

Vaincre les addictions aux influences du monde

[Overcoming Addictions to Worldly Input]

Paroles de Jésus

Il peut être difficile de reconnaître ou d'admettre une addiction à une forme quelconque d'influence ou de divertissement. Il est très facile de s'immerger dans quelque chose au point de ne pas se rendre compte à quel point cela nous influence, ni combien de temps nous y consacrons – non seulement pour nous détendre, mais aussi en termes d'attention et de concentration tout au long de la journée. Si vous passez beaucoup de temps à vous divertir, vous allez vous rendre compte que cela finit par s'immiscer dans vos pensées et même par les orienter tout au long de la journée, ce qui constitue une influence abusive. C'est le signe que votre vie présente un déséquilibre et que votre appétit pour les divertissements a atteint un niveau malsain.

Lorsque vous reconnaissez qu'il y a un déséquilibre dans un certain domaine de votre vie, ou que certaines formes de divertissement accaparent votre temps et votre attention au point que c'en est devenu malsain, la première chose à faire est d'admettre que cette habitude est très probablement devenue une addiction. Il peut être difficile de se défaire d'une dépendance ou de renoncer à quelque chose que l'on apprécie autant, alors vous allez devoir faire preuve d'humilité et Me demander de vous aider, admettre que vous avez besoin d'aide et mettre en place des garde-fous.

Une fois que vous avez reconnu et admis la nécessité de changer vos habitudes, demandez-Moi de vous montrer ce que de nouvelles habitudes positives vous apporteront dans la vie. Lisez ce que dit ma Parole sur le changement et remplissez-vous le cœur et l'esprit de mon amour. Ensuite fixez-vous des objectifs pour l'avenir. Reconnaissez qu'il y a de fortes chances que vous rechutiez, mais que vous ne serez pas obligé de rester à terre ! Relevez-vous ! Ayez hâte de passer une journée sans retomber dans vos vieilles habitudes ; puis deux jours, une semaine, et deux semaines. Remplacez ce passe-temps ou cette habitude par quelque chose de meilleur.

Je vous aiderai à changer et à embrasser les changements que J'apporte dans votre vie avec joie et anticipation. Vous pouvez laisser le passé derrière vous. Vous pourrez faire plus, être plus, et aller beaucoup plus loin qu'avant !

Identification du problème, prière, action

Si vous découvrez que vous avez une addiction à surmonter, sachez que cela vous coûtera quelque chose, que vous devrez renoncer à quelque chose, et que ce ne sera pas facile, mais comparé à l'accomplissement de la mission et à vos récompenses éternelles, c'est un petit prix à payer.

Les addictions peuvent être faibles ou graves ; une addiction peut être n'importe quelle dépendance, habitude, envie ou intérêt qui a une importance excessive pour vous ou qui porte gravement atteinte à votre vie spirituelle. Une addiction peut être tout ce que vous faites passer en priorité, parfois, ou souvent, avant une ou plusieurs choses importantes de la vie,

comme le temps que vous passez avec Moi, les moments de convivialité avec d'autres personnes, ou le temps que vous passez avec vos enfants.

Une addiction peut être n'importe quelle activité que vous faites régulièrement ou de manière répétée et qui a trop d'importance pour vous, ou qui vous nuit d'une manière ou d'une autre et qui vous fait gaspiller votre temps ; quelque chose dont vous avez fait un « dieu » dans votre vie, ou qui porte de mauvais fruits, et qui prend la place de choses plus bénéfiques. Le mot « addiction » vous fait peut-être penser à un fumeur invétéré, un alcoolique ou un toxicomane décharné ; ou même à un adolescent qui est déshydraté et qui tombe malade après être resté collé sans interruption pendant 50 heures devant un jeu vidéo. Mais bien souvent, les addictions sont plus subtiles que cela.

Beaucoup de gens ont peur d'admettre qu'ils ont une addiction parce qu'ils craignent de devoir renoncer à l'objet de leur dépendance, ou parce qu'ils ont l'impression que c'est une faiblesse honteuse, alors que les addictions ne sont pas rares. Si vous pensez avoir une addiction, la première chose à faire, c'est de l'admettre honnêtement, à Moi, à vous-même et aux autres, et ensuite travailler à vous en débarrasser.

