

Vaincre l'addiction à la pornographie



Sommaire

2



C'est un problème...

5



Qu'est-ce que l'addiction
à la pornographie ?

12



Sortir de l'esclavage du péché sexuel

16



De l'esclavage à la liberté

23



Se libérer des addictions sexuelles

CETTE PUBLICATION NE PEUT ÊTRE VENDUE.

Ceci est une offre éducative gratuite dans l'intérêt du public,
publiée par l'Église de Dieu Unie, association internationale.

Vaincre l'addiction à la pornographie

© 2013, 2024 **Église de Dieu Unie**, *une association internationale*. edunie.ucg.org
Tous droits réservés. Imprimé aux États-Unis d'Amérique. Les passages bibliques cités
dans cette brochure sont tirés de la Version Louis Second, Nouvelle Édition de Genève
(© 1979, Société Biblique de Genève), sauf indication contraire.

C'est un problème...



Jeff est frustré et déprimé. Il ne veut pas regarder de porno. Il résiste depuis trois jours, mais ce soir pour une raison quelconque, presque contre sa volonté, il se sent obligé de s'asseoir devant son ordinateur. Il a très envie de regarder du porno, et il ouvre son ordinateur. Le porno le fait se sentir coupable. Cette culpabilité déclenche à nouveau cette envie d'en regarder encore davantage.

Peut-être que vous êtes Jeff ? Peut-être que vous avez essayé des centaines de fois d'arrêter, mais vous n'y êtes pas arrivé. Il est possible que vous fassiez l'effort d'arrêter pour la toute première fois. Ou bien vous voulez aider un être cher à mettre fin à cette dépendance.

La sexualité est partout. Elle est dans la musique, les films, la télévision, dans les publicités sur Facebook et ailleurs. L'accès à Internet à haut débit a rendu la pornographie gratuite et plus facile à obtenir que jamais auparavant.

La vie est meilleure sans porno

Même dans notre société laïque, beaucoup remarquent les effets secondaires effrayants que génère la pornographie sur Internet dans les relations sans lendemain, les problèmes d'estime de soi et de mauvaises performances sexuelles. De plus en plus, les sites Web non religieux (tels que Stopporn.fr) sont dédiés à encourager les gens à arrêter la dépendance à la pornographie. Cette volonté de changer augmente la confiance en soi, rétablit une vie sexuelle saine au sein du mariage et permet des relations plus authentiques avec les personnes les plus proches de nous.

Outre ces avantages physiques, vaincre la dépendance à la pornographie est essentiel pour rétablir une relation forte et saine avec notre Dieu créateur. Les péchés tels que la pornographie et la luxure éloignent les personnes de Dieu. La repentance (un véritable changement de conduite pécheresse en une conduite morale) vous permettra d'avoir une relation profonde et personnelle avec Dieu.

Il est difficile de renoncer

Vouloir surmonter le problème est facile. Vaincre réellement une dépendance sexuelle est difficile. Le porno transforme le cerveau. Les substances chimiques libérées pendant le visionnage d'un film porno sont si psychologiquement addictives que cette habitude a été comparée à la toxicomanie. Arrêter peut sembler impossible.

Avec Dieu, vous pouvez réussir

Avec la puissance et l'influence de Dieu dans votre vie, vous pouvez vaincre cette dépendance. Vous pouvez la surmonter ! Vous pouvez vous libérer de votre dépendance sexuelle. Vous pouvez retrouver des relations significatives avec Dieu et avec autrui. Vous pouvez vivre votre vie sans la honte et la culpabilité qu'engendre la pornographie. Pour accomplir cette tâche énorme, ce tournant radical de comportement, vous avez besoin d'aide. Vous avez besoin de Dieu.

Jésus dit : « Aux hommes cela est impossible, mais à Dieu tout est possible. » (Matthieu 19:26)

Dieu veut que vous vous libériez de ce joug douloureux. Dieu veut effacer le mal que procure cette dépendance. Il envoya Son fils pour qu'Il meurt afin que nous puissions sortir de cette vie de péché (Jean 3:16).

Vaincre l'addiction à la pornographie

Avec la force de Dieu, beaucoup de courage, un travail acharné et le soutien des proches, vous pouvez utiliser cette brochure pour progresser dans votre combat. La lecture de cette brochure vous aidera à comprendre ce que le porno inflige à votre cerveau et comment cela vous affecte. Ces conseils vous donneront les moyens pratiques de lutter et de vaincre. Vous pouvez les utiliser, non seulement pour vaincre la dépendance à la pornographie, mais aussi pour éliminer la luxure et retrouver un esprit pur.

Si vous avez une personne dans votre entourage qui lutte contre la pornographie, vous pouvez lire cette brochure pour mieux comprendre comment la soutenir et l'aider à traverser cette épreuve. Vous, avec la puissance de Dieu et le désir de votre proche de changer, vous pouvez faire toute la différence dans sa vie.

Libérez-vous et vivez une vie transformée

Jeff est assis devant son ordinateur. Son curseur survole la barre de recherche. Avant de commencer à taper l'adresse de son site pour adulte préféré, il s'arrête. Il s'adresse à Dieu en priant. Avec une nouvelle détermination, il ferme le navigateur Internet, se lève de sa chaise et part loin de son ordinateur. Jeff est en train de vaincre. Avec l'amour de Dieu, il tourne le dos à son ancienne dépendance. Il choisit une vie d'amour, d'obéissance aimante à Son Père céleste et profite des avantages d'une vie sans dépendance sexuelle.

Prenez un engagement maintenant

Vous pouvez aussi faire le choix de vaincre. Dieu veut que vous vous libériez de votre dépendance à la pornographie.

Il n'y a rien que nous puissions faire à moins que Dieu ne le veuille. Il s'attend à ce que vous vous engagiez à faire tout ce qui est nécessaire pour que le succès devienne une réalité.

En lisant chaque chapitre de cette brochure, faites de Dieu votre partenaire pour vaincre. Adressez-Lui des prières et demandez-Lui de vous affermir et d'ouvrir votre cœur à la vérité de Sa Parole biblique.

Si vous en êtes déjà arrivé là dans votre lecture, vous avez fait un grand pas vers la réussite. Dieu vous tend Sa main et Il est prêt à vous mener vers la victoire dans votre lutte contre la pornographie.



QU'EST-CE QUE L'ADDICTION À LA PORNOGRAPHIE ?

Par Roy Fouch

Lorsque l'on pense à la dépendance, on pense le plus souvent à une addiction à des produits chimiques. La vérité est qu'il est possible d'être également dépendants à des comportements. Certains d'entre eux concernent l'alimentation, les jeux d'argent et le sexe. Le premier type de dépendance sexuelle est d'avoir l'habitude de regarder des images pornographiques.

Qu'est-ce que la pornographie ? Ce sont des images, des vidéos, des écrits, ou tous autres matériels sexuellement explicites. Elle implique souvent la représentation d'un comportement érotique (sous forme d'images ou d'écrits) destinés à provoquer une excitation sexuelle.

« Pornographie », venu du grec pornê (prostituée) et graphê (écriture), donc la signification originale est « écrit au sujet des prostituées ». Mais aujourd'hui, même s'il y a encore beaucoup de livres licencieux, la pornographie est principalement véhiculée par des photos, des films et des vidéos sur Internet ainsi que dans les magazines.

Vaincre l'addiction à la pornographie

La technologie moderne nous a apporté la photographie, la vidéographie et l'Internet. Aujourd'hui, quiconque possédant une télévision ou un ordinateur peut regarder du porno 24h/24 et 7j/7 dans l'intimité et le secret de sa propre maison. Il en résulte qu'il est extrêmement facile de devenir dépendant — conséquence tragique du progrès technologique.

Dans une étude sur 932 personnes dépendantes au sexe, menée par le Dr. Patrick Carnes, 90% des hommes et 77% des femmes ont indiqué que la pornographie a joué un rôle important dans leur dépendance (*Don't Call it love : Recovery from Sexual Addictions*, [N'appellez pas ça de l'amour : Le rétablissement de la dépendance sexuelle] 1991, New York, Bantam)

En France, la consommation de pornographie est un passe-temps bien trop courant. Des études estiment qu'entre 86 % et 96 % des hommes consomment régulièrement de la pornographie. Les femmes consomment à peine moins de contenu pornographique (Quels sont les effets de la dépendance au porno ? MentorShow, le 29 octobre 2023).

En quoi la pornographie est-elle mauvaise ?

La pornographie est destructrice pour l'intégrité intellectuelle et affective de celui qui la regarde, même s'il n'en est pas dépendant. Dieu a donné les Dix commandements pour guider l'humanité vers une vie heureuse et saine et l'éloigner des sanctions automatiques qui découlent de la désobéissance.

