

Comment gérer notre mal-être ? - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 24 avril 2022 • Épreuves, Foi • Genèse 30:14, Matthieu 6:9-13

DANS CE MESSAGE

Ce message traite de la question profonde et universelle du mal-être, une souffrance intérieure qui pousse souvent à chercher des échappatoires destructrices.

Ivan Carluer explore comment ce mal-être, qu'il soit lié à des blessures émotionnelles, à un sentiment de rejet, à des frustrations ou à un manque d'amour, conduit fréquemment à des addictions ou à des comportements autodestructeurs. Il illustre cette réalité à travers l'histoire biblique de Léa et Rachel, deux sœurs en proie à un profond mal-être, qui recourent à une plante hallucinogène, la mandragore, pour tenter de soulager leur douleur. Cette illustration met en lumière que le mal-être n'est pas nouveau et qu'il engendre des mécanismes d'évasion souvent inefficaces et nuisibles.

Le message souligne que ces fausses solutions, qu'il s'agisse de substances ou de comportements addictifs, ne font que masquer temporairement la souffrance sans la guérir, et peuvent même aggraver la situation. Ivan Carluer met en garde contre la tentation de gérer seul son mal-être, rappelant que l'addiction est une perte de contrôle qui détruit la santé physique, psychologique et sociale. Il insiste sur la nécessité d'une prise en charge globale, incluant la parole, la prière, le soutien communautaire et parfois l'aide médicale spécialisée.

Le témoignage de personnalités comme Brian Houston illustre que personne n'est à l'abri de la tentation et que la lutte contre le mal-être et l'addiction est souvent longue et difficile. Enfin, le message invite à tourner son amour vers Jésus-Christ, présenté comme la source de vie et de guérison véritable, capable de combler le vide intérieur que rien d'autre ne peut remplir. Il encourage également à créer des espaces de parole sécurisés pour briser l'isolement et avancer vers la liberté.

Ce message s'adresse à toute personne confrontée à un mal-être profond, à ses conséquences et à la difficulté de s'en libérer, offrant une compréhension claire des enjeux et des pistes concrètes pour ne pas rester prisonnier de ses souffrances.

01 — L'histoire biblique de Léa et Rachel : une illustration du mal-être et de ses conséquences

Ivan Carluer commence par raconter l'histoire de Léa et Rachel, deux sœurs vivant à l'époque des patriarches, qui souffrent profondément de leur situation personnelle. Léa est rejetée par son mari Jacob, qui préfère Rachel, sa sœur cadette, ce qui la plonge dans un sentiment d'infériorité et de mal-être. Rachel, quant à elle, est stérile et jalouse de sa sœur qui porte des enfants. Pour gérer leur souffrance, elles recourent à la mandragore, une plante aux effets hallucinogènes et sédatifs, utilisée comme une drogue pour atténuer leur douleur. Cette histoire illustre que le mal-être peut pousser à des comportements d'évasion, parfois destructeurs, et que ces fausses solutions ne règlent pas le problème de fond. Le récit met aussi en lumière les tensions familiales, la jalousie, la colère et la souffrance non exprimée, qui alimentent le cercle vicieux du mal-être.

02 — Les addictions comme fausses solutions au mal-être : nature, mécanismes et conséquences

Le message développe ensuite la notion d'addiction, définie comme une perte de contrôle sur un produit ou un comportement qui entraîne des conséquences destructrices physiques, psychologiques ou sociales. Ivan Carluer distingue la tentation, le lien et l'addiction, insistant sur le fait que l'addiction est caractérisée par l'incapacité à maîtriser sa consommation et par des effets négatifs visibles. Il présente des statistiques sur différentes formes d'addictions (tabac, alcool, drogues, anorexie, boulimie, sexe, jeux, réseaux sociaux) pour montrer leur ampleur, y compris dans les milieux chrétiens. Il explique que les addictions sont souvent cumulatives et qu'elles naissent d'un mal-être profond, d'un vide intérieur que les substances ou comportements addictifs cherchent à combler temporairement. Le témoignage personnel d'un grand-père alcoolique et celui de Brian Houston, pasteur ayant lutté contre ses propres addictions, illustrent la réalité et la difficulté de cette lutte.

03 — Les causes profondes du mal-être : blessures, frustrations et relations brisées

Ivan Carluer analyse les causes sous-jacentes du mal-être, notamment les blessures affectives, le sentiment de rejet, la jalousie, la colère et la frustration. Il met en avant l'exemple de Rachel, qui se sent nulle parce qu'elle ne peut pas avoir d'enfants, et qui en veut à elle-même, à son mari et à Dieu. Cette colère mal gérée peut se retourner contre soi, contre les autres ou contre Dieu, ce qui aggrave la souffrance. Le message souligne l'importance de ne pas laisser la jalousie ou l'amertume détruire les relations familiales, en particulier entre frères et sœurs. Il met aussi en garde contre les réponses blessantes ou maladroites dans le couple, comme celle de Jacob envers Rachel, qui exacerbe la douleur au lieu de la soulager. Ces blessures non guéries sont des portes ouvertes aux addictions et aux comportements destructeurs.

04 — La nécessité d'une prise en charge globale : amour, pardon, parole et aide spécialisée

Face à la complexité du mal-être et des addictions, Ivan Carluer insiste sur la nécessité d'une prise en charge qui dépasse la simple volonté individuelle. Il évoque l'importance de l'amour inconditionnel, du pardon et du soutien communautaire pour accompagner les personnes en souffrance. Il cite l'exemple des Alcooliques Anonymes et l'idée de créer des groupes de parole sécurisés au sein de l'église pour permettre à chacun de s'exprimer sans jugement. Le message souligne aussi le rôle indispensable des professionnels de santé, comme les médecins et les addictologues, pour un accompagnement adapté, notamment lors des phases de sevrage. Il met en garde contre le déni et encourage à oser demander de l'aide, en insistant sur le fait que personne ne peut toujours s'en sortir seul.

05 — Jésus-Christ, source de guérison et d'amour véritable face au mal-être

Au cœur du message, Ivan Carluer présente Jésus-Christ comme la réponse ultime au mal-être et aux addictions. Il explique que l'amour de Jésus est capable de combler le vide intérieur que rien d'autre ne peut remplir. Il rappelle que Jésus est présent même dans les moments les plus sombres, qu'il aime inconditionnellement, ayant donné sa vie pour chacun avant même qu'on le connaisse. Le message invite à tourner son amour vers Jésus, à grandir dans cette relation pour voir diminuer le mal-être et augmenter le bonheur. Cette relation vivante avec Dieu est présentée comme une source de paix, de pardon et de liberté, capable de transformer la vie et de libérer des chaînes des addictions.