# Les adictions du corps : Pornographie – masturbation

L’homme est ainsi créé qu’il a un corps avec des besoins et des instincts. C’est l’aspect animal de l’homme qui est souvent présenté comme un animal raisonnable. En effet c’est la raison, la réflexion et donc la volonté et la liberté qui permettent à l’homme de maîtriser son corps dans son animalité qui devient bestialité lorsqu’il n’est pas équilibré.

## Une prise de conscience : mon animalité

## un désir inasouvi : m’appartenir à moi seul

Le retour sur soi et à l’opposé de l’abandon et à l’origine de toutes les addictions. C’est un manque de maturité car l’homme est fait pour l’ouverture à l’autre et au tout autre.

## Le corps manifestation irréductible de la liberté

Par le corps l’homme manifeste de manière irréductible sa liberté. Avec un choix crucial : quand je veux, comme je veux, avec qui je veux, selon ce que je veux, où je veux ? ou le libre de choix du moment que je n’ai pas choisi, de la manière que je ne peux choisir, du partenaire qui m’a librement choisi dans un accord mutuel, de la manière qui convient à chacun dans le respect et la concorde, dans le lieu qui convient ?

## l’Abandon est bien plus que le lâcher prise

Entre le lâcher prise et l’abandon, entre une attitude essentiellement psychologique ou et aussi spirituelle une grande différence.

Le lâcher prise est dans le domaine psychologique la dernière mode. Se détacher de soi-même dans le vouloir pour être davantage libre et présent au moment présent, à la réalité.

Une démarche utile et nécessaire pour se désapproprier de soi mais qui n’est que le premier temps d’une démarche spirituelle qui consiste à se donner et s’attacher totalement à Dieu et à Dieu seul.

Dans la mystique rhénane c’est le vide intérieur (« Abrgrund »), le fondement sans fond de notre être, pour se laisser remplir et combler par le vide de Dieu (« Urgrund ») le fondement originel.

L’abandon est cette remise totale de notre être dans le bras, les mains de notre Seigneur dans une démarche de confiance. « Entre tes mains Seigneur je remets mon âme Seigneur » (Ps ) récité par Jésus sur la croix.

L’abandon est l’entrée dans la vraie liberté, qui ne consiste plus à décider et faire ce que je veux, quand je veux, où je veux, comme je veux et avec qui je veux ; mais choisir librement ce que je ne peux pas décider, faire ce que je ne peux pas choisir, en accomplissant la volonté de Dieu comme Lui veut, avec qui Il veut, comme Il veut (c’est-à-dire toujours avec amour et miséricorde) lorsque et où Il veut. C’est la remise totale de notre volonté dans la Volonté de Dieu qui sait bien mieux que nous ce qui est bon, ce qui plaît, ce qui est parfait selon l’amour.

## L’appropriation

La fausse richesse combattue par Jésus : l’appropriation. Nous ne sommes propriétaire de rien, tout nous a été donné : nos richesses, nos qualités, nos capacités. Tout est don gratuit .

## un corps ni à sublimer ni à oublier mais à assumer

Deux tendances contraires à dépasser :

* oublier son corps comme s’il n’existait pas c’est jouer à l’ange et faire apparaître la bête
* sublimer son corps comme s’il était mauvais c’est vouloir le dépasser et le sanctifier par soi-même

L’attitude juste est d’assumer son corps qui a des besoins : manger – boire – se mouvoir – se détendre. Nous devons en prendre soin non seulement comme nécessaire mais surtout comme précieux et appelé à la gloire.

L’histoire de saint François avec le loup de Gubbio

La vision du pèlerin de Nicolas de Flue avec la peau d’ours

Assumer notre corps dans toutes ses dimensions, de manière :

* physique (manger – boire – sport)
* psychique ( se détendre, se faire du bien)
* spirituel : prier avec son corps (St Dominique), louer avec son corps (lever les bras, les balancer,…)
* profonde avec son coeur

## S’approprier ou se réconcilier avec son corps

S’appartenir à soi-même ou et s’assumer soi-même ? Un choix entre réconciliation et appropriation. Autant il est bon et nécessaire de se réconcilier avec son corps et son animalité autant il n’est pas nécessaire et mauvais de se l’approprier.

