B"H

Guard Your Eyes
Maintaining Moral Purity in Today's World

Le Manuel GYE

PARTIE 1
20 Outils Pratiques pour Se Libérer

PARTIE 2
30 Principes d'Attitude & Perspective

Note Importante : Ce manuel contient des informations qui peuvent être considérées comme délicates et ne doit être communiqué qu'avec prudente initiative.

Email GYE : protegermaneshama@gmail.com
Edition Janvier 2012

All our services are free. Donations are our lifeline. Please help us continue helping others!
Please make checks out to: "GYE Corp." & mail to: GYE Corp. P.O. Box 32380, Pikesville, MD 21282, U.S.A
Online Donations: www.GuardYourEyes.com/live/donate / Donations are tax deductible.
E-mail: gye.help@gmail.com / Tel (USA): 646-600-8100 / Israel: 972-2-5805921

הרב אהרן פעלדמאן
RABBI AHARON FELDMAN
409 YESHIVA LANE, BALTIMORE, MD 21208
TEL.: 410-653-9433 FAX: 410-653-4694
STUDY: 410-484-7200 EXT. 114

ROSH HAYESHIVA
NER ISRAEL RABBINICAL COLLEGE

ראש הישיבה
ישיבת נר ישראל

בס"ד י' שבט תש"ע
January 25, 2010

A tout celui qui peut être concerné,

Un fléau international attaque le peuple Juif : il s'agit de l'addiction des hommes à la pornographie. Conséquence directe d'internet, mais aussi d'autres moyens de communication, tels que téléphone et DVD, ce fléau menace de détruire la vie juive et de compromettre l'un de ses principaux fondements, la tsniout (pudeur).

Cette addiction n'a épargné aucun Juif : depuis les adolescents jusqu'aux membres de kollelim, des hommes qui travaillent jusqu'aux Rabbanim, des jeunes hommes jusqu'aux hommes mariés. J'ai vu personnellement des vies et des mariages détruits à cause de cette forte tentation.

Une seule personne a entrepris de stopper cette vague de destruction, malgré les inconvénients personnels et financiers que cela peut causer. Il s'agit du gestionnaire anonyme du programme connu sous le nom « Guard Your Eyes –Protéger vos Yeux ». Par des méthodes qui se sont montrées efficaces pour d'autres sortes d'addiction, ainsi qu'en fournissant des encouragements constants, du soutien et de la stratégie aux victimes, 'Guard Your Eyes ' a sauvé des centaines, si ce n'est des milliers de personnes, de l'addiction à la pornographie et les a aidés à retourner à une vie normale.

J'ai regardé le matériel et les manuels que ce programme distribue et je ne peux que les louer pour leur méthodologie et leur approche des problèmes des dépendants. Tout ce que j'ai vu est conforme aux plus hauts standards des valeurs de la Torah.

Des personnes fiables m'ont dit que le programme Internet portant le même nom (Guard Your Eyes) suit ces mêmes standards. Même si les Rabbanim ont interdit Internet à l'exception de ceux qui l'utilisent pour leur subsistance, mon opinion cependant, est que celui que souffre de cette addiction pourra utiliser ce programme, car se débarrasser de cette maladie n'est pas moins vital que gagner sa vie.

Par conséquent, je recommande vivement à tout celui qui souffre de ce problème de tirer avantage de tous les aspects de ce programme.

« Guard Your Eyes » mérite l'encouragement et le soutien financier de chaque Juif.

Qu'Hakadoch Baroukh Hou comble le gestionnaire de ce programme de sagesse, forces et des moyens pour continuer son travail sacré, et qu'Il aide le peuple Juif à revenir et à devenir une nation sur laquelle il est écrit "והתקדשתם והייתם קדושים" (« Vous vous sanctifierez et vous serez saints »).

Avec un profond respect,

Aharon Feldman

Aharon Feldman

GatewayRehab

Hope Has a Home.®

Abraham J. Twerski, M.D.
Founder and Medi

24 Janvier 2010

Bien qu'en général je ne donne pas d'approbations, je dois faire une exception en faveur du site de Guard Your Eyes.

Je doute qu'il y ait eu une période précédente dans l'histoire durant laquelle un danger aussi important planait sur la moralité de notre peuple, et sur l'équilibre de la famille juive. Je me souviens vaguement d'avoir lu qu'à l'aube des temps messianiques l'Eternel lèverait toutes les limites placées devant le Satan. Il me semble que l'addiction à ces choses correspond à une concrétisation de cette prophétie.

S'il était possible de ne pas avoir accès à internet, ce serait l'idéal. Malheureusement cela n'est pas possible, et nous devons faire face à la réalité.

Il n'existe pas d'immunité à ce problème. Ce problème a touché jeunes et vieux, hommes et femmes, les hommes qui étudient et les Bnei Torah en général, les prenant au piège de cette addiction.

J'essaye d'aider ce site internet, parce que c'est pratiquement la seule méthode efficace qui existe. Je connais plusieurs cas qui ont été sauvés de cette dépendance destructrice par ce site internet qui offre soutien et conseils.

Le site Guard Your Eyes sauve des vies et des familles. Beaucoup plus peut être fait pour faire développer ce programme, mais votre support est nécessaire pour permettre son fonctionnement et son expansion. Contribuer pour sauver ces vies est une grande mitsva.

Sincerely,

Rabbi Abraham J. Twerski, MD
Founder, Medical Director Emeritus

Gateway Rehab Executive Offices · Robinson Plaza Three, Suite 430 · 6600 Steubenville Pike · Route 60 and Park Manor Drive · Pittsburgh, PA 15205
p 412.766.8700 · f 412.747.0398 · www.gatewayrehab.org

Quelques Témoignages

J'ai imprimé les manuels et je me suis frayé un chemin grâce à eux. Je dois dire qu'ils sont absolument brillants. Ce que j'apprécie le plus c'est qu'ils offrent autant de MOYENS différents pour combattre cette addiction. J'avais vraiment l'impression de me sentir MAL EQUIPE face à ces terribles envies, et la seule chose que je parvenais à me dire c'était « allez, il suffit de se battre » ou bien « fais plus d'efforts » en n'ayant aucune idée de COMMENT travailler sur le problème de façon efficace. Kol Hakavod pour offrir un tel service!

- Israel

J'ai lu, lu et relu vos manuels. Ils sont excellents! Je pense que tous les Me'hankhim devraient être au courant de ce site parce que qu'il y a certainement un grand manque de connaissance dans ce domaine.

- Baroukh

Je voudrais imprimer des centaines de manuels Guard Your Eyes et les distribuer dans ma Yechiva (ou d'autres)

- Yaakov

Les manuels sont un impressionnant chef-d'œuvre; un témoignage de l'immense Siyata Dichmaya qui se manifeste par tous vos emails de 'hizouk.

- Yehochoua

Merci pour les manuels. Je les ai imprimés et lu chaque mot très soigneusement. Ils m'ont fait réaliser que si l'on veut vraiment, il n'a aucune excuse valable pour ne pas s'arrêter. Il y a tellement de moyens pour combattre cette addiction qu'on ne peut que se nommer responsable si on ne la combat pas.

- Ilan

« Les manuels sont excellents, ils sont en or! Leur contenu est incroyable. Ils regroupent vraiment tout ce que j'ai lu depuis que j'ai rejoint le site et le forum, et mettent dans un cadre clair tout ce dont a besoin celui qui veut guérir de ce problème. »

- Chmouel

"Je suis un membre respecté de ma communauté. J'ai essayé, en vain, de combattre ce problème pendant plus de 40 ans. J'ai lu le manuel Guard Your Eyes et je voudrais faire de l'auteur mon Rav. «Kemayim Karim al nefesh ayefah (-comme l'eau froide sur une âme épuisée) », ce chef-d'œuvre m'a insufflé l'espoir de pouvoir peut-être devenir celui que les membres de ma communauté pensent que je suis. Je déverse mon cœur à l' « Aibishter » (Maître du monde) pour qu'un jour je puisse être en mesure de vous aider au lieu d'être aidé. J'aimerais qu'il y ait assez de mots pour exprimer l'ampleur de ma Berakha pour vous, car votre hatsla'ha est la hatsla'ha du klal Israel. »

- Envoyé anonymement par e-mail

"Je me dois de vous dire que ces manuels sont une des plus grandes choses qui sont arrivées au klal Israel depuis Matan Torah."

- Ephraïm

Bienvenue

Bien que nous ayons peut-être bénéficié d'une éducation religieuse, nous avons agi d'une manière qui va à l'encontre de ce qui nous avait été enseigné. Parfois, nous avons même pensé que nous n'avions jamais eu réellement de *Emounah* auparavant, ou bien tout simplement que nous manquons de volonté, et sommes dotés d'un *Yetser Hara* « plus fort que la normale »

Il se peut même qu'après un certain temps, nous en sommes venus à penser que nous étions allés trop loin et que, **de toute façon**, Hachem nous méprisait certainement maintenant, ou nous avait abandonnés.

Puis, nous avons trouvé le **réseau GuardYourEyes** – tout un groupe de Juifs **exactement comme nous.**

Nous avons découvert que nous n'étions pas seuls. Nous avons appris que ces comportements mènent facilement à l'addiction, et ce qui avait commencé il y a plusieurs années en tant que curiosité innocente ou problème dû à la « crise d'adolescence », nous a conduits à une dépendance totale.

Nous avons appris que nous **POUVONS** véritablement changer. Ce qui est nécessaire pour commencer notre nouveau parcours est l'**acceptation** du fait que nous avons un problème.

L'âme de chaque Juif pleure à l'intérieur de la personne, mais nous nous sommes habitués à bloquer ces pleurs. Grâce à de bons conseils, nous avons réalisé que la *Emounah* qu'on pensait n'avoir jamais eue, avait été en fait là, **jusqu'à maintenant**.

Le mot '*'kofer''* vient du mot ''recouvert'' (comme dans le mot '*'kaporet''*). Même la foi du plus grand juif *kofer* est seulement ''recouverte''. Au fond de lui-même, **chaque Juif** croit. C'est un instinct dont nous avons hérité dans nos gènes, en remontant jusqu'à Avraham Avinou. Et tout comme les oiseaux peuvent parcourir des kilomètres pour retrouver leur nid sans jamais avoir appris le chemin, **tous les Juifs** peuvent trouver leur chemin pour retourner 'chez eux' s'ils suivent simplement leur cœur.

Nous avons découvert qu'après tout, Hachem ne nous avait pas abandonnés, mais avait plutôt un plan magnifique pour nous. Et depuis que nous avons rejoint la communauté GYE, nous commençons à voir ce plan se dérouler.

Chaque vie Juive est un chant en l'honneur d'Hachem. Après 120 ans, nous nous tiendrons devant Hachem, et nous pleurerons alors que le plus beau des chants de notre vie sera présenté devant nous. Nous comprendrons enfin à quel point **Hachem nous aimait réellement durant tout ce temps**, et que toutes les souffrances et la distance que nous avons ressenties durant notre vie faisaient en fait partie d'une très belle harmonie.

Hachem avait attendu tout ce temps pour que nous découvrions cela, et sentions les vibrations de l'espoir se réveiller à l'intérieur de nous. **Aujourd'hui** nous allons commencer à sentir l'harmonie de ce chant magnifique qu'Hachem joue avec nos vies, en utilisant les vibrations de notre cœur comme notes…

Bienvenue chez vous!

Bienvenue dans la communauté Guard Your Eyes, un réseau dynamique et fraternel de Juifs provenant de toutes parts, luttant pour se purifier et se libérer de comportements incorrects. Notre réseau est composé d'une assistance téléphonique, d'un site Internet : www.guardyoureyes.org, d'un forum enrichissant, de conférences téléphoniques hebdomadaires, d'emails de 'Hizouk quotidiens, de thérapeutes et de groupes des 12 étapes en ligne. Nous aidons également les gens à trouver des partenaires et spécialistes responsables, et nous avons un tableau de 90 jours sur lequel nos membres peuvent inscrire et répertorier leurs succès et tenir un registre de leur parcours vers le rétablissement.

Pour la première fois, les Juifs ont vers qui s'adresser pour recevoir de l'aide dans ce domaine, ainsi que tout un réseau de services, outils, conseils et soutien de groupe pour les aider à se libérer de l'emprise insidieuse de cette dépendance. Tout notre travail est gratuit et nous protégeons complètement l'anonymat de tous nos membres. Sur notre forum, tableau, hotlines et conférences téléphoniques, des surnoms et des adresses emails ''non révélatrices'' sont utilisées. Pour commencer, vous voudrez peut-être créer une adresse email anonyme (quelque chose comme grandir@gmail.com), en rentrant dans notre communauté.

Le réseau Guard Your Eyes a aidé environ 1000 Juifs à revenir sur la voie de la rectitude, maîtrise de soi et rétablissement et a apporté la vie à des milliers d'autres.

La **Partie 1** fournit des mesures concrètes que nous pouvons prendre pour nous libérer de ces conduites provoquant une dépendance ; commençant par les étapes les plus élémentaires à essayer, et finissant par les étapes les plus intensives qui changent la vie -si nécessaire.
La **Partie 2** de ce manuel se concentre sur la bonne attitude pour continuer dans cette lutte.

Nos sages ont appelé la *Chemirat Habrit,* « *Yessod* », qui signifie « fondation ». Les fondations d'un bâtiment se trouvent sous terre et personne ne les voit, et pourtant ce sont elles qui tiennent la totalité du bâtiment ! La *Chemirat Habrit* est la partie cachée d'un Juif, c'est son véritable « Moi ». Si la fondation d'un Juif est fragile, toute sa structure spirituelle est en danger d'effondrement.

Avec un bon encadrement, nous commençons à voir de véritables changements en nous, que nous n'avions jamais crus possibles. Avec GYE, nous nous unissons enfin, pour nous-mêmes et pour les générations futures, pour renforcer le *Yessod* – le fondement même de notre peuple.

Aidez-nous à passer le mot. Téléchargez ce manuel à partir de notre site Internet : www.guardyoureyes.org et partagez-le avec d'autres, soit en format PDF soit en l'imprimant.

Le réseau GuardYourEyes a aidé environ 1000 Juifs à guérir, retourner sur la voie de la rectitude, à retrouver le contrôle de soi, et a touché la vie de milliers d'autres.

Nous attribuons notre succès à 5 facteurs :

Expérience:

Les outils de notre programme de rétablissement ont été développés sous les conseils des meilleurs experts dans ce domaine, tels que le Rav Avraham J. Twerski, ainsi qu'à travers l'expérience personnelle de nombreux Juifs dévoués qui ont réussi à se libérer avec succès de cette addiction, et sont maintenant déterminés à aider les autres.

Une Nouvelle Approche:

Notre système de rétablissement n'est pas seulement unique dans la communauté Juive mais aussi dans le monde entier, par le fait que nous abordons les nombreux niveaux de dépendance différents avec un programme qui utilise plus d'outils « orientés sur la dépendance », que « basés sur le niveau de la dépendance ».

Anonymat:

Notre ligne d'assistance téléphonique, site Internet, forums, manuels, emails de '*hizouk* et conférences téléphoniques sont tous par téléphone, on-line ou en version imprimée. Ce qui rend ces outils si performants, c'est qu'ils assurent tous un anonymat complet pour ceux qui se tournent vers nous pour être aidés. Il s'agit là d'un des plus grands secrets de notre succès, car le problème de l'anonymat, surtout dans ces domaines délicats – en particulier dans la communauté religieuse, est l'une des raisons principales qui décourage les gens à demander de l'aide.