La Bible est remplie de louanges pour les lois merveilleuses de Dieu. Le psaume 119 est de loin le plus long chapitre de la Bible avec 176 versets. Il est entièrement consacré à la glorification de Dieu et à la louange de Sa Parole et de Ses lois. Le verset 97 dit : « Combien j'aime ta loi ! Elle est tout le jour l'objet de ma méditation. » Le verset 9 peut être utilisé pour aider les personnes qui luttent contre la pornographie. Il dit : « Comment le jeune homme rendra-t-il pur son sentier ? En se dirigeant d'après ta parole. »

Le septième des Dix commandements déclare « Tu ne commettras pas d'adultère. » (Exode 20 :14) Ce bref commandement chapeaute tous les différents types de péchés sexuels. Ils sont les plus autodestructeurs de tous. Dans 1 Corinthiens 6 :18, l'apôtre Paul écrivit : « Fuyez la débauche. Quelque autre péché qu'un homme commette, ce péché est hors du corps ; mais celui qui se livre à la débauche pèche contre son propre corps. »

Dans Matthieu 5:28, Jésus Christ révèle l'esprit de la loi : « Mais moi, je vous dis que quiconque regarde une femme pour la convoiter a déjà commis un adultère avec elle dans son cœur. »

Par conséquent, la luxure (fantasme et désir incontrôlé) est un péché contre Dieu. Les paroles de Jésus s'appliquent tout autant à l'observation visuelle d'une femme. Le même principe s'applique à une femme si elle convoite un homme.

La pornographie sur Internet affecte les chrétiens

Nous sommes maintenant habitués à entendre qu'un énorme pourcentage de nos jeunes sont sollicités lorsqu'ils surfent sur Internet, et qu'un flot virtuel de pornographie est de plus en plus accessible aux utilisateurs en ligne. Mais un fait dont beaucoup ne sont peut-être pas conscients est l'effet débilisant de la pornographie sur les chrétiens. Le site *Southern California Christian Times* rapporte que « ceux qui ont traité de la question des addictions sexuelles disent que la communauté chrétienne est loin d'être exempte lorsqu'il s'agit de l'attrait de la pornographie sur Internet. Contrairement à d'autres comportements addictifs, le sexe porte un énorme stigmat qui n'est pas facile dans les milieux chrétiens ».

Mais quelle est l'ampleur de ce problème particulier ? Le site « *Mission Frontiers* » estime que « 68% des hommes appartenant à une église, et 50% des pasteurs

regardent régulièrement de la pornographie. Parmi les jeunes chrétiens de 18 à 24 ans, 76% recherchent activement la pornographie. » (« 15 statistiques incroyables sur la pornographie et l'Église », *Mission Frontiers*, le 11 novembre 2020)

Pourtant, les chrétiens hésitent à demander l'aide nécessaire, en partie parce que, comme Steve Watters, expert Internet pour *Focus on the Family*, déclara : « Il y a une pression accrue dans l'Église pour que les gens se présentent sous leur meilleur jour et qu'ils ne montrent rien de ce qui représente une faiblesse, surtout s'il s'agit d'addiction sexuelle. »

Mais ce n'est pas le moment de se cacher la tête dans le sable. Le salut des personnes qui en souffrent est peut-être en jeu. Les toxicomanes devraient pouvoir consulter en toute confidentialité leurs pasteurs et autres conseillers professionnels compétents sans crainte.

Sources : *Southern California Christian Times*, *The Washington Times*

Vaincre l'addiction à la pornographie

Par conséquent, pratiquement tout visionnage délibéré de pornographie est un péché en raison de sa nature lascive.

Qu'y a-t-il de mal à simplement regarder ? Dieu a conçu nos esprits, nos cœurs et nos corps ainsi afin que nous soyons attirées par le sexe opposé. Il conçoit les hommes plus réceptifs aux stimulations visuelles, et les femmes pour qu'elles soient belles. Le plan de Dieu est de motiver les hommes à se marier et qu'ainsi chaque homme



Certaines personnes deviennent sexuellement dépendantes alors qu'elles sont issues d'un milieu familial sain et équilibré. Elles ont commencé par regarder la pornographie par simple curiosité, en quête de sensations fortes et puis, progressivement l'érotisme les a fascinés.

apprécie sa femme pour le reste de sa vie. Ceci est en quelque sorte résumé dans Proverbes 5:18-19, qui dit : « Que ta source soit bénie, et fais ta joie de la femme de ta jeunesse, biche des amours, gazelle pleine de grâce : Sois en tout temps enivré de ses charmes, sans cesse épris de son amour. »

En revanche, Dieu ne veut pas qu'un homme voit une femme nue autre que sa femme ni qu'une femme voit un homme nu autre que son mari. De cette façon, toute l'excitation est concentrée sur l'époux ou l'épouse. Aucun homme n'est indifférent lorsqu'il compare le corps de sa femme avec un millier d'autres corps nus vus sur Internet. Ainsi, regarder de la pornographie n'est jamais sans danger, même lorsqu'il ne s'agit pas encore d'une addiction.

La pornographie est addictive !

Regarder du porno commence souvent par une simple curiosité, mais cela devient souvent le prétexte à une indulgence de plus en plus grande envers ce que Dieu interdit. Les visionnages fréquents deviennent une habitude, et très vite, celle-ci devient une dépendance.

Regarder du porno excite l'esprit et provoque un stimulus qui éveille le corps sexuellement. Une conséquence naturelle est le désir charnel d'agir sexuellement et de soulager la tension sexuelle. Le plus souvent, cela se fait par la masturbation. La pornographie et la masturbation vont de pair et génèrent une force puissante qui mène à la dépendance. L'autostimulation jusqu'à l'orgasme sexuel est momentanément agréable et peut, dans un premier temps, redynamiser l'humeur d'une personne, lui procurant une « euphorie » passagère.

Il en résulte généralement la tentation de reproduire ces sentiments de manière répétée, ce qui peut donner lieu à un schéma obsessionnel compulsif si des signaux d'alarme évidents ne l'arrêtent pas à temps.

Les comportements addictifs provoquent souvent des altérations chimiques dans les neurotransmetteurs du cerveau qui, à leur tour, modifient l'humeur. Ces modifications peuvent temporairement atténuer la douleur ou produire des sensations agréables. Ils renforcent donc la dépendance.

En règle générale, les personnes qui sont rapidement attirées par cette forme de comportement addictif le font pour échapper à un état émotionnel tel que la dépression, la solitude, l'anxiété, la peur ou la honte, ou pour échapper à la réalité de leur situation.

Un jour, un homme m'a dit ; « Dans ce monde, je suis le roi. » Cependant, pour la plupart des dépendants, il y a un revers de la médaille. Beaucoup ressentent une intense honte et sont peînés d'être ainsi dépendants parce que ceci va à l'encontre de leurs propres valeurs, croyances et conscience.

Croyances erronées sur soi-même

Certaines personnes deviennent sexuellement dépendantes alors qu'elles sont issues d'un milieu familial sain et équilibré. Elles ont commencé par regarder la pornographie par simple curiosité, en quête de sensations fortes et puis, progressivement l'érotisme les a fascinés.

Mais le plus souvent, les dépendants sexuels ont des antécédents dysfonctionnels et ont généralement une image déformée d'eux-mêmes. Le Dr Patrick Carnes, pionnier dans le domaine des addictions sexuelles, identifia quatre convictions fondamentales bien enracinées chez la plupart des dépendants sexuels.

La majorité de ces convictions ont été acquises au sein de systèmes familiaux dysfonctionnels. Les familles dysfonctionnelles sont celles dans lesquelles les limites sont mal définies entre les membres de la famille,

Vaincre l'addiction à la pornographie

ou bien quand les besoins émotionnels ne sont pas satisfaits et lorsque des abus sous une forme ou une autre sont présents.

Les personnes issues de familles où des dépendances existaient ont une plus grande probabilité ou prédisposition à acquérir des comportements addictifs. Voici les convictions fondamentales que Carnes expose dans son livre, *Out of the Shadows (Sortir de l'ombre)*.

1. « Je suis la plupart du temps une mauvaise personne et indigne. »
2. « Personne ne peut m'aimer comme je suis. »
3. « Mes besoins ne seront jamais satisfaits si je dois dépendre des autres. »
4. « Le sexe est mon besoin le plus important. »

Le Dr Carnes pense que les racines de la dépendance sexuelle commencent dès l'enfance. Il écrit : « Lorsque l'exploration de la sexualité d'un enfant dépasse le stade de la découverte et se transforme en une routine d'auto-confort en raison de l'absence d'attention, il existe un potentiel de dépendance. Le sexe est confondu avec le réconfort et le bien-être.

