

Renoncez à la Pornographie : Des outils pour la victoire

Par **Eric-Vincent Dufour**

Sommaire

- [Introduction : Un combat spirituel urgent](#)
- [1. Une décision personnelle et un engagement](#)
- [2. Affamer la bête : Le « OFF »](#)
- [3. Changer le mal en bien : Le « ON »](#)
- [4. En cas de chute : Reprendre le combat](#)
- [Conclusion : L'amour de Jésus, notre force](#)

Il est temps d'achever notre série consacrée à la pornographie. Prétendre avoir fait le tour d'un sujet aussi vaste et brûlant serait extrêmement prétentieux. Il est clair que nous n'avons qu'effleuré ce fléau aux dimensions et aux implications multiples. Mais l'objectif principal de ces articles était de mettre la lumière sur ce « monstre » qui vit tapi dans la vie de beaucoup de croyants, et dont l'une des forces est d'avoir créé un mur de silence, un immense tabou autour de lui, afin de pouvoir progresser en toute impunité.

OUI, ce problème est aujourd'hui une **priorité spirituelle**, OUI, il affecte les croyants, OUI, de nombreux serviteurs de Dieu et leur famille sont affectés.

Maintenant que ces faits ont été établis et ne sont plus sujets à contestation, penchons-nous sur les solutions qu'il est possible d'apporter afin de combattre cet ennemi, et aider de nombreux frères et sœurs à remporter la victoire dans ce domaine de leur vie chrétienne.

1. Une décision personnelle et un engagement

Tout d'abord, il s'agit d'une **décision**.

Les meilleures armes spirituelles offensives ou défensives ne pourront jamais vous aider à remporter la victoire, si vous n'êtes pas convaincus que vous devez vous battre. Il faut d'abord reconnaître que vous avez ce problème, et accepter de payer le prix pour en être débarrassé. Ne rien vouloir changer à votre mode de vie, ne pas vous remettre en question et espérer une délivrance « magique » de la part de Dieu serait une attitude immature, vouée à l'échec.

Vous confier seulement dans vos propres forces et une liste de « choses à faire ou à ne plus faire », comme s'il s'agissait d'une « potion magique » serait tout autant inutile.

La première et la plus importante source de force se situe dans une **relation intime et constante avec Jésus-Christ**.

Il est la source de notre foi, Il est celui qui a le pouvoir de « créer en nous le vouloir et le faire ». Si notre marche avec Christ n'est que religion, au moment de l'épreuve « notre force ne sera que faiblesse. »

Réalisons que la pornographie est un péché d'adultère et de fornication, portant atteinte au plan de Dieu pour notre vie et pour ceux qui nous entourent.

« 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 périclite, et que ton corps entier ne soit pas jeté dans la géhenne. » **Matthieu 5.27-29**

« Tout m'est permis, mais tout n'est pas utile ; tout m'est permis, mais je ne me laisserai asservir par quoi que ce soit. [...] Fuyez l'impudicité. Quelque autre péché qu'un homme commette, ce péché est hors du corps ; mais celui qui se livre à l'impudicité pèche contre son propre corps. Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, et que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu. » **1 Corinthiens 6.12-20**

L'objectif de notre adversaire est de nous détruire ainsi que ceux que nous aimons. Comptez le prix : Regardez ceux que vous aimez et demandez-vous si la pornographie vaut la peine de les sacrifier !

Prenez la décision de vous battre !

« 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 à double esprit. Sentez votre misère, soyez dans le deuil et dans les larmes ; que votre rire se change en deuil, et votre joie en tristesse. Humiliez-vous devant le Seigneur, et il vous élèvera. » **Jacques 4.7-10**

2. Affamer la bête : Le « OFF »

Commencez par « affamer la bête » en retirant toutes les sources de tentation.

« Cela importe d'autant plus que vous savez en quel temps nous sommes : c'est l'heure de vous réveiller enfin du sommeil, car maintenant le salut est plus près de nous que lorsque nous avons cru. La nuit est avancée, le jour approche. Rejetons donc les œuvres des ténèbres, et revêtons les armes de la lumière. Marchons honnêtement, comme en plein jour, non dans les orgies et l'ivrognerie, non dans la débauche et les impudicités, non dans les querelles et la jalousie. Mais revêtez-vous du Seigneur Jésus-Christ, et n'ayez pas soin de la chair pour en satisfaire les convoitises. » **Romains 13.11-14**

« 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. Ayez une bonne conduite au milieu des païens, afin que, là même où ils vous calomnient comme des malfaiteurs, ils remarquent vos bonnes œuvres, et glorifient Dieu au jour où il les visitera. » **1 Pierre 2.11-12**

