

# Vivre en disciples de Jésus-Christ

## Ch. 9: La pureté sexuelle, les addictions

### En bref

La Bible n'appelle pas les croyants à la pureté sexuelle pour la seule raison que les pulsions physiques figurent parmi les plus puissantes qui soient et peuvent nous faire dévier vers des comportements des plus chaotiques; c'est aussi parce que, à l'image du Dieu trinitaire, l'amour cherche le bien et l'élévation de l'autre. La pureté sexuelle doit refléter cet idéal. Elle est d'autant plus importante que la société actuelle, tentations omniprésentes à l'appui, prône une activité sexuelle pour ainsi dire sans tabou et sans limite. La sexualité touche à un autre problème particulièrement présent aujourd'hui, à savoir les addictions. En tant que disciples, nous sommes conviés à ne pas nous laisser dominer ou asservir par quoi que ce soit.

### 1. Lire et méditer les passages suivants

#### a) Rm 1,18-32

Dans ces versets, Paul décrit une progression en rapport avec le comportement pécheur. Quels en sont les grandes lignes? Y a-t-il une logique dans cette progression? Ces versets suggèrent-ils un comportement identique chez tous les humains? Pourquoi ou pourquoi pas?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### b) Ga 5,19; Ep 4,19; 5,3; Col 3,5-8; 1 Th 4,7

Plusieurs termes qui reviennent dans ces différents passages – «inconduite», «impureté», «débauche» – ont des connotations explicitement sexuelles. Pourquoi, d'après-toi, Paul insiste-t-il autant sur la pureté dans ce domaine? Qu'est-ce que cela dit, d'une part, de la sexualité et, d'autre part, de la vie chrétienne?

---

---

---

---

---

---

**c) 1 Co 6,12-20**

Quelles sont les raisons que Paul donne ici pour appeler ses lecteurs à la pureté sexuelle ?

---

---

---

---

---

---

---

Pourquoi est-il important, comme Paul le dit au v. 12, de « ne pas se laisser asservir par quoi que ce soit » ?

---

---

---

---

---

**d) Rm 6,5-23**

Comment Paul décrit-il le pouvoir du péché dans ce passage ? D'après lui, est-ce que celui ou celle qui se donne au Christ peut continuer à s'adonner au péché sans qu'il y ait des conséquences ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

---

---

---

---

---

---

---

D'après ces versets, comment pouvons-nous connaître, pratiquement, la libération de cet esclavage au péché ? Quelle est notre responsabilité propre dans ce domaine ?

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Commentaire et réflexions

### *Une fonction biologique inégalée*

Les pulsions sexuelles sont parmi les plus puissantes que connaissent les êtres humains, et pour cause. Bien que nos sociétés individualistes relèguent souvent la réalité procréatrice de la sexualité au second plan (au mieux!), le fait est que la finalité première des organes sexuelles est la reproduction. Ce lien entre plaisir sexuel et finalité procréatrice n'est pas un hasard. La survie et l'épanouissement de l'espèce humaine sont inscrits par Dieu jusque dans notre ADN et intègrent même nos désirs physiques. Il est significatif que, dans la Genèse, le statut d'image de Dieu implique aussi cet aspect: «*Adam [...] engendra un fils à sa ressemblance, selon son image, et il lui donna le nom de Seth*» (Gn 5,3). En faisant l'être humain «à son image», le Dieu créateur donne à ce dernier le privilège et la tâche de créer, à son tour, un être vivant qui sera *son* image. L'homme reflétera ainsi la créativité débordante de celui qui lui donne d'exister.

### *La sexualité et le péché*

En raison de la puissance de cette réalité et de l'intensité des pulsions qui s'y associent, les excès liés à la sexualité peuvent avoir des effets particulièrement destructeurs. Cela étant dit, il importe de considérer ces conséquences, non de façon isolée mais comme des épiphénomènes d'un problème plus profond. En Romains 1, Paul dépeint la situation dramatique de l'humanité. Il y résume la propagation du péché de façon analogue à ce qu'on voit dans les premiers chapitres de la Genèse mais décrit aussi un cycle qui se répète et se renouvelle tout au long de l'histoire de l'humanité: les hommes n'ont pas glorifié Dieu et n'ont pas persévéré dans une attitude de reconnaissance envers lui (Rm 1,18-21). Ce détachement de Dieu conduit à un premier dérèglement, la glorification de la créature plutôt que de celui qui en est la source. Le résultat est à la fois logique et, d'une certaine façon inévitable: donner une place disproportionnée à la créature et aux