Comme pour d'autres formes de dépendance, un certain nombre de caractéristiques sont communes à l'addiction au sexe. En voici quelques-unes dont il faut être conscient lorsqu'on est confronté à la pornographie.

Le déni

Le déni est un mécanisme de défense qui maintient le comportement addictif tout en récusant ou en minimisant la gravité de ce comportement. La première étape pour vaincre toute dépendance est de reconnaître que vous avez un problème. Ce n'est que lorsque vous serez vraiment honnête quant à vos actions et leurs conséquences, en assumant la responsabilité personnelle, que le processus de guérison peut commencer.

Compulsion et dépendance

La compulsion est une impulsion récurrente à laquelle il est difficile de résister. La tension d'un état émotionnel négatif est soulagée lorsqu'un comportement ou un produit chimique introduit provoque une récompense. Cette « récompense » renforce et perpétue le comportement. Lorsque ce processus est répété plusieurs fois, il crée une dépendance physique et/ou psychologique.

Tolérance et escalade

Au fil du temps, ce qui produisait l'effet désiré et un certain état d'esprit devient moins efficace, c'est ce qu'on appelle la tolérance.

Cela se produit généralement lorsqu'une personne a besoin de répéter son comportement ou bien d'avoir une plus grande quantité de drogue pour obtenir le résultat souhaité. Avec la pornographie, les envies ont tendance à évoluer vers du porno plus érotique, explicite, pervers ou violent. La personne peut aussi adopter des comportements sexuels à haut risque, comme fréquenter des clubs de strip-tease, utiliser des services d'escorte, ou se connecter avec des prostituées en ligne. Cette escalade conduit à des niveaux accrus de honte et de culpabilité, ce qui conduit à un fort désir de « soigner » la douleur mentale par l'évasion, et le cycle de la dépendance s'en trouve renforcé de plus en plus.

Impuissance et impossibilité à gérer

À ce stade de la spirale descendante de la dépendance, l'individu commence à ressentir les conséquences qui peuvent avoir un impact dans les domaines de sa vie tels que le mariage, la famille, la vie spirituelle, financière, juridique, et bien d'autres. C'est souvent à ce moment-là que l'on cherche finalement de l'aide. La meilleure façon de commencer le processus de guérison est de chercher de l'aide auprès de notre Père céleste Tout-Puissant. À ce niveau de dépendance, nous avons besoin de l'aide de Dieu pour nous libérer de l'esclavage du péché.

Comment la dépendance pornographique s'aggrave-t-elle ?

Selon le Dr Victor Cline, expert en dépendance sexuelle, il existe une progression en quatre étapes de ce comportement dépendant :

1. La dépendance : La pornographie fournit un puissant stimulant sexuel ou un effet aphrodisiaque suivi d'une libération sexuelle, le plus souvent par la masturbation.

2. L'escalade : Avec le temps, les dépendants ont besoin de matériel plus explicite et plus déviant pour satisfaire leurs besoins sexuels. Ils désirent (et pensent même qu'ils ont besoin) de ce matériel plus brutal, plus déviant, plus explicite, et plus pervers pour obtenir « l'apogée » et leurs « excitations sexuelles ».

3. La désensibilisation : Ce qui était d'abord perçu comme grossier, choquant, dérangeant, devient avec le temps, commun et acceptable. Tragiquement, des relations sexuelles saines avec son conjoint semblent ennuyeuses.

4. Agir sexuellement : On observe une tendance croissante à adopter des comportements (y compris les comportements violents) vus dans la pornographie pour les imiter.



SORTIR DE L'ESCLAVAGE DU PÉCHÉ SEXUEL

Par Roy Fouch

Étudions à présent le sujet de l'esclavage, de nos maîtres esclavagistes et de la manière dont nous pouvons nous libérer de cette forme de servitude.

L'esclavage

Dans Jean 8:34, Jésus a dit : « En vérité, en vérité, je vous le dis, leur répliqua Jésus, quiconque se livre au péché est esclave du péché. »

Les péchés répétés nous asservissent, bien plus que la plupart des gens ne le pensent. Les péchés commencent rapidement à nous affecter ainsi que ceux que nous aimons. Ils mettent de la distance entre Dieu et nous, et nous contrôlent de plus en plus.

Dans Romains 6, Paul explique esclavage au péché. Il dit que, comme Christ est mort pour nous, nous devons mettre à mort notre ancien mode de vie de pécheur et « marcher en nouveauté de vie » (verset 4). Pour croître spirituellement, il est nécessaire que « nous ne soyons plus esclaves du péché ; » (verset 6). Au verset 12, il conclut : « Que le péché ne règne donc point dans votre corps mortel, et n'obéissez pas à ses convoitises. »

Nos diaboliques maîtres esclavagistes

Sans Dieu, nous sommes esclaves de notre propre *nature humaine*. Jérémie l'a décrit ainsi : « Le cœur est tortueux par-dessus tout, et il est méchant : Qui peut le connaître ? » (Jérémie 17:9).

« Tout le monde voit bien ce qui procède de l'homme livré à lui-même : l'immoralité, les pratiques dégradantes et la débauche » (Galates 5:19, version du Semeur). Nous devons résister aux « attraites de la chair ».

L'influence omniprésente et insidieuse du *monde* corrompu qui nous entoure est une autre sorte d'esclavagisme. L'apôtre Jean écrivit : « car tout ce qui est dans le monde, la convoitise de la chair, la convoitise des yeux, et l'orgueil de la vie, ne vient point du Père, mais vient du monde. » (1 Jean 2:16) Sans Dieu, nous sommes sous « l'esclavage des principes élémentaires du monde. » (Galates 4:3)

Dans Romains 12:2, Paul écrit : « Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait. »

Le troisième et le plus puissant des esclavagistes maléfiques est Satan, « notre adversaire le diable » et « le tentateur » de l'humanité. (1 Pierre 5:8 ; 1 Thessaloniens 3:5). Il est appelé « le prince de la puissance de l'air, de l'esprit qui agit maintenant dans les fils de la rébellion. » (Éphésiens 2:2) Cela indique que ses influences néfastes sont diffusées à tous ceux qui se connectent à lui. Souvenez-vous de Jacques 4:7 qui dit : « Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous. »

Satan est « menteur et le père du mensonge. » (Jean 8:44) Il est un menteur si efficace qu'il « séduit toute la terre » (Apocalypse 12:9). Nous devons identifier les mensonges de Satan et, avec l'aide de Dieu, il faut être prêts à les déraciner de notre cœur et de notre esprit. Nous devons les remplacer par la vérité de la Parole de Dieu et passer de la pensée irrationnelle à la pensée rationnelle. Cette pensée irrationnelle est bien décrite dans une phrase utilisée par les Alcooliques Anonymes : « la pensée puante ».

Voici quelques mensonges typiques utilisés par Satan pour influencer les dépendants : « Je travaille toute la journée », « Ma femme ne satisfait pas à mes besoins », « Je le mérite » (pornographie, sexe par téléphone, liaisons, clubs de strip-tease, etc.) « J'ai une forte libido c'est comme ça que Dieu m'a fait », « Je ne fais que regarder des photos (ou chatter sur Internet) », « Je ne fais rien de vraiment de dangereux », « Comment le sexe peut-il être un problème ? » « Je choisis de regarder

Vaincre l'addiction à la pornographie

de la pornographie, de me masturber, de chatter sur Internet, et je peux arrêter quand je le veux. »

Quels que soient les mensonges utilisés par une personne, ils doivent être identifiés et, avec l'aide de Dieu, éliminés.

Nous devons donc faire face à trois puissants maîtres esclavagistes, en plus de nos propres prédispositions génétiques pour ce comportement addictif ! Nous n'avons qu'un seul espoir de survie et de libération — « notre grand Dieu et notre Sauveur Jésus-Christ » (Tite 2:13). Et si nous comptons sur Dieu pour mener nos batailles, « nous sommes plus que vainqueurs par celui qui nous a aimés. » (Romains 8:37)

Émancipation

La perspective que je partage avec vous est, je pense, la plus efficace et la plus bénéfique pour une personne qui sort de n'importe quelle forme d'addiction sexuelle ou schéma de comportement.

Pour s'émanciper de l'esclavage du péché, nous devons admettre et reconnaître devant Dieu que nous avons besoin

Quels que soient les mensonges utilisés par une personne, ils doivent être identifiés et, avec l'aide de Dieu, éliminés.

de Son aide pour surmonter l'emprise puissante du péché et pour nous libérer de Satan. Cela coïncide avec la philosophie en 12 étapes des programmes de guérison des Alcooliques Anonymes (AA), des Addicts Anonymes du sexe et de l'amour (SLAA) et des Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes (DASA)

Au cours de mes 30 années d'expérience en tant que conseiller, j'ai découvert que le plus puissant agent de changement dans le processus de guérison des dépendances est le rôle de Dieu le Père et de Son Fils Jésus-Christ.

