



BRISER LES CHAINES DE LA PORNOGRAPHIE

17 CONSEILS PRATIQUES POUR T'AIDER À EN SORTIR

JONATHAN BIAVA

INTRODUCTION3

LES CONSÉQUENCES DE LA PORNOGRAPHIE5

COMPRENDS LE FONCTIONNEMENT DE TON CORPS9

17 CONSEILS POUR T'AIDER À SORTIR DE LA PORNOGRAPHIE15

CONCLUSION..... 40

ACCEPTÉ JÉSUS DANS TA VIE.....41

PRIÈRE42

- ▶ Avant d'entrer dans tous les conseils qui vont être partagés, il est important de comprendre quelques points fondamentaux sur la sexualité et ce que provoque la pornographie.
- ▶ La sexualité a été **désirée par Dieu**. Il en est le Créateur ! Elle répond à deux besoins que nous avons tous : le besoin de récompense et le besoin de réconfort. Dieu a donc créé quelque chose de beau auquel il nous a donné accès, mais dans un certain cadre.
- ▶ Souvent, ce cadre est mal compris. On imagine que Dieu est sévère avec tout un tas d'interdits, alors que le cadre est simplement une protection pour nous.

- ▶ Malheureusement, en sortant du cadre, nous sortons de ce qui est censé nous protéger, ce qui ouvre la porte à tout un tas de conséquences que nous n'aurions pas eues si nous avions simplement obéi à ce qu'il nous a prescrit.
- ▶ Le cadre que Dieu place est pour notre bien, pour nous protéger, pour nous éviter des situations qu'il n'avait initialement pas prévues pour nous. C'est très important de comprendre ceci. C'est parce qu'**Il nous aime** qu'il place des limites.
- ▶ Le Seigneur t'aime, et peu importe la façon dont l'addiction à la pornographie s'est collée à ta vie, notre Jésus veut t'en délivrer et te voir libre !

LES CONSÉQUENCES DE LA PORNOGRAPHIE

LES CONSÉQUENCES DE LA PORNOGRAPHIE

6

- ▶ La pornographie ne résulte pas de ce que Dieu a désiré. Bien au contraire ! Elle ruine les relations. Elle dévalorise la personne en faisant d'elle une marchandise.
- ▶ Voici certaines conséquences qui peuvent découler de la pornographie :
l'isolement, l'addiction, la honte & le silence, l'impact négatif sur notre sociabilité / nos relations / nos émotions, le manque de confiance, la culpabilité, la comparaison, les complexes, les troubles sexuels, le désir de performance, l'impact négatif sur l'estime de soi, la dépendance et la perte de contrôle, l'altération du circuit de récompense, l'augmentation de l'anxiété et de la dépression, la diminution de la concentration et de la productivité, la perte d'intérêt pour les relations réelles, les attentes irréalistes envers notre mari/femme, l'impact sur la fidélité, la normalisation de comportements toxiques ...

LES CONSÉQUENCES DE LA PORNOGRAPHIE

7

- ▶ Penses-tu que Dieu veut cela pour toi ? Penses-tu que Dieu aurait lié autant de conséquences négatives à quelque chose qu'Il aurait créé ? Ce n'est pas cette sexualité là qu'Il a désirée. Le diable est venu tordre et pervertir ce que Dieu a créé pour piéger l'être humain.
- ▶ Cela suffit largement à démontrer que la pornographie n'est certainement pas une bonne chose pour ceux qui la consomment.
Peut-être te reconnais-tu au travers de quelques conséquences partagées précédemment ? Je veux te dire : **il y a de l'espoir !**

LE CHANGEMENT EST POSSIBLE !

8

- ▶ Si aujourd'hui, tu as ce désir de changer les choses, de te sortir de cette addiction, de ce cercle infernal pour lequel tu as juste envie de dire : « STOP ! », tu es au bon endroit ! Lis cet ebook jusqu'au bout, et commence à appliquer les conseils qui te seront partagés. Je suis sûr qu'ils t'aideront !
- ▶ Mon encouragement pour toi est que tu lises les prochaines pages en ayant à l'esprit qu'**il y a de l'espoir** ! D'autres sont passés par là avant toi et ont réussi à sortir de cette addiction. Je veux déclarer que c'est possible pour toi ! Là où tu es, déclare-le à haute voix : « **Il y a de l'espoir** ! »
- ▶ Tout au long, sois dans une attitude de prière envers Dieu, car Il peut te donner des forces surnaturelles face à ce défi, alors que **tu fais appel à Lui** ! Que ce soit instantanément ou progressivement, le Seigneur a la capacité d'agir dans ta vie !
- ▶ Alors es-tu prêt à entrer dans le vif du sujet ?