Accessibilité :

Nous exploitons la puissance même de l'accessibilité instantanée d'Internet -qui a été la source de cette épidémie- pour atteindre et aider des milliers de Juifs à travers le monde qui ne seraient pas en mesure d'atteindre autrement les approches thérapeutiques classiques.

Redonner espoir:

Souvent, les âmes juives intrinsèquement pures, prises dans cette dépendance, aspirent juste à un coup de main pour leur donner ce coup de pouce dont elles ont besoin pour se libérer. Par la simple constatation que nous ne sommes pas seuls et que des centaines d'autres ont réussi grâce à nos outils, nous nous remplissons de détermination et de courage de changer.

PARTIE 1:

LES OUTILS

20 OUTILS PROGRESSIFS POUR SE LIBERER

Copyright 2011.
Permission is freely granted for this handbook to be copied and distributed or sent electronically, provided that this is done for non-profit purposes only.

Table des matières pour la Partie 1: Les Outils

Introduction à la Partie 1 : Les Outils

Le programme GYE en résumé

Les 20 Outils:

1. STOP
2. Attitude et Perspective
3. Protéger les yeux
4. ‘Hizouk journalier
5. Se sentir satisfait autrement
6. Activité physique
7. Mettre des barrières
8. Se restreindre
9. Un acte de foi : Le parcours des 90 jours
10. Barrières solides supplémentaires : La méthode TaPHSiC
11. Etre responsable
12. Soutien de groupe
13. Parler à des experts
14. Aider les autres
15. Conférences téléphoniques anonymes des 12 étapes
16. Groupes des 12 étapes en ligne
17. Thérapie
18. Médicaments
19. Réhabilitation
20. Le tout dernier recours

Introduction à la Partie 1

Lorsqu'un nouveau venu rentre pour la première fois dans le réseau GYE, il peut facilement être dépassé et se sentir perdu. Il verra de nombreux conseils, allant des techniques les plus simples et basiques, tels que 'Hizouk quotidien, forum, défi des 90 jours etc.… jusqu'aux mesures radicales telles que les groupes des 12 étapes, la thérapie ou même les médicaments. Il est souvent difficile pour le nouveau venu de déterminer exactement combien il est « accoutumé » et quel est le type de mesures le plus approprié pour lui. Par exemple, un débutant ne va évidemment pas sauter directement à l'étape de psychothérapie ou rejoindre un groupe des 12 étapes en direct, tout comme on n'essaiera pas de soigner une grippe normale avec la chimiothérapie.

Et ceci est le but de la Partie 1 de ce manuel. Nous avons essayé d'élaborer un guide des outils pratiques que nous –dans la communauté Guard Your Eyes- avons trouvé utiles. Et nous essayons de les présenter dans un ordre progressif qui va plus ou moins de l'outil le plus élémentaire et fondamental, jusqu'aux recommandations les plus vives qui demandent un changement de vie.

Les idées et outils que nous partageons ici, ainsi que l'ordre dans lequel ils sont présentés ne sont rien de plus que des suggestions. Nous partageons seulement ce que beaucoup, dans la communauté GYE, ont trouvé utile pour se travailler. Vous pouvez essayer d'enlever, ajouter ou sauter certaines étapes, comme bon vous semble. Nous serions heureux d'entendre si quelque chose d'autre a mieux fonctionné pour vous. Nous pourrions même l'ajouter dans les futures versions de ce manuel (contactez-nous via notre site internet ou adresse email).

Nous avons l'espoir qu'avec ce guide d'outils d'étape par étape, chaque personne qui lutte contre son addiction, qu'elle soit légère ou sévère, trouvera des directives qui pourront l'aider à atteindre un rétablissement complet. Ce que nous devons faire, c'est commencer par le début, et commencer par cocher les étapes/outils que nous avons –ou pas encore- essayés. Si nous constatons que nous ne pouvons pas nous libérer, même après l'application des conseils initiaux de ce manuel, nous serons en mesure de trouver des solutions plus puissantes et plus orientées vers l'accoutumance, veillant à finir par atteindre un rétablissement complet B''H.

Nous devons être conscients de l'importance d'utiliser les solutions de plus en plus sérieuses présentées ci-dessous, dans le cas où nous ne sommes pas capables de nous libérer avec les outils initiaux. La dépendance est une maladie, qui, si elle n'est pas traitée correctement, ne fait qu'empirer. L'addiction nous conduit sur un chemin de souffrances et d'autodestruction, jusqu'à ce que nous risquions de perdre tout ce qui est important pour nous, dans ce monde et dans le monde futur.

Souvent, les gens se plaignent d'avoir lu la partie 1 de ce manuel, une ou deux fois, mais de faire encore face à des chutes. Il est important de réaliser que bien que ce manuel peut être «intéressant à lire »,son but est de le mettre en œuvre. Les outils ne peuvent marcher que s'ils sont « utilisés » et pas seulement lus ☺

Il est conseillé de lire tout d'abord ce manuel du début à la fin, et ensuite de recommencer depuis le début et travailler sur chaque outil plus intensément. Lors de la deuxième lecture, nous pouvons essayer de commencer à appliquer chaque outil plus sérieusement dans nos vies.

Les 18 premiers outils de ce manuel ne sont pas destinés à ceux dont les comportements peuvent avoir outrepassé les limites de la loi et causent un préjudice à autrui. Dans de tels cas, s'il vous plaît passez directement aux outils 19 et 20 pour obtenir immédiatement une évaluation psychiatrique **avant que la prochaine victime ne soit touchée.**

La clé de départ dans le rétablissement est tout simplement l' « acceptation ». Nous devons accepter que nous avons une dépendance au désir, avant de pouvoir commencer à guérir. Sinon, nous lirons ce manuel en nous disant « ils ne parlent pas de moi ».

Cette maladie **ne s'améliore pas d'elle-même**. Et se marier **ne résout pas** le problème de l'addiction au désir. Comme Rav Twerski l'écrit à une personne qui avait des difficultés :

> *« Il est important de savoir que l'addiction est sous contrôle avant d'envisager le mariage. Le mariage n'est pas un hôpital et ne guérit pas la dépendance, et continuer dans cette addiction est susceptible de détruire le mariage ».*

Il faut être prêt **à tout** pour se libérer. Rav Twerski appelle cette dépendance un « cancer spirituel ». Et pour se soigner de ce « cancer », il dit : « **rien** ne doit nous barrer la route ».

Nous espérons sincèrement que ceux qui se tiennent dans les premiers stades de la dépendance, tiendront compte et apprendront de l'expérience de ceux qui sont déjà tombés « extrêmement bas ». Un de nos buts à Guard Your Eyes est d'aider les gens à « toucher le fond tout en étant au sommet ». En aidant les gens à comprendre la « nature » de cette dépendance et où mène--t-elle finalement, nous espérons que la personne prendra les mesures nécessaires pour se libérer de cette maladie tant qu'elle est encore « au sommet » et que sa vie reste intacte.

Le Programme GuardYourEyes en résumé

GuardYourEyes utilise une approche unique pour aider les gens, en reconnaissant les nombreux différents niveaux de lutte pour la Chemirat Enayim et Chemirat Habrit. Nous avons résumé en quelques mots, ce qui s'est montré le plus efficace pour les combattants de différents niveaux.

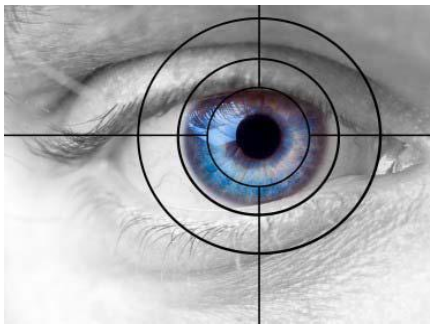
LES HUIT NIVEAUX

1

"J'ai du mal avec la *Chemirat Enayim*, désirs et fantasmes (comme la plupart des hommes). "

Suggestions:

Filtres: Installez un bon filtre pour tous vos appareils fonctionnant avec Internet. Nous pouvons vous aider à trouver ce qui est le plus adapté pour vous sur notre site ou sur notre hotline de filtre (qui sortira bientôt). Mettez-vous en contact avec notre Gabai des filtres. Nous vous conseillons vivement que votre femme, ami ou notre Gabai des filtres détienne le mot de passe pour vous.



'**Hizouk quotidien:** Inscrivez-vous pour recevoir les emails de 'Hizouk sur la *Chemirat Enayim* qui offre chaque jour des conseils et 'Hizouk pour faire face à l'environnement d'aujourd'hui, en protégeant nos yeux, en contrôlant nos fantasmes, et en luttant contre le Yetser Hara etc.

Lecture: Le site GYE (qui sortira bientôt en Français) contient des centaines d'articles inspirants qui peuvent vous fournir des conseils et du 'Hizouk pour vous aider dans votre lutte. Ces articles apparaissent dans la rubrique « astuces », « Q et R » et autres.

Etre conscient/ S'éduquer: Le site Internet GYE offre des articles, *chiourim*, et clips vidéo de *Me'hankhim*, *Rabbanim* et experts, pour vous aider à être informé sur les dangers spirituels de la technologie d'aujourd'hui.

Adhérez à la communauté: Rejoignez notre forum de « prévention » (qui sortira bientôt) pour échanger des idées avec d'autres *balébatim*, parents et *me'hankhim* qui recherchent les meilleurs solutions pour faire face aux *nissyonot* de notre génération, à la fois pour nous et pour nos enfants.

2

"J'ai trébuché et « agi » en de rares occasions, mais je crois que je peux m'abstenir 'indéfiniment' si je fais un peu d'efforts et que je reste déterminé''

(Le terme **"agir"** signifie soit regarder des choses incorrectes et/ou *hotsaat zera levatala*. Il comprend également des relations de promiscuité ou interdites, mais dans la communauté religieuse, ces comportements devraient être traités comme le signe d'un niveau de dépendance plus grave.)

Suggestions

Logiciel de rapports: Installez un logiciel de rapports en plus de votre filtre, afin que toute la liste de sites web douteux soit envoyée à un ami ou un Rav que vous respectez et que vous aurez honte de décevoir. Nous suggérons soit webchaver.com, soit eBlaster à partir de Spectorsoft.com ou puresight.com (qui combine un logiciel de filtrage et de rapports en un seul). Donnez les mots de passe au Gabai des filtres.

Attitude et Perspective: Lisez la partie 2 du manuel GYE pour comprendre la nature de cette lutte, et pour apprendre à l'utiliser comme tremplin pour l'élévation de la personne et du service divin.

Barrières de *Chemirat Enayim*: Construisez de plus fortes barrières pour vos yeux, par exemple : éviter les environnements 'provocants', les sites web comme Facebook, You Tube, films de détente, magazines, etc. (Lire l'outil 3)

3 "Je peux m'abstenir d' « agir » pendant de longues périodes (plus de 90 jours), mais je continue quand même à tomber."

Suggestions

Acceptation: Addiction signifie quelque chose que nous voulons arrêter mais que nous ne pouvons pas. Acceptez le fait que vous êtes peut-être entré dans l'addiction. Bien qu'il existe plusieurs niveaux de dépendance, les règles du jeu ne changent qu'après avoir reconnu cette vérité importante à notre sujet.

'***Hizouk* Quotidien Plus Intense:** Inscrivez-vous pour recevoir tous les jours les emails de '*Hizouk* pour « se libérer » et obtenez des conseils, astuces et histoires personnelles de la communauté GYE, sur la façon de se libérer de ces comportements addictifs.

Lecture sur notre Forum: En lisant les messages de centaines d'autres Juifs qui luttent contre cela, vous réaliserez que vous n'êtes pas seul, et vous apprendrez les techniques et l'attitude qui ont aidé tant d'autres.

Barrières solides: Mettez de solides barrières pour vous-mêmes, telles que écrire une liste de choses à faire avant de se permettre de tomber, ou bien faire des *kabbalot* de choses difficiles à réaliser au cas où vous tomberiez (Voir outil 7)

Barrières de *Chemirat Enayim* plus fortes: Soyez sérieux à ce sujet. Il faut reconnaître combien nous sommes faciles à ''déclencher''. Il faut commencer à éviter les milieux mixtes lorsque cela est possible, tous les films non-religieux, journaux, magazines, et même les sites Internet non-religieux de nouvelles, divertissements etc.

Lecture: Lisez les centaines d'articles sur notre site web, tels que la rubrique des conseils, des Q&R, et des histoires, pour en apprendre davantage sur la lutte contre ces comportements addictifs. (Voir Outil 15).

Trouver des activités quotidiennes pour remplir votre temps de manière positive: Commencez à planifier des activités qui remplaceront l'ennui, la procrastination et l'inactivité dans votre vie quotidienne. Créez vous-même un emploi du temps quotidien plus structuré qui intègre ces nouvelles activités. Soyez plus régulier dans votre travail (Voir les outils 5-6) et regardez la rubrique « l'île Cacher » sur notre site pour obtenir des suggestions d'activités cacher, des sites cacher, animations, *chiourim* et plus encore.

4

J'ai essayé de nombreuses fois, mais je ne peux généralement pas m'abstenir d' « agir » pendant une période de temps significative (90 jours ou plus)."

Suggestions

Ajouter du sens à votre vie: A ce niveau, il est important de se concentrer sur la recherche de nouveaux moyens pratiques ajoutant un sens à votre vie. Trouvez quelque chose de nouveau qui, non seulement vous occupera, mais aussi vous inspirera et vous sortira de vous-même en aidant les autres. Certaines idées pourraient être des projets de '*Hessed*, implication dans la communauté, jobs et activités qui vous donneront une satisfaction intérieure, tout en restant connecté au monde réel et hors de l'isolation. (Voir Outil 5).

Réduire: "Plus tu l'alimentes, plus tu en ressens le besoin". Commencez à vous couper de ces habitudes au fil du temps, en vous mettant des limites à vous-même. Lentement, sevrez-vous de ces comportements en réduisant progressivement la fréquence et la gravité de la stimulation et des comportements, en poussant la ligne de combat de plus en plus loin. (Voir Outil 8)

Le parcours des 90 jours: Agissez avec foi en commençant le parcours des « 90 Jours » et restez propre pendant 90 jours pour rompre le cycle de dépendance dans l'esprit (basé sur une étude scientifique récente). Utilisez notre système de 90 jours pour suivre vos progrès et obtenir des encouragements lorsque vous avancez dans de nouveaux niveaux. (Voir outil 9)

La méthode TaPHSiC: Etudiez et appliquez la méthode TaPHSiC (voir Outil 10). Il s'agit d'une des méthodes les plus puissantes pour les personnes *froum* souffrant de dépendances de bas niveau. Cette méthode nous apprend à équilibrer notre *Yirat Chamayim* -qui ne fonctionne généralement pas très bien si l'on se trouve dans ce genre d'addiction- avec des pénalités concrètes imposées à soi-même. En combinant judicieusement les deux, comme décrit dans la méthode TaPHSiC, nous pouvons créer une barrière solide pour nous protéger de ces comportements menant à l'addiction.

Ecouter les conférences téléphoniques de GYE: En écoutant le groupe d'autres Juifs qui luttent dans ce domaine et qui se travaillent à travers un programme de rétablissement, vous aurez de nouveau espoir et vous ne vous sentirez plus seul. Vous apprendrez aussi les techniques et attitudes qui se sont montrées efficaces pour tant d'autres. GYE a des conférences téléphoniques presque tous les jours de la semaine - matin, après midi et soir !

