

Un homme nouveau.

J'ai témoigné de mon [sevrage de caféine](#) observé entre le 28 février et le 7 mars 2014. Depuis je n'ai plus donné signe de vie. Pas le moindre billet sur le blog ! Les lecteurs et auditeurs sont en droit de se demander si mes efforts ont porté du fruit ou non. Ai-je souffert en vain ? Était-ce un fétu de paille ?

Je vous dois la vérité. Il m'a d'abord fallu accorder du temps à cet homme nouveau. J'ai découvert un homme qui avait longtemps été boosté à la caféine. Un homme qui avait pris l'habitude de s'échiner du matin au soir. Cet individu qui sous l'emprise de café se levait entre 5h et 6h le matin, pratiquait régulièrement du sport, travaillait 42 heures 30 par semaines pouvait encore consacrer de l'énergie à des projets personnels jusque tard le soir (article la Bible pour Office). Les apparences sont trompeuses, car l'organisme dissimulé sous cette carapace était réellement fatigué.

Après le sevrage, j'ai suivi malgré moi une cure de sommeil. A ma grande surprise je me réveillais sur le tard aux alentours de 7h voire 8h le matin et regagnait ma couche immédiatement après dîner à 21h au plus tard. Certes moins pétillant au travail qu'autrefois mais néanmoins plus réfléchi et finalement plus efficace. Avec la caféine j'avais tendance à me précipiter sur la résolution d'un problème, tandis qu'aujourd'hui je prends plus de recul et prend le temps de la réflexion avant de chercher à le résoudre. Je trouve ainsi des solutions plus durables.

Ma réflexion aurait plu à mon professeur de mathématiques qui nous faisait cette recommandation avant chaque devoir dirigé : « Ne confondez pas vitesse et précipitation ! ».

Quelques semaines avant mon sevrage j'avais intégré un club de course à pied pour espérer précipiter ma perte de poids. Mes premières sorties d'après-sevrage ont été une déception. Je ne m'étais jamais senti aussi lourd, mes jambes ne me portaient plus comme avant. Sans le savoir j'avais jusque ici expérimenté les effets d'un pseudo-dopage. J'eus toutefois la satisfaction d'ordre cardio-vasculaire. Sans caféine mes pulsations franchissaient moins souvent la zone rouge ce qui me permettait désormais de prolonger des efforts intenses mais surtout de bénéficiait d'une récupération plus efficace. A force de persévérance, je me suis vu progresser en ce corps plus sain.

Esaïe 40.29,31 : Il donne de la force à celui qui est fatigué, Et il augmente la vigueur de celui qui tombe en défaillance. Mais ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force. Ils prennent le vol comme les aigles; Ils courent, et ne se lassent point, Ils marchent, et ne se fatiguent point.

Quel appétit ! Sous l'emprise de la caféine je me rendais allègrement au travail le ventre vide et tenait parfois jusqu'à 15 h pour ne manger qu'un seul repas équilibré à 20h à la maison. Aujourd'hui, comme un adolescent, j'ai besoin de trois vrais repas 7h midi et 19h et je remercie Dieu de me les offrir quotidiennement.

Maintenant que je ne bois plus de café, je bois spontanément de l'eau toute la journée et j'ai même retrouvé le plaisir de manger des fruits. Le temps des fruits qui pourrissaient à la maison est révolu ! Je ne me force plus à les manger, c'est devenu un véritable besoin nutritionnel que mon corps nouveau réclame au quotidien.

Le sommeil retrouvé, la pratique plus intense du sport, conjugués à une alimentation équilibrée ont contribué à une perte conséquente de poids. 7Kg de moins sur la balance ! Cette impression de santé retrouvée m'a conduit à la concrétisation d'un rêve. J'ai participé à mon premier triathlon ! Je suis reconnaissant, je remercie Dieu pour ce chemin parcouru.

Il m'a fallu être patient et apprendre à vivre dans ce corps d'homme, qui n'est pas aussi endurant que l'ancien en apparence. Accepter que travailler à la maison en plus de mes heures de travail ne m'est plus possible. Admettre que j'ai réellement besoin de 7 heures de sommeil quand le café me donnait autrefois l'illusion que 4 suffisaient.

Quel est le plan de Dieu ? Comment en suis-je arrivé aujourd'hui à cumuler 20km de course à pied et 50km de Vélo hebdomadaires ? Pourquoi permet-t-il qu'une partie du temps autrefois consacré à la méditation biblique ait été convertie en heures de sommeil ? Quel est/serait le fil conducteur entre le sport et la foi ?

Je terminerai par cette citation de Paul, l'apôtre des gentils (**1 cor 6.19-20**):

Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu.

Gloire soit rendue au Tout-puissant ! Amen.