

**5) Vivrez un jour à la fois.** N'empruntez pas les inquiétudes de demain pour aujourd'hui, et ne laissez les soucis vous conduire à la "consolation" de la pornographie. Trouvez d'autres façons de gérer le stress que cela - qui est plus destructeur que nous réalisons: "Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine." (*Mat. 6:34*) "Bien-aimés, je vous exhorte, comme étrangers et voyageurs sur la terre, à vous abstenir des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme." (*1 Pierre 2:11*)

**6) Il faut se débarrasser de tout ce qui est tentant** pour le péché. Jetez dans la poubelle ou brûlez toute votre pornographie. Vous aurez très probablement besoin de vous débarrasser de votre ordinateur, au moins pendant un certain temps. Autrement, vous pouvez installer un logiciel ([www.covenanteyes.com](http://www.covenanteyes.com)) qui enverra un courriel à un ami si vous visitez des sites porno. Annulez votre chaînes câblées qui ont la pornographie, ou demandez d'un ami de mettre sur eux un mot de passe que vous ne savez pas. "Je ne mettrai rien de mauvais devant mes yeux..." (*Ps. 101:3*) Il faut changer les vieilles habitudes liées à la pornographie (l'alcool, des lieux ou des personnes, etc.): "Plusieurs aussi de ceux qui s'étaient adonnés à des pratiques curieuses, apportèrent leurs livres et les brûlèrent devant tous..." (*Actes 19:19*) "Et si ta main ou ton pied est pour toi une occasion de chute, coupe-les et jette-les loin de toi: il vaut mieux pour toi d'entrer dans la vie boiteux ou estropié, que d'avoir deux mains ou deux pieds, et d'être jeté dans le feu éternel." (*Mat. 18:8*)

**7) Prenez le temps de prier.** "Ne vous inquiétez de rien, mais, en toutes choses, exposez vos requêtes à Dieu..." (*Php 4:6*) Et soyez reconnaissants: "rendez continuellement grâce à Dieu le Père pour toutes choses" (*Éphésiens 5:20*).

**9) Réalisez que votre âme est à risque** -- la pornographie est une chose dangereuse. Elle corrompera vos mœurs et peut vous conduire à l'éternité en enfer: "Ne savez-vous pas que les injustes n'hériteront point du royaume de Dieu? Ne vous y trompez pas: ni fornicateurs...ni adultères, ni efféminés, ni ceux qui abusent d'eux-mêmes avec des hommes, ...ni outrageux, ni ravisseurs, n'hériteront du royaume de Dieu." (*1 Cor. 6:9*)

**10) Ne vous condamnez pas** lorsque vous échouez. Confessez votre péché à Dieu, acceptez son pardon et vous engagez plus étroitement à la sainteté: "Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont dans le Christ Jésus" (*Rom. 8:1. Lisez aussi Rom. 7:14-25*.) "Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous pardonner nos péchés et nous purifier de toute iniquité." (*1 Jean 1:9*) "Marchez selon l'Esprit, et vous n'accomplirez pas les désirs de la chair." (*Gal. 5:16*)

**11) Gardez l'espoir!** Vous pouvez changer: "...Travaillez à votre propre salut avec crainte et tremblement: car c'est Dieu qui opère en vous et le vouloir et le faire, selon son bon plaisir." (*Phil 2:12-13*) Vous n'êtes pas le premier et vous ne serez pas le dernier qui a obtenu la délivrance de la pornographie. La recherche scientifique montre que ce que nous pensons et faisons sexuellement affecte la fonction de notre cerveau, en bien ou en mal. (<http://articles.latimes.com/1997/oct/23/news/mn-45881>) Si nous changeons notre façon de penser, nous serons également changé, tout comme la Bible dit: "Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence..."(*Rom. 12:2*)--([www.acmf.be](http://www.acmf.be), [kerbyrials@aol.com](mailto:kerbyrials@aol.com))

## LA VICTOIRE SUR LA PORNOGRAPHIE

L'influence croissante et la disponibilité de la pornographie, en particulier via l'internet, a fait des milliards de euros pour l'industrie du porno, mais il a laissé dans son sillage des millions d'hommes avec une dépendance destructrice.

La porno est créditée avec la destruction de plusieurs mariages. Elle détruit la vie des jeunes contraints à faire la pornographie. Elle incite des crimes sexuels. Elle crée une énorme culpabilité et dégrade les gens qui l'utilisent et ceux qui l'ont fait. Elle sépare les gens de Dieu, et elle est souvent un facteur contribuant à la dépression, la toxicomanie, l'alcoolisme et le suicide.

Peut-être vous connaissez quelqu'un qui souffre de cela, ou peut-être vous avez vous-même besoin d'aide pour surmonter la pornographie. Si oui, vous êtes bénis, parce que ce petit livret pourrait marquer le début d'une nouvelle vie pour vous, libéré de la pornographie. La première chose que vous devez savoir est qu'il est possible de surmonter cette dépendance. La première étape semble simple, mais il est le plus difficile. Beaucoup d'entre nous ne passe pas la première étape - qui est d'admettre que nous avons un problème. Nous ne changerons jamais si nous n'admettons que nous avons un problème. Il faut réaliser que nous ne pouvons pas surmonter le problème nous-mêmes.