pulsions créaturelles mène à un rapport faussé avec celles-ci. Et soit par le fait que les déviations que nous faisons subir à nos corps libèrent fatalement des forces destructrices, soit par une intervention précise, Dieu livre les humains aux pires conséquences de leurs actes (v. 24-25). Il en résulte un comportement «contre nature» (v. 26-27). Paul fait référence ici à l'homosexualité mais ne s'y limite pas. On le sait, les tendances sexuelles touchent à des réalités complexes. Dans un monde marqué par le péché, les causes de telle ou telle orientation peuvent dépasser la seule question de la volonté ou du choix individuels. D'un côté, la nature pécheresse de ces actions ne doit pas être minimisée. Mais de l'autre, celles-ci expriment toujours une condition plus profonde. Elles sont, tout comme les comportements des v. 28-32, l'aboutissement d'un processus qui trouve sa cause ultime dans le rejet de la communion avec Dieu (v. 21) et dans le désir d'étouffer la vérité de ce que nous sommes, de notre dépendance vis-à-vis de lui (v. 18b)<sup>1</sup>.

Dans ces versets, Paul décrit une tendance générale et non un développement qui se produit à l'identique chez chacun. Mais en tant que généralisation, ce passage met le doigt sur des comportements qui se retrouvent avec une régularité étonnante dans les sociétés humaines. Paul en montre ici la cause profonde.

### *Sexualité et pureté*

Est-ce à dire que la Bible porte un regard négatif sur la sexualité humaine? Ce reproche a souvent été fait mais ce serait mécompre-

1. Il importe de distinguer entre, d'un côté, des phénomènes comme une attirance ou des prédispositions, qui peuvent relever de notre condition déchue et, de l'autre, les *pratiques* que Paul décrit ici. On peut subir les premières sans pour autant y céder, comme on peut être assailli de tentations dans divers domaines sans les accueillir favorablement. Rappelons-nous que Jésus lui-même fut tenté, comme nous, «à tous égards» sans se laisser entraîner dans la désobéissance (Mt 4,1-11; He 2,18; 4,15). La tentation n'équivaut pas au péché! Le péché vient de ce qu'on en fait.

dre son message. Nous pouvons penser à la rencontre du premier couple, que la Genèse décrit en termes quasi poétiques (Gn 2,22-25), ou encore à l'érotisme du Cantique des cantiques. Ce poème, que les interprétations ont souvent édulcoré pour en faire une simple métaphore entre Dieu et son peuple, est une célébration de la passion amoureuse au sein du couple. Et même si le Nouveau Testament ouvre un espace au célibat comme moyen aussi légitime que le mariage de vivre l'appel chrétien, Paul compare néanmoins la relation conjugale à celle qui lie Christ à son Église (Ep 5,25-32). De même, face à des chrétiens qui préconisaient l'abandon des relations sexuelles au sein du couple, l'apôtre répond : *« Ne vous refusez pas l'un à l'autre, à moins que, d'un commun accord, vous n'agissiez ainsi momentanément pour prendre le temps de prier ; mais ensuite, reprenez votre vie conjugale »* (1 Co 7,5).

La Bible voit donc la sexualité de façon étonnamment positive. Mais elle insiste sur la nécessaire pureté dans ce domaine. Contrairement à ce qu'ont affirmé certaines tendances tout au long de l'histoire de l'Église, cette pureté ne se trouve ni dans un célibat imposé ni dans l'abstinence, comme si pureté était synonyme d'absence d'activité ; cette pureté se découvre, au contraire, *dans une pratique qui s'inscrit dans le cadre précis pour lequel elle a été prévue, à savoir le mariage*.

Pourquoi le mariage est-il si important ? Parce qu'il replace les rapports physiques dans une relation plus large de réciprocité et d'engagement mutuel. Il crée aussi un environnement pour que le fruit normal de la sexualité – les enfants – puisse naître et grandir dans un contexte de sécurité, de confiance, d'amour et de stabilité.

