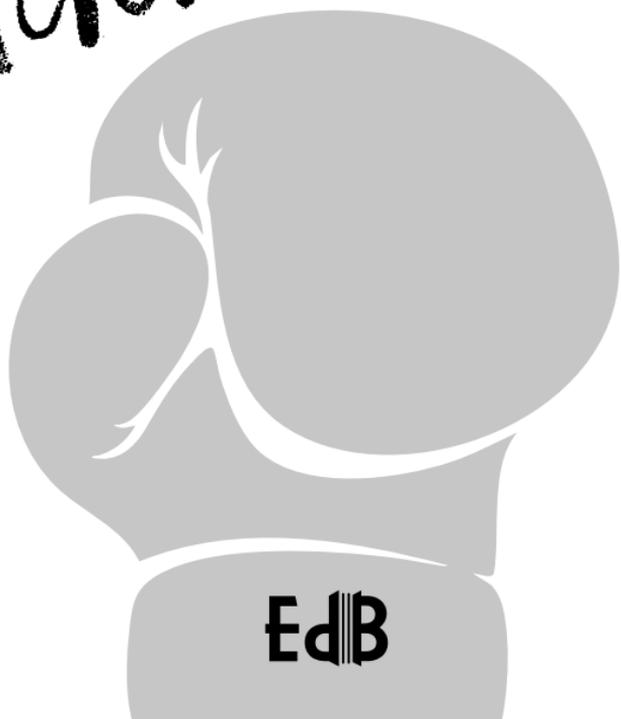


LAURENT GAY

VAINCRE

*nos
addictions*



EdB

Présentation



Je me présente : je m'appelle Laurent Gay, je suis marié depuis bientôt vingt-cinq ans avec une femme extraordinaire, Marie-Dominique, nous avons deux grands enfants et nous vivons depuis une vingtaine d'années aux Herbiers en Vendée.

Dans la cathosphère, je suis considéré comme un miraculé, à cause de la première partie de ma vie, car je n'aurais jamais dû devenir qui je suis.

Mais la miséricorde de Dieu l'a voulu autrement... tant mieux ! Cela me permet de vous partager ce qui fait aujourd'hui ma passion.

On me définit souvent comme un témoin d'espérance. Quel privilège et quel honneur, car espérer pour demeurer dans la vraie joie est le plus beau des cadeaux que l'on puisse se souhaiter.

Les thèmes abordés dans ce livre : « grandir en liberté intérieure » et « vaincre l'addiction », sont deux programmes très vastes que j'ai développés à l'origine pour les auditeurs du site *YouPray*, et qui s'appuient

sur mon vécu et mon expérience actuelle auprès des jeunes.

Témoignage

Petites ou grandes addictions ont comme effet recherché d'augmenter une émotion positive ou de diminuer une émotion négative...

La dépendance, j'y ai été confronté durant vingt ans. D'abord le shit, la fumette ; ensuite, durant quinze ans, j'ai été héroïnomane en injections.

Je suis un ressuscité de la rue et de la délinquance. Ce monde enténébré et obscur des drogues dures, je l'ai nommé l'enfer, avec son cortège de mensonges, de violence, de haine, puis la déchéance totale, jusqu'aux portes de la mort...

C'est alors que le Christ m'a arraché de cet enfer et délivré de cet esclavage, il m'a rendu libre :

« Si donc le Fils vous libère, vous serez réellement libres¹. »

Il y a trente-cinq ans, Jésus m'a sauvé. J'étais dans une cellule en prison, avec un objet tranchant dans la main, pour en finir avec cette vie.

J'ai crié vers Dieu, sans même être croyant. Ce n'était pas la mort qui m'angoissait, mais l'idée d'aller

1. Jean 8, 36.

séjourner en enfer : je me sentais tellement possédé par la drogue que j'avais l'impression d'être guidé par le mal !

En un instant, j'ai fait cette rencontre personnelle avec le visage de l'Amour. À partir de là, a commencé pour moi un long chemin de restauration. Dieu a transformé le mal qui me détruisait pour s'en servir afin que ma mission soit de faire du bien aux autres.