5

« J'ai tout essayé des niveaux 1-4 et je n'arrive pas à rompre définitivement. »

Suggestions

Soutien 'virtuel' anonyme :

Forums: Ecrivez sur le forum pour obtenir le soutien des autres membres de la communauté GYE. Racontez votre histoire, écrivez les détails de votre chemin jusqu'à présent, demandez de l'aide lorsque vous vous sentez faible, et renforcez les autres. Le forum est une bouée de sauvetage faite de 'Hizouk et de soutien pour des centaines de personnes qui sont exactement dans votre situation.

Chat-Rooms: Chattez avec les autres dans le chat-room de GYE.

Réseau social: Faites-vous un groupe d' ''amis'' et restez en contact, à travers le système de réseau social de GYE.

Un Partenaire : Faites-vous un partenaire à travers le système de partenaire/mentor de GYE. Restez en contact tous les jours par email ou chat. Apprenez l'honnêteté, l'intégrité et à être responsable. Renforcez-vous l'un l'autre.

6

« J'ai tout essayé des niveaux 1-5 et je n'arrive pas à stopper définitivement. »

Suggestions

Soutien 'téléphonique' anonyme:

La Hotline de GYE: Appelez nos hotlines/experts pour recevoir un conseil. (Le nouveau « numéro unique » international – 24/6sortira bientôt)

Conférences téléphoniques des 12 étapes : Bénéficiez de la puissance du soutien de groupe. Rejoignez les conférences téléphoniques anonymement et mettez en pratique ce puissant programme en compagnie de gens dans la même situation, et sous les conseils d'un modérateur expérimenté. Ce programme de renommée mondiale a aidé des millions de personnes dans le monde à se libérer de comportements menant à la dépendance. GYE a des conférences téléphoniques matin, midi et soir !

Mentor: Recevez un mentor par le biais du système de mentor/partenaire de GYE. Un mentor est quelqu'un de propre depuis plus de 90 jours, qui peut vous guider et partager ce qui l'a aidé.

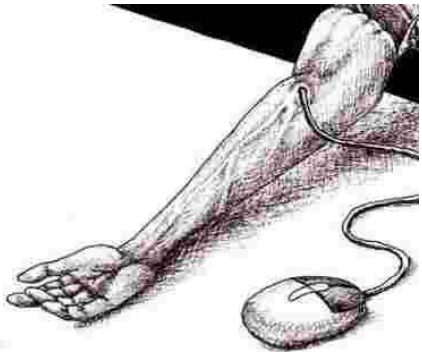
Partenaire téléphonique: Recevez un partenaire avec qui vous serez en contact **par téléphone** aussi souvent que nécessaire (par l'intermédiaire du système de mentor/partenaire de GYE).

Créer une liste de téléphones personnelle : Ayez un groupe d'amis que vous pouvez appeler lorsque vous vous sentez faible. Contactez des amis sur le forum et demandez-leur leur numéro de téléphone, ou rejoignez le groupe téléphonique de Duvid Chaim pour accéder à sa liste de téléphones (contient actuellement environ 50 personnes).

La communauté téléphonique de GYE: Rejoignez la « communauté téléphonique de GYE » et recevez des centaines de numéros de gens comme vous, qui veulent pouvoir être en contact avec une communauté.

7

« J'ai tout essayé des niveaux 1-6 et je n'arrive pas à rompre définitivement. »



Suggestions

Support 'en direct':

Groupes des 12-étapes/ Groupes GYE -en direct: Bénéficiez de la puissance du soutien de groupe en direct et confiez-vous aux autres face à face. Trouvez un groupe des 12 étapes dans votre région ou inscrivez-vous pour rejoindre un groupe GYE en direct dans votre communauté. Oubliez la honte et ouvrez-vous aux autres. Réalisez que vous n'êtes pas du tout seul. Utilisez la force du groupe pour combattre cette maladie, qui est souvent plus forte que nous-mêmes. Mettez en pratique les 12 étapes avec le groupe.

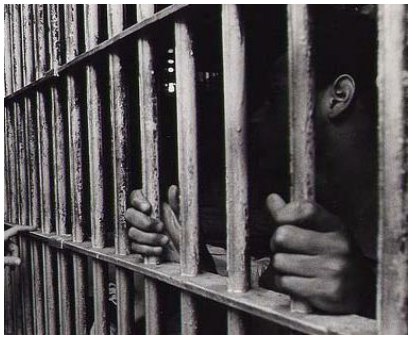
Mentor: Mettez en pratique les 12 étapes avec un mentor expérimenté. Oubliez le besoin d' « être en charge de soi-même » et apprenez à écouter un autre être humain. Laissez-vous guider par votre mentor et soyez prêt à faire tout ce qu'il vous dira. Changez, en passant d'un être humain qui ne pense qu'à soi, à une personne qui ne pense qu'à D.

Thérapie: Regardez les pages de notre site qui vous dirigeront pour trouver un thérapeute/psychologue formé dans les addictions. Découvrez les racines du problème. Apprenez des méthodes pour lutter contre les pensées et comportements menant à la dépendance.

8

« J'ai tout essayé des niveaux 1-7 et je n'arrive pas encore à rompre définitivement. Il semble que le changement intérieur n'est pas possible pour moi ! »

Suggestions



Psychiatre/Médicaments: Un psychiatre peut être en mesure de prescrire des médicaments pour aider à calmer les conditions mentales sous-jacentes (comme le TOC ou la dépression) qui peuvent augmenter les comportements menant à l'addiction. (Voir Outil 18)

Réhabilitation: GYE a une liste d'options de réhabilitation avec soins hospitaliers et ambulatoires pour les comportements de dépendance. Un changement d'environnement complet, de l'aide professionnelle, un régime d'ateliers et de thérapie intense, c'est peut-être ce qu'il faut pour se libérer enfin. (Voir Outil 19)

Tout dernier recours: Pour ceux qui risquent de nuire à d'autres, il existe des méthodes de castration par produits chimiques qui sont sans danger, ont peu d'effets secondaires et ne sont pas permanentes. (Voir Outil 20)

Quelques remarques importantes au sujet du Résumé su Programme GYE:

1) **"Facultatif" par rapport à "Essentiel":** La plupart des outils que nous proposons en tant que « essentiels » pour les niveaux élevés, aideront aussi ceux qui sont à un niveau inférieur dans le laisser-aller du désir. De manière générale, ceux qui luttent dans les niveaux inférieurs sont invités à utiliser les outils des niveaux supérieurs s'ils estiment que cela les aiderait, ou s'ils ont été recommandés par une personne expérimentée. Des exemples de tels outils sont : appeler la hotline GYE, rejoindre les forums et chat-rooms de GYE ou rejoindre les groupes de téléconférences des 12 étapes (tous mentionnés dans les niveaux 5-6 ci-dessus). Aller dans les groupes des 12 étapes en direct n'est pas recommandé et peut s'avérer nocif.

2) **Suggestions générales qui sont utiles à tous les niveaux :** (1) Essayer d'atteindre progressivement le succès dans la protection de nos yeux, (2) développer la bonne perspective et attitude sur la lutte (en lisant les instructions de GYE et en appliquant ce que nous apprenons), (3) Ajouter plus de sens et d'épanouissement dans nos vies en remplaçant certaines activités et occupations, (4) Faire plus d'activités physiques et d'exercices. (5) Rester hors de l'isolation dans la vie quotidienne, et (6) se lier (même anonymement) avec d'autres qui font face au même combat à travers le réseau GYE.

Les 20 Outils:

Outil n°1
STOP

Les outils de ce manuel ne sont pas conçus pour nous motiver à arrêter –cela nous l'avons déjà fait mille fois. Au fond de nous, il n'y a pas de plus grande volonté que celle d'arrêter. Mais, ces outils sont plutôt conçus pour nous aider **à maintenir l'arrêt**. Par conséquent, l'outil 1 est d'abord de prendre la décision de s'arrêter, **juste pour aujourd'hui**. Le passé est passé, et l'avenir n'est pas entre nos mains.

Tant que nous alimentons l'addiction, notre cerveau est comme drogué, et nous ne pouvons pas réfléchir clairement. Comme un membre de GYE de longue date a écrit:

> *Je veux partager avec vous une vérité durement gagnée, pour laquelle je me suis battu: Pour bien intégrer les leçons enseignées dans le 'manuel GYE' (ou le programme en 12 étapes), il faut être sobre pendant quelques jours. Pourquoi? Parce que quand la tête est imprégnée par la folie,* ***peu importe combien la personne a de volonté d'être propre, la saleté est encore présente et affecte la perception.*** *Ce n'est pas seulement mon opinion, c'est écrit explicitement dans le programme en 12 étapes, qu'il est préférable d'être sobre pendant au moins quelques jours avant de débuter le programme. Et après avoir essayé les deux, en étant propre et non propre, je vous GARANTIS qu'aucun programme de rétablissement peut être efficace si vous n'êtes pas propre. Il ne suffit pas de vouloir faire le régime, si mangez encore du gâteau au chocolat. Votre esprit n'acceptera PAS pleinement ce qu'il doit accepter sous l'influence directe de la folie.*

Mais, décider d'arrêter ne veut pas dire que nous ne tomberons jamais à nouveau, ou que nous allons réussir à maintenir l'arrêt dès la première tentative. Toutefois, cela *signifie bien,* que nous nous engageons à essayer, en ayant l'esprit ouvert pour internaliser les principes et les outils présentés dans ce manuel, qui ont aidé des centaines si ce n'est des milliers de personnes à se libérer.

Nous avons souvent pensé que si on nourrissait simplement un peu plus nos désirs, et si on leur donnait ce qu'ils veulent vraiment, ils nous laisseraient tranquilles ensuite. Mais c'est exactement le contraire. Nos sages ont dit : **« Il existe un petit organe chez l'homme, le nourrir c'est l'affamer, le priver c'est le rassasier »**. Bien qu'il soit difficile d'arrêter et que nous allons sans doute faire face à des symptômes de sevrage pendant un certain temps, plus nous réussissons à maintenir l'arrêt à court terme, plus on remportera le long terme. Connaître ce *Yessod* peut faire une énorme différence.

Nous devons réaliser que le Yetser Hara/ addiction veut notre âme, et non le plaisir. Sinon, pourquoi mille fois n'est toujours pas assez ? Gardez à l'esprit ce dicton des 12 étapes : « Une seule fois c'est trop, et mille fois n'est toujours pas assez. »

Le *Gaon Steipeler* souligne dans le premier volume de *Krayna Deigratah*, que quiconque s'éloigne de ces plaisirs interdits reçoit la promesse de recevoir à la place des plaisirs dans d'autres domaines de sa vie. Et il s'ensuit que ceux qui acceptent la souffrance, que cette lutte pour se libérer entraîne, seront sauvés de beaucoup de souffrances dans d'autres domaines de la vie.

Une fois que nous avons décidé que nous voulons arrêter juste pour aujourd'hui, nous sommes prêts à lire le reste de ce manuel et apprendre les nombreux outils, astuces et techniques qui peuvent nous aider à MAINTENIR L'ARRET.

Outil n°2
Attitude & Perspective

Avoir la bonne perspective et attitude sur cette lutte peut faire toute la différence. Souvent, les gens nous écrivent en nous disant que si seulement ils avaient connu les directives sur la bonne

perspective et attitude dont nous discutons sur notre réseau, lorsqu'ils étaient plus jeunes, ils ne seraient pas tombés dans la dépendance au départ.

La partie 2 de ce manuel est un recueil de ce que notre communauté GYE considère parmi les attitudes les plus importantes à avoir lors de cette lutte. Ce ne sont que des suggestions sur ce qui a fonctionné pour d'autres. Ce manuel est un travail évolutif et nous serions heureux d'entendre quelles attitudes et perspectives vous pensez importantes.

Nous recommandons vivement la lecture de ces principes dès les premières étapes de notre parcours, car cela peut-être un outil clé dans notre combat. Non seulement une bonne perspective peut nous aider à faire d'importants progrès, mais souvent les diverses idées fausses que nous avons eues sur la lutte contribuent aux raisons sous-jacentes qui nous font agir au départ. Par exemple, un *Ba'hour* qui faisait un effort initial pour la pureté, nous a contacté après quelques jours et a écrit :

> *L'enthousiasme initial a en quelque sorte disparu et mon Yetser Hara continue de me dire que ce n'est pas si grave. Je ne peux pas garder l'enthousiasme spirituel pendant très longtemps, et donc je ne vois pas comment je pourrais tenir beaucoup plus longtemps.*

Nous lui avons envoyé quelques-unes des sections de la partie 2 de ce manuel et le lendemain il a répondu :

> *Merci beaucoup ! Cela m'a énormément aidé ! Cela me fait voir tout le processus sous en angle complètement différent. Au lieu de focaliser sur combien cette lutte peut être déprimante, je devrais être heureux d'être ''zokhé'' d'avoir cette opportunité de grandir spirituellement. De plus, comme vous l'avez mentionné, il est probable que cela fasse partie de ma mission principale dans ce monde. Et tous n'ont pas la chance de savoir quelle est leur avoda personnelle. Et le fait que chaque petit geste compte, même si à la fin on finit par tomber, et aussi que nous devrions ne pas nous concentrer sur le fait de rester propre à tout jamais mais plutôt « un jour à la fois ». Je dois dire que pour la première fois depuis des années, je sens qu'il y a un réel espoir, et j'ai hâte de changer !*

Ceci n'est qu'un exemple de comment un simple changement d'attitude peut faire une grande différence.

Ainsi, il est essentiel que la bonne perspective nous accompagne tout au long du parcours menant au rétablissement, à partir du premier jour et tout au long des étapes que nous mettons en pratique. Avec une bonne attitude, nous pouvons réussir à contrôler l'addiction dans un laps de temps beaucoup plus court, et avec des mesures beaucoup moins extrêmes.

La section « attitude » de ce manuel est divisée en deux parties. La première partie apporte des principes d'attitude qui s'appliquent à toute personne qui lutte dans ce domaine, même si elle ne possède pas encore une « addiction ». Il est important pour les adolescents de lire ces principes au moment où leurs hormones se font sentir et où la lutte devient une force de plus en plus dominante dans leur vie. Leur lecture est également importante pour tout adulte qui se sent submergé par la lutte, à certains moments. Les principes de la deuxième partie sont orientés vers les personnes qui ont essayé d'arrêter ces comportements mais ont constaté qu'ils continuent de tomber à nouveau, c'est-à-dire pour ceux qui sont dépendants. Les principes énoncés dans la deuxième partie abordent la nature de la dépendance et le changement intérieur généralement nécessaire pour la traiter.
.
Mis à part les nombreux principes importants présentés dans la section « attitude » de ce manuel, vous pouvez vous inscrire à protegermaneshama@gmail.compour recevoir des emails de 'Hizouk quotidiens et ainsi continuer à apprendre notre perspective de lutte tous les jours. En lisant les emails de 'Hizouk tous les jours, vous serez inspiré par l'esprit de la communauté Guard Your Eyes et vous internaliserez rapidement beaucoup de lignes directrices qui vous aideront à maintenir la bonne attitude et perspective de lutte tout au long du parcours.

Outil n°3
Guard Your Eyes – Protéger ses yeux

Ce n'est pas pour rien que notre réseau est appelé « Guard Your Eyes- Garde tes yeux ». En plus d'avoir la bonne attitude –comme évoqué ci-dessus-, l'étape la plus pratique pour vaincre l'addiction au désir, est d'apprendre à garder nos yeux. C'est la clé pour se libérer, et la raison est évidente : Nous ne pouvons pas convoiter ce que nous n'avons pas vu. Quand nous protégeons nos yeux, nous évitons la 'patinoire' de lutte où le puissant Yetser Hara nous attend. Si nous nous contentons de ne pas rentrer dans cette patinoire, le Yetser Hara ne peut pas nous toucher !