En 1 Corinthiens 6, Paul souligne auprès des chrétiens de cette ville l'importance de garder leurs corps purs, autrement dit de refuser toute tentation de faire déborder la sexualité du cadre du mariage. Dans la mesure où le croyant est « membre » du Christ, ses « membres » – sexuels notamment – appartiennent aussi au Christ. Dire que *« tout péché que l'on commet se fait en dehors du*

*corps »* (v. 18) force sans doute un peu le trait mais souligne que le péché implique habituellement un instrument extérieur à soi (comme l'utilisation d'une arme dans le meurtre, ou le fait de dérober un objet matériel, dans le vol). En revanche, dans l'inconduite sexuelle, le corps lui-même est mis au service du péché. Il est probable que Paul pense aussi aux textes de l'Ancien Testament avertissant les fidèles qu'une sexualité débridée détruit la personne<sup>2</sup>. L'important, dit Paul, est de consacrer entièrement à Dieu ce que nous sommes en tant que « temple de l'Esprit » et « rachetés du Seigneur ».

L'intimité sexuelle ne peut donc se concevoir comme une activité visant simplement le plaisir. Dans le cadre de la vie conjugale, elle reflète et crée un partage, un entrelacement de deux vies. Elle est tout autant pour l'autre et pour la vie du couple que pour l'individu. À l'image du Dieu trinitaire, l'amour cherche – jusque dans les rapports intimes – l'élévation de l'autre, comme aussi l'affermissement de la vie du couple. L'intimité que la sexualité crée et à laquelle elle contribue se voit peut-être le plus clairement dans le contraire de la fidélité, lorsqu'elle est brisée par la présence d'un tiers. L'adultère ne représente pas seulement une intrusion sur le plan physique, elle sape la confiance et la transparence que l'acte physique représente. Nulle surprise donc de voir l'exhortation de l'épître aux Hébreux : *« Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure. Car Dieu jugera les débauchés et les adultères »* (He 13,4).

### *Pornographie et autres addictions*

La vision biblique de la sexualité soulève la question de la pornographie et de la masturbation, pratiques qui tendent aujourd'hui à se généraliser et à « se normaliser », y compris parmi les chrétiens. Dans la mesure où ce sont par définition des pratiques solitaires, visant un plaisir purement personnel, elles posent problème par rapport à la sexualité

2. Pr 2,16-18 ; 6,30-33 ; 7,5-27, etc.



telle que la Bible la définit, par rapport aussi à ce que nous sommes en tant qu'êtres humains créés à l'image du Dieu trinitaire.

Cette analyse est largement confirmée par la science. Les neurosciences en particulier ont fait beaucoup de progrès dans la compréhension du cerveau humain depuis quelques années. Sans entrer dans les détails, nous pouvons dire ceci : le cerveau est formé pour réagir aux expériences agréables (nourriture, activités sportives mais aussi rapports sexuels, alcool, drogues, etc.). Celles-ci déclenchent une poussée de *dopamine*, qu'on surnomme «le neurotransmetteur de la récompense». La dopamine crée une sensation de plaisir et de satisfaction en lien avec certaines activités. Elle inscrit dans le cerveau le souvenir de ce plaisir et du moyen matériel qui l'a provoqué. Elle pousse ainsi le cerveau à renouveler l'expérience afin de retrouver la sensation ressentie : un repas à l'identique, un deuxième verre de vin, le même jeu de rôles, une autre vidéo sur Internet, etc. La dopamine est un puissant facteur pour motiver tel ou tel comportement et en faire une habitude (les gourous des technologies modernes de communication l'ont d'ailleurs bien compris).

Cependant, la pratique régulière d'une activité liée à une forte charge de dopamine a des conséquences précises :

- Avec la répétition d'un acte, la production de dopamine diminue. Il faut donc une forme toujours plus intense de l'activité pour éprouver le même plaisir qu'au départ.
- Le besoin d'une activité accrue conduit à son tour à une dépendance à la fois psychologique et physique, la recherche de la satisfaction occupant de plus en plus l'attention de la personne. La recherche de la sensation et la pratique qui s'y associe contribuent alors à forger l'addiction.
- Les activités addictives érodent la partie du cerveau qu'on appelle le cortex préfrontal, qui contrôle les émotions et les pulsions. Le cortex préfrontal permet de dominer les réflexes et instincts spontanés, comme la colère par exemple, mais aussi les pulsions sexuelles. Son érosion diminue la capacité à résister à l'attraction du moyen de stimula-

tion, quand bien même on en reconnaît et déplore les effets néfastes<sup>3</sup>.