« N'aimez point le monde, ni les choses qui sont dans le monde. Si quelqu'un aime le monde, l'amour du Père n'est point en lui ; 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. Et le monde passe, et sa convoitise aussi ; mais celui qui fait la volonté de Dieu demeure éternellement. » **1 Jean 2.15-17**

1. **Contrôle parental et logiciels** : Établissez un contrôle parental sur l'accès aux chaînes TV, installez un logiciel de contrôle (de type X3 WATCH, Covenant Eyes) sur tous vos ordinateurs, même ceux du bureau, votre téléphone portable... Il s'agit d'agir en accord avec la déclaration de Job 31.1 :
« J'avais fait un pacte avec mes yeux, Et comment aurais-je pu fixer mes regards sur une vierge ? » **Job 31.1**
2. **La théorie du rebond** : Si vos yeux s'arrêtent sur une source de tentation, faites-les rebondir sur un autre endroit, ne les laissez pas s'installer.
3. **L'élastique au poignet** : Quand vous êtes tentés, faites claquer l'élastique. Le cerveau à la longue assimilera ces images à un message de douleur et non plus

de plaisir.

4. **Identifier les déclencheurs** : Listez les conditions préalables à chaque chute (ennui, solitude, découragement...) et affichez-les à côté de votre ordinateur afin d'apprendre à les reconnaître.
5. **Communication avec le conjoint** : Parlez-en à votre conjoint, tous les deux vous serez plus forts, établissez des règles de discussions entre vous. Vous n'avez pas à vous battre l'un contre l'autre, mais contre votre ennemi commun.
« Si quelqu'un peut le vaincre, à deux on peut lui résister ; et la corde à trois brins ne se rompt pas facilement. » **Ecclésiaste 4.12**
6. **Partenaire de redevabilité** : Choisissez un partenaire de redevabilité qui reçoive vos rapports de contrôle, avec qui vous puissiez prier et discuter régulièrement.
7. **Groupe d'entraide** : Rejoignez un groupe d'entraide partageant ce problème.
8. **Objectifs clairs** : Fixez-vous des objectifs à une semaine, un mois, trois mois, un an... Suivez un plan de bataille !

3. Changer le mal en bien : Le « ON »

Il s'agit du « ON », l'objectif est de rééduquer votre cerveau !

« Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure, car Dieu jugera les impudiques et les adultères. » **Hébreux 13.4**

« Pour ce qui concerne les choses dont vous m'avez écrit, il est bon pour l'homme de ne point toucher de femme. Toutefois, pour éviter l'impudicité, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari. Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et que la femme agisse de même envers son mari. La femme n'a pas pouvoir sur son propre corps, mais le mari ; et pareillement le mari n'a pas pouvoir sur son propre corps, mais la femme. Ne vous privez point l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. » **1 Corinthiens 7.1-5**

« Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur ; je le répète, réjouissez-vous. Que votre douceur soit connue de tous les hommes. Le Seigneur est proche. Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. Au reste, frères, tout ce

qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » **Philippiens 4.4-8**

1. **Comptez les bienfaits de Dieu** : Comptez les bienfaits de Dieu dans votre vie, vos projets en Lui, vos espoirs, mettez-les quotidiennement devant les yeux de votre foi.
2. **Activités alternatives** : Si plusieurs des conditions de chute sont présentes un jour : Éloignez-vous, et choisissez une activité autre qui vous procure un sentiment d'accomplissement (Louange, parler en langues, prière, lecture, musique, art, sport...).
3. **Rechercher de l'aide** : Consultez des sites d'aide tels que : www.antiporno.ca.
4. **Appeler à l'aide** : Appelez votre conjoint ou votre partenaire de redevabilité pour parler et prier.

4. En cas de chute : Reprendre le combat

Une chute peut arriver. Vous avez perdu une bataille, pas la guerre : Repentez-vous, confessez-la, pardonnez-vous à vous-même et reprenez le combat, les yeux fixés sur l'objectif : La victoire est à portée !

Conclusion : L'amour de Jésus, notre force

Souvenez-vous toujours que Jésus vous aime !

« Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées ; voici, toutes choses sont devenues nouvelles. Et tout cela vient de Dieu, qui nous a réconciliés avec lui par Christ, et qui nous a donné le ministère de la réconciliation. » **2 Corinthiens 5.17-18**

« Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein. [...] Qui nous séparera de l'amour de Christ ? Sera-ce la tribulation, ou l'angoisse, ou la persécution, ou la faim, ou la

nudité, ou le péril, ou l'épée ? [...] Mais dans toutes ces choses nous sommes plus que vainqueurs par celui qui nous a aimés. Car j'ai l'assurance que ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni les dominations, ni les puissances, ni les choses présentes, ni les choses à venir, ni la hauteur, ni la profondeur, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur. » **Romains 8.28-39**