COMPRENDS LE FONCTIONNEMENT DE TON CORPS

LES NEUROTRANSMETTEURS

- ▶ Les **neurotransmetteurs** sont des molécules chimiques essentielles à la communication entre les neurones dans le système nerveux. Ils permettent la transmission des signaux électriques d'un neurone à l'autre. Ils jouent un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions du corps, comme les émotions, la mémoire, la motivation, le sommeil ou le mouvement.
- ▶ Si on en parle ici, c'est qu'ils ont un rôle essentiel dans ton corps, mais aussi pour que tu comprennes ce qui se passe lorsque tu visionnes de la pornographie.
- ▶ Voici comment cela fonctionne : Un neurone envoie un signal électrique (l'influx nerveux). Ce signal déclenche la libération d'un neurotransmetteur dans l'espace entre deux neurones. Le neurotransmetteur se lie à un récepteur sur le neurone suivant, transmettant ainsi le message. Ensuite, il est soit détruit, soit recyclé pour être réutilisé.

- ▶ Parmi les **neurotransmetteurs**, en voici 5 importants à connaître, qui vont nous aider à comprendre leur rôle dans une addiction :
- ▶ **Dopamine** : c'est une hormone associée au plaisir, à la motivation et au système de récompense. Elle joue un rôle clé dans l'apprentissage, l'attention et les comportements addictifs. Lorsque je ressens un moment de plaisir, cela crée une impulsion qui me pousse à y revenir.
- ▶ **Oxytocine** : elle est souvent appelée « *l'hormone de l'amour* », car elle joue un rôle clé dans les liens sociaux, l'attachement, et même le bien-être émotionnel. Elle entre en action lorsqu'on aime quelqu'un, lorsqu'une femme accouche, lors de l'allaitement, etc. Cette hormone est également émise lors de relations sexuelles.

- ▶ **Sérotonine** : elle est souvent appelée « *l'hormone du bonheur* ». Elle influence notre humeur, notre bien-être et de nombreuses fonctions physiologiques. Elle est aussi liée au calme ou quand on se sent bien dans notre peau. La dépression est souvent liée à un manque de cette hormone.
- ▶ **Endorphine** : Cette hormone agit comme des analgésiques naturels. Elle procure une sensation de bien-être et de plaisir tout en réduisant la douleur et le stress. Elle est par exemple émise après le sport, elle réduit la sensation de douleur et participe à l'état de détente après un effort physique.
- ▶ **Épinéphrine** : Cette hormone est essentielle pour la réponse du corps au stress. Elle prépare l'organisme à réagir rapidement en cas de danger ou de situation exigeante. Elle est en lien avec l'adrénaline.

- ▶ Si nous évoquons cela, ce n'est pas pour faire une étude sur le corps humain :-) mais parce que ces hormones ont un rôle important dans le cadre de la pornographie et particulièrement de l'addiction.
- ▶ Ce qui se passe, c'est que lorsque quelqu'un consomme du porno, il se produit comme un cocktail d'hormone, provoquant une surdose, un excès de ces 5 hormones que nous venons de voir. Les hormones en soi sont bonnes car elles ont été créées par Dieu. Mais cette grande quantité de neurotransmetteurs produite durant ce cocktail peuvent créer une dépendance.
- ▶ C'est pourquoi, il n'est pas étonnant de sentir le corps en redemander, pour qu'il puisse à nouveau en ressentir les effets, et donc finir par tomber dans une addiction.

- ▶ Il y a probablement d'autres facteurs qui entrent en compte mais je désire aller droit au but pour t'apporter des solutions.
- ▶ Le Seigneur veut que tu sois libre ! Il désire que toutes les chaînes d'addiction et de dépendance tombent !
- ▶ Nous allons prier à la fin pour cela, parce que je crois en la **puissance de la prière**, et je crois aussi que des liens spirituels peuvent tomber. Certaines personnes peuvent en effet, faire tous les efforts possibles pour s'en sortir, mais ne pas y arriver, parce que dans certains cas, la cause est spirituelle et ne se règle pas par des efforts humains. Et si c'est ton cas, nous allons prendre autorité au nom de Jésus, pour défaire ces liens sur ta vie.