- Lorsque l'activité associée à un plaisir intense devient habituelle, elle devient aussi le moyen *privilegié* de production de dopamine et de recherche du plaisir. Elle devient par conséquent l'activité sur laquelle le cerveau va se focaliser, à l'exclusion progressive des autres activités ou responsabilités. La pornographie est particulièrement susceptible de devenir une addiction en raison de l'intensité du plaisir sexuel.

Ce qu'on dit ici de la pornographie et de la masturbation vaut aussi pour les autres addictions et, en réalité, pour toute activité qui procure un plaisir intense. Les réactions chimiques et corporelles liées à l'addiction à la pornographie, mais aussi aux jeux vidéo, aux réseaux sociaux ou autres sont les mêmes que celles qui se produisent en lien avec l'alcool ou la drogue. Les effets sont analogues : les addictions détruisent notre autonomie et peuvent même détruire notre vie. Elles empêchent le développement de notre personne et notre capacité d'aimer.

Là encore, le texte biblique décrit bien ce phénomène, en montrant que le péché, c'est-à-dire ce qui nous conduit à vivre pour nous-mêmes et non pour Dieu, à chercher le plaisir sans nous soucier du bien de l'autre, fait de nous ses esclaves (Rm 6,16). Il est impossible de rester dans une situation de neutralité à son égard. Ou nous exerçons notre domination sur lui en lui refusant l'accès à notre vie ou, dans le cas où nous cultiverions une attitude de complaisance, il prend le dessus et nous asservit. Dans ce domaine, la parole de Paul est d'une grande actualité : «Je pourrais dire : 'Tout m'est permis', *mais je ne me*

3. Cf. L. Gilkerson, *Your Brain on Porn. 5 Proven Ways Pornography Warps Your Mind and 5 Biblical Ways to Renew It*, Owosso, Covenant Eyes, p. 8 : «La région préfrontale est l'une des choses qui rendent l'homme unique, marqué par la rationalité et une conscience morale. C'est pourquoi il n'est pas exagéré de dire que la consommation de pornographie *porte atteinte à notre humanité*» (italiques ajoutés).



*laisserai pas asservir par quoi que ce soit»* (1 Co 6,12, NFC)<sup>4</sup>.

### *Comment faire pratiquement ?*

Les addictions pervertissent presque toujours quelque chose qui est bon en soi. La constitution même de notre psychisme et de notre biologie font que certaines activités sont récompensées par le plaisir. Le problème n'est pas dans la chose elle-même – la nourriture ou la boisson, par exemple<sup>5</sup> – mais dans l'abus : la gloutonnerie et l'alcoolisme<sup>6</sup>.

Comment discipliner nos corps et nos désirs pour recevoir ce qui est bon (Tt 1,15) sans nous laisser dominer ou asservir ? Voici quelques éléments pratiques :

- Développer des relations avec quelqu'un du même sexe à qui l'on peut se confier, avec qui on peut partager ses difficultés au niveau de l'obéissance, et avec qui on peut prier ouvertement sur ce sujet et d'autres ;
- Pratiquer la modération dans les activités liées à des sensations fortes (jeux vidéos, par exemple) et éviter celles qui favorisent les addictions (par exemple, non pas l'achat d'un vêtement ou d'un DVD, mais le «shopping thérapeutique») ;
- Cultiver la vigilance ! Se poser régulièrement la question : telle pratique, qui n'est

peut-être pas mauvaise en soi, tend-elle à devenir une obsession ou à grignoter sur ma disponibilité pour des choses plus importantes ?

\* \* \*

Dans les chapitres de 1 Corinthiens où Paul parle de l'importance de refuser tout asservissement, il souligne aussi la contrepartie positive : d'une certaine façon, tout est permis, soit. La vie chrétienne est une vie de liberté. *Mais tout n'édifie pas*. La question à nous poser au sujet de nos activités et de nos priorités n'est donc pas en premier lieu « est-ce permis ? » mais « cela vise-t-il à édifier les autres dans la foi ? ». Notre vie de disciples doit être déterminée, avant toute autre considération, par notre amour pour Dieu « de tout notre cœur », et par notre désir d'aider l'autre à grandir dans sa relation avec Dieu, dans sa conformité à Jésus-Christ. Nous cherchons le bien des autres, car le Christ est venu nous chercher et nous combler de ses biens spirituels !

