

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

### **Question :**

Je crois que j'ai une dépendance à la masturbation, et bien que je parle souvent à Jésus à ce propos, ce semble encore un problème. Que faire ?

### **Réponse :**

Il n'y a que notre ego pour nous faire accroire qu'il y a un problème avec ce que nous faisons de notre corps, mais 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**)

Tous, nous avons aussi nos « dépendances » ; que ce soit dépendre de respirer, de manger, de boire, etc. C'est 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 des « péchés » du corps, ce qui permet à l'esprit de rester en conflit, et de ne jamais regarder la fausse croyance au péché, une croyance sous-jacente du péché de séparation dans l'esprit. Tout ce qui semble nous donner du plaisir, raconte l'ego, est tout simplement une preuve de plus que nous avons volé à Dieu ce que nous ne méritons pas. Pourquoi pensez-vous que notre langue 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 autre, interfère dans vos relations ou dans la prise de 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 êtes sans valeur, 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 là où vous souhaitez toujours commencer. Une fois que vous êtes en contact avec le but recherché, avec ce qu'il vous en coûte en paix d'esprit, vous pourriez vous retrouver suffisamment motivé pour apporter des modifications au niveau du comportement. Toutefois, vous ne le ferez 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-mêmes et pour les autres.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 598