Il est évident que les fondateurs des Alcooliques Anonymes et des programmes en 12 étapes ont trouvé la composante spirituelle essentielle au processus. D'autres ont-ils réussi sans cette composante spirituelle ? Absolument, mais les programmes et les processus qui ont duré dans le temps tout en aidant le plus avaient cette composante spirituelle.

Étape 1 : La première des 12 étapes est celle de la reconnaissance. Nous admettons que nous sommes impuissants face à notre comportement compulsif et que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.

Étape 2 : En tant que chrétiens, nous croyons que le pouvoir vient du Dieu Créateur, le Dieu de la Bible. Les vrais chrétiens savent que par la repentance (tristesse avec changement de direction) de nos péchés,

y compris la pornographie ou d'autres formes de péchés sexuels, nous pouvons recevoir le pardon de Dieu, la grâce et les bénédictions de Dieu. Dans Jean 10:10, Jésus a dit : « Le voleur (Satan) ne vient que pour dérober, égorger et détruire ; moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles l'aient en abondance. »

Les douze étapes des Alcooliques Anonymes adaptées pour les Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes (D.A.S.A.)

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant notre dépendance affective et sexuelle, que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.

2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-même pouvait nous rendre la raison.

3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.

4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral et minutieux de nous-même.

5. Nous avons admis à Dieu, à nous-même et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu éliminât tous ces défauts.

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous

avons lésées et nous avons résolu de leur faire amende honorable.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous pouvions leur nuire ou faire du tort à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Le priant seulement de nous faire connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux autres dépendants affectifs et sexuels et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

(Out of the Shadows : Understanding Sexual addictions, p. 170 [Sortir de l'ombre : Comprendre les addictions sexuelles], <https://slaafws.org/french/>



DE L'ESCLAVAGE À LA LIBERTÉ

Par Roy Fouch

Ensuite, nous allons examiner des solutions pratiques et spirituelles ainsi que les stratégies pour surmonter une dépendance à la pornographie, et aussi les tentations de céder à l'envie de regarder de la pornographie. Ces stratégies peuvent être utiles pour vaincre toutes les formes de dépendance sexuelle.

Déclencheurs

Le premier concept à comprendre est celui du déclencheur. Il s'agit de facteurs qui stimulent le désir de regarder des documents et des stimuli sexuellement explicites.

Certains des déclencheurs courants dont je parle sont l'ennui, la dépression, la colère, la solitude, le rejet, l'anxiété, la peur, le stress, la tristesse, la honte, la culpabilité et une faible estime de soi. La plupart sont des états émotionnels que la personne cherche à soulager. Les déclencheurs peuvent être visuels ou auditifs,

comme les films, la musique, les magazines ou même regarder une autre personne de manière à être sexuellement excité. Il est également possible d'être excité par le comportement d'une autre personne. Dans ce monde, de nombreuses personnes sont devenues de plus en plus provocantes dans leurs interactions avec les autres. Souvent, ce type de comportement se produit dans un cadre professionnel, mais j'ai connu (conseillé ou parlé avec) un certain nombre de personnes qui ont été tentées et ont agi même dans des communautés religieuses. L'adversaire, le diable, s'est infiltré dans tous les contextes sociaux.

Lorsque vous pouvez identifier les déclencheurs dans votre propre vie, vous pouvez commencer à développer des sauvegardes et des réponses alternatives à ces déclencheurs. Dans le domaine de la dépendance, ceci s'appelle la prévention des rechutes ou plans de prévention des rechutes. Ces plans font partie intégrante de la guérison ou de l'émancipation de l'esclavage sexuel ou de l'idolâtrie.

Déclencheurs émotionnels

Avec les déclencheurs de type émotionnel, comme ceux mentionnés ci-dessus, nous devons trouver des alternatives pour gérer ces situations qui sont infiniment meilleures que la pornographie ou tout type d'évasion. Cela implique souvent une approche globale : aborder l'esprit, le corps et le mental. Les apports nutritionnels y compris les compléments alimentaires, les vitamines et les herbes médicinales peuvent avoir un effet positif sur l'humeur et la chimie du cerveau. Faire de l'exercice régulièrement peut contribuer à améliorer les problèmes d'humeur et la maîtrise du stress. Dans les situations où des formes extrêmes de dépression ou de problèmes mentaux existent, des médicaments peuvent être nécessaires, ainsi qu'une aide psychologique. Dans ces cas, il est recommandé de rechercher une aide médicale ou professionnelle appropriée. Souvent, les gens s'automédiquent en utilisant des drogues, de l'alcool, ou adoptent des comportements visant à améliorer l'humeur pour faire face au stress alors qu'il existe des moyens plus efficaces pour affronter ces conditions.

Déclencheurs électroniques

Lorsque les déclencheurs sont de nature électronique, comme un ordinateur et Internet, des mesures de protection doivent être mises en place. Il existe des logiciels qui empêchent la consultation du matériel sexuellement explicite.

Vaincre l'addiction à la pornographie

La personne dépendante doit demander à un ami ou une autre personne d'installer le programme de sorte que seule cette personne possède le mot de passe. Le même type de garanties peut être utilisé pour les émissions de télévision.

Déclencheurs visuels

Lorsque des individus présents dans l'entourage ont un effet provocateur, cela peut être plus difficile. Mais comme pour tous les déclencheurs, il existe des solutions. Une solution évidente consiste à ne jamais laisser vos yeux s'attarder sur la vision tentante, mais à s'éloigner de la personne qui est devenue une pierre d'achoppement spirituelle. C'est ce qu'impliquent les paroles de Jésus dans Matthieu 5:27-30. Un autre concept qui fonctionne, s'il est appliqué de façon régulière est le fait « d'éloigner immédiatement son regard ».

Cette stratégie implique simplement la volonté consciente de détourner le regard lorsque des choses sexuellement érotiques se présentent. Cette stratégie est par opposition au fait de reluquer et de convoiter une personne sexuellement stimulante et/ou habillée de manière provocante. Il faut également éviter d'accepter d'y jeter un deuxième et troisième regard. Il faut s'intéresser à autre chose ou simplement regarder ailleurs. Job était un bon modèle. Il dit qu'il avait fait un « pacte avec ses yeux » (Job 31:1). Pour ce verset, la Bible en Français Courant dit : « J'avais un pacte avec mes yeux, m'interdisant tout regard de désir sur une jeune fille. »



Lorsque vous pouvez identifier les déclencheurs dans votre propre vie, vous pouvez commencer à développer des sauvegardes et des réponses alternatives à ces déclencheurs. Ces plans font partie intégrante de la guérison ou de l'émancipation de l'esclavage sexuel ou de l'idolâtrie.

Matthieu 6:22-24 offre un principe qui peut être appliqué à l'idolâtrie du péché sexuel. « L'œil est la lampe du corps. Si ton œil est en bon état, tout ton corps sera éclairé ; mais si ton œil est en mauvais état, tout ton corps sera dans les ténèbres. Si donc la lumière qui est en toi est ténèbres, combien seront grandes ces ténèbres ! Nul ne peut servir deux maîtres. Car, ou il haïra l'un, et aimera l'autre ; ou il s'attachera à l'un, et méprisera l'autre. Vous ne pouvez servir Dieu et Mammon ».

Le principe ici concerne spécifiquement le fait de servir Dieu en opposition au matérialisme et à l'appât du gain. Cependant, lorsque nous mettons la convoitise de la chair par l'intermédiaire de notre sens visuel avant la justice et l'amour de Dieu, nous sommes dans la même situation que les autres avec une question à laquelle nous devons répondre : Qui voulons-nous servir, Dieu ou la pornographie ?

Une passerelle vers d'autres péchés sexuels

La pornographie ouvre la porte à d'autres formes de péchés sexuels. Alors qu'elle commence par un fantasme stimulé par des images, elle conduit souvent à d'autres formes de péchés sexuels.

Comme dans le cas des drogues que l'on recherche souvent pour une plus grande euphorie, les personnes désirant des sensations fortes via la pornographie aspirent souvent à du matériel de plus en plus stimulant, allant du porno soft au porno hard, des simples photos aux vidéos, de la visualisation de sexe relativement « normal » à la consultation de rapports sexuels de plus en plus pervers, voire violents. Pour beaucoup, cela conduit finalement à d'autres formes de péchés sexuels tels que le sexe par téléphone, le sexe sur Internet, la prostitution et les aventures extraconjugales. Comme mentionné dans l'article précédent, 70 à 90 % des dépendants sexuels ont commencé par la pornographie.

