

8 VERITES POUR LUTTER :

1 - Je ne suis pas seul, et j'ai besoin d'être aidé

2 - Je ne suis pas mon addiction

3 – Si je lutte, Je suis plus fort que je ne le pense

4 - Toute vie heureuse comprend une part de solitude, jamais une part de pornographie

5 - La pornographie détruit la personne en profondeur. Elle détruit des vies et des familles

6 - Une rechute ne signifie pas que j'ai perdu mon temps

7 - Je serai toujours fragile

8 - Je ne me decouragerai JAMAIS. Chaque jour est un jour nouveau

LA WEB-PORNOGRAPHIE

EN 7 CHIFFRES :

1 HOMME ADULTE SUR 3 « admet » visiter très régulièrement un site pornographique.

80 % DES 15-17 ANS ont visité ou vu plusieurs fois des contenus porno-hard sur internet.

11 ANS ! âge moyen de la première exposition à un contenu pornographique sur internet.

1 WEBSITE SUR 8 est pornographique.

420 000 000 DE PAGES SUR INTERNET.
Cela fait 7 pages par français !

100 000 WEBSITES à caractère directement pédophile (illégaux) subsistent.

97 MILLIARDS DE DOLLARS. C'est le Chiffre d'Affaire de l'industrie pornographique en 2006 (soit deux fois le C.A. de Microsoft ©).

source : <http://internet-filter-review.tiptenreviews.com/internet-pornography-statistics.html>

NO PORN !

LA WEB PORNOGRAPHIE

CHIFFRES

DÉGÂTS

SOLUTIONS

www.no-porn.info

(Dépliant à plier en 3)

UNE ADDICTION PLUS FORTE QUE LE TABAC OU L'ALCOOL ?

La physiologie cérébrale de l'homme fait qu'une **image** a un impact beaucoup plus fort qu'un **texte** ou même qu'un **son** (émission chimique bien plus forte d'épinéphrine).

Par internet, le stimulus de l'image n'est pas seulement reçu passivement (comme à la TV), mais il est *provoqué* par l'utilisateur (qui clique ce qu'il veut voir), et la satisfaction du désir n'est donc pas différée, mais **immédiate**. Cette immédiateté de la satisfaction provoque l'**addiction** ou dépendance.

Le sentiment d'indignité, le mépris de l'autre (rabaissé à un objet), l'agressivité, la tristesse et la **solitude** augmentent l'angoisse, et donc l'addiction.

Le corps n'est pas détruit comme pour le tabac, l'alcool ou la drogue. Mais est profondément et rapidement altérée la capacité à entrer en relation avec autrui d'une façon **libre, adulte** et finalement **heureuse**.

Les dégâts sont alors **considérables** sur la capacité à aimer, faire confiance, se donner, à fonder ou vivre une vie familiale.

10 PAS GARANTIS POUR EN SORTIR VRAIMENT :

ETRE TRÈS PRAGMATIQUE...

1 – **Détruis** immédiatement toute ta pornographie : livres, photos, vidéos, liens internet...

2 – Télécharge un **filtre internet avec mot de passe**, et charge un ami* de garder ce mot de passe pour te protéger (Cf. www.no-porn.info)

3 – Trouve-toi un **parrain** qui sera un recours quand tu seras tenté. On n'en sort jamais seul. (*Pour les hommes mariés, l'épouse doit évidemment jouer elle aussi ce rôle).

4 – « Déprogramme » ton cerveau : restreins les images, l'internet, la TV... ! La **lecture** est un bon moyen. Le sport aussi.

5 – Sois vigilant pour **démasquer sans pitié les situations à risques** : personnes, heures, lieux, conversations, pensées, alcool, fatigue physique, stress... Il est plus facile d'éteindre une bougie qu'un incendie. Il faut être radical ici, comme un alcoolique qui ne touchera plus

une seule goutte d'alcool. Etre chaste à 98% ne fonctionne pas...

...ET SI TU ES CATHOLIQUE :

6 – Prendre un temps de prière quotidienne, de cœur à cœur avec Dieu (au moins 20 minutes). Le **chapelet** est aussi très puissant.

7 – La **Lecture quotidienne de la Parole de Dieu**, et la mémorisation de versets bibliques « reprogramme » le cerveau très efficacement.

8 – L'**Eucharistie** le plus souvent possible obtient la grâce et l'Auteur même de la grâce, le Christ Sauveur. Elle rappelle l'Amour **sans conditions** du Père, et donc notre dignité de fils.

9 – En cas de rechute, ne pas attendre mais immédiatement se relever en puisant au **sacrement de réconciliation** (Confession).

10 – Dans la tentation immédiate, l'**invocation** répétée et paisible du **Nom** de « Jésus » ou de « Marie » appelle l'Esprit Saint, et assure la victoire dans tout combat. « Qui prie vainc, qui ne prie pas chute ».