Inversement, il est même impossible de commencer à soigner une dépendance au désir, si nous continuons à être bombardés par des déclencheurs à chaque tournant. Comme tout dépendant au désir, notre esprit s'est habitué à convoiter. Nous ne pouvons pas contempler des images stimulantes sans nous attendre à être déclenchés. Nous ne pouvons pas l'avoir à portée de mains et espérer être assez fort pour rester à l'écart. Nous sommes devenus dépendants et notre esprit se précipite automatiquement vers le désir, de la même façon que l'alcoolique est avide de sa bouteille. Par conséquent, si nous voulons briser le cycle de la dépendance, nous devons garder le désir à distance afin de pouvoir commencer notre voyage vers la guérison.

Et, l'une des choses que cela implique est d'installer un filtre Internet efficace.

Filtres Internet

Le site GYE contient toute une rubrique sur les options de filtre, en les classant: « basé sur serveur » ou « basé sur client », gratuit ou payant, Juif ou non-Juif. Cela permet de répondre aux besoins de chacun. Sur notre site web, nous pouvons aussi apprendre la façon dont les différents types de filtres fonctionnent et ce que les termes comme « basé sur client » ou « basé sur serveur », « liste blanche » ou « liste noire » etc. signifient.

Si vous êtes à la recherche d'un filtre gratuit, simple à utiliser, relativement puissant, nous recommandons K9 (www.k9webprotection.com). Toutefois, il est impératif que l'adresse email d'une tierce personne soit utilisée lors de l'installation, de sorte que le mot de passe ne puisse pas être facilement trouvé. Sur notre site, vous pouvez trouver un guide qui vous aidera, étape par étape, à faire cela correctement et efficacement. GYE a un « *Gabai* des filtres » qui pourra garder le mot de passe à votre place, et faire les changements nécessaires à votre filtre en utilisant les logiciels donnant un accès à distance. De cette façon, nous n'avons jamais besoin d'avoir le mot de passe nous-mêmes, et nous pouvons nous sentir libres ! Contacter le Gabai des filtres à filter.gye@gmail.com (en anglais) ouprotegermaneshama@gmail.coom (en français). (Vous pouvez aussi demander au Gabai des conseils pour installer un filtre sur les téléphones portables tels que Blackberry et iPhones.)

Si vous *devez* absolument avoir accès à Internet de manière complètement ouverte pour votre travail, vous pouvez toujours télécharger un logiciel de rapports, où des rapports de votre utilisation sont envoyés par email à une tierce personne qui verra ainsi toutes les pages problématiques que vous avez visitées. Voir s'il vous plait le site www.webchaver.org ou www.eBlaster.com. Même si nous avons un filtre efficace, installer ce logiciel de rapport est important. Lorsque le désir attaque, le dépendant trouvera certainement un moyen de contourner le filtre. Mais, s'il sait qu'une tierce personne regardera tous les sites visités, cela aura un effet dissuasif beaucoup plus fort. Si vous avez du mal à trouver un partenaire ou si vous êtes trop gêné, utilisez notre programme de comptes-rendus basé sur Knass à www.gye.org.il / kba (Knass minimum de 100 $ pour chaque mauvais rapport).

Si notre filtre ne bloque pas tous les sites douteux, nous devons examiner attentivement quelles sont nos motivations pour visiter chaque site. Nous devons commencer à reconnaitre la voix sournoise de la dépendance. S'il s'agit d'un site de nouvelles, nous devons nous poser la question pourquoi nous voulons lire certains articles. Si c'est parce que le site ou l'article parle de sujets incorrects (modes, célébrités, ou les « nouvelles » relatives à des comportements immoraux), ou même si ce n'est que possible qu'une éventualité que ce genre de sujet sera évoqué, et le Yetser (lire : addiction) veut que nous le trouvions à coup sûr, alors nous devons apprendre à nous retenir et à ne pas ouvrir ces sites et liens. En général, il est important de limiter le nombre de sites que nous visitons à une petite liste, et

de se poser la question à chaque fois que nous sentons le besoin de visiter un site qui n'est pas sur la liste

En soignant cette addiction, nous devons apprendre à être très honnêtes avec nous-mêmes. Si nous constatons que nous ne pouvons pas contrôler nos habitudes de navigation sur Internet, nous devons l'admettre et nous créer des barrières plus solides, telles que la limitation de notre temps en ligne, création d'une liste de sites que nous nous permettons de visiter, obtenir des filtres/ logiciels de rapport ou les réglages de paramètres du filtre afin de passer à un niveau supérieur de protection.

Nous recommandons vivement d'obtenir des filtres Internet puissants qui bloquent tout site douteux. Le meilleur type de filtres, sont les filtres Juifs, basés sur le serveur, comme Jnet, Koshernet, Yeshivanet, et Internet Rimon (en Israël). Et bien sûr, le meilleur niveau de protection est « la liste blanche » qui signifie que tous les sites sont bloqués sauf certains sites spécifiques que nous pouvons demander à l'entreprise d'ouvrir pour nous. Si le système de « liste blanche » est impossible pour des raisons de *Parnassa* (dans le cadre de notre travail), le filtre devra alors être au plus grand niveau de protection possible, même si cela veut aussi dire moins de divertissements.

Il est important de réaliser que le but du filtre est seulement de garder toute mauvaises chose « hors de la vue et hors de l'esprit ». Mais, le filtre n'éliminera pas complètement la possibilité d'accéder a du contenu indécent. Si une personne est assez décidée, elle sera en mesure de trouver des façons de contourner les filtres, et même si ce n'est pas le cas, elle sera toujours en mesure de trouver de nombreux autres lieux d'accès à du contenu incorrect. Finalement, le changement doit venir de l'intérieur, avec un désir sincère d'arrêter le désir. (Voir la 2ième partie de ce manuel pour en savoir plus sur la façon d'atteindre cette sincérité).

Le filtre agit principalement comme un « *hékér* » (un rappel), dans un sens similaire à ce que nos sages nous disent au sujet de *Palti Ben Layich*(à qui *Chaoul Hamélekh* donna la femme de *David*). *Palti* était seul tous les soirs avec *Mikhal* (qui est décrite par *'Hazal* comme l'une des plus belles femmes) et pourtant, il n'a jamais trébuché, grâce à l'épée qu'il avait placée entre lui et elle, en disant que quiconque contournera cette épée, en sera transpercé. Le filtre est comme l'épée, c'est notre « *hékér* ». Mais il ne nous arrêtera pas complètement tant qu'on n'a pas la *volonté* de s'arrêter. Et puisque cela peut prendre un certain temps pour renoncer au désir, en faveur d'Hachem, nous devons avoir un filtre puissant à tout moment. Car si nous ne le mettons pas hors portée, nous ne serons pas en mesure d'arrêter le cercle vicieux de la dépendance et de **commencer** le processus de guérison.

Une autre excellente façon de nous assurer la protection de nos yeux lorsqu'on est en ligne, est de placer l'ordinateur dans un endroit très visible à la maison, comme la salle de séjour, ainsi que de ne jamais utiliser Internet lorsqu'on est seul dans la maison.

En tout cas, il vaut mieux pour nous –si possible- d'éviter tous les sites de nouvelles non-Juifs ou laïques ainsi que tout site de divertissement (et autres dans le même esprit). Voir la rubrique « Ile Casher » sur notre site web pour obtenir la liste des sites cacher de nouvelles et de divertissement qui peuvent nous fournir plus que notre « dose quotidienne » de nouvelles et de distractions.

Protéger nos yeux à l'extérieur

En tant que dépendants au désir, nous devons être très prudents au sujet des endroits où nous allons. Il est préférable de s'abstenir d'aller dans les centres commerciaux et autres lieux publiques similaires où nous savons que nous aurons du mal à protéger nos yeux. Si nous devons nous trouver en ces lieux, nous pouvons essayer d'y passer le moins de temps possible, et peut-être même enlever nos lunettes de vue si on en porte. Sinon, nous pouvons essayer de porter des lunettes de soleil couvertes à l'intérieur par quelque chose qui ne permettra pas de voir à travers, en laissant seulement un petit trou pour pouvoir voir à travers. (Le *Gaon Steipeler* a donné cette idée à quelqu'un). Pour ceux qui ont besoin de prendre les transports en commun pour aller travailler, prendre avec soi un *sefer*, ou un MP3 contenant des *chiourim* à écouter les yeux fermés, s'est révélé efficace. Même les mariages, réunions de famille et *sma'hot* peuvent être problématiques pour nous, et nous pouvons essayer de nous préparer mentalement au préalable. Nous pouvons prendre la résolution de rester dans les endroits non mixtes autant que possible, ou essayer de trouver une place opposée à tous les déclencheurs possibles.

Si l'on va devoir se trouver dans une zone où nous allons devoir lutter, nous pouvons essayer de dire une courte prière avant de quitter la maison : « S'il Te plaît Hachem, aide-moi à ne pas jeter un regard une deuxième fois. » Et si nous constatons que nous trébuchons et que nous jetons effectivement un second regard, nous pouvons rapidement faire une autre courte prière et dire : « Hachem, je Te remets mes sentiment de convoitise, s'il Te plait, éloigne les loin de moi ».

Protéger nos yeux hors connexion

Si nous sommes sérieux au sujet de nous libérer de la dépendance au désir, nous devons essayer de nous abstenir de regarder la télévision, les films et lire des magazines et journaux laïques autant que possible, puisque ils sont tous, pleins de promiscuité. Même les films pour enfants à consonance innocente, sont aujourd'hui remplis d'images qui peuvent être très déclenchantes pour le dépendant au désir, et nous devons essayer de les éviter autant que possible.

Parlons des films, par exemple. Les films sont l'un des plus grands obstacles à un bon rétablissement de la dépendance au désir, car souvent il est très difficile pour nous de les abandonner. Ils sont une source de divertissement pour des millions de personnes dans le monde, ainsi qu'une distraction bienvenue des réalités difficiles de la vie. Mais, les films sont remplis d'éléments déclencheurs du désir. Et même si l'on trouve un film avec absolument aucune femme habillée de façon provocante ou scènes de baisers (presque impossible aujourd'hui), n'y aura-t-il pas une actrice attrayante dans le film ? Si nous essayons de protéger nos yeux dans la rue –et nous devons le faire, comment pouvons-nous nous permettre de regarder des femmes séduisantes –même vêtues pudiquement- en n'ayant aucune pensée ou sentiment de désir. La nature même de la dépendance nous a enlevé une telle capacité. Et nous devons admettre cette vérité à nous-mêmes, tant que nous sommes dans ce désir, nous alimentons la dépendance.

Par conséquent, dans la communauté de GYE, nous savons que si nous sommes vraiment sérieux quant à nous libérer du poison du désir, nous devrons laisser cela être notre sacrifice pour la gloire d'Hachem et abandonner les films non-juifs pour de bon. Et ce sacrifice sera sûrement considéré comme l'un des plus précieux aux yeux d'Hachem, un sacrifice apporté sur l'autel de nos cœurs !

La pierre angulaire

Il est important de réaliser que la protection des yeux n'est pas seulement l'outil n°3, mais plutôt le fondement de tous les outils. Sans protéger nos yeux, nous continuons à nourrir le désir et la dépendance, et quelles que soient les autres mesures que nous prenons, nous serons toujours comme l'alcoolique qui prend des petites gorgées de whisky pour se satisfaire. Nous devons apprendre à lâcher le désir et ne pas se permettre de prendre ce « premier verre ». « Boire comme un gentleman » n'existe pas pour un alcoolique ; de même pour nous. Une fois que nous goûtons un peu, nous sommes facilement tirés du mauvais côté et nous perdons généralement le contrôle.

Bien que nous présentions cet outil dès le début, garder nos yeux s'applique à travers **tous** les autres outils. Même ceux qui sont plongés dans une dépendance plus profonde et qui travaillent déjà avec des étapes plus avancées de ce manuel, auront toujours besoin de protéger leurs yeux. Les vrais « dépendants au désir» ont perdu le contrôle dans ce domaine. Quel que soit le nombre d'années durant lesquelles ils restent propres, et quelle que soient les mesures qu'ils aient prises, s'ils sont confrontés directement avec le désir ils se sentent impuissants. Nous avons une « allergie » au désir, et comme le dit le dicton : « une fois dépendant, toujours dépendant ». Aussi effrayant que cela puisse paraître, en réalité cela n'est pas si grave. Les gens qui ont une carence en fer dans leur organisme, même s'il s'agit d'une maladie chronique, pourront mener une vie parfaitement normale tant qu'ils prennent leur comprimé de fer quotidien.

Avec les 12 étapes (Outils 15-16 ci-dessous), nous apprenons comment admettre notre impuissance ainsi qu'à remettre ce désir à Hachem. En suivant les étapes de ce manuel, nous pouvons apprendre à percevoir l'addiction comme un échec et à mener une vie heureuse et épanouie. Mais nous ne devons jamais diminuer la protection. Le symptôme numéro un de cette maladie est le fait de ne pas s'empêcher de convoiter lorsque nous sommes confrontés au désir. Et c'est pourquoi le tout premier outil pratique pour se remettre de la dépendance au désir est de protéger ses yeux et éviter la convoitise autant que possible.

C’est un processus

Comme nous l’avons expliqué, protéger ses yeux est le point de départ, le point central ***et*** la frontière finale de cette lutte. Même lorsque nous avons déjà appris à contrôler les conduites addictives les plus sérieuses, nous pourrions nous apercevoir que cela peut prendre encore quelques années pour apprendre à bien remettre notre convoitise entre les mains d’Hachem et à avoir un contrôle total sur nos yeux. Ainsi, **ne vous découragez pas** si vous vous libérez de conduites incorrectes, mais avez encore du mal à garder vos yeux dans la rue. Il s’agit là de tout un processus. Mais si nous restons déterminés à diriger nos vies et priorités sur la bonne voie, nous verrons des progrès dans ce domaine, lentement mais sûrement. Et nous ***devons*** progresser. Rester au même stade nous rend vulnérables à une rechute, et si nous n’essayons pas d’avancer quelque peu dans nos progrès pour garder nos yeux, nous resterons susceptibles d’être aspirés dans les conduites amenant à la dépendance.

La méthode MeKaDeSH

Il y a quatre éléments importants pour réussir dans la Chemirat Enayim *à long terme*. Le mot **M**e**K**a**D**e**SH** est un acronyme de: (1) **M**a'hlit / Prendre une décision. (2) Knass (3) Daven [mot en Yiddish qui signifie Prier] (4) **SH**mirah. Si l'un des ces éléments est manquant, nous continuerons probablement de faire l'expérience de hauts et de bas dans notre lutte. Nous allons expliquer brièvement chacun de ces quatre éléments:

1. Ma'hlit / Prendre une décision: La Chemirat Enayim sera une bataille constante tant que nous n'acceptons pas pleinement que ne pas garder nos yeux est nuisible pour nous. Nous savons tous au fond de nous, que même si nous aurions tous nos désirs, le plaisir ne durerait qu' un court instant et nous laisserait avec un sentiment de vide après. Nous savons par notre propre expérience passée et par l'expérience d'autres personnes, que convoiter n'apporte que la souffrance et le vide à l'intérieur de nous-mêmes. Le plus nous alimentons le désir, le plus fort il est. Le désir n'est jamais satisfait, et la réalisation de nos désirs nous laisse avec un vide qui demande à être rempli à nouveau. Ce désir nous éloigne de tout le bien que l'Eternel a en réserve pour nous. Il rompt notre relation avec notre Créateur, avec nos femmes et nos enfants, et même notre relation avec nous-mêmes. Même si nous sommes poussés à la luxure lorsqu'on se sent déprimé ou triste, il y a un dicton très vrai (de SA): *"Aucune circonstance ne peut être mauvaise au point qu'un peu de désir ne le rendra pas pire"*. Quand nous réalisons tout cela et arrivons à la conclusion que la luxure est un véritable poison pour nous, nous sommes enfin en mesure de prendre une décision forte dans nos esprits dont nous *n'avons vraiment pas envie*. Il s'agit d'un élément vital pour être en mesure de conserver notre succès dans la Chemirat Enayim à long terme.

