

1 Pierre 5.8

« Soyez sobres, veillez. Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui il dévorera. »

Il m'a fallu trois ans pour admettre que ce verset est cher à mon cœur, ne m'avais pas encore tout révélé. Et pour cause, Je ne me l'étais approprié qu'à moitié.

Ne consommant ni drogues, ni psychotropes et rarement de l'alcool, je ne pensais vraiment pas être concerné par l'avertissement de la première phrase « Soyez sobres ... ». Du moins jusqu'à mon sevrage de caféine relaté en fin d'article. Aujourd'hui je comprends que l'apôtre Pierre ait insisté à ce point sur la Sobriété.

Contrairement aux idées reçues, l'adjectif « sobre », ne limite en aucun cas sa portée aux substances illicites ou dangereuses.

Voici ce qu'en dit mon *dictionnaire Larousse de poche 2013* : « Qui mange et boit avec modération. ». Définition qui corrobore l'exhortation de Pierre. Il enjoint en effet le chrétien nouveau à cesser les « excès du manger et du boire » au verset **(1 Pierre 4.3)**.

L'apôtre appelle à la sobriété à trois reprises. Une première fois en **(1 Pierre 1.13)** ; pour maintenir le cap sur le salut promis par Jésus-Christ **(1 Pierre 1.9)**. Une deuxième fois en **(1 Pierre 4.7)** afin qu'aucun obstacle ne nous empêche de prier. Et enfin en **(1 Pierre 5.8)** afin de résister à notre ennemi le diable.

Huit jours durant, la caféine mêlée à mon sang m'a maintenu à l'écart de la parole de Dieu. Heureusement la santé de mon âme soutenue par Jésus a pris le dessus (3 Jean 1.2).

(3 Jean 1.2) « Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme. »

Le sommeil retrouvé, je prends à nouveau plaisir à méditer la Bible. Cette expérience m'a rendu plus humble. Je ne sais quel autre lion est encore susceptible de roder autour de moi. Méfiez-vous de lui ! Le lion n'est pas le paresseux que l'on a longtemps prétendu. Il dort jusqu'à 15 heures par jour mais il chasse de nuit ... à l'improviste.

Seule la parole est à consommer sans modération, car Dieu est l'objet de toute adoration.

(Apocalypse 4.8) « ...Ils ne cessent de dire jour et nuit: Saint, saint, saint est le Seigneur Dieu, le Tout Puissant, qui était, qui est, et qui vient! »

Veillez et recensez ce que vous aimez consommer ou pratiquer et jugez de votre capacité à vous en abstenir quelques heures, quelques jours ou quelques semaines. Si vous doutez de

votre indépendance alors remettez ce joug aux pieds de Jésus-Christ.

(2 Timothée 2.4) « Il n'est pas de soldat qui s'embarrasse des affaires de la vie, s'il veut plaire à celui qui l'a enrôlé; »

Orgueilleux, je me croyais exempt de toute dépendance. Or nous devons faire preuve de tempérance en toutes choses.

(2 Pierre 1.5-6) « ...faites tous vos efforts pour joindre à votre foi la vertu, à la vertu la science, à la science la tempérance, à la tempérance la patience, à la patience la piété, ».

Amen.

Le [Manuscrit de la méditation soyez sobres](#). authentifie l'auteur et vous garantit la paternité de l'article.

Sevrage de caféine du 28 février au 7 mars 2014

Je ne dormais plus depuis trois semaines. Je me couchais épuisé mais mon réveil se coupait net deux heures après. Las de tourner en rond dans ma couche à égrener les heures, j'écourtais le supplice en me levant de plus en plus tôt. Pour me maintenir éveillé sur le lieu de travail, je consommais de plus en plus de café. Sans le savoir j'étais tombé dans une spirale. Le café que je prenais pour me maintenir éveillé finissait par m'empêcher de dormir la nuit suivante et ainsi de suite.

Le soir je priais l'Éternel qu'il me permette de dormir, et le matin je le remerciais de me porter malgré la fatigue.

Samedi 1^{er} mars

Acculé, fatigué, épuisé je commençai à en parler autour de moi. Certains évoquaient le stress, d'autres des soucis ou encore la douceur exceptionnelle de cet hiver : le foehn. Cependant, une sœur doyenne de l'Église qui me connaît fort bien me fit cette injonction : « Ralentis sur le café ».

Dimanche 2 mars

Fermement décidé à retrouver le sommeil quoi qu'il m'en eût coûté, je réduisis ma consommation à un café lyophilisé le matin et un autre aux céréales le soir.