Avant d'examiner d'autres stratégies de prévention des rechutes, il est important de rappeler à chacun la nécessité de fixer des limites saines dans les relations. Cela signifie que si vous êtes marié, vous devez éviter les conversations intimes avec une personne du sexe opposé ou de vous retrouver seul dans une pièce avec cette personne pendant un certain temps. Vous devez également éviter les conversations à caractère sexuels ou suggestifs, car elles peuvent conduire à des fantasmes ou à la luxure. Si vous êtes marié, vos conversations intimes doivent être réservées à votre conjoint.

Vaincre l'addiction à la pornographie

S'il y a un problème dans votre mariage, consultez un conseiller, de préférence chrétien, pour vous aider à résoudre les problèmes de communication et relationnels.

Soyez dynamique dans la prévention des rechutes

Pour en revenir à la prévention des rechutes, je vous encourage vivement à être dynamique, notamment sur le plan spirituel. Cela signifie que quotidiennement, il faut adopter une approche spirituelle afin de lutter contre la tentation. L'apôtre Jacques a écrit : « Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous. Approchez-vous de Dieu, et il s'approchera de vous. Nettoyez vos mains, pécheurs ; purifiez vos cœurs, hommes irrésolus. » (Jacques 4:7-8) Ainsi, vous vous efforcerez de rester proches de Dieu !

Dans Matthieu 6:33, Jésus-Christ déclara : « Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. » « Toutes ces choses » peuvent inclure les ressources mentales, émotionnelles et spirituelles dont vous avez besoin pour vous défendre contre la tentation. Je travaille avec des personnes ayant des dépendances et des faiblesses sexuelles. Selon cette expérience, j'ai constaté que si elles commencent leur journée par la prière et la lecture de la Bible, elles sont beaucoup mieux préparées à faire face aux tentations, au stress du monde et aux attaques de Satan.

Entre autres avantages, le fait d'avoir l'esprit rempli de pensées divines est efficace pour bloquer les pensées négatives et les tentations.

Lorsque vous êtes tenté, Dieu et Jésus-Christ ne sont qu'à une prière de vous. Jésus donna cette recommandation à Ses disciples : « Priez, afin que vous ne tombiez pas en tentation ». (Luc 22:40). Une prière peut être formulée ainsi : « Père, aide mes yeux à être purs pour toi. S'il te plaît, redonne-moi le moral pour faire face à n'importe quelle distraction qui me tire vers le bas spirituellement, mon Père. »

Il existe de nombreuses autres ressources accessibles pour vous aider dans vos efforts en vue de surmonter la dépendance à la pornographie ou d'autres formes de dépendance sexuelle. Il existe des groupes de soutien dans pratiquement toutes les communautés à travers le pays et dans le monde entier. Beaucoup se trouvent dans les Églises.

Le problème est tellement répandu que de plus en plus de personnes cherchent et trouvent de l'aide dans ces groupes. Certains d'entre eux sont des groupes de traitement dirigés par des professionnels.

D'autres sont dirigés par des hommes et des femmes qui ont fait des progrès considérables pour surmonter ces problèmes et ensuite, ils viennent en aide aux autres.

Chacun, homme ou femme, peut trouver ces aides en recherchant en ligne des lieux de rencontre. Je pense à un groupe chrétien qui a établi un programme en 12 étapes et qui, je pense, fait du bon travail (*Celebrate Recovery* aux États-Unis [Fêter votre rétablissement]). Il a tendance à aborder toutes les formes d'addictions, mais il y en a qui sont spécifiques aux problèmes sexuels. Il a une approche spirituelle centrée sur Dieu ainsi que sur le repentir, l'examen de conscience, la réparation des dommages causés aux personnes lésées, et l'aide aux autres comme moyen final de soutenir et de poursuivre sa propre guérison.

S'appuyer sur des mentors, des partenaires, des sponsors et d'autres personnes de soutien est également utile, car ce sont des personnes vers qui l'on peut se tourner en cas de besoin. Bien sûr, la source d'aide la plus importante est celle de notre Père céleste à travers Jésus-Christ. Dieu est là pour nous si nous L'invoquons.

Il existe de bons livres sur ce sujet et certains comprennent des cahiers d'exercices quotidiens pour aider à guérir, guider et orienter vers la guérison. Je vous recommande de rechercher des livres écrits par des auteurs chrétiens, qui pourront mieux vous apporter cette dimension spirituelle essentielle au rétablissement. Il existe également de nombreux site Internet tel que les Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes, France, (DASA, France <https://dasafrance.fr/quest-ce-que-dasa/>) pouvant apporter de nombreuses ressources à ceux qui veulent se libérer de leur addiction.

Deux dernières pensées à laisser à ceux qui se sont adonnés à la pornographie et d'autres péchés sexuels : 1) Veuillez contempler la douleur et la souffrance que de tels péchés infligent à un partenaire innocent tel qu'un conjoint. Les dommages causés à un conjoint et à un mariage est généralement extrême et nécessite son propre processus de guérison. 2) Veuillez réfléchir à la façon dont les modes de vie dysfonctionnels et les mauvaises habitudes sont souvent transmises de génération en génération. Quel genre de modèle êtes-vous pour vos enfants, petits-enfants, nièces et neveux ? Quel genre d'héritage allez-vous laisser pour les générations futures ?

Vaincre l'addiction à la pornographie

Pour ceux qui connaissent l'anglais, nous offrons également les articles de *Breaking Free Journal* à <http://breakingfree.ucg.org>. L'équipe de Breaking Free planifie d'ajouter de plus en plus d'articles connexes au fil du temps.

Ceux d'entre nous qui sont engagés dans le conseil et la rédaction d'articles sur les addictions prient régulièrement pour tous ceux qui souffrent de toute dépendance. Nous prions que Dieu vous bénisse en vous libérant de tout esclavage afin de pouvoir rester libre et rempli de la joie qui découle d'une vie bonne et selon Dieu.

— Roy Fouch, thérapeute familial chrétien à Mason, Ohio.

3 conseils bibliques pour éviter la pornographie et la luxure

1. Regarder avec convoitise, c'est commettre l'adultère.

« Vous avez appris qu'il a été dit : Tu ne commettras tu ne commettras pas d'adultère. Mais moi, je vous dis que quiconque regarde une femme pour la convoiter a déjà commis un adultère avec elle dans son cœur. Si ton œil droit est pour toi une occasion de chute, arrache-le et jette-le loin de toi ; car il est avantageux pour toi qu'un seul de tes membres péricule, et que ton corps entier ne soit pas jeté dans la géhenne. » (Matthieu 5:27-29) Jésus utilise ici une hyperbole pour souligner un point fort : si la seule façon d'éviter la luxure était de s'arracher un œil, cela vaudrait mieux que la mort éternelle. Heureusement, ce n'est pas le seul moyen.

2. Comme tous les péchés, la meilleure façon d'éviter la pornographie est d'en éviter la source. Bloquez ces sites sur votre ordinateur, etc.

« Fuyez la débauche. Quelque autre péché qu'un homme commette, ce péché est hors du corps ; mais celui qui se livre à la débauche pêche contre son propre corps. » (1 Corinthiens 6:18)

3. L'Esprit de Dieu peut nous aider à ne pas céder à la convoitise.

« Je dis donc : Marchez selon l'Esprit, et vous n'accomplirez pas les désirs de la chair. » (Galates 5:16)



SE LIBÉRER DES ADDICTIONS SEXUELLES

par John Cafourek

La dépendance sexuelle se présente sous de nombreuses formes et peut être très destructrice sur le plan spirituel. Comment peut-on la surmonter ?

« **Q**uand le thérapeute de Dan lui dit qu'il souffrait d'une addiction sexuelle, il fut scandalisé ! Il pensait que son thérapeute exagérait. Dan était certain que son vrai problème était la dépression. Il était simplement déprimé la plupart du temps, et il voulait être plus heureux. Il est vrai que sa vie se résume à une succession de relations brisées et de problèmes sexuels, mais c'était parce qu'il était tellement déprimé. » (*Out of the shadows: Understanding Sexual Addiction*, [Sortir de l'ombre : Comprendre les addictions sexuelles], page 177).

OUTILS POUR GUÉRIR

Le Dr A. Michael Johnson énumère les outils suivants et bien d'autres encore sur son site Web www.sexual-addict.com :

- **Partenaires et accords de responsabilisation**

Avoir des comptes à rendre à quelqu'un est un point d'ancrage important pour la sobriété. Passez un accord avec un ami afin de prendre des nouvelles tous les jours, dans la mesure du possible. Cette personne doit avoir une liste de questions très précises à vous poser et auxquelles vous acceptez de répondre honnêtement. Votre partenaire peut être un membre de votre groupe, un ami en voie de rétablissement, votre thérapeute ou un bon ami. Un partenaire de responsabilité doit être une personne en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez en sécurité. Il n'est pas recommandé de demander à votre conjoint d'être votre partenaire de responsabilité. D'autres outils comprennent des parrains et un réseau de soutien.