2. Knas (amende): Le combat de la Chemirat Enayim est si difficile que l'on peut glisser facilement (en particulier pour ceux qui sont devenus dépendants des comportements liés à la luxure). De ce fait, prendre de fortes décisions n'est généralement pas suffisant pour que la réussite soit durable à long terme. Au fil du temps, notre inspiration disparait et nous commençons à convoiter à nouveau parce que nous sentons que nous ne pouvons y échapper. Pour surmonter cet obstacle, nous devons être DUR avec nous-mêmes, comme le Passouk dit: «Avec une main forte, Il nous a fait sortir de Mitzrayim". Il nous faut une main forte pour nous libérer de ce Mitzrayim, et nous pouvons nous créer cette main forte en nous fixant pour nous-mêmes ces Knassot.

Nous pouvons essayer d'accepter sur nous-mêmes - ou faire un vœu (pas pour toujours, juste pour nombre "x" de jours ou de semaines, dans un premier temps), qu'à chaque fois que nous posons notre regard une seconde fois sur quelque chose de déclenchant, nous

- Nous nous pincerons de façon à avoir mal, ou
- Nous prendrons un élastique et le ferons claquer contre notre peau, ou
- Nous donnerons 1 € à la tsedaka, ou
- Nous imposerons à nos yeux un "temps mort" en les fermant pendant 6 secondes.

Voir également la méthode TaPHSiC ci-dessous (outil n°10) pour apprendre à nous fixer de bons knassot quand il s'agit de prévenir des comportements encore plus addictifs.

3. Daven [mot en Yiddish qui signifie Prier]: Malgré tous nos efforts, seul Hachem peut vraiment nous aider. Comme 'Hazal disent: *"Le Yetser Hara tente de tuer une personne chaque jour, et si Hachem ne l'aidait pas, elle ne pourrait pas le vaincre."* Nous devons reconnaître cette vérité et constamment murmurer des tefilot à Hachem implorant Son aide. Le Steipeler écrit à propos de ces tests, que certaines personnes ont besoin de prier 50 fois par jour pour être protégées.

4. SHmirah: Même après avoir pris une forte décision, s'être fixé des knasos, et avec la Tefila, nous ne pouvons pas nous attendre à réussir dans la Shmirat Ainayim si nous sommes entourés de déclencheurs. Nos efforts ne peuvent porter leurs fruits de *façon durable,* que si nous mettons en place de solides shomrim pour nous-mêmes. Comme mentionné plus haut, cela implique d'éviter les zones de déclenchement, d'installer un filtre et un logiciel de compte-rendu, et de rester loin des médias déclencheurs comme la télévision, les films, les magazines, et les journaux.

Quelques conseils de plus de Guard Your Eyes

Il y a un dicton : « Le premier regard est de D., le second est de nous. » En d'autres termes, nous ne pouvons pas éviter de voir quelque chose de provoquant dans la rue sans le vouloir. Mais si nous posons un second regard, nous alimentons alors notre dépendance. Voici quelques conseils d'entraînement GYE qui pourraient nous aider à commencer à apprendre à garder nos yeux dans la rue.

1) La "règle des trois secondes": Si nous voyons quelque chose d'incorrect, nous pouvons appliquer la règle des trois secondes. Cela implique trois étapes : alerte, détournement et affirmation. La première étape consiste à réaliser que nous voyons quelque chose d'incorrect. C'est le stade de l'alerte, et cela peut prendre une seconde ou deux. La deuxième étape consiste à fermer les yeux ou à détourner le regard. Il s'agit de l'étape où l'on « se détourne ». Ces deux étapes devraient prendre trois secondes (approximativement). La troisième étape est de se donner mentalement « une tape amicale sur le dos » et de penser à quelque chose comme « Je n'ai vu que par erreur, et j'ai vite détourné les yeux. Je suis toujours propre et dévoué à D., et je vais construire sur cette base; au jour le jour ».C'est l'étape de l'affirmation.

Ceci est crucial, puisque en tant que dépendants, c'est souvent le premier écart qui fait tout (tout comme un alcoolique doit éviter la première gorgée, un dépendant au désir doit éviter ce premier écart).

Bien souvent, nous pensons: « J'ai détourné les yeux mais j'aurais peut-être dû attendre un tout petit peu moins longtemps pour le faire ». Le Yetser Hara nous culpabilise alors que nous n'avions rien fait de mal et cela peut au contraire nous amener à trébucher ou tomber à nouveau. La règle des "trois secondes" reconnaît que cela peut prendre une seconde ou deux pour réaliser que quelque chose ne va pas, et alors seulement, nous sommes censés détourner le regard.

2) Petits objectifs: Avoir des objectifs très petits au premier abord. Par exemple, nous pouvons prendre sur nous que pour aller de la maison à la synagogue ainsi qu'au retour, nous ne regarderons absolument nul part ailleurs que le sol, quelles que soient les circonstances. Cela peut être très difficile au début, mais espérons qu'après quelque temps de mise en pratique, nous serons en mesure d'agrandir nos objectifs.

3) Développer la bonne attitude envers la *Chemirat Enayim*:

a) Nous devons nous dire que quelle que soit la peine ou l'effort que cela nous demande pour détourner le regard, ce sera encore plus douloureux de regarder. Car lorsque nous regardons, nous ressentons deux douleurs aiguës:

- Nous nous sentons subitement loin de Hachem et de nos objectifs.
- Nous savons que de toute façon nous ne pourrons pas l'avoir, et lorsque nous regardons, la convoitise se réveille en nous, et **ça fait mal**.

Donc en fait, la douleur que nous ressentons lorsqu'on détourne le regard n'est pas tellement pire que celle de regarder! Et comme on le dit dans les 12 étapes: "*Aucune situation ne peut être assez grave au point qu'un peu de convoitise ne la rendra pas pire".*

b) La douleur que nous ressentons lorsqu'on détourne le regard est une douleur de guérison, comme la douleur qu'entraîne la chirurgie. Cette douleur nous guérit. D'autre part, la douleur spirituelle provenant du fait de regarder, est la douleur de voir la maladie s'aggraver. Alors quelle douleur choisir?...

c) La douleur que nous ressentons lorsque nous détournons le regard n'est pas vraiment ***notre*** douleur. Il s'agit plutôt de la douleur du Yetser Hara dans son "agonie". Il crie parce que nous sommes en train de le frapper très fort. Ainsi nous pouvons même nous réjouir réellement de cette douleur! Nous ressentons la douleur de notre ennemi lorsqu'il s'affaiblit!

d) Le désir entier n'est qu'un ballon rempli d'air chaud, construit autour de ce qu'on voit et imagine dans notre esprit. L'expérience a montré à nous tous, que dès que nous obtenons ce que nous pensions être ce que nous voulions, ce que nous pensions être absolument incroyable (selon ce que nous avons vu et fantasmé), la bulle éclate alors et tout ce qui reste est l'"air chaud". Nous secouons alors notre tête sans croire que c'est pour un tel résultat que nous avons vendu notre propre âme.

e) Essayons de réfléchir aussi un moment. Si nous étions aveugles, '*Has Vechalom*, nous n'aurions pas de lutte contre le désir. Si nous n'avions pas ce don extraordinaire de vue qu'Hachem nous a donné, serions-nous capables de convoiter avec nos yeux? Les scientifiques nous disent que l'esprit humain fait des milliards de calculs par seconde lors du traitement des informations provenant des innombrables nerfs qui connectent les yeux au cerveau. Comment pouvons-nous utiliser ce cadeau extraordinaire contre la volonté d'Hachem?

4) Renoncer au désir: Le monde est plein de tentations. Si nous voulions conserver le désir, nous aurions des possibilités **infinies** de continuer à convoiter à chaque tournant. Nous mènerions un combat perdu d'avance pour la *Chemirat Enayim*, en essayant constamment de ne pas regarder les choses que nous désirons ardemment regarder. Au lieu de cela, **le véritable conseil** pour réussir est d'apprendre à renoncer complètement à la convoitise. Au lieu de combattre de front, nous avons tout simplement besoin **d'y renoncer**.

Comme quelqu'un qui se travaille avec les 12 étapes l'écrit:

> *«Aujourd'hui, la lutte est beaucoup plus facile pour moi. Lorsque j'ai un désir ardent, j'admets mon impuissance, je reconnais que Hachem est le Seul qui peut -et va- m'aider, et je demande à Hachem de m'enlever la convoitise. Je suis franchement surpris par la manière dont cela marche beaucoup mieux que celle de combattre le désir ardent de front ».*

Une autre étape importante dans la renonciation au désir est d'apprendre à faire face aux pensées lubriques obsessionnelles ainsi qu'aux fantasmes. Voir le principe n°11 de la partie 2 ci-dessous, pour trouver quelques conseils et techniques sur la façon de se détacher du désir et des fantasmes dans nos esprits.

5) Recevoir quotidiennement du '*Hizouk* sur «Protéger ses yeux»: Pour recevoir du 'Hizouk tous les jours sur la *Chemirat Enayim*, inscrivez-vous sur notre site.

Les yeux sont les fenêtres de nos âmes et doivent être surveillés avec diligence si l'on veut que notre progrès spirituel soit réel. Vous pouvez télécharger gratuitement à partir de notre site guardyoureyes.org, un e-Book (livre électronique) en anglais, appelé «Windows of the Soul- Portes de l'âme» par la fondation Salant. Ce livre qui peut aussi être acheté en version imprimée, fournit un programme de '*Hizouk* sur 30 jours pour aider à apprendre à garder ses yeux correctement.

Le réseau GYE a également une conférence téléphonique quotidienne en anglais sur la *Chemirat Enayim* (également pour les non-addicts) où l'on peut se joindre à un groupe d'autres Juifs par téléphone pour obtenir du '*Hizouk* et apprendre des techniques sur la façon de protéger ses yeux dans l'environnement difficile d'aujourd'hui.

Outil #4
‘*Hizouk* Quotidien

Pour réussir ce combat, il est important d'obtenir une nouvelle perspective et du ‘*Hizouk* chaque jour. ‘*Hazal* nous disent que le *Yetser Hara* renouvelle son attaque contre nous tous les jours. Il joue vraiment méchamment et utilisera toutes les ruses qui existent pour nous faire tomber. Pour contrer cela nous avons besoin de nouveaux ‘*Hizouk* et conseils tout le temps. Il y a énormément de matériel sur notre site, mais peut-être en trop grande quantité, et en pratique pas à portée de main lorsque nous en avons le plus besoin. Notre réseau fournit quotidiennement des emails de ‘*Hizouk* avec des antidotes, astuces, articles, citations de nos Sages, thérapeutes et autres lutteurs, pour nous aider à nous libérer de cette dépendance. Nous avons des milliers de membres déjà inscrits, et de nombreuses personnes les considèrent comme leur bouée de sauvetage.

Alors inscrivez-vous dès aujourd'hui et assurez-vous de lire chaque jour l’email de ‘*Hizouk*. Le Yetser Hara fera de son mieux pour nous amener à *ignorer les emails* après un certain temps, mais si nous sommes déterminés à nous libérer, nous devrons nous assurer de lire et d'intérioriser leurs messages chaque jour. Comme les gouttes d'eau sur le rocher de Rabbi Akiva, un peu de ‘*Hizouk* chaque jour peut laisser une très forte impression au cours du temps.

Le forum GYE est également une grande source de ‘*Hizouk* quotidienne. Des centaines de membres postent quotidiennement leurs luttes et leurs succès, et partagent ‘*Hizouk*, inspiration et espoir. Pour beaucoup, le forum est littéralement une bouée de sauvetage de ‘*Hizouk* quotidien, permettant de se renforcer en tant que communauté.

Notre site a de nombreuses rubriques différentes, telles que conseils, histoires, victoires personnelles, citations, témoignages, pensées de Torah et plus encore. Avec tout ce contenu intéressant, nous pouvons apprendre de nouvelles choses et nous renforcer constamment !

Nous pouvons lire les Histoires de Rétablissement sur notre site et voir que nous ne sommes pas seuls. Nous lirons comment d'autres -à des stades pires que le nôtre- ont pu se libérer, et nous serons inspirés à suivre leur exemple !

Nous pouvons utiliser la rubrique Conseils sur le site pour obtenir tout le temps de nouvelles idées sur la façon de réussir, et nous pouvons parcourir les centaines d'emails de ‘*Hizouk* précédents pour nous aider à continuer à affiner notre point de vue sur cette lutte.

Nous pouvons lire la rubrique Q&R où nous trouverons probablement des réponses aux nombreuses questions qui nous dérangent, ou tout simplement pour obtenir une bonne perspective sur les nombreuses questions liées à cette addiction.

Lorsqu'on s'ennuie ou nous sentons vulnérables, nous pouvons rechercher sur notre site, des sites de divertissement cacher, des idées d'activités, et beaucoup de *chiourim* de Torah audio et vidéo.

Briser la dépendance est un peu comme « une chirurgie du cerveau », et de même que personne ne peut devenir neurochirurgien sans de hautes études, nous devons aussi être prêts à bien l’« étudier » pour réussir cette bataille pour nos âmes.

Mais essayons de ne pas combattre trop à la fois. Il est préférable de lire moins (et régulièrement) et *d'intérioriser* ce que nous lisons, que de lire énormément de matériel à la fois et de l'oublier. Nous devons trouver un équilibre qui fonctionne au mieux pour nous, où nous lisons quelques articles ou conseils tous les jours ; juste assez pour se sentir capable de digérer et de se sentir un peu plus fort chaque jour. Les emails de ‘Hizouk sont souvent une « dose quotidienne » parfaite à cet égard.

Outil #5
Se Satisfaire Autrement

Nous mettons souvent l'accent sur la rupture de la dépendance, en évitant tout ce qui pourrait la déclencher, ou en fuyant le Yetser Hara. Mais souvent, la meilleure façon de se comporter face à une dépendance, est d'enlever les «besoins» sous-jacents que la dépendance essaie de satisfaire, en s'engageant de façon proactive dans *d'autres* activités satisfaisantes.

Le plus souvent, une dépendance est une évasion psychologique que nous avons appris à utiliser comme un moyen de fuir les réalités de la vie. Si nous parvenons, dans les premiers stades de la dépendance, à nous maintenir occupés par des activités saines et satisfaisantes, et ainsi mettre plus de sens dans nos vies, la dépendance disparaîtra probablement d'elle-même. La satisfaction vient souvent par le fait de se fixer des défis réalistes et d'atteindre les objectifs que nous avons fixés.

Nous devrions essayer de trouver de nouveaux emplois ou projets qui nous permettront d'exprimer notre créativité, de trouver de la satisfaction et de nous reconnecter avec l'extérieur et le monde qui nous entoure. Cela aidera à remplir le «vide» que nous avons essayé inconsciemment de satisfaire par un plaisir malsain. Quelques idées peuvent être trouvées dans notre rubrique «île cacher» (et en particulier dans la rubrique «activités cacher»).

