

Les étapes huit et neuf vous aideront à appliquer de nouvelles méthodes et principes dans votre vie, en pensant au bien-être des autres plutôt qu'à vous-même. Ce faisant, vous avancerez dans le plan de guérison de Dieu. "Si donc tu présentes ton offrande vers l'autel et que là tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi... va d'abord te réconcilier avec ton frère, puis viens présenter ton offrande." (Matthieu 5:23, 24).

ÉTAPE 10 **Continuez à Faire Votre Inventaire Personnel et Reconnaissez Rapidement Vos Actes Répréhensibles**

Faites de votre mieux pour éviter que de nouvelles erreurs ne deviennent des habitudes. Examinez-vous à la lumière du dessein de Dieu pour la santé et appliquez-le quotidiennement. "Mettez en pratique la parole et ne vous contentez pas de l'écouter... celui qui a plongé les regards dans la loi parfaite, la loi de la liberté, et qui a persévéré, celui qui n'a pas oublié ce qu'il a entendu mais qui se met au travail, celui-là sera heureux dans son activité." (Jacques 1:22, 25).

ÉTAPE 11 **Cherchez par la Prière à Améliorer le Contact Conscient Avec Dieu, en Demandant Uniquement la Connaissance de Sa Volonté à Votre Égard et le Pouvoir de L'accomplir**

Développez votre relation avec Dieu en adoptant quotidiennement un comportement sain. "Revêtez toutes les armes de Dieu, afin que lorsque le jour du malheur viendra, vous puissiez tenir bon... Tenez donc ferme, avec la ceinture de la vérité, le pectoral de la justice, et avec vos pieds équipés de la disponibilité qui vient de l'évangile de paix. Prenez également le bouclier de la foi, le casque du salut et l'épée de l'Esprit, qui est la parole de Dieu. Et priez par l'Esprit en toute occasion, avec toutes sortes de prières et de requêtes" (Éphésiens 6:13-18).

ÉTAPE 12 **Après Avoir eu un Éveil Spirituel à la Suite de ces Étapes, Transmettez ce Message Aux Toxicomanes et Mettez en Pratique ces Principes Dans Toutes Vos Affaires**

Permettez à l'amour de Dieu de circuler à travers vous vers les autres: plus vous donnez, plus vous recevez! "Que la

paix soit avec toi! Comme le Père m'a envoyé, moi aussi je vous envoie" (Jean 20:21).

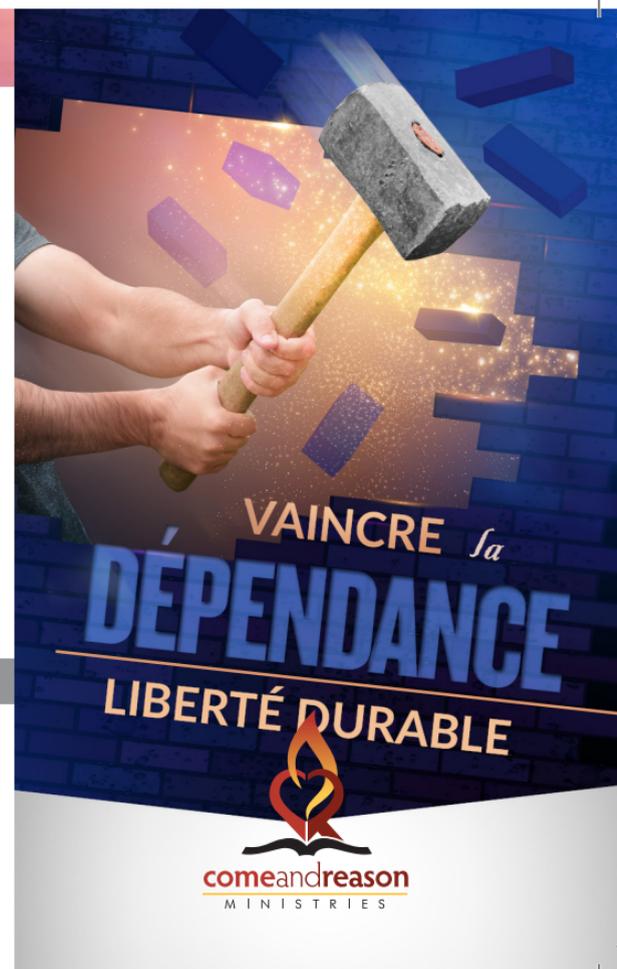
La Bible dit d'amener "toute pensée captive à Jésus-Christ" (2 Corinthiens 10:5). La science a révélé que même si vous évitez les comportements malsains, si vous adoptez ce comportement dans votre imagination, les mêmes circuits neuronaux se déclenchent que lorsque le comportement est réellement mis en œuvre. Cela signifie que si vous continuez à pratiquer la dépendance dans votre esprit, votre cerveau ne se recâblera pas, votre caractère ne changera pas et vous ne serez jamais libéré de la dépendance.