L'addiction peut se former lorsqu'un objet ou une activité a un certain pouvoir sur vous. Cela fait partie de la nature humaine. Mais le fait de reconnaître votre dépendance, de prier et de tout faire pour y remédier est également un moyen de renforcer votre vie spirituelle et de faire grandir votre foi. C'est une bonne chose de vous attaquer à vos addictions ; cela vous rend plus fort.

Parvenir à un bon équilibre

L'idéal c'est de faire tout ce que vous pouvez pour maintenir un bon équilibre dans votre vie. Pour ce faire, vous devriez évaluer régulièrement vos centres d'intérêts, vos habitudes et vos tendances, et gérer votre vie et vos objectifs judicieusement. Par exemple, les gens qui ont tendance à grossir doivent continuellement surveiller de leur poids. Un changement permanent de mode de vie dans ce domaine n'est peut-être pas très agréable au début, mais cela finit par devenir une habitude, et cela devient plus facile.

La clé c'est de parvenir à bon équilibre, et c'est à cela que vous devriez vous employer dans tous les aspects de votre vie.

Si vous pensez que vous avez une addiction, il faut prendre le temps d'analyser votre addiction. Repensez à la façon dont vous avez réagi à vos envies et à vos désirs dans le passé. Si vous avez vraiment essayé de faire preuve de modération et de trouver un bon équilibre, mais que vous avez échoué à plusieurs reprises, alors vous allez peut-être devoir faire une rupture complète et vous abstenir d'un certain type d'activité qui exacerbe votre faiblesse. Un nouveau départ est peut-être exactement ce qu'il vous faut, et cela vaut la peine que vous l'envisagiez sérieusement.

Mon objectif est de vous aider à trouver un bon équilibre dans votre vie et de vous donner plus de temps pour les choses qui sont les plus importantes pour vous sur le long terme. J'aimerais, qu'avec mon aide, vous trouviez cet équilibre à travers vos choix quotidiens, en Me cherchant, en ayant à cœur de faire ma volonté par-dessus tout, en demandant aux autres de vous protéger quand c'est nécessaire, et en faisant les sacrifices nécessaires pour rester dans ma volonté. Parfois, vous devrez être prêt à renoncer complètement à cette activité—ou

pendant un bon bout de temps—pour rétablir l'équilibre dans votre vie, ou pour donner à votre esprit le temps de guérir et d'être nettoyé et fortifié.

Employez-vous à trouver le bon équilibre quand vous soupçonnez que vous avez une addiction. Si vous devez vous fixer des limites étroites et prendre des mesures extrêmes pour y parvenir, n'hésitez pas à le faire. Si vous trouvez l'équilibre dans le réalisme et la modération, allez-y. Trouvez le bon équilibre.

Vivez dans ma liberté

Je suis entré dans votre vie pour *vous rendre libre*. Plus vous serez près de Moi, plus vous pourrez être libre. Si vous passez du temps seul avec Moi, votre conscience de la permanence de ma Présence deviendra plus profonde et plus forte.

La guérison est dans mes ailes—dans l'intimité et la proximité avec Moi. Ma Présence qui guérit pansera les blessures de votre passé pour qu'elles cessent de saigner. Le baume de mon Esprit renforcera le processus de guérison. Dans ma sainte Lumière, vous pourrez voir les choses sous un nouvel angle—et cela vous libérera des vieilles façons de penser qui sont nocives. Déposez les bagages de votre passé, et vous deviendrez de plus en plus libre.

Je vous libérerai en vous montrant la vérité de ce que Je suis et de ce que J'ai fait pour vous. Je vous aiderai aussi à voir la vérité en face, sur vous-même et sur les gens qui font partie de votre vie. Si vous êtes engagé dans une relation malsaine, je vous aiderai à la changer ou à vous en libérer. Si vous êtes pris au piège d'une addiction, Je vous aiderai à faire le premier pas vers la liberté – à avouer honnêtement la vérité. Dans chaque situation, *la vérité vous rendra libre*.¹

Première publication en octobre 2009, sauf indication contraire. Adapté et réédité le 20 avril 2020. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.

¹ Sarah Young, *Jésus Aujourd'hui* (Thomas Nelson, 2012).