J'ai découvert que Dieu est amour, source de joie, force qui sauve. En lui, je trouve un abri, un refuge.

Ma mission

Mon combat, c'est la prévention : je lutte dans ce domaine depuis des années, particulièrement chez les adolescents, pour exposer les dépendances, les comportements à risque, les troubles de santé mentale.

Je ne suis pas un thérapeute, plutôt un patient expert, mais je connais la souffrance ; pas celle qu'on raconte dans les livres, mais celle que l'on subit à travers les épreuves de la vie... et la dépendance en est une.

Me servant de mon passé comme d'un tremplin, je puise mon dynamisme dans le Saint-Esprit. Il m'a fallu du temps, de la patience et beaucoup d'amour

pour en arriver là. C'est au sein de la communauté des Béatitudes que j'ai été accueilli, dans une structure d'accueil de résidents en fin de vie. Admis en soins palliatifs, j'étais venu pour y mourir, mais ce fut une résurrection. Après plusieurs années en rémission de la maladie du sida, la médecine a trouvé des traitements, je suis soigné contre le VIH, mais Dieu m'a délivré et guéri de ce poison de la drogue qui me tuait. Grâce aux visages de bonté des frères et sœurs de cette communauté religieuse qui m'ont soutenu, je suis revenu à la vraie vie.

Je me suis marié à la communauté en 1999 ; après avoir été engagés, mon épouse et moi, nous sommes partis continuer l'aventure avec Dieu vers d'autres horizons...

La foi en Christ m'a permis de rebondir, et cette résilience m'a fait découvrir le sens de mon existence, ma véritable vocation et ma mission : faire grandir l'autre. C'est pourquoi je suis désormais éducateur en prévention, avec plus de quinze ans d'expérience.

Aujourd'hui, je suis devenu conférencier. Dieu a beaucoup d'humour, car je n'ai jamais été autant à l'école que ces dernières années ; quel paradoxe puisque j'ai été déscolarisé au niveau du collège !

J'interviens aussi bien devant les collégiens que les lycéens, on m'invite aussi dans les grandes écoles,

ainsi que dans des centres spécialisés et même des maisons d'arrêt.

Je suis auteur aussi de plusieurs ouvrages, dont un véritable best-seller : *Arraché à l'enfer*, publié par les Éditions des Béatitudes et vendu à plus de 32 000 exemplaires.

Pour un bac - 5 et ancien dyslexique, écrire des livres, c'est aussi de l'ordre du miracle, c'est fabuleux ce que Dieu peut faire ! C'est pour moi une belle revanche, et ce n'est pas fini...

Porteur de cette maladie incurable, à cause de la consommation excessive de stupéfiants, aujourd'hui je soutiens les personnes qui vivent un mal-être. Je suis devenu pédagogue de la détresse mentale. Je ne ressentais pas d'amour au fond de moi, mais la Sainte Trinité m'a appris à aider les autres, malgré mes limites. Sans prétention, je cherche à faire aimer l'Amour.

Des moyens existent

Dieu dépose des projets ambitieux pour les citoyens des Cieux. Bâtir cette civilisation de l'amour, c'est une mission possible...

C'est pour cela que nous avons fondé l'association : AALG, Aidons-les à Grandir, voir notre site aidonsle-sagrandir.com.

Au sein de notre association, nous travaillons sur des méthodes efficaces pour vaincre les addictions.

Ces actions visent à apporter un soutien global et adapté à nos adolescents, en impliquant les parents, les professionnels de santé et les encadrants.

Ensemble, nous construisons un environnement bienveillant et préventif pour offrir aux jeunes les meilleures chances de s'épanouir.

Nous organisons des conférences pour les acteurs du monde éducatif :

- **Repérer** les conduites à risque ;
- **Dénoncer** les dangers des addictions : la cigarette, la drogue, l'alcool à outrance, l'exposition excessive aux écrans, la pornographie, le harcèlement ou cyberharcèlement qui touche un enfant sur quatre, etc.
- **Accompagner** les adolescents : le but est d'alerter les parents et de les aider à comprendre le mal-être chez leurs enfants, car le soutien familial est la clé de la prévention contre les addictions.