17 CONSEILS

POUR T'AIDER À SORTIR DE LA PORNOGRAPHIE

#1 – UNE PRISE DE CONSCIENCE

- ▶ Une des premières choses à avoir pour commencer est une **prise de conscience** de ta situation et de ton besoin d'aide. Sans prise de conscience, sans volonté de changer, sans remise en question, rien ne changera.
- ▶ Il est donc important que tu prennes conscience de ton besoin d'aide et que tu aies ce profond désir de t'en sortir, pour avoir une vie qui plaît à Jésus et une vie qui te ressemble, que tu apprécies ! Une vie libre de toute addiction !

#2 – LA PRIÈRE ET LA REPENTANCE

- ▶ Avec ta prise de conscience, tu vas pouvoir maintenant te mettre en mouvement. La prise de conscience doit te mener à **prier Dieu** pour son aide et à une **sincère repentance** parce que tu comprends que la pornographie n'est pas l'intention de Dieu pour toi.
- ▶ Une sincère repentance doit mener à un changement d'attitude, un changement de direction. Même si les débuts sont difficiles, cela n'enlèvera pas **ta volonté de changer**.
- ▶ En te repentant à Dieu, tu fais preuve d'humilité en Lui exposant ton besoin d'aide. Tu lui montres que sans Lui, tu ne peux pas y arriver. Tu donnes les rennes à Dieu pour qu'Il te sorte de cette situation. Tu Lui permets de venir briser tes chaînes.

- ▶ **Demande pardon à ton corps.** Il est possible de pécher contre son propre corps comme nous le montre le verset ci-dessous. Je t'invite à demander pardon à ton corps, à réaliser à quel point il est précieux.

« Fuyez l'immoralité sexuelle. Tout autre péché qu'un homme commet est extérieur à son corps, mais celui qui se livre à l'immoralité sexuelle pêche contre son propre corps. Ne le savez-vous pas ? Votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu. Vous ne vous appartenez pas à vous-mêmes, car vous avez été rachetés à un grand prix. Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps [et dans votre esprit qui appartiennent à Dieu]. »

1 Corinthiens 6,18

- ▶ La honte et la peur vont vouloir venir t'intimider, mais il faut comprendre que **Jésus est la lumière** qui chasse les ténèbres. L'ennemi de ton âme n'a plus d'emprise sur ce qui est mis à la lumière. Il te tient par ce qui est caché, ce que tu ne désires pas révéler. Mais Jésus peut et veut venir briser les chaînes qui te retiennent. L'addiction n'est pas le plan de Dieu pour ta vie. Il veut changer le mal en bien !
- ▶ Tout au long de ce processus, **la prière va être une arme puissante**. En priant, Dieu te donnera la force de continuer. En priant, tu comptes sur Sa grâce plus que sur tes propres capacités. En priant, tu avances pas après pas en faisant pleinement confiance à Dieu. En priant, tu continues dans la persévérance, à demander à Dieu de briser toutes les chaînes qui te retiennent. **Prie ton Dieu !**