- **Évitez les situations déclenchantes**

Il n'est pas nécessaire de se rendre dans un lieu naturiste pour avoir des réunions d'affaires. Vous pouvez dire aux autres qu'aller

dans de tels endroits interfère avec votre croissance spirituelle.

Si vous ne pouvez pas éviter certains déclencheurs, comme le travail sur ordinateur, sécurisez-le pour votre propre sécurité. Installez un logiciel de blocage (vous ne devez pas connaître le mot de passe), laissez votre porte ouverte, tournez l'écran vers la porte, mettez l'ordinateur du foyer dans un lieu de passage et ne vous connectez jamais en ligne lorsque vous êtes seul.

- **Concilier vie et service**

- **Gardez vos outils de guérison sur vous à tout moment**

Cela peut comporter des pense-bêtes, des rappels, des instructions ou toute autre chose qui vous aideront. Ces choses peuvent inclure des numéros de téléphone d'amis, des photos de vos proches, ou une fiche de vos dépenses (additionnez ce que vous coûte votre dépendance)

- **Combattez l'inactivité physique**

Consacrez du temps à des tâches amusantes, faites du sport, de l'exercice et toute autre activité physique. Ceci est utile pour tous les toxicomanes et particulièrement important pour ceux qui sont devenus sédentaires à cause de leurs addictions, comme les

personnes dépendantes du cybersexe et les cyberdépendants.

- **Combattez l'isolement**

Passez du temps avec des gens. L'isolement fait partie de votre maladie. Recherchez des manières d'être en relation avec des personnes.

- **Interrompez votre passage à l'acte**

Développez et mémorisez un ensemble de stratégies qui vous aideront à éviter les actes. Utilisez-les quotidiennement.

- **Réunions**

Dans ces réunions, vous obtenez des informations précieuses sur votre maladie et sur le fonctionnement du programme en 12 étapes. Les membres donnent et reçoivent du soutien, ils travaillent sur les étapes et partagent leurs expériences, leur force et leur espoir dans un environnement sûr. Au début, assistez à autant de réunions que vous le pouvez. Si possible, participez aux réunions tous les jours pendant les 90 premiers jours et pratiquez l'abstinence au meilleur de vos capacités.

- **Un jour à la fois**

- **Prière et méditation**

- **Aide professionnelle**

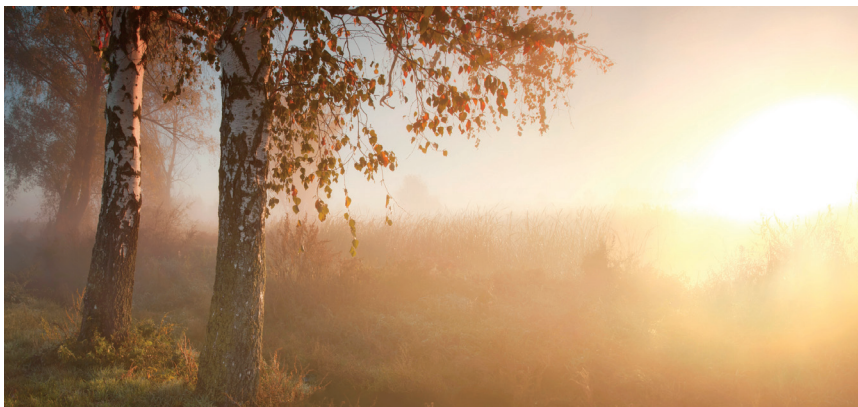
Votre dépendance peut avoir été une façon subconsciente d'auto-

médication pour des blessures subies dans votre vie passée. Il est important de travailler avec un professionnel qui comprend la dépendance sexuelle ou qui est prêt à apprendre. C'est une autre façon de se maintenir sur le chemin de la guérison. N'oubliez pas que la guérison est bien plus importante que l'abstinence de comportements de dépendance sexuelle. Vous pouvez chercher à suivre une thérapie de groupe, une thérapie individuelle ou les deux. Si possible, le fait que votre conjoint participe à la thérapie, à la fois individuellement ou en tant que couple, peut être un grand avantage pour le rétablissement des deux conjoints et pour votre relation.

- **Fixez des limites**

- **Le téléphone**

Le téléphone est votre bouée de sauvetage entre chaque réunion. Obtenez les numéros de téléphone d'autres membres de votre programme. Prenez l'habitude d'appeler l'un d'entre eux tous les jours. C'est un moyen important de rompre l'isolement qui fait partie intégrante de cette dépendance. Vous pouvez être timide et hésitant au début, mais grâce à ces contacts, il vous sera facile de passer un appel lorsqu'un moment de crise survient. Cette personne sera là pour vous !



L'interaction de croyances erronées produit une vision déformée de la réalité. Le déni est en tête de liste. Dégager ce brouillard mental pour reconnaître et traiter le déni et l'auto-illusion est essentiel pour se rétablir et surmonter la dépendance.

Le déni est un mécanisme de défense humain. Patrick Carnes, expert reconnu des addictions sexuelles et auteur d'une douzaine de livres sur ce sujet, considère le déni comme un symptôme de l'étape initiale de l'addiction sexuelle progressive. La personne dépendante refuse d'admettre, même à elle-même, qu'elle a besoin d'aide. Elle pense qu'elle peut gérer ses propres problèmes.

Qu'est-ce que la dépendance sexuelle ?

De toute évidence, toutes les personnes qui rencontrent des difficultés ou des problèmes liés au sexe et aux relations sexuelles n'y sont pas toutes dépendantes. Cependant, comme la dépendance sexuelle est progressive, il est possible que les difficultés ou les problèmes s'exacerbent et finissent par devenir des dépendances.

Dans son livre *Out of the Shadows : Understanding Sexual Addiction*, le Dr. Carnes fournit des informations importantes sur l'identification de certains des symptômes courants de l'addiction sexuelle.

« Une façon de comprendre la dépendance sexuelle [...] est de la comparer à d'autres types de dépendances. Une définition commune de l'alcoolisme ou de la toxicomanie est qu'une personne a une relation pathologique avec un produit chimique altérant l'humeur.

La relation de l'alcoolique avec l'alcool devient plus importante que la famille, les amis et le travail. Cette relation progresse jusqu'au point où l'alcool est nécessaire pour se sentir normal. Se sentir « normal » pour l'alcoolique, c'est également se sentir isolé et solitaire, puisque la principale relation dont il dépend pour se sentir bien est avec un produit chimique, et non avec d'autres personnes.

La dépendance sexuelle est similaire. Le dépendant remplace un événement ou un processus de relation saine avec les autres par une relation pathologique. La relation de la personne accro avec une expérience qui modifie l'humeur devient centrale dans sa vie.

Le grand Dieu créateur a conçu la sexualité humaine comme une merveilleuse bénédiction. Au début de la civilisation humaine, Dieu a révélé Son dessein et le but de la sexualité.

Les personnes qui souffrent d'addictions passent progressivement par des étapes qui les éloignent de plus en plus de la réalité, de leurs amis, de leur famille et de leur travail.

Leur vie secrète devient plus réelle que leur vie publique. Ce que les autres en savent est une fausse identité. Seul la personne dépendante connaît la honte de vivre une double vie – le monde réel et le monde du dépendant » (pages 14-15).

L'anatomie de la dépendance

Comment commence la dépendance ? Il n'est peut-être pas surprenant de constater qu'elle commence en acceptant certaines fausses façons de penser sur sa propre personne, en permettant que celles-ci s'enracinent dans le schéma de convictions personnelles de la personne en question. Par conséquent, la dépendance découle de la présence au plus profond de notre être, de certaines fausses convictions sur nous-mêmes, ce qui affecte notre perception de la réalité.

Chaque personne développe un modèle de pensée qui est la somme des hypothèses, des jugements et des idées qu'elle tient pour vrais. Ce schéma de croyances contient des messages familiaux puissants sur des sujets tels que la valeur ou l'estime de soi, les relations, les besoins et la sexualité. Lorsque ces convictions deviennent inexacts ou erronées, elles ont le potentiel de fournir l'élan fondamental nécessaire au développement d'addictions sexuelles.