Nos séminaires de formation ALAED (Aidons Les Ados En Détresse) sont conçus comme de véritables « écoles des parents » offrant des informations essentielles pour mieux comprendre et soutenir les ados.

Mettons-nous ensemble sous le regard de Dieu, à l'écoute du Saint-Esprit, pour vivre ce chemin de croissance spirituelle.

Le menu de ce livre

Il s'agit de comprendre les mécanismes de l'addiction, pour mieux les vaincre.

Nous verrons comment la foi en Christ peut nous aider à grandir en liberté intérieure.

Ces troubles sont désormais si fréquents qu'il est plus que nécessaire de comprendre les mécanismes de l'addiction, de reconnaître ses formes les plus contemporaines et de savoir quoi faire lorsqu'on y est confronté.

Car identifier un comportement toxique est le premier pas pour s'en libérer.

Ainsi, apparaissent désormais au grand jour, en demandant de l'aide, des consommateurs de nombreuses substances, licites comme illicites.

Les thèmes que nous aborderons seront riches pour ceux qui veulent identifier et se sortir de petites addictions (car les mécanismes sont les mêmes) : nous sommes tous appelés à plus de liberté. Sucre, tabac, alcool, cigarette, café... autant de petits poisons qui

créent des dépendances. Nous avons tous, un jour ou l'autre, été confrontés à l'une de ces addictions et chacun sait combien il est difficile de s'en débarrasser.

Les addictions comportementales sont le résultat d'un processus interactionnel entre l'individu et un objet externe ou une activité, développant une dépendance psychologique en raison des effets plaisants que cet objet ou cette activité procure.

Selon Laurent Karila, professeur d'addictologie et de psychiatrie à l'université Paris-Saclay, « l'addiction, terme communément utilisé pour tout et n'importe quoi, est une maladie cérébrale de la récompense des émotions et un trouble de la liberté de choix ».

Je vais lister quelques liens – même les petits attachements – dans lesquels on pourrait être enfermé. Cette liste peut concerner les substances psychoactives licites ou illicites :

- les produits toxiques, la nicotine, la fumée du tabac, l'alcool à outrance, la cigarette électronique ;
- les stupéfiants : le cannabis et toutes les drogues, les médicaments, les produits dopants ;
- tout ce qui concerne les jeux d'argent, les paris sportifs, PMU, poker, casino ;
- les écrans, la dépendance au smartphone, les jeux vidéo, les tutos, les séries, scroller sur les réseaux sociaux ;

- la gloutonnerie, les morceaux de chocolat, l'excès d'aliments riches en sucre et en graisse, la junk-food, la boulimie ;

- la porno-dépendance, l'hypersexualité, l'hyper-séduction ;

- le culte du corps ;

- la pratique excessive des sports extrêmes ;

- les achats compulsifs, les addictions affectives ;

- la voyance, l'horoscope, la magie ;

- les relations toxiques, l'emprise des sectes.

L'idée, c'est de reprendre sa vie en main, d'éviter l'autoroute menant à des paradis artificiels qui conduisent en réalité jusqu'à l'enfer sur terre.

Durant ce parcours, Dieu va visiter son peuple qui souffre, il va briser nos forteresses de protection, vaincre nos blessures de rejet et nos émotions blessées, soigner notre sentiment d'abandon... Nous demanderons à Dieu de nous libérer de ces comportements qui nous rendent dépendants.

Ce fonctionnement est souvent lié à ce que j'appelle de fausses croyances. Se sentir épaulé et soutenu dans ce combat, c'est l'idée de ce livre, surtout si nous sommes confrontés de près à ce problème des addictions, pour nous-mêmes ou l'un de nos proches.

Il y aura des petits travaux pratiques, des encouragements spirituels avec l'aide de Dieu, une prière

de libération et de transformation pour vaincre l'addiction, et l'appui d'un miraculé, de surcroît passionné pour soulever nos obstacles !

