

J'ai développé une dépendance à la masturbation, que faire ?

Question :

Je crois que j'ai développé une dépendance à la masturbation, et bien que j'en parle souvent avec Jésus, cela semble demeurer un problème. Que dois-je faire ?

Réponse :

Il n'y a que notre ego pour nous faire croire qu'il y a un problème avec ce que nous faisons avec notre corps, or ce n'est jamais là qu'est le problème. Comme Jésus nous encourage souvent à le faire, la seule question que nous devons nous demander sur quoi que ce soit est celle-ci : « *Pour quoi faire ? Cela sert à quoi ?* » (**Par exemple, T.4.V.6 :6,7,8,9,10,11 ;T.17.VI.2 :1,2,3 ;T.24.VII.6 :1,2,3 ;Leçon 96 :6**)

Nous avons tous nous aussi nos « dépendances » ; que ce soit dépendre de respirer, manger ou boire, etc. C'est seulement notre ego qui voudrait rendre importantes les différences entre nos divers comportements. Le sexe est un des symboles de culpabilité les plus puissants dans le rêve, et il garde très efficacement la culpabilité dans l'esprit préoccupé par les « péchés » du corps, ce qui permet à l'esprit de rester en conflit, et de ne jamais examiner la croyance au péché, une croyance sous-jacente au péché de séparation dans l'esprit. Tout ce qui semble nous donner du plaisir, nous raconte l'ego, n'est qu'une preuve de plus que nous avons volé à Dieu ce que nous ne méritons pas. Pourquoi pensez-vous que notre discours associe couramment le mot *plaisir* à des descriptions telles que *secret, coupable, volé et interdit* ?

Or si le comportement compulsif, qu'il soit d'ordre sexuel ou d'un autre ordre, interfère dans vos relations ou dans la prise des responsabilités fondamentales dans votre vie, vous pourriez regarder quel but vous donnez à ce comportement particulier, par exemple est-ce une justification pour renforcer la croyance sous-jacente que vous n'avez pas de valeur, que vous êtes insuffisant, indigne et coupable ? Encore une fois, ce n'est pas le comportement lui-même qui est le problème, mais plutôt le but que vous lui assignez dans votre esprit, donc c'est par là qu'il faut toujours commencer. Une fois que vous êtes en contact avec le but recherché et ce qu'il vous en coûte en termes de paix d'esprit, vous pourriez vous retrouver suffisamment motivé pour apporter des modifications au niveau du comportement. Et cette fois, vous ne le feriez pas à partir d'un sentiment de culpabilité, de peur ou de coercition, ces types de motivation étant toujours seulement axés sur l'ego.

Jésus ne veut pas nous priver de nos relations particulières et de nos petits plaisirs. À travers *Un Cours en miracles*, il nous enseigne ce qu'il veut : que nous reconnaissons que le seul « *vrai plaisir vient de faire la Volonté de Dieu* » (**T.1.VII.1 :4**), ce qui, dans le monde, implique de pratiquer le pardon pour nous et pour les autres.

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

Question 598