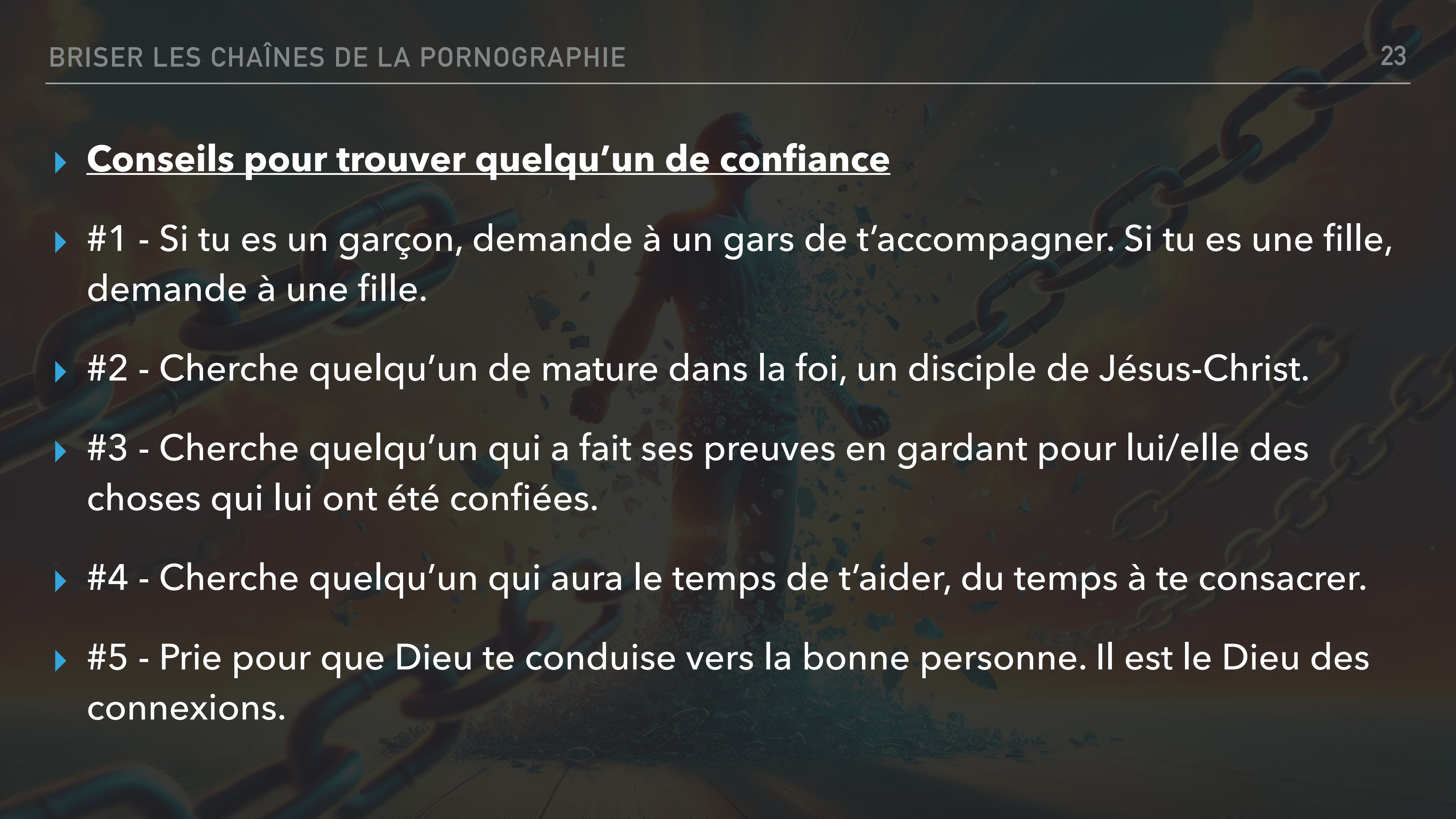
#3 – LA PAROLE DE DIEU

- ▶ Quoi de mieux d’embrasser ce processus par **la lecture, la méditation et la pratique Parole de Dieu** ? Tant que possible, nourris-toi de la Parole ! Cette Parole est vivante, ce qui signifie qu’elle peut prendre effet dans ta vie, que les promesses de Dieu sont encore valables à ce jour. Je me suis rendu compte de la puissance de la Parole de Dieu, le jour où j’ai commencé à la mettre en pratique !
- ▶ Tu seras encouragé par de nombreux versets. Tu verras que bien des hommes de Dieu se sont retrouvés face à des difficultés. Tu comprendras que ce n’est pas à propos de la grandeur d’un homme, (car tous finissent par pécher ...) mais que **c’est à propos de la grâce de Dieu**. Et au même titre que Dieu a fait grâce aux personnes de la Bible, Dieu veut te faire grâce également !

- ▶ La Parole de Dieu sera ton soutien dans ce processus. Elle va t'encourager, te corriger, t'édifier, apporter la nourriture à ton âme, te parler à propos de toi, te rappeler **qui tu es** mais aussi **qui Dieu est** !
- ▶ Plus tu t'en nourris, plus tu seras rempli de ce que Dieu désire voir en toi. Parce que ce dont on se nourrit impacte ce que l'on devient ! Commence à la lire jour après jour, cherche à comprendre comment Dieu veut te parler, cherche à appliquer ce qu'elle t'enseigne, déclare les vérités qu'elle enseigne et observe les résultats !
- ▶ Il est aussi important que tu te vois tel que Dieu te voit. Nous avons trop souvent une mauvaise perception de nous-mêmes. La vérité de cette Parole Vivante va consumer les mensonges auxquels nous croyons, et nous ramener à comprendre et à avoir conscience de notre véritable valeur. Le contraire de ce que fait la pornographie.