Croire que Dieu peut réaliser des bienfaits dans notre vie, c'est ce que nous lui demanderons tout au long de ces pages que je suis honoré de partager à présent avec vous.

“ L'idée,
c'est de reprendre
sa vie en main.

CHAPITRE 1

*L'addiction
et son
fonctionnement*



ans ce chapitre, nous allons voir ce qu'est l'addiction et étudier son fonctionnement.

Je vais ensuite m'appuyer sur la Parole de Dieu pour nous encourager, et proposer à la fin une mise en pratique.

Je suis conscient d'aborder un sujet complexe. Je demande à la Vierge Marie suffisamment d'humilité et de la magnanimité pour être le plus délicat possible : que personne ne se sente jugé ni blessé.

L'idée est de donner un éclairage, des clés pour assimiler le fonctionnement d'une dépendance.

De nombreuses personnes cherchent des réponses à leur mal-être dans des substances ou des comportements toxiques.

Les comportements addictifs nourrissent cet espoir illusoire qu'il est toujours possible de combler le manque, de se reconforter, de se croire le meilleur ou de repousser ses limites... jusqu'à sombrer.

Nous devons bien comprendre une chose : ce n'est certainement pas la consommation d'un produit quelconque qui représente la solution à nos problèmes, ni une activité quelconque qui va se répéter, s'aggraver, avec l'apparition de conséquences négatives.

Même si je mets le focus sur les dépendances les plus graves, soyez certains que ceux qui ont des petites addictions peuvent également se sentir concernés.

L'objectif est d'acquiescer un épanouissement de notre demeure intérieure, c'est la solution pour notre santé mentale, avec comme objectif de se convaincre pour décider avec détermination de stopper une consommation ou une pratique qui peut nous rendre malades ou nous tenir captifs.

Ce parcours est un chemin de reconnaissance, pour mieux comprendre notre propre personnalité, qui nous sommes en vérité, afin de mieux développer nos qualités.

C'est l'occasion d'être dans la gratitude, l'action de grâce, afin d'arriver à trouver ou à retrouver une totale confiance en soi, à croire en la vie, en ses capacités, à pouvoir apporter de vraies solutions aux problèmes.

Persévérez, et vous verrez votre potentiel, un potentiel illimité, pour la bonne raison qu'il y a un

trésor en nous, sans limite, qui est la faculté à rebondir, à se relever et à croire que tout est possible, que le ressort spirituel est notre force.

Croire humainement nous ouvre à des champs de possibilités.

Croire spirituellement nous ouvre à un avenir et une espérance où Dieu a mis sa faveur en nous.

C'est ainsi qu'on se débarrassera de ces fausses croyances qui reviennent d'une manière automatique, systématique, qui nous enferment et nous privent d'autonomie.

C'est pourquoi je m'appuierai sur la Parole de Dieu comme un levier. La foi en Christ est le support dont nous avons besoin pour soulever les montagnes qui font obstacle à notre liberté intérieure, elle nous communique la prière d'autorité qui permet de briser nos forteresses :

« Ma parole n'est-elle pas comme un feu, dit l'Éternel. Et comme un marteau qui brise le roc ? » (Jr 23, 29).

J'en ai la certitude : nous pouvons briser les murs de nos prisons intérieures dans lesquelles nous nous sommes enfermés.

Généralement, l'addiction est la résultante de trois composantes :

- l'environnement ;
- le produit ;
- la personnalité.

L'addiction est une maladie aux origines multifactorielles où la biologie, la psychologie et l'environnement se combinent de manière complexe.

Comprendre ces facteurs est essentiel pour mieux prévenir et traiter.

Ne pensons surtout pas que l'addiction est simplement le résultat d'une faiblesse de caractère ou d'un choix personnel !

L'environnement

Notre entourage, nos fréquentations, le milieu culturel ou familial, le lieu où l'on grandit, notre environnement social, là où nous étudions, le milieu professionnel, les lieux de nos sorties... seront des éléments déclencheurs d'une addiction.