### Comment savoir si on a un problème

La simple définition est la suivante: On est dépendant de la pornographie si l'utilisation pose des problèmes. Si vous avez tombés dans le même trou trois fois, le trou est un problème. Si la pornographie est à l'origine des problèmes à maintes reprises, nous devons admettre que nous sommes

dépendant de la pornographie.

Une deuxième raison nous ne parvenons pas à surmonter la pornographie, c'est que nous sommes pressés. Nous voulons résoudre le problème aujourd'hui. Toutefois, la pornographie est très puissante. Nous avons besoin de plus de quelques minutes pour en venir à bout. Nous devons être prêts pour un radicale changement de vie. Nous devons être presque désespérée de changer.

La troisième raison pourquoi nous ne parvenons pas à surmonter la pornographie est parce que nous ne voulons pas de changement. On l'aime. Les autres peuvent nous mettre sous pression de changer, mais cela ne fonctionnera pas. Nous devons décider à changer nous-mêmes. Personne d'autre ne peut le faire pour nous. Parfois il faut descendre au fond avant d'avoir le vouloir de changer. Et vous seul pouvez décider quel est le fond. Pour certains, il est la perte d'une épouse ou le respect de nos amis ou les enfants. Pour d'autres, il serait peut-être des poursuites pénales.

Si nous sommes convaincus qu'il faut changer, suivons des huit étapes (en bas) vers une nouvelle vie. Ces mesures semblent impossible à première vue, mais ne vous découragez pas. Concentrez-vous sur une étape à la fois. Comme vous accomplirez chaque étape avec l'aide de Dieu, vous aurez plus de force pour passer à l'étape suivante. Voilà une version condensée de ces étapes:

1. J'avoue que je suis impuissant à contrôler ma dépendance, et que ma vie est ingérable.
2. Je sache que Dieu prend soin de moi, et qu'il peut m'aider à récupérer.
3. Je choisis de commettre toute ma vie au Christ et de soins et de contrôle.

4. J'examine mes défauts et je les avoue ouvertement à moi-même, à Dieu, et à un autre en lequel j'ai confiance.

5. Je me soumettre volontairement à chaque changement Dieu veut faire de ma vie et je Lui demande humblement d'éliminer les défauts de mon caractère.

6. J'évalue toutes mes relations. J'offre le pardon à ceux qui m'ont fait du mal et je ferais amendes pour le mal que j'ai fait aux autres, sauf lorsque cela risque d'injurier les autres.

7. Je réserve un temps avec Dieu chaque jour pour l'introspection, la lecture de la Bible et la prière afin de connaître Dieu et Sa volonté pour ma vie, et d'acquérir les compétences nécessaires pour suivre sa volonté.

8. Je me rends à Dieu pour être utilisée par Lui et partager cette information aux autres, à la fois par mon exemple et par mes paroles.

Il est très important pour le succès de notre réhabilitation qui nous rencontrons avec d'autres personnes qui peuvent nous aider et nous encourager, en particulier ceux qui ont également récupéré de la pornographie. L'utilisation de la pornographie est un symptôme de problèmes plus graves, et alors un bon conseiller souvent peut aussi nous aider à découvrir les racines de la dépendance. Pour plus d'informations consultez le site ci-dessous: Pour plus d'informations sur un tel groupe dans votre région, regardez le site suivant (francophone):

[http://old.settingcaptivefree.com/French\\_purity/](http://old.settingcaptivefree.com/French_purity/)  
Afin de compléter la deuxième étape, regardez:  
<http://www.connaittedieu.com/>  
Pour vivre sans pornographie, nous vous offrons les

conseils suivants compilées par d'autres qui ont fait le même voyage vous êtes en train de commencer, avec les versets bibliques qui se rapportent:

**1) Quittez la maison**, lorsque vous êtes tenté d'utiliser la pornographie. "Fuyez la fornication: quelque péché que l'homme commette, il est hors du corps, mais le fornicateur pêche contre son propre corps." (1 Cor. 6:18) "Et elle le prit par son vêtement, disant: Couche avec moi. Et il laissa son vêtement dans sa main, et s'enfuit, et sortit dehors." (Genèse 39:12)

**2) Réalisez** que vos tentations ne sont jamais plus que vous et Dieu ensemble pouvez gérer. Il faut rejeter le mensonge que la tentation est "trop". La Bible dit autrement: "Aucune tentation ne vous est survenue qui n'ait été une tentation humaine; et Dieu est fidèle, qui ne permettra pas que vous soyez tentés au delà de ce que vous pouvez supporter, mais avec la tentation il fera aussi l'issue, afin que vous puissiez la supporter." (1 Cor. 10:13)

**3) Soyez fidèles** à la femme que vous avez maintenant ou rester pure pour la femme, que vous aurez: "Bois des eaux de ta citerne, et de ce qui coule du milieu de ton puits....réjouis-toi de la femme de ta jeunesse, biche des amours, et chevette pleine de grâce; que ses seins t'enivrent en tout temps; sois continuellement épris de son amour." (Proverbes 5:15-19, Darby)

**4) Obtenez le numéro de téléphone** de quelqu'un, avec lequel vous pouvez parler quand vous serez en la tentation. Vous pouvez aider l'un l'autre dans les temps de tentation: "Et si quelqu'un est plus fort qu'un seul, les deux peuvent lui résister; et la corde à trois fils ne se rompt pas facilement." (Eccl. 4:12). "Confessez donc vos fautes l'un à l'autre, et priez l'un pour l'autre." (Jacques 5:16)