Une « fausse » satisfaction nous amène à nous renfermer sur nous-mêmes et à détruire lentement nos vies. Une *véritable* satisfaction, par contre, nous aide à nous ouvrir au monde qui nous entoure et à se reconnecter avec nos âmes. Chaque Juif a une « ouverture à D. », un endroit à l'intérieur de lui-même qui se sent vide s'il n'est pas rempli par D. Souvent, inconsciemment, nous essayons de combler ce sentiment de vide par la convoitise. Mais, la meilleure façon de remplir cette « ouverture à D. » et d'atteindre une réelle satisfaction et joie, est évidemment une véritable connexion avec Hachem. Comme le dit le Passouk : « *Taamou Ouréou Ki Tov Hachem* – Goûtez et voyez que Hachem est bon », et « *Vehit'aneg al Hachem* – Trouve du plaisir en Hachem ». Ceci peut être construit en ajoutant de la *kedoucha* à notre vie, en cherchant une connexion plus profonde avec la « *yiddishkeit »* (religion) de façon générale, ainsi qu'à travers l'étude de la Torah avec contentement. La Torah est semblable à l'eau, et **nous ne pouvons éteindre un feu sans eau, même si nous savons qu'il peut nous brûler**. Nous pouvons essayer de nous lier à une nouvelle '*havroutah* ou ajouter un *chiour* à notre emploi du temps journalier ou hebdomadaire. Voir la rubrique « Torah » de notre « Île Casher » pour plus d'idées sur la manière d'enrichir nos vies en Torah, et pour trouver des liens vers de nombreux sites formidables de Torah et *Chiourim* audio et vidéo.

Nous pouvons aussi rechercher du « oneg » (plaisir) dans les Mitsvot comme Chabbat et Yom-Tov, en chantant des *Zémirot* et en passant du temps avec nos enfants. Ce type de choses est également inclus dans « *Vehit'aneg Al Hachem* » car le oneg qui est lié aux mitsvot a un kiyoum (est durable). Oui, même la bonne nourriture de Chabbat peut être une découverte spirituelle, par opposition aux plaisirs interdits qui nous laissent un sentiment de vide à l'intérieur de nous (et c'est pourquoi nous les voulons à nouveau juste après).

D'autres idées pour nous aider à commencer à vivre «en dehors de nous-mêmes» et à ressentir plus de satisfaction en général, pourraient inclure des projets de '*Hessed* ou l'implication dans la communauté de diverses façons. Si vous êtes un *Ba'hour Yechiva*, vous pourriez essayer d'obtenir le job d'organiser le *Otsar Haesefarim*, gérer la cantine, fournir un service de pressing à la Yechiva, coiffeurs etc... Si vous ne faites pas d'études ou que vous ne travaillez pas, **essayez de trouver un emploi!** Le principal est d'être occupé, de se reconnecter au monde qui nous entoure et de trouver de la satisfaction de différentes manières qui vont contrecarrer la «fausse satisfaction» que la dépendance tente de nous fournir.

Rav Wolbe Zatza"l dans son *sefer* «Psychiatrie et religion» (p.82) suggère de cultiver une combinaison de satisfaction religieuse et de satisfaction sociale pour aider nos jeunes à vaincre ce défi. Il écrit:

> *La phase difficile de l'adolescence est un terreau fertile pour cultiver les sentiments de culpabilité, surtout pour la jeunesse religieuse. La masturbation est une interdiction sérieuse. Pourtant, presque tous les jeunes trébuchent dans ce domaine et sont incapables de trouver la force de surmonter cela. Le résultat est un sentiment de culpabilité. C'est là que les conseils avisés de Rabbanim et Me'hankhim sont nécessaires. Comme nous le savons, un Rav n'est pas autorisé à «pardonner les fautes» et sûrement pas à permettre ce qui est interdit. Cependant, il peut guider, calmer et amener le jeune à l'acceptation de lui-même. Et pour compléter, cultiver une vie sociale et amener les jeunes dans la vaste richesse de la Torah qui pourra susciter en eux une soif profonde d'acquérir et de grandir dans la Torah. Comme nos sages l'ont dit: «La Torah est bonne avec le Derekh Erets, car peiner pour les deux fait oublier la faute». Autrement dit, le labeur pour la Torah accompagné du labeur de cultiver une vie sociale florissante, conduisent à une situation où, au fil du temps, on oublie la faute. Au lieu*

*d'une constante bataille qui est sans espoir, à travers un travail dur et **positif** dans la Torah et la vie sociale, lentement mais sûrement, les jeunes se rétabliront de la masturbation. C'est le chemin conventionnel de 'Hinoukh qui est accepté aujourd'hui. Oui, la vie de Torah demande un 'Hinoukh intensif. Sans 'Hinoukh, il n'y a pas d'échappatoire pour les jeunes plongés dans les sentiments de culpabilité et de désespoir.*

Outil #6
Activité Physique

Lorsque nous parlons de rétablissement et de santé émotionnelle, notre corps au niveau physique est un facteur critique dans l'équation. Obtenir suffisamment de sommeil, une bonne alimentation et surtout de l'exercice, ajoute beaucoup plus à notre «égocentrisme spirituel et bien-être émotionnel» que ce que croit la plupart des gens. Comme le dit le Passouk : « *Ouchmartem meod Lenafchoteikhem*– et vous protégerez avec vigilance votre bien-être ».

Souvent, notre dépendance est alimentée par des déséquilibres émotionnels. Si nous sommes déprimés, anxieux ou stressés, alors, en tant que dépendants, nous nous enfuirons vers notre « drogue de choix » - le désir. L'activité physique et l'exercice peuvent être très bénéfiques pour alléger l'anxiété, le stress ou la dépression qui, nous disent les scientifiques, sont souvent produits par un déséquilibre des neurotransmetteurs dans le cerveau. L'exercice a un impact non seulement sur les endorphines (nos hormones de bien-être), mais augmente également les niveaux de sérotonine et dopamine, créant plus d'équilibre. Cela diminue l'anxiété, et procure une sensation globale de calme.

Nous avons tous entendu parler du programme des 12 étapes pour combattre la dépendance. L'activité physique a été appelée par certains experts comme la « 13ième étape ». A tout niveau de lutte/dépendance, il est très bénéfique d'entreprendre de l'exercice ou des activités physiques de façon régulière, au moins quelques fois par semaine. L'expérience a montré qu'un régime d'exercice efficace peut être très utile dans la lutte contre les comportements addictifs, et surtout dans le traitement de l'irritabilité et du stress qui sont des symptômes classiques du sevrage de l'addiction.

Faire de l'exercice tous les jours a démontré un impact positif sur le dépendant de nombreuses façons. Par exemple, au cours d'une dépendance active, nous pouvons facilement perdre la structure et le sens de nos journées. L'exercice de façon régulière remplit le temps et conserve l'esprit occupé. Il a été constaté que cela stimule l'estime de soi et la confiance en soi. Vous trouverez aussi que l'autodiscipline nécessaire et apprise à travers l'exercice physique régulier s'étend à d'autres domaines de votre vie et vous aide à changer vos mauvaises habitudes. L'exercice physique affecte positivement le sommeil, les fonctions cognitives et réduit les envies. Il améliore la connexion corps-esprit et réduit les symptômes des maladies. L'exercice permet une libération saine de nos frustrations, déceptions, colère et énergie négative et nous donne de meilleurs sentiments dans l'ensemble. Ceux qui font de l'exercice sont plus optimistes et heureux que ceux qui mènent une vie sédentaire. La recherche suggère aussi que brûler 350 calories, trois fois par semaine, à travers une activité soutenue qui fait transpirer, peut réduire dans de nombreux cas les symptômes de la dépression aussi efficacement que des antidépresseurs.

Toute forme d'exercice peut nous aider à stimuler notre immunité aux tendances addictives, que ce soit la course, le vélo, la marche ou dans un gymnase (assurez-vous qu'il s'agit d'un gymnase cacher, ou sinon il peut être plus préjudiciable que bénéfique pour nous).

Souvent nous nous convainquons que nous sommes trop fatigués, ou que nous n'avons pas l'énergie pour nous engager à faire de l'exercice régulièrement. La seule façon de surmonter cet état d'esprit est d'agir. Commencez à bouger et laissez les détails s'arranger plus tard. Nous pouvons 'ne pas être d'humeur' pour la marche ou le jogging, mais si nous nous forçons à sortir et atteindre le trottoir, avant même de réaliser, nous serons de retour à la maison le souffle court, et nous sentant revigorés. En d'autres termes, nous n'allons pas nous sentir un jour, de bonne humeur pour un jogging ou une marche ; c'est l'inverse qui se produira. Nous devons sortir et le faire, même si on ne se sent pas de le faire et alors, avec du recul nous pourrons constater comment notre nouvelle routine a dynamisé nos vies, et qu'il est plus facile de rester propre.

Outil #7
Mettre des Barrières

L'addiction est plus puissante que nous et si nous essayons de la combattre **de front**, nous perdrons presque toujours. Une fois que nous sommes debout au bord de la falaise, il est très facile de tomber. Au lieu de cela, nous devons rester aussi loin que possible du bord de la falaise. Ainsi, l'un des outils les plus puissants dans cette lutte est de se mettre de bonnes barrières.

Une excellente manière de mettre une « barrière » est de créer une liste de choses à faire avant de se permettre de tomber. La liste peut être constituée de divers éléments, tels que « appeler sa mère », dire un chapitre de *Tehilim*, marcher 20 mn, etc..Le simple fait de tirer la liste et la regarder peut être déjà suffisant pour nous dissuader d'agir!

Vœux (engagement)

Afin de s'assurer que nos barrières sont solides, nous pouvons utiliser un outil très puissant appelé *Shvouot* ou vœux. Normalement faire un vœu est mal vu par nos Sages, tout comme quelqu'un qui joue avec le feu; mais lorsqu'il s'agit de rompre avec cette tentation, nous constatons que faire des vœux est loué par la Torah et 'Hazal, comme le dit la Michna dans Pirkei Avot:« *Nedarim Seyag Laperichout*– Les Nedarim sont une barrière pour l'abstinence ». Et comme le dit le passouk:« *Nichbati Va'akayeima, lichmor michpetei Tsidkekha* – J'ai juré et je le maintiens pour garder Tes lois justes ». Et il est dit aussi: « *Nichba Lehara Velo Yamir – Osseh Eleh Lo Yimot Le'olam* – Celui qui jure pour s'empêcher du mal, et n'annule pas...il ne faiblira jamais » Et 'Hazal disent aussi que Boaz jura pour se garder de faire une aveira lorsque Ruth vint à lui dans le silo pendant la nuit, comme il est dit: «*'Haï Hachem chikhvi ad Haboker* – Au nom de D., reste ici jusqu'au matin ». (Voir aussi le Ohr Hahayim au début de la parachat Matot qui dit que c'est une mitsva de faire des shvouot relatives aux barrières des Arayot).

Toutefois, aussi utiles et importants que les vœux puissent être dans la lutte contre l'addiction, ils sont aussi spirituellement dangereux. **La dépendance est souvent plus puissante que les vœux**. Par conséquent, il est essentiel d'**apprendre à faire des vœux** de façon à ce qu'ils puissent marcher et être sans danger spirituel. Au lieu de combattre la dépendance de front par des vœux, nous pouvons faire des vœux qui vont nous aider à **contourner** la dépendance. Ne faites pas le vœu de ne plus mal agir ou de ne plus regarder de choses incorrectes. De nombreux dépendants l'ont essayé et ont lamentablement échoué, parce que lorsque la convoitise attaque, il est très difficile pour la Yirat Chamayim de nous arrêter. Nous pouvons plutôt faire un vœu qu'avant d'abandonner le combat, nous ferons d'abord une liste de choses.
Par exemple:

Je jure – pour une semaine – qu'avant d'être motsi zera levatala je ferai deux choses: (1) appeler un ami ou un membre de la famille et discuter pendant au moins 5mn et (2) faire une promenade de 15mn.

Autrement, nous pouvons faire le vœu que si nous **renonçons** à la lutte nous devrons faire quelque chose **après** être tombé. Par exemple:

- Aller au Mikve.
- Se promener une demi-heure.
- Faire un don à la *Tsedaka*.
- Faire 100 pompes.

Voici des exemples de deux vœux que quelqu'un a mis en place sous nos conseils. Après avoir effectué ces *Shvouot*, il a témoigné avoir ressenti une nouvelle liberté dans sa vie!

1) J'ai juré pour un mois, que, si je suis volontairement motsi zera levatala lorsque je suis complètement réveillé, ou si je me procure volontairement du matériel sexuel de toute sorte, numérique ou imprimé (DVD ou magazines), ou si je vais -ou recherche- volontairement des sites ou des pages internet, photos, vidéos, chats, ou forums, dans l'objectif de regarder quelque chose de sexuel, ou des messages ou sites de rencontres sexuelles, ou si j'initie un contact -ou réponds positivement- avec une autre femme que ma femme dans un objectif d'ordre sexuel, ou si je prends part à tout service illicite à caractère sexuel quelle qu'en soit la nature, je donnerai 500$ à GYE et

dirai à ____ (un ami proche) ce que j'ai fait, chaque jour que je commets l'une (ou plusieurs) de ces choses-là. Et si j'oublie que j'ai fait cette shvoua et que j'ai commis l'une de ces choses, je ferai un don de 100 $ uniquement.

2) J'ai juré pour un mois que si j'ai une relation sexuelle de n'importe quelle sorte, avec une personne qui n'est pas ma femme, je ferai un don de 2500$ avec mon salaire du mois prochain à GYE et je dirai à ____ (un ami proche) ce que j'ai fait, chaque jour où j'ai fauté.

Voir la méthode TaPHSiC ci-dessous dans l'outil n°10 pour une méthode encore plus puissante basée sur cette idée.

Bein Hazmanim

Les vacances et *Bein Hazmanim* sont des situations qui peuvent être des tests encore plus difficiles, car il y a plus de temps libre et nous sommes moins structurés. De telles situations peuvent nécessiter des barrières et protections plus détaillées que d'habitude. Nous pouvons essayer d'élaborer un « plan de combat » à l'avance, de planifier une certaine organisation de nos journées- autant que possible. Nous pouvons fixer des moments précis pour des activités particulières, telles que l'étude avec une 'Havrouta ou autre chose qui peut nous tenir occupés. Nous pouvons même établir un plan d'urgence composé d'activités diverses que nous pourrons faire au moment où nous pourrions commencer à nous ennuyer ou à être vulnérables (des exemples pourraient être « lire un livre », « monter à bicyclette », etc...)

Nous pouvons également rédiger une liste spéciale de barrières pour les *bein hazmanim* à l'avance, pour nous aider à éviter d'avoir à lutter de front contre le Yetser Hara. Certaines de ces barrières pourraient inclure

- La mise en place d'un filtre sur les ordinateurs à la maison.
- Ne pas utiliser l'ordinateur lorsqu'on est seul dans la chambre (ou du moins si personne n'est présent).
- Fixer un temps limite d'utilisation de l'ordinateur (au moins pour tout ce qui n'est pas lié au travail).
- Faire une liste des sites que nous pouvons visiter – et ne pouvons pas visiter (au moins lorsqu'on est seul).
- Éviter certains endroits provocateurs où nous avons déjà trébuché.
- Éviter les films.