Le produit

Il est plus ou moins addictogène ou dangereux, selon la toxicité de la substance consommée.

Voici une liste² non exhaustive des principales addictions :

- les drogues, le tabac et l'alcool, les produits toxiques ;
- le vice du jeu d'argent, jeu d'images vidéo ou jeu en réseau : ce sont des jeux sans fin, sans limite ; le monde virtuel, les jeux de rôles ;

- la dépendance affective, sentimentale, sexuelle, la porno-dépendance, ceux qui se livrent à la pornographie ou qui ne peuvent plus maîtriser leurs envies, lesquelles deviennent obsédantes et excessives ; elle entraîne perversion et déviance sexuelles, les pulsions sexuelles incontrôlées poussent au viol, à la pédophilie et parfois au meurtre ;

- les troubles du comportement alimentaire, le poids qui devient une obsession et la nourriture un ennemi ; la glotonnerie, la boulimie ;

- l'autodestruction du corps, l'automutilation, la scarification, la violence ;

2. Tirée de mon livre *Troubadour d'espérance, De l'addiction à la mission*, EdB, 2020.

– le recours à la voyance, la sorcellerie, les sectes, les liens démoniaques à une personne, etc.

La personnalité

Ce n'est pas seulement une personne qui rencontre un produit ou un comportement potentiellement addictogène dans un environnement donné !

L'équation est la suivante : maturation personnelle et neurobiologique, cerveau, génétique, environnement, comportement et psychologie.

Les facteurs biologiques

Notre cerveau, en particulier pendant sa période de développement, c'est-à-dire jusqu'à environ 25 ans, est plus sensible aux substances : l'individu qui consomme développera une sensibilité, c'est-à-dire déjà une familiarité au produit consommé, il risque d'être influencé.

Une personne peut être plus réceptive au tabac qu'une autre : quelques-uns vont être immédiatement addicts après quelques cigarettes, et d'autres ne fumeront que très ponctuellement.

Nous ne sommes pas égaux face à la dépendance !

Les facteurs psychologiques

Au niveau personnel

Notre personnalité, nos émotions, nos mécanismes de défense peuvent nous rendre plus vulnérables.

Une fragilité personnelle – une détresse morale, une dépression, l'anxiété... vont favoriser le besoin de se tourner vers des consommations pour se calmer.

Le mécanisme de dépendance est une recherche de stimulation, destinée à anesthésier, étouffer un mal-être, une sensation désagréable, l'ennui, la colère, l'inconfort, la frustration, une insatisfaction mentale.

Généralement, on essaie de combler un ressenti de manque au-dedans de nous.

Le phénomène de groupe

Les addictions au tabac, aux drogues et à l'alcool sont très souvent au départ un phénomène de groupe :

- l'influence du regard de l'autre ;
- l'envie de se donner un genre ;
- le besoin de se sentir désinhibé, l'impression d'être moins coincé ;
- une prise de parole plus facile en public, la sensation d'une plus grande confiance en soi, avoir moins peur de l'isolement.

Mais ce sont des leurres, une tromperie, les pièges de l'ennemi. Le Malin agit toujours sous l'apparence du bien, avec une intention perverse de détruire. Il est menteur et trompeur, séducteur, accusateur. Il est le mal sous l'aspect du bien, il porte la confusion de notre époque : le bien est devenu mal et inversement.

« Malheureux, ces gens qui déclarent bien ce qui est mal, et mal ce qui est bien, qui font des ténèbres la lumière et de la lumière les ténèbres³ » (Isaïe 5, 20).

Le slogan diabolique est martelé sans cesse, le fameux : « Tout le monde le fait » ou bien « Vous voyez le mal partout ».

La communication de l'addiction séduit ce monde toujours plus en quête de sensations de plaisir.

On réalise qu'au quotidien, ce ne sont pas ce genre de pratiques qui vous élèvent, ce ne sont pas des solutions qui font du bien. Mais nous avons cette tentation de nous donner de bonnes excuses.