Vaincre l'addiction à la pornographie

Quelles sont ces fausses convictions ? L'une des plus courantes est peut-être le sentiment de ne pas avoir de valeur personnelle. Les personnes addictes pensent que les autres ne les apprécieraient pas en tant que personne si tout ce qui les concerne était connu, y compris leur dépendance. Elles croient également que le sexe est leur besoin le plus important. Le sexe est considéré comme la seule chose qui rend leur isolement supportable. Par conséquent, les fausses convictions personnelles deviennent les points d'ancrage de l'addiction sexuelle.

Pensées altérées

L'interaction de croyances erronées produit une vision déformée de la réalité. Le déni est en tête de liste. Ignorer le problème, blâmer les autres et minimiser les comportements font partie d'un répertoire défensif. Les arguments, les excuses, les justifications et les raisonnements circulaires abondent parmi les schémas de pensée déficients. Même les conséquences telles que les maladies vénériennes, les grossesses non désirées, les pertes d'emploi, les arrestations et les relations brisées sont soit négligées, soit attribuées à des facteurs autres que la dépendance.

Traverser ce brouillard mental pour reconnaître et traiter le déni et l'auto-illusion est essentiel pour se rétablir et surmonter la dépendance. « Mais chacun est tenté quand il est attiré et amorcé par sa propre convoitise. Puis la convoitise, lorsqu'elle a conçu, enfante le péché ; et le péché, étant consommé, produit la mort. Ne vous y trompez pas, mes frères bien-aimés. » (Jacques 1:14-16)

Le cycle de la dépendance

Les expériences de dépendance tendent à progresser selon un cycle en quatre étapes qui s'intensifie à chaque répétition :

1. *La préoccupation* est l'humeur ou la transe dans laquelle l'esprit est complètement absorbé par des pensées sexuelles. Cet état mental crée une recherche obsessionnelle de stimulation sexuelle.

2. *La ritualisation* est la formation de routines spéciales menant à un comportement sexuel. Le rituel intensifie la préoccupation, ajoutant de l'excitation.

3. *Le comportement sexuel compulsif* consiste à accomplir l'acte sexuel proprement dit qui représente le but final de la préoccupation et de la ritualisation.

4. *Le désespoir* est le sentiment de détresse totale accompagné d'une sensation d'impuissance qui résulte du fait de s'être engagé une fois de plus dans un comportement sexuellement addictif.

Un cycle qui se perpétue de lui-même

Puisque le résultat final est très décevant et très douloureux, pourquoi cette personne répéterait-elle ce cycle de dépendance ? La raison est que le cycle devient automatique. Ironiquement, une grande partie de la douleur ressentie à la fin du cycle peut être engourdie ou masquée par des préoccupations sexuelles. Cela réengage le cycle de la dépendance une fois de plus.

Ainsi, les dépendants sexuels deviennent les otages et les esclaves de leurs propres préoccupations. Jésus-Christ donna cet avertissement concis sur le potentiel esclavagiste de tout péché : « quiconque se livre au péché est esclave du péché. » (Jean 8:34)

Dieu révèle le but de la sexualité

Nous vivons dans une société qui présente « le plaisir du sexe » comme la poursuite légitime de l'être humain. Il semble, en fait, que la méfiance soit associée à toute personne qui s'abstient de s'engager dans une activité sexuelle. La soi-disant révolution sexuelle insiste sur le fait qu'il est nécessaire de nous débarrasser de toutes « inhibitions » et « complexes sexuels ». Cette préoccupation au sujet du sexe se retrouve dans de nombreuses facettes de la vie.

Le grand Dieu créateur a conçu la sexualité humaine comme une merveilleuse bénédiction. Au début de la civilisation humaine, Dieu a révélé Son dessein et le but de la sexualité. « C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. » (Genèse 2:24) Il s'agit d'une référence à l'union des organes sexuels du mari et de la femme et implique que le mariage est destiné à être une relation intime.

Cette compréhension est confirmée par Paul dans 1 Corinthiens, où il qualifie les rapports sexuels par l'expression « devenir une seule chair » (1 Corinthiens 6:16). Dans le même contexte, Paul écrit : « Fuyez la débauche » (1 Corinthiens 6:18), expliquant ainsi que les relations sexuelles en dehors du mariage sont un péché et que cela entraîne des sanctions pour le pécheur. En revanche, dans Hébreux 13:4, Paul affirme que l'union sexuelle entre un mari et une femme est la fonction légale de la sexualité humaine. Il explique que le lit conjugal est « exempt de souillure ». Puis Paul avertit immédiatement que les autres actes sexuels en dehors du mariage souillent spirituellement une personne.

Les déclarations du Christ dans Matthieu 5:27-30 expliquent comment il est possible de commettre un péché sexuel uniquement mentalement,

Vaincre l'addiction à la pornographie

en dehors de toute action quelle qu'elle soit. Il nous est commandé de préserver et de contrôler nos pensées ainsi que nos actions. Jésus-Christ a également inspiré Paul à écrire que nos pensées sont le champ de bataille sur lequel nous gagnons ou perdons une bataille.

« Car les armes avec lesquelles nous combattons ne sont pas charnelles ; mais elles sont puissantes, par la vertu de Dieu, pour renverser des forteresses. Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ. » (2 Corinthiens 10:4-5)

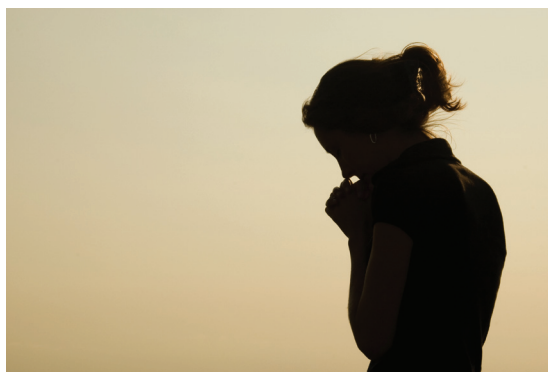
Niveaux d'addictions

La dépendance sexuelle est généralement classée en trois niveaux. La présence de l'un ou plusieurs de ces comportements sexuels n'implique pas toujours une dépendance. Par exemple, certains crimes sexuels peuvent ou non être des comportements de dépendance. Les comportements désignés comme étant de niveau 1 ont en point commun une tolérance culturellement importante. Certains sont considérés comme illégaux, mais la réalité est que la pratique répandue génère une tolérance publique. Bien que souvent considérés par la société comme moins destructeurs, chacun d'entre eux peut être dévastateur lorsqu'ils sont pratiqués de manière compulsive.

Les addictions de niveau 1 incluent généralement la masturbation, les relations compulsives, la pornographie, la prostitution et le sexe anonyme.

Les dépendances de niveau 2 comprennent l'exhibitionnisme, le voyeurisme, les appels téléphoniques indécents et les libertés licencieuses. Ces comportements sont jugés suffisamment intrusifs pour justifier des sanctions légales sévères. Ils sont tous punis lorsqu'ils sont activement poursuivis. La justice et le grand public, cependant, considèrent souvent ces actes comme des délits de nuisance. Le point commun de tous ces comportements de dépendance est le fait qu'il y a une victime.

Les addictions sexuelles de niveau 3 ont en commun la violation de certaines de nos limites les plus importantes. Le viol, l'inceste et la pédophilie entraînent des transgressions fondamentales des lois conçues pour protéger les personnes vulnérables. Un certain nombre d'autres comportements détestables et dépendants ne sont pas mentionnés intentionnellement dans cette liste.



Le processus pour vaincre les addictions n'est ni simple ni facile. La liberté spirituelle, cependant, nous est disponible en Jésus-Christ. « Si donc le Fils vous affranchit, vous serez réellement libres. » (Jean 8:36)

Se libérer

Il est très difficile de se libérer de l'emprise de la dépendance sexuelle. Toutes les formes d'addiction sont vicieuses car elles entraînent une incapacité à faire confiance aux autres.

Cependant la plupart du temps, sans l'aide d'autrui, la personne dépendante ne parvient pas à reprendre le contrôle car la dépendance se nourrit d'elle-même. De plus, peu de formes de fixation ou d'excitation sont

aussi surchargées de jugement social, de ridicule ou de peur. Cela rend la recherche d'aide particulièrement difficile pour le dépendant sexuel.

L'un des meilleurs chemins vers la voie de la guérison est similaire à celui des 12 étapes des Alcooliques Anonymes, mais adaptées à une dépendance sexuelle. Le programme en 12 étapes aide les membres à restaurer leur réseau de relations humaines, en particulier dans leur famille. Les membres apprennent à vivre le programme, en laissant derrière eux leur double vie, leurs illusions et leurs douleurs.