#4 – TROUVER QUELQU'UN DE CONFIANCE

- ▶ Dans ce processus, il est important et recommandé, de trouver quelqu'un de confiance qui pourra t'accompagner. Quelqu'un de discret qui saura garder entre vous deux ce que tu lui partages. Quelqu'un vers qui tu pourras aller te confier, avec qui tu pourras partager, prier, quelqu'un à qui tu seras redevable. Quelqu'un qui ne te jugera pas !
- ▶ Tu pourras appeler cette personne en cas de tentation par exemple ! Tu pourras la solliciter régulièrement car elle t'accompagnera dans ce processus, priera pour toi et suivra ton évolution.
- ▶ « *Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris. La prière fervente du juste a une grande efficace.* »

- 
- The background of the slide features a dark, artistic illustration. It depicts a person, possibly a man, standing and breaking through a large, heavy metal chain. The person is shown from the waist up, with their arms outstretched as if pushing against the chain. The chain is composed of large, dark links, and it is being shattered into many small, dark fragments that are flying through the air around the person. The overall tone is dramatic and symbolic, representing liberation or breaking free from bondage.
- ▶ **Conseils pour trouver quelqu'un de confiance**
 - ▶ #1 - Si tu es un garçon, demande à un gars de t'accompagner. Si tu es une fille, demande à une fille.
 - ▶ #2 - Cherche quelqu'un de mature dans la foi, un disciple de Jésus-Christ.
 - ▶ #3 - Cherche quelqu'un qui a fait ses preuves en gardant pour lui/elle des choses qui lui ont été confiées.
 - ▶ #4 - Cherche quelqu'un qui aura le temps de t'aider, du temps à te consacrer.
 - ▶ #5 - Prie pour que Dieu te conduise vers la bonne personne. Il est le Dieu des connexions.

#5 – METTRE UN PLAN D'ACTION EN PLACE

- ▶ L'idée est de préparer un plan d'action pour les fois où la tentation surviendra. Tu pourras alors suivre ce plan d'action que tu auras préparé en amont lorsque tu es tenté(e) par exemple.
- ▶ Fais en sorte d'avoir un plan en place, pour savoir comment agir dans ces moments clés. Quelque chose de préparé est plus simple à mettre en oeuvre qu'agir au *feeling*.
- ▶ Que pourrais-tu mettre en place les fois où tu es tenté ? Qu'est-ce qui serait efficace avec ta personne ?

- ▶ **Idées à mettre en place dans son plan d'action**
- ▶ Prier Dieu de te venir en aide sur ce moment précis.
- ▶ Appeler ton ami de confiance ou ton mentor.
- ▶ Penser aux effets négatifs que tu subiras après avoir consommé les vidéos pornographiques et t'être masturbé.
- ▶ Sortir faire du sport, faire des pompes, marcher, courir, te dépenser.
- ▶ Te dire que tu peux le faire, croire que tu en es capable !

Tu peux réfléchir à d'autres idées ou aller en trouver sur internet.

#6 – TENIR UN CAHIER / JOURNAL DE BORD

- ▶ Prends un cahier et coche chaque jour où tu tiens bon ! C'est quelque chose de simple mais qui est vraiment encourageant, qui te montre le résultat de tes efforts, et qui te pousse à te dépasser et à encore tenir. Cela te montre aussi que si tu as tenu les jours précédents, tu peux encore tenir aujourd'hui !
- ▶ Sers-toi de ce cahier comme un suivi. Sois vrai(e) et authentique dans ce journal de bord et échange avec ton ami de confiance pour constater tes efforts, en faisant un point régulièrement.
- ▶ Fixe-toi des objectifs atteignables ! Se fixer des objectifs trop grands pourrait te décourager et te faire croire que tu ne vas jamais y arriver. Alors qu'il s'agit juste d'adapter ces objectifs de la bonne façon. Avance un jour après l'autre !