Voici quelques exemples :

- pour fumer : ça nous pose, ça nous détend ;
- pour boire de l'alcool : être désinhibé permet de ne pas trop se prendre la tête.

3. Traduction AELF.

Le fumeur de cannabis, à la base, est une personne sensible, voire hypersensible, à la recherche d'un idéal peut-être perdu dans un monde qui lui semble anxio-gène. Il ressent des peurs qui provoquent des angoisses, des traumatismes, des fixations, des obsessions. Blessé dans ses émotions, la tentation de fuir la réalité de la vie est grande. C'est une manière de se réfugier loin du danger, de calmer ses sentiments contrariants, il se laisse séduire par la facilité.

Dans tous les cas, les prises de drogues sont au départ la recherche d'une sensation positive, tout en sachant que consommer des substances illicites conduit à une prise de risque, celle-ci provoque alors l'effet d'une montée d'adrénaline.

À un certain âge, transgresser une règle établie donne une impression de puissance, ça joue aussi un rôle majeur dans la consommation, du moins au début.

Le produit désinhibe automatiquement, on se « lâche »...

Dans la consommation des produits toxiques apparaît cette sensation d'insouciance, de performance. Nous nous croyons intouchables, le risque de s'exposer au danger est réel.

Revenons sur ce terme « addiction »

Cela va nous ouvrir les yeux sur la réalité d'une addiction.

C'est un héritage des Romains de l'Antiquité.

Le mot vient du latin *addictus* qui désignait à l'origine une personne qui, incapable de rembourser ses dettes, était « adjudiquée » à son créancier et devenait une sorte d'esclave par dette. Son créancier gagnait sur elle un droit de vie et de mort.

Ce droit de vie ou de mort est à retenir : le produit a en effet des conséquences de vie ou de mort, pensons au nombre d'accidents de voiture liés à l'alcool ou à la drogue.

Ne voyons aucun bienfait dans l'addiction, quelle qu'elle soit.

Par la suite, ce type de « réparation » est tombé en désuétude et le mot a disparu de notre vocabulaire.

Ce terme est revenu dans les pays anglo-saxons qui l'ont employé pour parler de l'état de « dépendance » aux drogues, mais aussi de tout ce qui va isoler les personnes qui y sont sujettes.

L'addiction, ou dépendance pathologique, est donc une conduite répétée qui vise à produire un plaisir ou à diminuer un malaise, en dépit de ses conséquences négatives.

Le besoin impérieux de consommer, bien que l'on sache que ce produit nous fait du mal, devient plus fort que l'envie. C'est devenu un réflexe, par exemple pour les fumeurs, un rite initiatique et une manie de gestes répétés ; c'est la perte de liberté de s'abstenir.

Cette sensation de plaisir est l'idée selon laquelle un comportement est susceptible de soulager des affects pénibles, pour compenser un manque, un mal-être, des angoisses ou de grandes peurs.

Certes, cela soulage sur le moment, cela donne un sentiment de bienfait immédiat. Mais, dans les heures ou dans les jours qui suivent, on sent qu'en définitive, cette solution, qui nous semblait être bonne, nous a enfermés. Et nous sommes presque plus mal à la fin qu'au départ.

Ce mécanisme infernal provoque une accumulation des prises de drogue : on multiplie la fréquence pour ne pas avoir l'effet d'être en manque physique ou mental.

C'est ça, être « *sous le joug de la servitude*⁴ », le poids des chaînes est sur nous, allant jusqu'à nous aliéner.

Nous sommes captifs de nos pulsions, qui sont devenues irrésistibles, et nous avons du mal à résister... D'ailleurs, nous ne résistons pas !

4. Ga 5, 1.

Or, Dieu nous veut libres, ne l'oublions jamais, il ne saurait y avoir d'amour sans liberté.

La prise de conscience de l'étendue de l'amour de Dieu est le début de la véritable liberté.

