

Je suis accro aux jeux vidéo, comment m'en sortir ?

Question :

Je joue à des jeux d'ordinateur, ce qui me plaît énormément. Je pense que je devrais quitter ces jeux un de ces jours parce que je veux choisir l'alternative du Saint-Esprit. Il s'agit d'une source de distraction que je chéris et qui devient une dépendance. Cette dépendance me retire complètement de mon esprit juste. Je sens que je suis en vie, j'ai des frissons de plaisir, mais il y a beaucoup d'effets secondaires, de désavantages et des inconvénients, comme l'anticipation de jouer qui devient maintenant un fardeau, etc. Quand je regarde tout ça avec Jésus, je n'en veux plus, et pourtant, ce n'est pas ce que je choisis (jusqu'à maintenant). Je résiste, j'ai une grande réticence à renoncer à ces choses-là, mais je sais qu'elles entrent en conflit avec le *cours*... Je me souviens que Jésus a accompagné Helen au magasin de chaussures (son dada) pendant un certain temps, mais ensuite il l'a également informée de renoncer à cette dépendance.

Réponse :

Gardez à l'esprit que la pratique du *cours* est un processus et qu'il prend du temps pour la plupart d'entre nous. La patience et la douceur est l'élément-clé de ce processus. Dans le cas contraire, nous tombons dans le piège de rendre l'erreur réelle, ce que veut l'ego. Il y a un élément important dans les conseils que Jésus nous donne dans les « *Règles pour la décision* » : « *Ne lutte pas contre toi-même* » (T-30.I.1 :7).

Par conséquent, l'approche la plus utile serait d'examiner simplement votre résistance à accepter l'alternative du Saint-Esprit et le sentiment que l'amour de Jésus ne vous suffit pas. Ensuite, ne vous condamnez pas pour vous sentir ainsi, continuez simplement à être honnête avec vous-même et avec Jésus, par exemple combien vous ne souhaitez *pas* croire et accepter ce que ce *cours* enseigne et ne vous jugez pas pour cela non plus. Vous allez pratiquer le *cours* d'une manière très efficace si vous pouvez arriver à faire simplement cela. C'est cela le pardon. Vous allez apprendre que le péché dont vous vous accusez n'a pas eu d'effets, et que c'était seulement une « minuscule et folle idée » qui n'a jamais altéré l'amour d'aucune façon. Jésus est toujours et seulement intéressé par le *but*. Par conséquent, Helen était disposée à changer le *but* de ses magasinages compulsifs. Elle n'avait plus besoin de se « protéger » de l'amour de Jésus, il ne lui était donc plus nécessaire d'aller magasiner. Lorsque notre peur d'accepter l'amour de Jésus diminue, nos défenses contre l'acceptation de l'amour diminuent aussi.

Alors qu'il y aura encore des activités spécifiques dans notre vie, leur *but* aura changé totalement. C'est toujours au niveau du *contenu* (but) et non de la *forme*. L'expérience de la paix ou du conflit n'a rien à voir avec l'activité ou l'objet en soi. La paix et le conflit résultent de choisir notre ego ou Jésus comme enseignant.

Et finalement, de façon générale lorsque nous parlons de dépendances, il est souvent nécessaire de traiter d'abord le comportement, de prendre toutes les mesures possibles pour freiner ou cesser le comportement destructeur. Cela peut refléter la décision de l'esprit juste d'être plus doux et aimant envers soi-même et les autres. Et dans un deuxième temps, lorsque le comportement est davantage contrôlé, la personne peut commencer à traiter la cause de la dépendance dans l'esprit. Le plus souvent, les dépendances prennent racine dans la haine de soi et la culpabilité, qui ensuite sont projetées sur son propre corps et/ou sur les autres.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 30