Le secret du succès dans ce domaine est de reconnaître quand on devient vulnérable et de préparer des barrières à l'avance. Nous avons tous besoin de bien connaître notre Yetser Hara, comme il est dit dans *Michlei* (12:10):« ***Yode'a Tzadik nefech behemto* – Le Tzaddik connaît la nature de son animal ».**

Outil #8
Se Restreindre

Si vous avez essayé les étapes ci-dessus et que vous trouvez que la dépendance vous contrôle encore, et vous cause des chutes fréquentes, il pourrait être utile d'appliquer la tactique de combattre **une seule chose à la fois** et de maintenir ensuite la réussite, au lieu d'essayer de lutter contre tout à la fois.

Comme nous l'avons expliqué dans l'outil n°1, nos sages ont dit: « ***Il existe un membre chez l'homme, le satisfaire c'est l'affamer; l'affamer c'est le satisfaire*** ». Il s'agit là d'un *Yessod* très important à garder à l'esprit, et il montre combien nos Sages ont compris la nature de la dépendance. Plus nous nous restreignons, et plus de distance nous mettons entre nous et l'addiction, plus cela devient facile.

Nous pouvons tirer au départ un trait rouge, et ensuite essayer de réduire autant que possible. Si nous avions l'habitude *d'agir* tous les jours jusqu'à maintenant, nous pouvons essayer -***pour commencer***- de réduire à une seule fois tous les deux jours. Si nous avions l'habitude deux fois par semaine, nous pouvons restreindre à une fois par semaine. Nous pouvons aussi essayer de prendre

une ferme résolution pour une certaine période, que à l'exception de -disons, un jour particulier de la semaine, nous n'envisagerons même pas le fait *d'agir* quelle que soit la nature de l'acte. Alors, si nous faisons cela et nous nous restreignons de plus en plus, nous verrons que « ***l'affamer c'est le satisfaire*** ».

Cette tactique nous enseigne aussi à ne plus utiliser l'addiction comme une « échappatoire ». Très souvent, la raison inconsciente pour laquelle nous sommes devenus dépendants au départ, est que nous avions commencé à utiliser l'addiction comme une sorte de « fuite » des réalités difficiles -ou difficiles à gérer- de la vie. Nous avons utilisé la dépendance pour nous apaiser et soigner nos sentiments. Mais une fois que nous commençons à tirer un trait rouge et à réduire ces comportements par un travail acharné et de la détermination, nous nous forçons à ne plus utiliser *instinctivement* ces comportements comme des « échappatoires ». Cela provoque un changement progressif de notre façon de penser qui rend beaucoup plus facile le fait de se libérer complètement.

En outre, alors que nous nous travaillons pour nous couper progressivement de la dépendance, nous construisons nos *middot* (-vertus). Par le mérite de se dire « non » à soi-même des milliers de fois, Hachem nous enverra une assistance divine spéciale pour nous aider à trouver finalement la véritable liberté de la dépendance.

La Guemara dit:***"Habah letaher messayin lo – Celui qui vient pour se purifier, ils lui viennent en aide."*** Et ‘Hazal disent aussi: ***"Bederekh chéadam rotsé leilekh, molikhin oto– Dans le chemin que l'homme veut prendre, ils le conduisent.".*** Pourquoi la *Guemara* parle toujours au pluriel: "ils lui viennent en aide" et "ils le conduisent"? Le *Maharcha* explique que chaque effort qu'une personne fait crée un ange. Et lorsque cette armée d'anges devient assez grande, elle a le pouvoir d'aider cette personne à surmonter tous les obstacles et la conduire là où elle souhaite arriver.

Chaque fois que nous disons « non » à l'addiction, une pièce inestimable est ajoutée à notre banque spirituelle. Même si nous finissons par tomber, nous ne perdons pas ce que nous avions acquis précédemment. Lorsque nous avons assez de 'pièces spirituelles' dans notre compte, Hachem nous aide à rompre complètement la dépendance. (Voir la partie 2 de ce manuel pour en savoir plus sur ces principes importants).

Cependant, il est important de souligner que ces tactiques ne seront efficaces que si notre **but** est d'arrêter complètement au fil du temps, en se restreignant progressivement au for et à mesure. Mais si nous faisons preuve de complaisance en gardant simplement notre dépendance « sous contrôle », nous resterons dépendants de ces comportements. Et comme nous finissons souvent plus tard par le comprendre à nos dépens, l’addiction est une maladie progressive. Elle ne va pas de mieux en mieux, elle va de pire en pire.

Outil #9
Un Acte de Foi: La Parcours Des 90 Jours

Si se restreindre progressivement ne semble pas faire l’affaire, et que nous trouvons après un certain temps que cela ne nous conduit pas vers une cessation complète des comportements de la dépendance, nous devrons alors adopter une approche plus drastique: “l’acte de foi’’ et essayer de supprimer complètement ces comportements de nos vies.

Récemment, une étude scientifique montra que 90 jours sont nécessaires pour changer les voies neuronales créées par des comportements de dépendance dans le cerveau. Il a été montré que si un dépendant s’abstient de ses conduites addictives pendant 90 jours, il lui sera beaucoup plus facile de changer de façon de penser. Beaucoup d’études scientifiques similaires ont montré que plus de distance nous mettons entre nous et les conduites addictives, et moins d’emprise ces conduites auront sur les chemins neuronaux que la dépendance a sculptés dans nos esprits.

Les membres des groupes des 12 étapes du monde entier (pour surmonter les dépendances) admettent le concept des 90 jours. Nous pouvons aussi trouver le concept de 90 jours dans ’Hazal. En effet, la *Halakha* est que si quelqu’un n’est pas sûr d’avoir dit “*veten tal oumatar*”, il doit recommencer la *chmone iesrei*. Par contre, après 30 jours, on n’a plus besoin de recommencer la *chmonei esrei* en cas de doute, car nous supposons que nous nous sommes déjà habitués à le dire.30 jours

représentent 90 *chmonei esrei*! *'Hazal* savaient que faire quelque chose 90 fois est nécessaire pour s'y habituer.(La lettre *Tsaddik* en hébreu –qui symbolise un *Tsaddik* qui est moralement pur- a aussi une valeur numérique de 90).

Nous devons être conscients que ce parcours de 90 jours peut ne pas être facile. Un dépendant subira presque toujours les effets secondaires de sevrage, et on pourra se sentir déprimé, abattu et misérable pendant quelque temps. Nous pouvons parfois trouver la lutte insupportable, au point de même sentir un goût de "mort". Mais ces sentiments ne durent pas plus de quelques heures à la fois. Ils vont et viennent comme des vagues. Et un grand exploit ne peut pas venir sans une certaine *Messirout Nefech*.

Sachant à l'avance que nous allons peut-être éprouver ces symptômes de sevrage, il sera plus facile d'y faire face lorsque cela se produit. Et si nous croyons, comme beaucoup d'entre nous qui avons trouvé cela vrai, que, après 90 jours nous nous sentirons beaucoup plus libres de la dépendance, et nous pourrons trouver la force à l'intérieur de nous-mêmes pour résister, quoi qu'il faille faire ! En effet, tant de gens ont déjà atteint 90 jours sur notre réseau, et ont connu ensuite une grande réussite à se libérer de leur dépendance.

Les 90 jours doivent être pris d'une certaine perspective: "un jour à la fois". Nous ne pouvons pas manger ou dormir aujourd'hui pour demain, et nous ne pouvons pas non plus rester modérés pour le lendemain. Un dépendant qui est déjà sérieux depuis 20 ans aime bien dire: "Juste pour aujourd'hui, je n'agirai pas, quoi qu'il arrive !'' (Et devinez quoi ! Je ne suis jamais tombé☺).

Une clé pour se motiver à terminer les 90 jours, est de réaliser que l'alternative est douloureuse. Si nous continuons de tomber, nous pouvons continuer à lutter toute notre vie. D'autre part, si nous terminons les 90 jours sans aucune chute, bien que le défi ne disparaisse jamais complètement, ce sera beaucoup plus facile à traiter par la suite. Ne vaut-il pas mieux lutter pendant les 90 jours à venir que de lutter pendant les 90 prochaines années ?

GYE a créé un système de diagramme des 90 jours sur Internet, pour nous aider à suivre nos progrès. Nous devons nous inscrire et entrer notre premier jour propre, et ensuite mettre à jour notre statut au moins une fois par semaine –sinon notre nom devient rouge sur le tableau. Si nous ne mettons pas à jour notre statut pendant deux semaines, notre nom est supprimé du tableau. Alors que nous progressons dans les 90 jours, nous augmentons de niveau et recevons des « récompenses virtuelles » et des emails d'encouragement. Ce système est une immense source de motivation et aide beaucoup de gens à découvrir qu'il est réellement possible de vivre sans désir ! Consultez le tableau des 90 jours sur notre site et voyez par vous–mêmes combien de personnes sont actuellement en route vers les 90 jours. Adhérez à la réussite en vous inscrivant dès aujourd'hui, ou bien imprimez le diagramme des 90 jours pour suivre vos progrès hors connexion.

Nous avons aussi un tableau spécial appelé ''le tableau de l'honneur d'Hachem" pour ceux qui ont déjà fait le parcours des 90 jours, et D. merci, le tableau grandit aussi en permanence.

De plus, pour nous aider dans ce parcours et fournir un cadre de soutien de groupe pour la durée des 90 jours et au-delà, nous mettons en place un ''tableau de comité d'honneur'' sur notre forum où nous pouvons poster l'évolution de notre parcours tous les jours (ou tous les quelques jours).

Il y a même des ''groupes de responsabilisation'' des 90 jours sur le forum, au sein desquels 5 à 10 membres se réunissent et entreprennent ce parcours des 90 jours *ensemble* (en utilisant un "compte de groupe" spécial, indépendamment du compte personnel).

En utilisant le forum pour notre parcours des 90 jours, nous obtiendrons beaucoup de 'Hizouk et nous serons également une source d'inspiration pour tous les autres membres de notre communauté. Le forum nous aide également à suivre nos progrès au cours du temps, et fournit une certaine responsabilité parmi les autres combattants, que nous voyons rapidement comme notre ''famille spirituelle''. Après tout nous ne voulons pas les décevoir ! Aussi, en se joignant à la communauté sur le forum, nous obtenons l'opportunité de renforcer les autres, qui est en soi en facteur important dans le rétablissement (Voir l'outil n°14 ci-dessous).

Outil #10
Barrières solides supplémentaires: La méthode TaPhSiC

Plus loin nous sommes tombés dans cette addiction, plus extrêmes sont les mesures que nous devrons prendre pour nous libérer des griffes de l'addiction. TaPHSiC signifie "The Physical & Spiritual Combo" method –''La méthode physique et la méthode spirituelle combinées ensemble''.(''Tafsik signifie aussi 'stop' en hébreu). Cet outil s'est montré efficace chez de nombreux dépendants *froum* en les aidant à arrêter complètement ces comportements destructeurs. Il se peut que cette méthode ne fonctionne pas pour les dépendants de haut niveau ou pour ceux qui n'ont pas de *Yirat Chamayim*, mais pour la plupart des dépendants *froum* cette méthode a fait des merveilles, et a libéré de nombreuses personnes de l'obsession.

Nous nous sentons souvent comme deux personnes différentes. Après chaque chute, nous nous demandons, quelles répercussions faudra-t-il pour m'arrêter finalement ? Est-ce qu'il y a le moindre espoir ? Comment se peut-il que je sois un Juif *froum* dans tous les autres domaines excepté celui-là ? Est-ce que j'ai de la *Yirat Chamayim* ou pas ?

Partie1: Qu'est-ce qui *ne nous arrête pas*?

La première chose que nous devons faire est d'affronter la vérité qui nous concerne.

Les répercussions spirituelles "abstraites" ne m'arrêtent généralement pas, même si je sais que :

- C'est l'une des *Aveirot* les plus graves.
- Je détruis mon âme.
- Je vais détruire d'autres âmes destructrices.
- Je perds la *Siyata Dichmaya* sur l'ensemble de ma vie (comme le *passouk* dit : « *Ki Yireh Bekha Ervat Davar Vechav Méa'hareikha* »).
- Je coupe ma connexion avec Hachem.
- Je me désensibilise moi-même de la spiritualité.
- Je rends la *Techouva* encore plus difficile pour moi.
- Cela me fait me sentir comme un hypocrite dans toutes les autres *mitsvot* que je fais.
- Je détruis le *Yessod*-fondation de ma structure spirituelle tout entière.
- Mes enfants et ma femme peuvent probablement sentir que je ne suis pas sincère dans l'ensemble de ma *Yiddishkeit*-religion.
- Ces comportements peuvent probablement m'amener à de pires *Aveirot*.
- Je me coupe /ou vais me couper du monde à venir.
- *Machia'h* arrive ; comment vais-je lui faire face ?

Malgré toutes ces raisons, ma *Yirat Chamayim* ne m'empêcher généralement pas de:

- Regarder des choses sales
- Etre *motsi zera levatala*
- Même si je voulais faire une *shevoua* d'arrêter/d'éviter je finirais par tomber tôt ou tard ; les désirs sont tout simplement trop puissants.

Ne vous sentez pas mal parce que votre *Yirat Chamayim* n'est pas assez forte pour vous arrêter. Cela ne veut pas dire que vous n'en avez pas du tout. Lorsque *Rabbi Yo'hanan Ben Zakai* a béni ses élèves avant de mourir, il leur a dit : « Que votre crainte du ciel soit égale à votre crainte de l'homme ». Et ses élèves lui demandèrent: "Rabbi, est-ce tout?" Et il répondit: "*Halevai*!" Et même *Rabbi Akiva* fut incapable de combattre de front la puissante convoitise. Voir *Kidouchin* 81A où la *Guemara* explique comment *Rabbi Akiva* a commencé à grimper sur un arbre pour fauter –Jusqu'à ce que le *Satan* lui-même ait dû l'empêcher de fauter. Imaginez ! Il s'agit du même *Rabbi Akiva* qui cria "*Chema Israel*" avec joie lorsqu'on passa sur sa chair des peignes en fer! (Voir le principe 2 de la partie 2 de ce manuel pour en savoir plus sur cette idée).

Les répercussions non-spirituelles à "COURT TERME" ne m'arrêtent pas non plus, même si:

- Ça me rend dépressif.
- Je perds du temps au travail.

- Je perds le sommeil.
- Je perds de l'argent.
- Je perds un lien étroit avec ma femme.
- Je me sens éloigné de mes enfants.
- Je n'ai pas de temps pour quiconque, sauf moi-même.
- Toute ma vie tourne autour du prochain 'piège'.
- Je me sens comme esclave de mes désirs.

Les répercussions non-spirituelles à "LONG TERME" ne m'arrêtent pas non plus, même si:

- Mes comportements peuvent être découverts.
- Je peux perdre ma réputation.
- Je peux perdre mon emploi.
- Je peux perdre mon mariage.
- Je peux perdre mes enfants.
- La conséquence est que mes enfants peuvent traverser une période difficile avec les *chiddoukhim*.
- Mes enfants peuvent un jour avoir besoin d'un traitement pour le traumatisme qu'ils ont subi.
- Je peux finir en prison.

Partie2: Qu'est-ce qui nous arrêtera?

Maintenant que nous avons fait face à la vérité sur nous-mêmes, nous devons nous demander: Quelles sont les répercussions spirituelles et non-spirituelles qui nous ARRETERONT ?

Spirituellement parlant, qu'est-ce qui m'arrêterait?