#7 – SAVOIR SE RÉCOMPENSER

- ▶ Tous les efforts que tu fais et que tu feras **ne sont pas en vain**. Et le journal de bord cité précédemment peut t'aider dans la réalisation de tes objectifs. Il est important de **savoir se récompenser** en les atteignant. Prends le temps de savourer ces succès, même si tu les trouves « petits ». Ce que certains trouvent « petit » peut être une montagne pour d'autres. Ne te compare pas mais avance à ton rythme.
- ▶ La première victoire, est que tu te mettes en marche pour sortir de cette addiction !!
- ▶ Félicite-toi à chaque objectif atteint. C'est l'occasion de te faire un cadeau à toi-même pour te récompenser. Offre-toi quelque chose qui te fait vraiment plaisir seulement si l'objectif est atteint.

#8 – REPÉRER LES DÉCLENCHEURS

- ▶ Qu'est-ce qui t'amène à être tenté(e) ? Il y a bien souvent une ou des raison(s) ! **Repère les déclencheurs** qui amènent la tentation.
- ▶ Par exemple : quand tu te sens seul ? Quand tu es en voyage ? Quand tu te sens au top de ta forme ? Quand tu ne te sens pas bien ? Quand tu es fatigué(e) ? ... etc.
- ▶ Sois conscient(e) de ces déclencheurs et connais-les, afin d'être en alerte quand ils se manifestent. Tu pourras alors mettre à exécution le plan d'action que tu auras préparé(e). {Voir conseil #5 - Mettre un plan d'action en place}

#9 – BRISER L'EFFET TUNNEL

- ▶ Qu'est-ce que l'**Effet tunnel** ? Si nous pouvons le définir, c'est comme si tu étais dans un tunnel, et que tu vois le petit point blanc de lumière tout au bout du tunnel. Tu ne vois que ça et ta concentration est exclusivement sur ce point blanc, sans voir tout ce qu'il y a autour. Quand tu es tenté(e) par des images pornographiques, cela se passe un peu de la sorte. Tu ne vas voir qu'à ton besoin de l'image porno sans voir toutes les conséquences autour, tout ce que cela va engendrer.
- ▶ L'idée est donc de briser cet effet tunnel en réfléchissant à ce qui pourrait l'arrêter quand il commence à se manifester.

- ▶ Pour te donner une idée concrète, tu peux par exemple t'interpeller à haute voix ! Tu peux te demander à toi-même si c'est vraiment ce que tu veux !
- ▶ Par exemple : « *Ton prénom, est-ce que c'est vraiment ce que tu veux ? Tu sais que tu vas devoir le dire à ton mentor parce que tu es redevable ? Est-ce que tu te rappelles que ce n'est pas ce que tu veux pour ta vie ? Tu es un jeune homme/une jeune femme extraordinaire qui mérite mieux que ça !* »
- ▶ Trouve les mots ou les actions qui seraient efficaces pour toi ! Pense à tous les efforts que tu auras mis en place jusque-là.

#10 – PRÉVOIR DES ACTIVITÉS

- ▶ Prévois régulièrement des activités pour ne pas rester sans rien faire, seul chez toi.
- ▶ Par exemple, le sport permet d'évacuer le trop plein d'énergie. Il permet d'avoir une meilleure image de nous-mêmes et il permet d'avoir davantage notre focus sur des objectifs à atteindre (et donc d'avoir nos pensées ailleurs).
- ▶ Si tu es un gars, pense aux pompes et aux tractions. Ces exercices libèrent une sorte de cocktail hormonal qui se rapproche de ce qui est libéré lors d'une éjaculation.
- ▶ Il est important de combler le temps libre (le vide) qui se crée, lors de la diminution ou de l'arrêt de la pornographie. Trouve ce que tu aimerais faire pendant ce temps libre pour ne laisser aucun accès à une tentation de regarder du porno à cause de l'ennui.

#11 – VEILLER À L'ALIMENTATION

- ▶ Savais-tu que l'alimentation peut avoir un impact sur le désir de pornographie ?
- ▶ Veille à manger sain, déjà parce que c'est bon pour ton corps, mais parce que ce que tu manges peut contribuer à augmenter ton désir de pornographie et ton désir sexuel. Et oui, ça passe aussi en partie, par la nourriture !