Combattre une addiction à la pornographie

Le sexe fait vendre ! La pornographie, l'un des plus grands fléaux sexuels qui affligent la société humaine aujourd'hui, est une industrie de milliards d'euros. « Pornhub est le site pornographique qui génère le plus de trafic en France. D'après les données publiées en 2021 par ce site, la France se situe au quatrième rang mondial des pays les plus consommateurs de pornographie, en termes de nombre de consultations journalières, derrière les États-Unis, le Royaume-Uni et le Japon, et devant l'Italie. [...] Le groupe Dorcel, groupe français de plus de 45 ans d'existence, emploie une centaine de collaborateurs et réalise un chiffre d'affaires annuel de près de 35 millions d'euros. » (Porno : l'enfer du décor – rapport d'information, La Galaxie Sénat, le 27 septembre 2022.

Vaincre l'addiction à la pornographie

Pour vaincre une dépendance à la pornographie sur Internet, l'utilisation de certaines protections informatiques spéciales peut être nécessaire. Par exemple, il existe plusieurs logiciels qui filtrent le contenu d'Internet tout en permettant la navigation normale sur le Web. Ils peuvent être utilisés pour bloquer les sites Web offensants. Si vous installez vous-même ce type de programme, vous pourrez facilement le contourner. Il est donc préférable de demander à votre conjoint ou à un autre adulte de confiance d'installer le logiciel sur votre ordinateur.

Trois bons logiciels sont Covenant Eyes (payant), K9 Web Protection (gratuit), X3 Watch.

Renseignez-vous auprès de votre fournisseur Internet qui peut offrir des moyens de limiter l'accès au côté obscur de l'Internet. Comme les logiciels de filtrage, vous pouvez demander à votre conjoint ou un autre adulte de confiance de configurer le compte. De cette façon, vous n'aurez aucun des mots de passe. Bien que ces contrôles soient principalement destinés aux enfants, ils peuvent aider les adultes à éviter les sites Web problématiques.

Vous trouverez ci-dessous un lien vers des service DNS pour vous aider : <https://astuces-informatique.com/5-services-dns-pour-bloquer-les-sites-porno-sans-installer-des-logiciels/>

Si vous avez besoin de quelque chose de plus adulte, consultez les logiciels de responsabilisation. L'un d'entre eux, programme de ce type est X3watch, Avec ce programme, vous désignez un partenaire responsable. X3watch enregistre tous les sites douteux que vous visitez et envoie la liste par e-mail à votre partenaire. Il fait également une note si vous fermez le programme. X3watch est gratuit. Vous pouvez l'obtenir sur www.x3watch.com.

Voici quelques sites web supplémentaires qui peuvent s'avérer utiles dans la guérison d'une dépendance à la pornographie :

- . Forum Dépendance Sexuelle - <http://www.dependance-sexuelle.com>
- . Groupe de paroles DASA - <https://www.dasafrance.fr>

Surmonter les addictions sexuelles

Le processus pour vaincre les addictions n'est ni simple ni facile. La liberté spirituelle, cependant, nous est disponible en Jésus-Christ. « Si donc le Fils vous affranchit, vous serez réellement libres. » (Jean 8:36) La première étape du processus pour atteindre cette liberté est de reconnaître et d'admettre nos péchés.

Souvenez-vous de l'exemple de repentance du roi David. « Car je reconnais mes transgressions, et mon péché est constamment devant moi. » (Psaumes 51:5).

L'étape suivante consiste à changer la direction de notre vie, à nous détourner du péché et nous engager vers l'obéissance à Dieu. Le repentir profond et sincère devant Dieu peut fournir un merveilleux processus de purification, une catharsis spirituelle qui libère la culpabilité et la honte induites par le péché. « Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité. » (1 Jean 1:9)

La lutte contre le péché est un processus long et difficile. Il est indispensable que nous continuions à « faire mourir » (Colossiens 3:5) la vieille nature charnelle pécheresse qui est en nous mais aussi de permettre au Christ de nous transformer par la puissance du Saint Esprit, et de renouveler notre esprit (Romains 12:2). Les habitudes pécheresses doivent être éradiquées et remplacées par des habitudes d'obéissance à Dieu. Paul l'exprima ainsi : « Ayant été affranchis du péché, vous êtes devenus esclaves de la justice. » (Romains 6:18)

Il est possible de briser les liens de la dépendance sexuelle. Si vous avez besoin d'aide dans ce domaine, demandez à Dieu de vous donner le courage d'affronter honnêtement le problème. Soyez disposé à demander conseil et, si cela est nécessaire, cherchez une aide professionnelle spécialisée.

Mais, surtout, priez votre Dieu Tout-puissant d'accomplir Sa volonté dans votre vie. « Mais maintenant, étant affranchis du péché et devenus esclaves de Dieu, vous avez pour fruit la sainteté et pour fin la vie éternelle. » (Romains 6:22).

– Feu, John Cafourek, était le pasteur de la congrégation de l'Église de Dieu Unie de Salem, dans l'Oregon. Il était titulaire d'une maîtrise en conseil psychologique.

Si vous souhaitez en savoir davantage...

Qui nous sommes

Cette littérature est publiée par l'Église de Dieu Unie, *Association Internationale*, qui a des ministres et des congrégations locales aux États-Unis, au Canada, en Amérique Centrale et du Sud, en Europe, en Australie, en Afrique, en Asie et dans les Caraïbes.

Nous faisons remonter notre origine à l'Église que Jésus fonda au début du premier siècle. Nous suivons les mêmes doctrines, les mêmes pratiques et les mêmes enseignements que ceux établis alors. Notre mission est de proclamer, en tant que témoignage au monde entier, l'Évangile du Royaume de Dieu à venir, et d'enseigner toutes les nations à observer ce que le Christ a commandé (Matthieu 24:14 ; 28:19-20).



C'est gratuit

Jésus-Christ a dit : « Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement. » (Matthieu 10:8.) L'Église de Dieu Unie offre cette brochure, ainsi que ses autres publications, gratuitement. Nous sommes reconnaissants aux membres de l'Église pour leurs dîmes et leurs offrandes généreuses, ainsi qu'aux autres donateurs qui

contribuent volontairement à soutenir cette œuvre.

Nous ne sollicitons pas d'argent de la part du public. Toutefois, pour nous aider à partager ce message d'espoir avec d'autres, les contributions sont les bienvenues. Tous nos comptes sont annuellement soumis à l'audit d'une société comptable indépendante.

Conseils personnels

Jésus a ordonné à Ses disciples de nourrir Son troupeau (Jean 21:15-17). Afin de satisfaire à ce commandement, l'Église de Dieu Unie a des congrégations de par le monde. Dans ces congrégations, les croyants s'assemblent pour être instruits dans les Écritures et pour fraterniser.

L'Église de Dieu Unie s'est engagée à comprendre et à pratiquer le christianisme du Nouveau Testament. Nous désirons partager la voie de vie divine avec ceux qui cherchent sincèrement à adorer Dieu et à suivre notre Sauveur Jésus-Christ.

Nos ministres sont à votre disposition pour vous conseiller, pour répondre à vos questions et vous expliquer la Bible. Si vous souhaitez entrer en rapport avec un ministre, ou bien rendre visite à l'une de nos congrégations, n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse la plus proche de votre domicile.

Informations supplémentaires :

Vous pouvez visiter notre site internet <http://www.pourlavenir.org> d'où vous pourrez télécharger ou demander nos publications.



Notes

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

l'Église de Dieu Unie, *association internationale*

P.O. Box 541027
Cincinnati, OH 45254-1027, USA.

Église de Dieu Unie - France
7, chemin de Monfaucon, Lot 21
33127 Martignas-sur-Jalle - France

Autres bureaux régionaux

United Church of God - Canada
Box 144 Station D
Etobicoke, ON Canada, M9A 4X1

Église de Dieu Unie - Cameroun
BP 10322 Bessengue
Douala, Cameroun

Église de Dieu Unie - Togo
BP 10394
Lomé, Togo

Église de Dieu Unie - Bénin
05 BP 2514
Cotonou, République du Bénin

Église de Dieu Unie - Côte d'Ivoire
BP 1994 Man
République de Côte d'Ivoire

Église de Dieu Unie - RDC
BP 1557 Kinshasa 1
République Démocratique du Congo

Vereinte Kirche Gottes
Postfach 30 15 09
D-53195 Bonn, Allemagne

United Church of God - Royaume Uni
P.O. Box 705
Watford, Herts, WD19 6FZ, Royaume Uni

Rédacteurs : Milan Bizic, John Cafourek, Roy Fouch, Jonathan Magee, Darris McNeely, John Ross Schroeder, Melvin Rhodes, Jim Tuck. *Révision éditoriale* : Peter Eddington, Darris McNeely, Steve Myers. *Design* : Mitchell Moss

Version française – Traduction : Annette Bernal ; *Révision éditoriale* : Maryse Pebworth, Laëtitia Demarest ; *Mise en page* : Raphaël Bernal

