

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

Question :

Je joue à des jeux d'ordinateur, ce qui me plait 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 qui devient un fardeau, etc. Quand je regarde tout ça avec Jésus, je n'en veux plus. Et pourtant, ce n'est toujours pas ce que je choisis (jusqu'à maintenant). Je résiste, j'ai une grande réticence à lâcher ces choses-là, mais je sais qu'elles sont 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 qu'il s'agit d'un processus et que cette pratique prend du temps pour la plupart d'entre nous. La patience et la douceur envers nous-mêmes est l'élément-clé de ce processus. Dans le cas contraire, nous tombons dans le piège de l'ego de rendre l'erreur réelle. 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 votre 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 à quel point vous ne souhaitez *pas* croire et accepter ce que ce *cours* vous enseigne. Puis ne vous jugez pas non plus pour cela. Vous allez pratiquer le *cours* d'une manière très efficace si vous pouvez arriver à le faire. C'est ce qu'est le pardon. Vous allez apprendre que le soi-disant péché dont vous vous êtes accusé n'a pas eu d'effets, et que c'était seulement une « minuscule idée folle » 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 » elle-même 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 diminue aussi. Alors qu'il y aura encore des activités spécifiques qui font partie de notre vie, leur *but* aura changé totalement. Il s'agit toujours du *contenu*, 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 sont le résultat d'avoir choisi 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. Puis, 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