La nuit suivante fut pire. Non seulement je ne dormais pas mais cette fois je souffrais de maux de tête terribles. A 2h du matin, sans doute aveuglé par la douleur et assommé par la fatigue, je ne parvins même pas à trouver les médicaments qui n'avaient pourtant pas changé de place. Unique recours : un verre de lait frais.

Lundi 3 mars

Au petit matin, je ne pris qu'un café à base de céréales d'orge. La céphalée m'avait quitté mais je me sentais fatigué et irritable. Je pensai alors : « J'irai travailler mais dans mon état il vaut mieux que je ne parle à personne ! ».

Silencieux au travail, j'avais piqué du nez tout l'après-midi. La fatigue était telle que je m'interrogeais sur ma capacité à conduire la voiture pour rentrer. Après le repas je dû me hisser sur le matelas pour prier la clémence de l'Éternel avant de me couvrir de la couette dans un effort ultime.

Record battu ! Moins de deux heures après m'être écroulé dans le lit, j'étais éveillé. Incapable de me rendormir, trop fatigué pour lire ... il ne me restait plus qu'à compter les heures.

Mardi 4 mars

Aux grands maux les grands remèdes. Je décidai d'arrêter le café jusqu'à ce que je retrouve le sommeil !

Les nuits se suivent et se ressemblent. J'eus de plus en plus de maux de tête. Le moindre effort produit, ne serait-ce que pour parler donnait la sensation que les deux hémisphères du cerveau se frottaient l'un à l'autre comme des plaques tectoniques. La douleur me rendait de plus en plus irritable. Heureusement, j'étais seul à la maison.

Mercredi 5 mars

Ce soir-là pour seule communication de la journée, J'écrivis à mon épouse : « Je crois que je fais une dépression ».

Jeudi 6 mars

Je suis à cran, les nerfs à vif. Au moment du repas je fais une petite recherche sur internet. Tous les symptômes concordent. Le verdict est sans appel. Je suis en sevrage de caféine !

Abasourdi, je dois me rendre à l'évidence. Je suis drogué, dépendant de la caféine. Mon corps est en manque et il réclame sa dose vitale. L'exhortation de Pierre prend tout son sens. La sobriété ne concerne pas les drogues ou les psychotropes illicites. Elles peuvent être licites comme le café ou même les bonbons ou encore le chocolat.

Vendredi 7 mars

Ce jour-là, je n'ai pas pu travailler. J'ai eu froid toute la nuit, les mots de tête ont empiré. J'ai passé ma journée avachi dans mon canapé, enseveli sous ma couette les yeux rivés sur le lecteur dvd. La bouillote à mes pieds ne suffit toujours pas à me réchauffer, je n'ai rien pu avaler de la journée. Je suis lessivé.

Week-end du 8 mars

Selon les individus, la caféine prendrait de 24 à 48h pour s'évacuer de l'organisme. Sevré à l'eau, le mien n'en dispose plus depuis 6 jours. Telle une fusée brusquement privée de son propulseur, mon corps vacille. J'ai froid, je tremble, je suis faible. Je dors en plein jour, me réveille en sursaut en pleine nuit. Qu'importe les hallucinations, les sueurs froides témoignent de la lutte de mon corps tandis que mon âme place toute sa confiance en Jésus.

J'ai bien essayé de trouver refuge dans ma Bible. Mais à quoi bon. Mes yeux glissent sur les mots et je ne parviens pas ni à me raccrocher au moindre verset pour en saisir le sens, ni à me concentrer sur ce que je lis.

Prisonnier dans ce corps qui fait la guerre à mon âme (**1 Pierre 2.11**), je ne trouve réconfort qu'auprès de versets puisés dans ma mémoire. C'est là que certains versets chers à mon cœur prennent enfin tout leur sens et me reviennent tour à tour.

Galates 2.20 : Signifie pour moi que Jésus lutte en moi pour me libérer du joug de la caféine.

1 Pierre 5.8 : Me pousse à associer [mon] lion rugissant à toutes ces tasses de café accumulées insidieusement et sans modération dans mon organisme.

Esaïe 1.25 : Je comprends que Dieu veut retrancher ce qui en moi n'est pas disposé à le glorifier.

Autre Lien :

<http://sante-guerir.notrefamille.com/sante-a-z/le-sevrage-de-cafeine-en-passe-d-etre-reconnu-comme-un-trouble-mental-o60763.html>