4. Comme les guillemets le montrent, en disant « tout m'est permis », Paul reprend un slogan des Corinthiens qui déformait son propre enseignement. Paul affirme ailleurs que, contrairement aux lois de l'Ancien Testament maintenant révolues en Christ, tous les aliments sont purs ; il est donc permis de manger de tout (Rm 14,20 ; 1 Tm 4,3-5 ; Tt 1,15). Les Corinthiens ont voulu étendre cet enseignement au plan *moral et éthique*. Tout en assumant ses paroles, l'apôtre précise : la vie chrétienne ne se définit pas en premier lieu par ce qui est « permis » mais *par ce qui édifie*. De même, si la vie chrétienne est une vie de liberté, celle-ci n'autorise jamais la pratique du péché, qui asservit toujours.

5. Eccl 2,24 ; 3,13 ; 5,17 ; 8,15 ; 9,7 ; Mt 11,19. Les substances psychotropes n'entrent évidemment pas dans cette catégorie.

6. Pr 21,17 ; 23,20-21.29-32 ; Lc 21,34 ; Rm 13,13 ; Ep 5,18.

### 3. Questions d'application

**a)** La vision biblique de la sexualité est belle et, dans le cadre du mariage, propre à affermir la vie conjugale. Cela dit, elle est aux antipodes de la compréhension que la société actuelle a de la sexualité. Y a-t-il des choses dans le commentaire ci-dessus qui te choquent ou t'interpellent particulièrement ? Si oui, lesquelles ? Quelles peuvent être les raisons profondes de cette réaction ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**b)** Y a-t-il des domaines dans ta vie qui trouvent un écho par rapport aux dangers ou addictions relevés dans le commentaire ? Cela peut être la masturbation, la pornographie mais aussi d'autres activités potentiellement addictives. Si oui, lesquelles ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**c)** La tentation au péché peut être liée à des motivations intérieures mais aussi à des circonstances précises (moments de découragement, le fait de passer devant tel magasin, d'aller sur telle page internet, etc.). Quels peuvent être les éléments déclencheurs dans les activités potentiellement addictives dans ma vie ?

- Y a-t-il une (ou des) démarche(s) que je dois entreprendre pour éviter « d'entrer en tentation » ? Lesquelles ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

**d)** Y a-t-il un frère ou une sœur dans ma vie, de même sexe que moi, à qui je peux me confier, qui m'encourage et avec qui je prie au sujet de mes difficultés (et inversement !)? Sinon, qui dans mon entourage pourrait être une telle personne (pasteur, ami, etc.)? Sois précis.

---

---

---

---

---

#### 4. Pour passer à la pratique

La dernière fois, nous nous sommes fixé comme but d'avoir une conversation avec une personne sur la liste de prière, afin de mieux comprendre ses besoins. Cette semaine, prends une deuxième personne dans cette liste et renouvelle l'expérience avec elle. Ou, si tu n'as pas pu avoir une discussion avec la première personne, prends l'occasion de le faire dans la semaine qui vient. Rappelle-toi que la mission chrétienne consiste à participer de façon intentionnelle la

mission de Jésus. La conversation en question peut être des plus informelles, «entre deux portes», ou autour d'un café. Encore une fois, il n'est pas nécessaire d'aborder de front des sujets «spirituels». Le but est de mieux comprendre comment prier plus précisément pour cette personne (en même temps, sens-toi libre si l'occasion se présente de dire que tu vas prier pour elle). Sois prêt à partager cette expérience lors de la prochaine rencontre.

Nom de la personne : \_\_\_\_\_

Résumé de la conversation : \_\_\_\_\_

---

---

---

Besoins perçus : \_\_\_\_\_

---

Comment cette conversation pourra-t-elle orienter mes prières pour cette personne? \_\_\_\_\_

---

---



## Conclusion

Tout en étant glorifiée sous toutes ses formes (ou presque) par la société moderne, la sexualité reste un sujet tabou dans beaucoup d'Églises. Celles et ceux qui pratiquent des activités sexuelles en dehors du mariage au sens classique peuvent être rejetés comme particulièrement «débauchés», pris à parti et montrés du doigt.

