



## **FOIRE AUX QUESTIONS :**

**«Je n'arrive pas à sortir de la masturbation ! »**

**2) Comment en sortir ?**

### **RESISTER = EXISTER :**

- ✘ L'imagination et la mémoire se nourrissent du regard. Ce qui est vu est excitation et fait pression : TV, vidéos, films, BD, internet, exploitent à fond cet effet d'envoûtement.
- ✘ La sexualité est bien plus maîtrisable qu'on ne le croit. Décider de nous battre engage notre volonté. Choisir de combattre est un pas vers la liberté vraie.
- ✘ Dieu peut t'aider, mais ne fera rien sans toi.
- ✘ Quand survient la tentation, lève-toi, prie, prends un livre, un jeu, un travail qui t'intéresse, t'occupe l'esprit. Quand c'est possible, savoir t'entourer au lieu de t'isoler (si c'est la nuit, pense à tous ceux qui t'entourent sans que tu les voies : les anges, les saints...) Ne te considère jamais vaincu d'avance.
- ✘ Prends des petits moyens simples pour éviter de te provoquer toi-même ou de provoquer les autres par certaines postures ou certains vêtements.
- ✘ Si la motrice est lancée, n'oublie pas que tu contrôles le courant qui l'alimente : faire le jeûne énergétique de tout ce qui peut t'induire en tentation : films, vidéos, affiches, messageries, internet...
- ✘ Prends des moyens pour préserver la virginité de ton regard : détourne ton regard lorsque tes yeux effleurent une pub porno ou surprennent une scène érotique.
- ✘ Purifie ton regard en contemplant le Corps de JESUS, en contemplant une image du Saint Suaire ou un icône.
- ✘ Si tu succombes, ne t'affole pas. Le Christ est là et te tend la main pour te relever : Il attend que tu lui dises ta chute en confession. De pardon en pardon, tu finiras par être délivré.
- ✘ Contre ce cancer, égrène ton Rosaire ! Confie-toi aux Saints que le Seigneur a arrachés à l'impureté.
- ✘ On n'est pas chaste, on le devient. Aime la chasteté, mais non pour elle-même ; elle ne se réduit pas à une belle maîtrise de soi, ce serait du stoïcisme, de l'héroïsme stérile. Aime-la par amour de quelqu'un. D'abord du Seigneur, mais aussi par amour et de ton futur époux (épouse) et des futurs enfants : comme par une fidélité anticipée.

*Père Daniel Ange*

*Extraits de son livre : Ton corps fait pour l'amour – Ed. Le Sarmant /Fayard 1988*