



SE RAPPELER

Le porno est un problème humain qui nous fait du mal à tous, pas seulement les chrétiens. Le cœur de Dieu est pour nous épanouir, et ses voies il ne s'agit pas de nous retenir mais de nous libérer. Son la voie est une meilleure façon pour tous les gens - s'ils savent lui ou pas encore. L'impact du porno sur notre société fournit un exemple de cela.

Les images pornographiques modifient la façon dont notre cerveau perçoit les autres. Les femmes sont considérées comme des objets à utiliser et non comme des êtres humains à aimer. Cela affecte les hommes et les femmes. La pornographie peut conduire à une perception déformée de la réalité, à une dévalorisation de la vie humaine et à une banalisation des comportements violents. Il crée des attentes anormales en matière de relations et de sexe.

Hébreux 4 : 15 nous montre que Jésus comprend nos luttes et qu'il est là avec nous au milieu ; Romains 5 :6 nous dit que Christ est mort pour nous « alors que nous étions encore pécheurs ». Il sait que nous sommes en désordre – et il nous aime quand même.



RECONNAÎTRE

• 75 % des adolescents voient du porno avant l'âge de 17 ans ; 58 % l'ont découvert par hasard ; la plupart sont exposés pour la première fois entre 9 et 11 ans. Les garçons âgés de 12 à 17 ans sont les plus gros consommateurs de porno en ligne. 90 % des jeunes qui regardent du porno en ligne l'ont fait en faisant leurs devoirs.

• Même si parler de sexualité à un adulte de confiance est déjà arrivé dans 75 % des cas adolescents, seulement 40 % ont eu une conversation sur le porno – mais ils le souhaitent. Près de la moitié des téléspectateurs âgés de 13 à 14 ans déclarent vouloir parler mais ne savent pas par où commencer la conversation ni à qui ils pourraient parler.

• Les adolescents recherchent souvent le porno pour découvrir le sexe plus que pour le plaisir sexuel. En raison de la neuroplasticité du cerveau en développement à l'adolescence, regarder à plusieurs reprises du porno connecte le cerveau aux valeurs et aux idées qu'il est peut-être simplement en train d'explorer avec curiosité.

• Le porno crée une forte dépendance car il déclenche une libération de dopamine, tout comme les drogues. L'utilisation fréquente de porno peut entraîner la dépression, l'anxiété, le stress et l'aliénation sociale.



RÉPONDRE

• **Parlez-en.** Attendez-vous à ce que la plupart des adolescents soient exposés à la pornographie à un moment donné. Les adolescents doivent savoir à quoi ils sont confrontés – doivent connaître la présence et le pouvoir de la pornographie avant qu'elle ne devienne un problème. Aidez-les à créer un plan sur la manière de réagir lorsqu'ils sont exposés à de la pornographie indésirable.

• **Créez des lieux d'intimité authentique.** Donnez-leur quelque chose pour contrebalancer les intimidations frauduleuses. Dans une génération incroyablement solitaire, la pornographie crée une illusion d'intimité sans risque ni effort.

S'ils reconnaissent que la pornographie domine leur vie :

• **Apprenez ensemble.** Recherchez comment la pornographie affecte le cerveau et son impact scientifiquement prouvé sur une sexualité et des relations saines. Consultez www.fiightthenewdrug.org.

• **Identifiez les déclencheurs.** Aidez-les à déterminer l'heure de la journée, le lieu et les situations qui conduisent à l'utilisation de la pornographie et réfléchissez aux moyens de répondre à ces déclencheurs et de changer ce qu'ils peuvent, afin que la pornographie devienne plus difficile d'accès sur leur téléphone et leur ordinateur. Cela implique probablement une application de responsabilisation. Si l'élève est réticent, demandez-lui pourquoi – et continuez à le suggérer.

• **Faites une liste.** Invitez-les à créer une liste de leurs raisons personnelles pour arrêter d'utiliser la pornographie, y compris la façon dont ils ont changé depuis leur implication dans la pornographie.

• **Faites un suivi.** Ne présumez pas qu'une seule conversation suffit. Rendez-vous compte du poids de la honte et assurez-vous que vos rencontres soient ouvertes et sans jugement. La honte peut rendre plus difficile le changement d'un comportement et empêcher une personne de demander de l'aide.

• **Recherchez les victoires.** Demandez-leur de noter leurs réussites sur un calendrier ou avec un SMS tous les soirs. Célébrez les points marquants avec eux !

• **Dites la vérité.** Démontrez-leur et rappelez-leur l'amour inconditionnel de Dieu. Ce n'est pas une réponse à leur « comportement », mais un cadeau que Dieu veut leur faire de tout son cœur. Ce qu'ils font nuit à la façon dont ils se voient eux-mêmes – mais cela ne change pas la façon dont Dieu les voit.



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