D'un côté, comme nous l'avons vu, une sexualité dérégulée peut être dévastatrice pour l'individu. Il en est de même des autres addictions. Les addictions contribuent à dissoudre le tissu social, voire la société (pensons aux familles brisées par des histoires d'adultère, aux jeunes incapables de prendre leur place dans la société à cause d'une addiction aux jeux internet, à la drogue, etc.). De l'autre côté, et cela vaut particulièrement pour les questions de sexualité, il importe de ne pas faire une distinction *qualitative* entre ces comportements et d'autres péchés, moins visibles, comme l'orgueil, la volonté d'écraser les autres dans le monde des affaires ou de bâtir sa vie autour de l'argent et des possessions. Dans un cas comme dans les autres, ce qui sépare de Dieu, ce ne sont pas *les actes* pécheurs d'abord mais notre condition «en Adam» (Rm 5,12-21). Autrement dit, nous ne devenons pas pécheurs en raison de nos actes pécheurs, nous commettons des actes pécheurs parce que – déjà à la base – nous *sommes* pécheurs. Notre statut en Adam nous précède et nous place, les uns et les autres, dans une même situation, sur un pied d'égalité, quelles que puissent être les différences entre nos comportements respectifs. Tous, du fait de notre nature déchue, nous sommes aliénés de Dieu. Nous avons besoin, les uns et les autres, de sa grâce qui est la même pour tous.

De même, nous qui avons découvert la grâce et le pardon en Christ, qui sommes donc ses disciples, nous sommes appelés à cheminer vers une plus grande conformité à lui. Comme nous l'avons déjà dit, l'essentiel n'est pas d'atteindre la perfection – celle-ci reste au-delà de notre portée dans la vie présente (1 Jn 1,6-10) – mais d'avancer toujours vers une obéissance plus grande. Dans la vie chrétienne notre pire ennemi n'est pas le péché mais la complaisance.

Le réformateur Jean Calvin donne un mot d'ordre qui vaut pour toute la vie chrétienne mais particulièrement là où l'obéissance peut nous paraître la plus difficile :

Il nous faut avoir devant les yeux le but à atteindre et régler nos actions en conséquence : c'est-à-dire vouloir tendre vers la perfection que Dieu nous commande... Il n'est pas légitime de faire un marché avec Dieu : recevant une partie de ce que commande sa Parole et abandonnant l'autre partie selon notre désir. Dieu nous recommande toujours, en premier lieu, d'être intègres, mot qui signifie une vraie simplicité de cœur, c'est-à-dire un cœur exempt de toute tromperie, le contraire d'un cœur double... [Mais] nous sommes pour la plupart si faibles et médiocres que nous vacillons et trébuchons et n'avançons guère. Il faut que chacun aille à son propre pas et refuse de renoncer aux chemins sur lequel il a commencé à avancer. Personne n'avancera si peu, jour après jour, qu'il ne progresse légèrement vers le but. [...] Ne perdons surtout pas courage, si nous n'avançons qu'un petit peu. Bien que cela ne corresponde pas à notre souhait, tout n'est cependant pas perdu, si aujourd'hui est mieux qu'hier<sup>1</sup>.

Dans les jours qui viennent, médite et prie en t'appropriant cette prière :

---

1. J. Calvin, *Institution de la Religion Chrétienne*, III, vi, 5, Aix-en-Provence-Charols, Kerygma-Excelsis, 2009, p. 621-622 (texte légèrement modifié).

«Seigneur, merci pour la vie que tu nous accordes dans ce monde dont tu es le créateur. Pardonne-moi toutes les fois où je me suis laissé aller à des comportements et habitudes qui ne te glorifient pas et qui voudraient m'asservir. Pardonne-moi toutes les fois où je me laisse tenter par des plaisirs immédiats qui exercent une attraction mais qui me détournent de toi. Et Père permets, je t'en prie, que dans les jours et semaines qui viennent l'œuvre de ton Esprit, non seulement me convainque de ton pardon, mais me purifie, qu'il nettoie dans ma vie ces tendances à me laisser embobiner par des activités addictives. Montre-moi clairement ce que je dois faire pour vivre réellement la liberté que tu m'as donnée en Jésus-Christ, le privilège d'être libre pour t'aimer et pour aimer les autres. Je te le demande en son nom, amen.