#12 – S'INSTAURER DES INTERDITS

- ▶ Limite-toi au maximum les accès aux sites pornographiques ou aux contenus de nudité. Tu peux utiliser des blocages sur les sites ou une mise en place d'une autorisation parentale. On se comprend, il s'agit là de faire barrage à cette accessibilité si facile.
- ▶ Si tu sais que tu ne peux pas y aller car tu sais que ces sites te sont bloqués, tu ne tenteras même pas d'y aller.
- ▶ Bloque au maximum tous les accès à ce genre de contenu. Fais-toi aider par ton ami de confiance si nécessaire.

#13 – CHANGER SES HABITUDES

- ▶ Changer tes habitudes peut être une façon pour toi de freiner cette envie de consulter du contenu pornographique.
- ▶ Par exemple, si tu as l'habitude de rentrer chez toi et de te retrouver seul(e) dans ta chambre après les cours ou le travail, pourquoi ne pas faire une promenade quelque part à la fin de ta journée ? Ou voir des amis ?
- ▶ Analyse tes habitudes et le moment habituel où tu consultes les sites pornographiques, et bouleverse ton agenda en planifiant quelque chose à ce moment précis. Cela cassera ton rythme habituel et apportera quelque chose de « nouveau » à ce que tu connais.

#14 – ANTICIPER ET PRÉPARER SON ENVIRONNEMENT

- ▶ L'environnement dans lequel tu te retrouves quand tu es seul(e) est important et peut être propice aux tentations.
- ▶ Par exemple, s'il y a du monde chez toi et que tu as l'habitude de t'enfermer dans ta chambre, ouvre la porte de ta chambre ! Une autre astuce est de mettre un miroir en face de là où tu as l'habitude de regarder du porno. Ceci aura pour effet de te surprendre car tu n'auras pas l'habitude d'avoir un miroir, et apportera une prise de conscience sur le moment. Ou encore, au lieu d'amener ton téléphone aux toilettes et d'ouvrir une porte à la tentation, pourquoi ne pas amener ta Bible ?
- ▶ Regarde ton environnement et apporte de nouvelles habitudes pour limiter au maximum les tentations. Fais-toi violence, cela en vaut le coup !!

#15 – VEILLER À CE QU'ON REGARDE / ÉCOUTE

- ▶ Ce que tu regardes, ce que tu écoutes, peut attiser la tentation. Ce sont des portes d'accès à ton coeur. Adam et Ève ont été tentés en regardant le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal. La tentation passe aussi par nos sens. Sois en alerte par rapport à tes sens physiques.
- ▶ Attention à ce qu'on regarde et à ce qu'on écoute. Attention à qui on suit sur les réseaux. Parfois, mieux vaut éviter certains comptes de réseaux sociaux, certains films, certaines séries ... c'est peut-être le temps de faire le ménage !

#16 – NE PAS CULPABILISER

- ▶ Ne culpabilise pas en cas de rechute, car c'est un processus. C'est normal que tout ne se fasse pas du jour au lendemain. Fais de ton mieux, jour après jour. Si tu tiens, c'est très bien. Mais si tu chutes, ne culpabilise pas ! L'important est que tu aies toujours cette volonté de t'en sortir au fond de toi.
- ▶ Continue de prier, contacte ton ami de confiance, re-fixe-toi un nouvel objectif. Dieu ne te culpabilisera jamais, il ne te condamnera jamais, il ne t'humiliera jamais. Assure-toi d'avoir un coeur humble et repentant à chaque instant. Et Dieu sera là pour te relever, encore et encore, jusqu'à ce que tu obtiennes cette victoire ! Cette volonté et cette humilité te garderont toujours.

► « *Car sept fois le juste tombe, et il se relève...* »

Proverbes 24,16

► Le diable cherchera à t'enfoncer, à te décourager, à t'accuser, à te dire que tu n'es bon à rien ou que tu n'y arriveras jamais ...
Le Seigneur Jésus te tendra la main et te dira : « *Courage mon enfant, tu peux le faire ! Je te relève et je suis avec toi.* »

Quelle voix préfères-tu écouter ? :-)

#17 – PASSER À L'ACTION

- ▶ Tous ces conseils sont valables à partir du moment où tu te mets en action. Commence petit s'il le faut, mais commence maintenant ! Sans actions, pas de changement.
- ▶ Passe à l'action à la fin de la lecture de cet ebook, dès aujourd'hui ! Prends cette ferme décision et ne laisse rien t'arrêter !
- ▶ Ce profond désir que tu as d'arrêter la pornographie, Dieu le voit. Et il va honorer cela en t'aidant. C'est une collaboration entre Lui et toi. Mais dans une collaboration, ce sont les deux partis qui agissent :)

