

## 4. Vaincre les sentiments et les émotions négatifs

Lorsque j'avais avoué ma dépendance devant ce groupe, de nombreuses pensées remplirent ma tête dans les jours et mois qui suivirent: "Qu'est-ce que les gens pensent de moi maintenant? Je ressentais la honte, je me sentais des fois sale et je semblait regretter d'avoir parler de ma situation, j'interprétais négativement les regards de ces personnes". Mais une chose était sûre, mes pasteurs m'ont pris avec compassion, prier pour moi.

Dans le monde spirituel, tout avait changé, je n'étais plus sur un banc d'accusé, j'étais désormais celui pour qui Jésus-Christ était mort, Il a pris ma place de condamnation, de honte et de rejet. Ma liberté et le courage intérieur augmentaient. Je suis encore tombé plusieurs fois après ma confession. Mais ces sentiments négatifs avaient moins de poids parce que la Bible déclare:

"Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus Christ." Romains 8:1.

Au lieu de pleurer et déprimer comme avant devant la tentation, je priais maintenant: Je suis une nouvelle création, je suis enfant de Dieu, aimé.

## 5. Combattre dans la foi et la persévérance

Aux tentations de continuer dans ces addictions, je résistais maintenant plus. Lorsque je tombais dans la pornographie, je me mettais à genoux et demandais pardon à Dieu et demandait son aide. Au bout de 3 jours, la voix de délivrance de Dieu a retenti dans mon coeur: "Joan, Tu n'iras plus". Ce fut la fin de ces 2 addictions. Cela fait déjà 13 ans. Aujourd'hui je suis marié et père heureux de 4 enfants. Et Dieu m'a aussi remis dans la voie de ma destinée, du but de ma vie.

À chaque tentation, courez vers Dieu, demandez son aide, lisez la Parole de Dieu, et priez sans cesse.

Sachez que Dieu interviendra, gardez votre espérance et votre foi.

"En sorte que vous ne vous relâchiez point, et que vous imitez ceux qui, par la foi et la persévérance, héritent des promesses." Hébreux 6:12

## Contactez-Nous

### Evangelisation EnAction

Unterhaching, Allemagne

Téléphone: +49 151 66 40 83 10

Web: [www.evangelisationenaction.org](http://www.evangelisationenaction.org)

Youtube/Facebook/Whatsapp/Signal

# Le Chemin pour être Libre de L'Addiction à la Pornographie et à la Masturbation

## PROUVÉ ET EXPÉRIMENTÉ



Joan Mouba

Bonjour à tous, je suis désormais libre d'une addiction de 10 ans à la pornographie et à la masturbation.

Je veux vous dire que vous n'êtes pas seul(e), chaque seconde plus de 30.000 clips pornographiques sont consommés dans le monde. De millions d'hommes et de femmes se demandent s'il y a une voie de sortie. Je vous garantie avec un grand "OUI". Voici un chemin de 5 principes qui vous sortira de cet état d'isolation, de honte, de culpabilité, d'impuissance et d'oppression pour un état de beauté, de liberté et d'identité que vous ne vous imaginez plus qu'il existe. Vous serez totalement LIBRE.

## 1- Reconnaître sa dépendance

Reconnaître que nous sommes esclave du péché de la pornographie et la masturbation. Ne pas poser un quelconque alibi ou une justification peut importe notre vécu. Ne pas commencer par dire je pratique ces péchés sexuels à cause de satan, des démons, des malédictions ancestrales, des abus, etc.

Dire simplement à Dieu: "Seigneur Jésus, je suis esclave de la pornographie et de la masturbation. Ces péchés ont triomphé de moi jusqu'à lors, et je veux être libre pour t'honorer car tu m'as créé". En effet Jean 8:34 dit: "En vérité, en vérité, je vous le dis, leur répliqua Jésus, quiconque se livre au péché est esclave du péché."

Dieu est prêt à agir dans ta vie sexuelle car Il a dit dans 1 Jean 1:9: "Si nous confessons nos péchés, Dieu est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité."

En 2008, j'ai tout simplement crié à Dieu: "Seigneur, je suis lié par la pornographie et la masturbation. J'ai des constantes convoitises sexuelles."

## 2. Apporter à la lumière

"Et ne prenez point part aux oeuvres infructueuses des ténèbres, mais plutôt condamnez-les. Car il est honteux de dire ce qu'ils font en secret; mais tout ce qui est condamné est manifesté par la lumière, car tout ce qui est manifesté est lumière." Éphésiens 4:11-13.

Vous devez avouer vos péchés sexuels à une personne de confiance après que vous les ayez reconnu devant Dieu. Si vous n'avez personne de confiance, veuillez nous contacter.

La Bible est claire là-dessus: "Celui qui cache ses transgressions ne prospère point, Mais celui qui les avoue et les délaisse obtient miséricorde." Proverbes 28:13.

Une jeune fille m'appela un jour pour m'avouer ses problèmes avec la masturbation suite à des abus sexuels. Je l'ai juste écoutée sans la condamner, ensuite je lui ai fait mon témoignage. Elle remercia le Seigneur et me dit: "Dès que je t'ai parlé de ce problème, un gros poids m'a quitté".

En 2008, j'avais reconnu ma dépendance devant un groupe de personnes. C'est n'était pas facile, mais qui se souvient aujourd'hui ? Je suis désormais un témoignage vivant.

## 3. Décider de se détourner

De manière générale, les actes de pornographie et de masturbation libèrent du plaisir, parce que cela libère les hormones du bonheur dans notre corps. Ce plaisir est réel, c'est une des raisons de la dépendance parce que le cerveau s'y habitue. Bien qu'à la fin cela nous attriste, on recommence comme un hamster qui court dans une roue sans s'arrêter.

C'est justement ce à ce plaisir qu'il faut reconcer. Imaginez une personne qui aime les gâteaux à la crème. Elle se retrouve à une fête d'anniversaire devant un grand gâteau scintillant, elle coupe un morceau, elle ressent déjà le goût, sa salive coule, ses émotions s'éveillent, son imagination la projette dans ses souvenirs des fois où elle en mangea. Au moment où elle amène ce morceau vers la bouche, quelqu'un rentre en scène et lui dit: "Arrête, ne mange pas, ce morceau de gâteau, il y a du poison à l'intérieur".

Colossiens 3:8: "Mais maintenant, reconcez à toutes ces choses[...]"

Décidez de délaisser cette addiction: refusez de cliquer les vidéos porno, interrompez les fantasmes dans votre tête, refusez de vous isoler pour vous masturber. Décidez!