Notre corps est un cadeau et un trésor que nous avons reçu de notre créateur et il nous est confié pour que nous en fassions un bon usage à la Gloire et à la louange de Dieu.

Plusieurs étapes sur ce chemin de réconciliation avec soi-même dans sa dimension corporelle :

1° Prise de conscience de notre corps : apprendre à l’aimer, le respecter, l’entretenir et le développer tel qu’il est (non pas tel que je voudrais qu’il soit) ou que je crois qu’il devrait être (idéal) = réconciliation avec le réel :

* Se regarder dans un miroir d’abord habillé puis nu et rendre grâce pour chaque détail dans la louange pour se réjouir et dire merci. S’arrêter particulièrement sur les parties que j’ai plus de peine à accepter telle qu’elles sont (les soi-disant défauts de mon corps : visages – sein – ventre – jambes …)
* Parcourir avec nos mains de la tête aux pieds chaque partie de notre corps pour se réjouir et remercier, particulièrement les parties que me déplaisent ou me sont plus étrangères.
* Parcourir les parties intimes (les organes sexuels) sans les exciter mais pour les apprécier à leur juste valeur (ni trop, ni pas assez) – trouver les gestes appropriés qui nous font du bien sans excès ni défaut dans un équilibre qui nous permet de nous réconcilier avec ces parties de notre corps
* Répéter ses exercices autant que nécessaire à condition qu’il ne nous excite pas mais au contraire nous réconcilie et nous pacifie avec notre corps, en tous ses membres.

2° Prise de conscience de notre animalité : nous avons des instincts, des réactions incontrôlées que seules notre raison peut maîtriser et orienter.

## Entre Abandon – laisser faire et laisser aller

Attention aux règles, solutions trop simples voire simplistes. L’homme est bien plus complexe et la transformation de sa volonté, l’abandon des mauvaises habitudes, l’apprentissage des bonnes manières est plus lente, longue et profonde qu’il n’y paraît.

## Une antropologie chrétienne

Les quatre dimensions de notre être :

* Le corps = physique
* Les sentiments – les affections = esprit = psychique
* L’âme = en contact avec le transcendant, Dieu = spirituel
* Le moi = la partie irréductible de notre personnalité et de notre individualité

## Un corps à sanctifier – appelé à la gloire

## trois étapes de la tentation

Dans la tentation il y a comme trois étapes, décrites indirectement par Jésus :

« Si *ton œil* te pousse à pécher, coupe-le

Si *ton pied* …

Si *ta main*…

Mieux vaut entrer borgne, manchot, dans le Royaume que…. «

* C’est par **l’œil**, la vision, *l’imaginaire* que commence la tentation. En voyant une image on se fait tout un scénario…
* Puis **le pied** nous entraîne à imaginer *la manière de réaliser la tentation* : c’est toute l’énergie dépensée pour préparer et succomber à la tentation
* Enfin **la main** c’est le *passage à l’acte*, la réalisation de la tentation avec un bonheur passager et immédiat le plus souvent suivi d’une amertume et d’un regret aussi grand voir plus grand, si l’on a conscience du péché.

## L’importance de l’interdit : Tout - sauf

L’anthropologie judéo-chrétienne comporte dès les origines un interdit : « vous pouvez manger de tous les fruits du jardin sauf celui de l’arbre de la connaissance du bien et du mal » (Gn 2, ).

Tout – sauf est le moteur de la morale judéo-chrétienne.

Dans le domaine du corps comme dans les autres domaines il est bon également d’appliquer ce précepte. Nous pouvons tout faire avec notre corps sauf : la liste se trouve en Galates à propos des fruits de l’Esprit : débauche, …

Et le tout est lui aussi ébauché : les fruits de l’Esprit sont amour, joie, paix, bienveillance, … et maîtrise de soi.

Le sauf pose des limites à ne pas dépasser, qui sont toujours de l’ordre de la distinction entre créature et créateur. L’homme ne doit pas se prendre pour tout, l’infini, le transcendant = Dieu, il doit rester dans la sphère du limité, du fini, de l’immanent ; il doit rester à sa place ; c’est le réalisme de l’incarnation et de la rédemption. Mais Dieu va le sanctifier et le glorifier, en son heure et à sa manière ; c’est l’Espérance chrétienne.