CONCLUSION

- ▶ Je comprends que tout ce qui a été partagé ne soit pas forcément évident pour tout le monde. Mais je t'encourage à mettre en pratique les conseils partagés. Cela va sûrement être plus ou moins difficile en fonction des personnes. Mais Dieu est avec toi !
- ▶ Tout part d'une décision de ta part. Quand ta décision est prise, aligne tes actions avec celle-ci. À force d'efforts, de persévérance, de patience, de travail, de prière, tout fini par payer, surtout quand Dieu est avec toi !
- ▶ Tu as toute ma sympathie, et tous mes encouragements. Et si tu commences dès maintenant, je te dis : Bravo !!!

VEUX-TU DONNER TA VIE À JÉSUS ?

Avant que je ne prie pour toi par rapport à l'addiction, peut-être que tu lis cet e-book mais que tu n'as pas encore accepté Jésus dans ta vie. C'est Lui qui peut te sauver et t'accorder la vie éternelle. Malgré toutes nos fautes, tout le mal que nous avons pu dire, faire, penser ... et qui méritait à ce qu'on passe l'éternité dans les tourments loin de Lui qui est parfait, Il a choisi de venir sur terre prendre notre place et tout le poids de nos fautes, de notre mal, de nos souffrance sur Lui, à la Croix où il mourut et où Il ressuscita 3 jours après. Et en croyant par la foi à cela, alors nous faisons de Lui le Sauveur de notre âme et nous pouvons avoir l'assurance d'être auprès de Lui pour l'éternité. Si tu as le désir de le recevoir dans ton coeur, je t'invite à répéter sincèrement ceci à haute voix :

« Jésus, je m'approche auprès de Toi humblement, et te remercie de m'avoir gardé jusqu'à ce jour. Je reconnais que je suis imparfait(e) et je te demande pardon pour toutes mes fautes, tous mes péchés, pour cette vie loin de toi. Je reconnais que Tu es mort sur cette Croix pour moi et que Tu es ressuscité ! C'est pour Toi que je veux vivre dès aujourd'hui, alors je Te le demande de ma propre volonté : Entre dans ma vie. Je t'ouvre la porte de mon coeur et je te reçois en tant que Seigneur et Sauveur. Merci Jésus. »

Si tu as fait cette prière sincèrement, s'il te plaît, fais-le moi savoir en m'écrivant !

JE PRIE POUR TOI

- **Pour conclure, j'aimerais prier pour toi comme je t'en ai fait part :**
*« Seigneur Jésus-Christ, Tu es grand et Tu as tout vaincu ! Alors je crois fermement que tu peux vaincre toute addiction et briser toutes chaînes. Je place dans le creux de tes mains mon ami(e) qui lit cette prière. Tu l'aimes tant, et je sais que tu veux le/la voir libre. Alors c'est en Ton nom que je prie, et que j'ordonne à toutes les chaînes en lien avec la pornographie dans sa vie de se briser. Je brise tous ces liens, j'annule tout obstacle et lien spirituel. J'ordonne à tout esprit impur, lié à la sexualité, tout esprit d'addiction, de quitter maintenant la vie de mon ami(e) qui lit cela. Je chasse tout esprit d'iniquité, de séduction, et tout ce qui vient tourmenter et opprimer sa vie. Je relâche cette liberté, cette paix, et cette joie maintenant, au nom de Jésus. Je te rends libre en Son nom !
Amen. »*

MOT DE LA FIN

J'espère de tout coeur que ces conseils ont pu t'encourager et te serviront à compter de ce jour.

Si c'est le cas, j'aimerais te demander deux faveurs.

#1 - Envoie-moi ton témoignage à contact@jonathan-biava.com

#2 - Partage cet ebook sur WhatsApp à des personnes que tu connais. Tu pourrais **aider des personnes gratuitement** qui n'osent pas en parler. Clique seulement :



Partager l'ebook
sur
WhatsApp

Abonne-toi à mes réseaux sociaux pour plus de contenu !
(Tu as seulement à cliquer sur les logos)