Vous connaissez sans doute ce chant de louange dont les paroles sont prophétiques : « Il y a puissance dans le Nom de Jésus pour briser les chaînes⁵. »

Les paroles de ce chant sont tirées du livre de Jérémie (30, 8) :

« Lorsque ce jour-là arrivera, déclare l'Éternel, le maître de l'univers, je briserai l'autorité exercée sur toi, j'arracherai tes liens. »

Que l'Esprit Saint nous éclaire et nous guide pour mieux comprendre le fonctionnement et les mécanismes d'enfermement : nous pouvons lire ce terme en trois mots – « l'enfer me ment ! »

Je crois qu'il s'agit d'un véritable combat spirituel : le Diable est rusé et nous ment, à tel point que nous en perdons la mémoire de qui nous sommes. Nous devenons amnésiques, nous ne savons plus quelle est notre propre identité, celle d'enfants de Dieu depuis notre baptême.

5. Version anglaise originale : *Break Every Chain* - Tasha Cobbs.
Adaptation française : « Briser les chaînes », Jean Jean.

Choisir la vie

L'enjeu est crucial, vital. Nous lisons dans le livre du Deutéronome (30, 19) :

« J'ai mis devant toi la vie ou la mort, la bénédiction et la malédiction. Choisis la vie, afin que tu vives, toi et ta postérité. »

Qu'est-ce qui nous empêche d'entrer librement en possession de l'héritage que Dieu nous a promis : la vie, le bien, le bonheur ? Jésus lui-même est *« le chemin, la vérité et la vie »* (Jn 14, 6).

L'addiction est une culture de mort abjecte qui augmente les pensées de mort.

L'addiction conditionne à la médiocrité, à l'oisiveté qui est à l'origine du vice, au mensonge, à la duperie, à une recherche extrême de concupiscence.

Je m'engage à faire un choix : je choisis la vie et je fais mémoire avec gratitude et reconnaissance de ce que j'ai reçu de bon dans ma vie.

Pour certains d'entre nous, nous avons subi ce choix de la vie, nous n'avons rien demandé à personne, mais, grâce à Dieu, nous sommes en vie, et c'est un miracle. Car la probabilité que l'on vienne au monde était très faible ; pourtant, Dieu t'a choisi et t'a consacré ; c'est pour ça qu'il t'a fait remporter la plus grande des victoires, celle de la vie, et tu as l'ADN d'un champion ou d'une championne.

Mais si tu n'arrives pas à choisir librement d'accepter cette vie, à cause des fausses croyances qui font obstacle, fasciné par un esprit de mort ou une culture de mort, sache qu'il est possible de renaître à la vie, parce que *« l'amour de Dieu est répandu dans nos cœurs par le Saint-Esprit qui nous a été donné »* !

Le Saint-Esprit est l'Esprit de vie, il est débordement de vie, il est parole de vie ; de lui découlent la joie de vivre, l'envie de vivre, la vie en abondance.

Faire le choix de cette vie en abondance nous rend capables d'aimer et d'être aimés, d'aimer la vie et de faire aimer la vie.

En choisissant la vie, nous choisissons aussi le désir du bien, de faire le bien, nous aspirons librement à la sainteté, car il y a plus de joie à donner qu'à recevoir.

Le don de soi rend heureux.

Soyons heureux, maintenant et pour l'éternité.

“ Nous pouvons briser les
murs de nos prisons
intérieures dans lesquelles
nous nous sommes enfermés.

MISE EN PRATIQUE

Je pose un acte de foi devant Dieu :

Je prends quelques secondes, j'invoque l'Esprit Saint.

Maintenant que j'ai choisi la vie, je peux répondre à ces questions :

- 1) Qu'est-ce qui me rend heureux aujourd'hui ?
- 2) Qu'est-ce qui me rend vivant ?
- 3) Je trouve ma devise : une phrase qui me représente.
- 4) Je trouve 3 talents et 3 qualités qui me correspondent.
- 5) Je nomme 3 personnes qui m'inspirent.
- 6) Je décris un projet de vie, une mission.
- 7) Je décris un rêve que je vais mettre en action.

Je prends le temps qu'il me faut pour y répondre.