Cependant, lorsque vous changez non seulement votre comportement mais aussi votre façon de penser, au fil du temps, votre cerveau se recâblera et ce que vous trouviez autrefois agréable deviendra, avec le temps, répugnant. C'est la liberté qu'apporte l'unité avec le Christ!

Écrit par Timothy R. Jennings, M. D.



Souhaitez-vous en savoir plus sur la manière dont la connaissance du Dieu d'amour peut vous guérir pour toujours? Visitez-nous à comeandreason.com



Dépendance : engagement compulsif dans un comportement qui apporte une récompense à court terme mais une destruction à long terme.”

Peu importe la dépendance qui vous procure du plaisir à court terme — qu’il s’agisse de l’alcool, des drogues, du sexe, du jeu, du shopping, etc. — si elle n’est pas surmontée, elle vous prendra complètement au piège et vous détruira. La bonne nouvelle est que Dieu peut vous conduire à une liberté réelle et durable!

Bien que les programmes de réadaptation en 12 étapes soient souvent présentés de manière générique, ces étapes sont en réalité basées sur le cheminement chrétien. Ils ne sont pas conçus simplement pour mettre fin à votre dépendance, mais pour guérir votre cœur des blessures émotionnelles qui vous ont conduit à vous soigner vous-même. Alors, que vous soyez déjà sous traitement ou que vous commenciez tout juste un voyage vers la liberté, voici 12 étapes que vous pouvez suivre pour être libre...

ÉTAPE 1 **Admettez que Vous êtes Impuissant Face à Votre Dépendance**

Nous devons tous admettre notre incapacité à nous guérir, que nos vies sont devenues ingérables et que nous avons besoin d’un Sauveur. “Ce ne sont pas les bien portants qui ont besoin d’un médecin, mais les malades. Je ne suis pas venu appeler des justes, mais des pécheurs” (Marc 2:17).

ÉTAPE 2 **Croyez que Dieu Peut Vous Redonner la Raison**

Dieu est là pour sauver — pas pour condamner — et Il peut vous guérir! “Dieu, en effet, n’a pas envoyé son Fils dans le monde pour juger le monde, mais pour que le monde soit sauvé par lui.” (Jean 3:17).

ÉTAPE 3 **Prenez la Décision de Confier Votre Vie Aux Soins de Dieu**

Choisissez d’ouvrir votre cœur à Dieu et laissez Sa puissance vous transformer et vous guérir de l’intérieur. “Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Apprenez de moi... et vous trouverez du repos pour vos âmes” (Matthieu 11:28–30).

ÉTAPE 4 **Faites un Inventaire Moral Approfondi et Intrépide de Vous-même**

Arrêtez de fuir la vérité selon laquelle vous êtes brisé.

C’est la seule façon de faire l’expérience de la guérison. “Examine-moi, ô Dieu, et connais mon cœur, mets-moi à l’épreuve et connais mes pensées! Regarde si je suis sur une mauvaise voie et conduis-moi sur la voie de l’éternité!” (Psaume 139:23, 24).

ÉTAPE 5 **Admettez à Dieu, à Vous-même et Aux Autres la Nature Exacte de vos Torts**

À mesure que vous confessez vos torts et expérimentez l’amour et l’acceptation de Dieu et des autres, la honte est remplacée par un amour qui vous donne le pouvoir de guérir. “Confessez vos péchés les uns aux autres et priez les uns pour les autres afin que vous soyez guéris” (Jacques 5:16).

ÉTAPE 6 **Soyez Prêt à ce que Dieu Supprime Tous vos Défauts de Caractère**

Si vous voulez vraiment la liberté, abandonnez honnêtement votre dépendance. Dieu ne peut pas supprimer ce à quoi nous nous accrochons. “Je ferai asperger sur toi de l’eau pure, et tu seras pur; Je te purifierai de toutes tes impuretés... Je te donnerai un

cœur nouveau et je mettrai en toi un esprit nouveau” (Ézéchiel 36:25–27).

ÉTAPE 7 **Demandez Humblement à Dieu de Supprimer Vos Défauts**

Reconnaissez quotidiennement que vous êtes impuissant à changer votre cœur et à vous tourner vers Dieu pour Sa présence transformatrice. “Lave mon iniquité et purifie-moi de mon péché” (Psaume 51:2).

ÉTAPE 8 **Faites une Liste de Ceux à Qui Vous Avez Fait du Mal et Soyez Prêt à Faire Amende Honorable**

Un véritable changement de cœur vous aidera à remplacer la peur et l’égoïsme par l’amour des autres, et à remplacer l’autotromperie par la vérité.

ÉTAPE 9 **Faire des Amendes Directes à ces Personnes Lorsque Cela est Possible, Sauf si Cela Risquerait de les Blessier ou de Blessier Autrui**