

Fais attention où tu cherches du réconfort - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 20 juillet 2025 • Foi, Épreuves • Philippiens 2, Galates 5

DANS CE MESSAGE

Ce message s'adresse à ceux qui, fatigués par les combats de la vie, cherchent un réconfort légitime mais risquent de le trouver dans des zones dangereuses.

Ivan Carluer explore la tension entre l'effort fourni et le besoin naturel de réconfort, en insistant sur le fait que ce moment de vulnérabilité est critique. Il met en garde contre la tentation de glisser vers des formes de réconfort qui, bien qu'attirantes, peuvent entraîner la chute spirituelle, la culpabilité et la destruction personnelle. Le message distingue clairement plusieurs zones de réconfort : la zone 1, qui est la présence vivifiante de Dieu et la communion fraternelle, véritable source de renouvellement ; la zone 2, une zone neutre où l'on trouve un réconfort temporaire et souvent superficiel, comme les loisirs, les écrans ou les vacances ; et la zone 3, la zone dangereuse où la victimisation ouvre la porte à la tentation et au péché, comme l'adultère, la pornographie, la colère ou les addictions.

Ivan Carluer illustre cette réalité par son expérience personnelle dans un hôtel avec un jacuzzi, où il a dû renoncer à un moment de détente pour éviter une situation à risque. Il explique que le réconfort recherché est en réalité un besoin hormonal, un besoin de dopamine, sérotonine et ocytocine, qui apaise le corps et l'âme, mais que ce besoin peut être mal orienté. Le message invite à reconnaître ces dynamiques pour ne pas tomber dans la victimisation qui justifie le péché.

Il rappelle que la sanctification est un processus quotidien qui consiste à choisir de rester dans une zone saine de réconfort, en s'appuyant sur l'aide de Dieu et la communion fraternelle. Enfin, il souligne que même si l'on a déjà glissé en zone 3, la grâce de Dieu est toujours présente pour restaurer, pardonner et ramener vers la zone 1, la vraie source de réconfort durable.

01 — La tension entre effort et besoin de réconfort : un moment de vulnérabilité à gérer

Ivan Carluer commence par poser la réalité universelle du besoin de réconfort après un effort intense, qu'il soit physique, émotionnel ou spirituel. Il illustre cette tension par son propre vécu, notamment lors d'un séjour au Canada où, épuisé par une succession d'engagements, il espérait trouver un réconfort dans un jacuzzi. Ce moment, pourtant légitime, est aussi un moment de grande vulnérabilité où le risque de glisser vers des tentations est élevé. Il rappelle que l'effort constant épuise et que le corps, l'âme et l'esprit réclament une récompense, un apaisement. Cependant, ce besoin naturel peut devenir un piège si la zone où l'on cherche ce réconfort n'est pas choisie avec discernement. Cette partie met en lumière la nécessité de vigilance dans la gestion de cette fatigue et de ce besoin de réconfort, car c'est précisément dans ces instants que les chutes sont les plus probables.

02 — Les différentes zones de réconfort : comprendre où l'on se situe

Le message distingue trois zones principales de réconfort. La zone 1 est la meilleure, celle où l'on trouve un réconfort véritable en Christ, dans la présence de Dieu et la communion fraternelle. Ivan Carluer cite l'apôtre Paul qui, malgré ses souffrances, encourage à trouver dans l'amour, l'esprit et la communion un encouragement profond. Cette zone est vivifiante mais peut engendrer une forme d'accoutumance spirituelle, où l'on a besoin de doses toujours plus grandes pour ressentir le même effet. La zone 2 est une zone neutre, où le réconfort est plus superficiel et temporaire : loisirs, écrans, vacances, détente. Cette zone peut être nécessaire pour se renouveler, mais elle ne doit pas devenir un refuge permanent. Enfin, la zone 3 est la zone dangereuse, celle où l'on glisse dans la victimisation, la tentation et le péché. Ivan Carluer explique que l'entrée en zone 3 se fait souvent par la porte de la victimisation, où l'on justifie ses actes par la souffrance ou la frustration, ce qui ouvre la porte à des comportements destructeurs comme l'adultère, la pornographie, la colère ou les addictions. Cette classification aide à comprendre les dynamiques internes qui conduisent à des choix parfois désastreux.

03 — Le piège de la victimisation et la glissade vers la zone 3

Ivan Carluer met en garde contre la tentation de se considérer comme victime, ce qui ouvre la porte à la zone 3, la zone du péché et de la chute. Il illustre ce mécanisme par des exemples concrets : la pornographie, les jeux d'argent, la colère, l'orgueil, l'alcoolisme, qui ne sont pas choisis délibérément comme des fins en soi, mais comme des échappatoires face à une souffrance ou une frustration non résolue. Cette victimisation justifie inconsciemment le passage à des comportements qui détruisent la personne et ses relations. Le message souligne que cette glissade est un processus souvent inconscient, alimenté par l'impatience et le désir d'un réconfort immédiat, et que sans prise de conscience et aide extérieure, il est difficile d'en sortir seul.

04 — La sanctification comme processus de choix quotidien d'une zone saine

Face à ces réalités, Ivan Carluer invite à considérer la sanctification non pas comme une perfection instantanée, mais comme un processus quotidien de mise à part, un choix conscient de rester dans une zone de réconfort saine, proche de Dieu et de la communion fraternelle. Il insiste sur le fait que ce chemin ne se fait pas seul : il nécessite l'aide de Dieu, par le Saint-Esprit, et le soutien des autres croyants, dans un esprit de douceur et sans jugement. La sanctification consiste à refuser de glisser en zone 3, à reconnaître ses faiblesses, à confesser ses péchés et à s'appuyer sur la grâce et l'amour inconditionnel de Dieu. Ce processus est long, parfois difficile, mais il est rendu possible par la puissance de Dieu qui met en nous le vouloir et le faire.

05 — L'amour inconditionnel de Dieu : la clé pour revenir et rester dans la vraie zone de réconfort

Ce passage final est soutenu par un chant qui exprime les émotions, les regrets et la prière de celui qui veut revenir à Dieu, renforçant la dimension personnelle et intime de ce retour à la vraie source de réconfort.