- Je ne serais pas *me'halel Chabbat* pour regarder des choses sales, quel que soit le point auquel j'en ai envie. Je serais capable d'attendre 24 heures.
- Si la seule manière de tomber dans le piège dans les prochaines 24 heures, était en mangeant tout d'abord du jambon, je tiendrais probablement le coup et ne le ferais pas pendant 24 heures.
- Après avoir complètement fini de céder à mes désirs, je ne veux pas jeter le reste de ma *Yiddishkeit*-religion. Je me sens mal à ce sujet et je veux vraiment « revenir » vers Hachem. Si j'avais le choix d'appuyer sur un bouton « stopper ces *aveirot* à jamais », je l'appuierais.

Qu'est-ce que tout cela me montre? Que j'ai encore une étincelle sainte en moi, et que ma *Yirat Chamayim* est toujours existante. Il se peut qu'elle ne soit pas suffisante pour m'arrêter en général, mais elle est assez forte pour me donner l'envie de me débarrasser de ces comportements après l'acte. Et même avant l'acte, elle est assez forte pour me permettre de tenir pendant un certain temps –lorsque les répercussions spirituelles sont grandes (comme *'Hilloul Chabbat* ou manger *Tareif*). Ce que nous pouvons constater, c'est qu'IL Y A des répercussions spirituelles qui nous arrêteraient si elles étaient assez GRANDES, et surtout lorsque nous ne sommes pas sous l'effet du désir.

Maintenant, regardons le coté non-spirituel de la médaille. Qu'est-ce qui m'arrêterait?

- Si j'étais sur le point d'agir et que quelqu'un entrait dans la salle, est-ce que je continuerais ?
- Si à chaque fois que j'agissais j'étais soumis à des souffrances, est-ce que j'aurais continué ?
- S'il y avait un œil électronique qui me suivait, et à chaque fois que j'agissais mon épouse ou mon Rav me voyait, aurais-je continué ?
- Si à chaque fois que j'agissais, je me sentais malade et que je devais prendre un bus pour l'hôpital et y rester pendant deux heures, et obtenir un coup pour revenir à la normale, aurais-je continué ?

Qu'est-ce que cela me montre? Cela me montre qu'il ya des répercussions qui pourraient m'arrêter si seulement elles étaient assez GRANDES.

En résumé: Bien que les répercussions « normales », à court et à long terme, ne sont pas suffisantes pour m'arrêter, ces répercussions spirituelles ou non, existent bien et M'EN EMPECHERAIENT si elles étaient assez grandes et assez immédiates.

Partie 3: Trouver la Formule Parfaite

Donc la seule chose que nous avons à faire maintenant est de trouver la formule parfaite; une **combinaison** des répercussions spirituelles et non spirituelles qui SOIENT assez grandes pour nous arrêter.

Nous avons vu qu'APRES l'action (lorsque les désirs se sont apaisés), nous sommes beaucoup plus disposés à faire ce qu'il faut pour empêcher la chute SUIVANTE. Et nous avons aussi vu que nous sommes capables de mieux tenir lorsque les répercussions sont GRANDES.

Essayons donc ceci :

Si nous avions fait une shvoua au nom de Hachem (et réellement prononcé le nom d'Hachem) qu'APRES avoir agi (nos comportements les plus bas), nous ferions x, y, ou z, -**garderions-nous la *shvoua*** ? La plupart de dépendants *froum* le feraient. Après tout, c'est APRÈS être passé à l'acte. Les désirs ont déjà été réduits au silence et nous nous sentons mal. Nous ne voulons pas jeter le reste de notre religion. Alors ne garderions-nous pas une *shvoua* que nous avons faite au nom d'Hachem ? Transgresserions-nous l'un des 10 commandements « *Lo tissah et Chem Hachem Elokekha lachav – ne jure pas au nom de D. en vain »* (et comme le *passouk* continue, « car Hachem ne purifiera jamais celui qui jure en Son nom en vain ») ?

Nous devons faire la *shevoua* de faire quelque chose de difficile et douloureux. Pas trop dur au point que nous puissions en venir à briser la *shvoua* au nom d'Hachem h"v, mais assez difficile pour faire en sorte de nous enlever ôter l'envie d'agir la prochaine fois. Quelque chose que nous savons difficile, mais quelque chose que nous savons que nous pourrons garder.

Par exemple, quelqu'un a écrit qu'il a fait le vœu de donner 200$ après chaque chute. Après 4 chutes, il était libéré de l'addiction. Une autre personne (en Israël) a écrit qu'il a réussi à se libérer en faisant un vœu sur un an, qu'après chaque chute il devrait prendre le bus, aller au Kotel et y rester 90 minutes. Cela l'aida finalement à arrêter complètement, parce qu'à chaque fois qu'il était sur le point de céder, il se rappelait ce qu'il devrait faire ensuite et cela le dissuadait.

Quelques autres exemples pourraient être: ***"Je jure au nom de Ado-nai – pour une semaine, que si je suis motzi zera levatala, je devrai alors dans les 24 heures suivantes :***

- ***Raconter à mon Rav***
- ***Raconter à un ami proche***
- ***Jeûner le lendemain, de Alot Hacha'har jusqu'à la nuit. (Si c'est Chabbat ou Yom Tov, je jeûnerai le lendemain.)***

Au début, ces *Shvouot* devraient être sur de courtes périodes de temps, comme dans l'exemple ci-dessus. Si nous voyons que cela fonctionne bien pour nous, nous pouvons prolonger la *shvoua* sur de plus longues périodes de temps. Si nous voyons que la dissuasion s'avère ne pas être assez forte pour nous, nous pourrions avoir besoin de trouver quelque chose d'un peu plus douloureux. (Voir outil n°7 – ''Mettre des Barrières" ci-dessus, pour voir un exemple de *Shvoua* que nous avons mis en place pour aider quelqu'un. Si nous faisons cette même *Shvoua* au nom de Hachem, nous prenons cette barrière à un plus haut niveau.

Partie 4: La Méthode TaPHSiC des Doubles-Barrières

Une forme encore plus puissante de la méthode TaPHSiC est de mettre une double-barrière en l'utilisant avant **et** après la chute.

Lorsque sous attaque de la luxure, nous sentons que nous avons un besoin IMMEDIAT - et la luxure nous fait agir de façon compulsive. Dans de tels moments, il est important de réaliser que la luxure vient par vagues, et après le pic initial, l'intensité disparaît - parfois même en quelques minutes. Si nous pouvions nous laisser distraire par autre chose, nous constaterions que l'attaque passe et notre santé mentale et sérénité reviennent.

Lorsque correctement appliqué, la méthode TaPHSiC double barrière rend le passage à l'acte compulsif **même plus une option** pour nous. Notre Yetser Hara lui-même est d'accord avec nous que

ce n'est tout simplement pas la peine d'agir MAINTENANT, et qu'il vaut mieux se distraire et attendre avant de passer à l'acte.

Par exemple: Faire une liste de choses à faire **avant de tomber**, comme une promenade d'une demi-heure, parler au téléphone à quelqu'un de GYE pour obtenir de l'aide, etc. Ensuite faites la *Shvoua* que si vous agissez ***avant*** de faire ce qui est marqué sur votre liste, vous devrez faire quelque chose de **très** difficile (par exemple, donner 500$ à la *Tseddaka*). De cette façon, vous vous sentirez obligé de faire les choses qui sont sur votre liste avant de céder, car vous savez qu'une fois que vous cédez à la convoitise, vous ne serez plus en mesure d'ignorer la *Shvoua*. Ce qui est bien, c'est que lorsque vous avez fini de faire les choses de votre liste, la convoitise se sera certainement dissipée. Et souvent, avant de céder, le fait même de penser aux choses que vous devrez faire vous fera abandonner l'idée d'agir en premier lieu. Cette méthode TaPHSiC de double-barrière s'est montré être l'un des moyens les plus puissants pour les dépendants *froum*, pour briser la dépendance à long terme.

Un de nos membres a partagé sur notre forum comment la méthode TaPHSiC de double-barrière a fonctionné pour lui :

> *Je me suis engagé que si je voulais regarder de choses sales en ligne, je ferais d'abord l'une des 4 choses suivantes, (1) Parler de ce que je ressens à ma femme, (2) Aller courir ou faire de l'exercice 30 minutes, ou (3) étudier la Torah pendant 30 min, ou (4) lire quelque chose à propos de l'holocauste pendant 30 min. Puis j'ai fait une shvoua que si je ne faisais pas une de ces 4 actions avant de regarder, alors je devrais donner 750$ à la Tsedaka. Je ne travaille pas actuellement(donc souvent tenté) et donner 750$ d'un coup est tout simplement impossible pour moi en ce moment. Lorsque le Yetser Hara nous atteint, il nous fait oublier toutes les conséquences. B"H je n'ai pas regardé de choses sales sur Internet depuis que j'ai pris cet engagement. Il m'aide beaucoup et j'espère que cela pourra vous aider aussi.*

Nous pouvons effectuer des modifications mineures lorsque nous avançons. C'est pourquoi il est préférable de faire le vœu pour une semaine seulement au début, et puis peut-être un mois... (Nous devons nous assurer de renouveler le shvouah avant son expiration. Souvent, la dépendance nous convainc que nous sommes sur la bonne voie, pour nous prendre par surprise quand nous nous rendons soudainement compte que le shvouah a expiré!). Une fois que nous sommes à l'aise avec le vœu, et que nous voyons qu'il fonctionne vraiment bien pour nous, nous n'aurons peut-être besoin de faire ce vœu qu'une fois par an!

C'est un équilibre délicat, mais avec réflexion et siyatta dishmaya, la plupart des dépendants Froum peuvent trouver une formule qui fonctionne vraiment pour eux, au fil du temps. Et une fois que nous l'avons trouvé, il y aura un sentiment soudain de joie - une immense liberté nouvelle dans nos vies. Nous sentirons comme si nous avions été littéralement libérés de la "prison" dans laquelle nous nous étions imposés de vivre tant d'années!

Partie 5: Guide étape par étape pour faire une Shvouah TaPHSiC double-barrières

Pour commencer:

Avant de pouvoir utiliser le *noussa'h* générique de la shvouah TaPHSiC (ci-dessous) en remplissant simplement les blancs, nous devons d'abord décider 4 choses:

1) Jusqu'à quand s'appliquera notre Shvouah? (En général, nous suggérons de ne pas faire la shvouah pour plus d'un mois dans un premier temps, afin que nous puissions l'ajuster si nécessaire).

2) Quelles distractions nous imposerons-nous avant de nous permettre de tomber? (Voir ci-dessous quelques exemples de "Distractions". Vous pouvez choisir une ou plusieurs des suggestions, ou créer les vôtres).

3) Quel "Knass Normal" allons-nous nous infliger si nous tombons après avoir fait la/les distraction/s que nous nous étions imposées? (Voir ci-dessous quelques exemples de "Knass normal").

4) Quel "Knass difficile" allons-nous nous infliger si nous tombons sans avoir utilisé les distractions

que nous nous étions imposées? (Voir ci-dessous quelques exemples de "KNASS difficile").

Une fois que nous avons décidé ces 4 choses, nous pouvons passer directement au Noussa'h générique de la shvouah et il suffit de remplir les blancs !

Exemples de Distractions avant de tomber (vous pouvez utilisez plus d'une):

1. Je suis sorti marcher pendant 20 minutes.

2. J'ai appelé mon partenaire, mon mentor, ou un ami de GYE qui me connait, et je lui ai dit que je voulais tomber, et je suis resté avec lui au téléphone au moins 5 minutes

3. J'ai fait des exercices physiques pendant 15 minutes (pompes, sauts etc.)

4. J'ai parlé à des gens qui me connaissent, par téléphone ou face à face, pendant au moins 10mn.

5. J'ai nettoyé les toilettes à la maison ou au travail et j'ai ramassé les poubelles autour de la maison (ou du bureau) pendant 15 minutes.

6. J'ai rangé les Sefarim au Beit-Hamidrach/Shoul pendant 15 minutes.

7. J'ai dit des Tehilim pendant une demi-heure.

8. J'ai étudié la Guemara pendant 20 minutes.

9. J'ai été MAAVIR Sidra pendant une demi-heure.

Exemples de 'Knas Normal':

1. Je donnerai 50/100€ à la Tsedaka (GYE)

2. Je vais prendre une douche totalement froide sans y ajouter d'eau chaude.

2. Je vais faire une heure de marche.

3. Je vais prendre un bus pour le Kever d'un Tzadik / Kotel et j'y resterai pendant au moins une heure.

4. Je vais nettoyer les planchers de la maison, frotter les toilettes, et remettre le linge propre en place.

5. Je vais jeûner de l'aube jusqu'à la nuit (pendant l'un des 3 prochains jours).

6. Je dirai le Sefer Tehilim entier

Exemples de 'Knas très difficile' :

(Attention: Cela doit être quelque chose que vous êtes SUR à 100% de pouvoir faire et que vous FEREZ si vous chutez h"v)

1. Je vais prendre un bus pour le Kever d'un Tzadik / Kotel et j'y resterai pendant au moins 6 heures.

2. Je vais jeûner de l'aube jusqu'à la nuit pendant deux jours consécutifs (dans les 7 prochains jours).

3. Je dirai à mon Rav (ou à ma femme) que j'ai eu une chute.

4. Je donnerai 1000/2000€ à la Tsedaka (GYE).

Une fois que nous avons fixé les quatre points ci-dessus, nous pouvons simplement remplir les blancs ci-dessous:

Noussa'h générique pour la méthode "TaPHSiC double barrière":

Ani Nishba (Je jure), *bechem Ad----* (au nom de D.) que jusqu'au _____ *[Remplissez par la date que vous venez de décider]*

Si j'ai une chute, qui est définie par l'une des choses suivantes:

(A) Je suis *motzi zera lévatala* (se masturber) en étant complètement réveillé
ou
(B) J'ai obtenu volontairement, de quelque manière que ce soit, du matériel sexuel pour adultes de quelque sorte, numérique ou imprimé (y compris les magazines, DVD, etc.)
ou
(C) Je suis volontairement allé sur un site Web ou page Web, images, vidéos, chats ou forums, à des fins de visualisation de contenu sexuel pour adultes (y compris tout type d'images pour adultes, dessins, vidéos, audio, ou matériel de lecture érotique) et j'ai effectivement vu ou entendu du contenu inapproprié
ou
(D) si je prends contact - ou réponds positivement - à une autre femme que ma propre femme à des fins d'ordre sexuel (y compris par e-mail, chat, webcam, etc.)
ou
(E) si je prends part à tout service interdit à caractère sexuel quelle qu'en soit la nature(y compris les appels de lignes téléphoniques pour adultes, massages)

Puis, si _____ *[Remplissez la distraction n°1 que nous avons décidée ci-dessus]*

Ou/Et _____ *[Remplissez la distraction n°2 que nous avons décidée ci-dessus. Ceci est facultatif]*

Ou/Et _____ *[Remplissez Distraction n°3 que nous avons décidée ci-dessus. Ceci est facultatif]*

Au cours des 90 minutes qui précédent ma chute,
alors durant les 36 prochaines heures *(ou autre délai)* je vais _____ *[Remplissez par le "Knas Normal" que nous avons décidé ci-dessus].* Pour chaque jour *(ou pour une période de 3 heures)* où je tombe.

Si je n'ai pas fait l'une *(ou plusieurs)* de ces choses dans les 90 minutes qui précédent ma chute, alors au cours des 36 prochaines heures *(ou autre délai)* je vais_____ *[Remplissez par un "Knas difficile" que nous avons décidé ci-dessus].*

Certains avertissements à-dire immédiatement après avoir fait la shvouah *(To'h Kédai Dibour):*

• Si j'ai dû faire *[le 'KNAS normal']* plus de 3 fois, la shvouah ne devrait plus être obligatoire pour moi.

• Si je devais faire *[le 'KNAS difficile],* même une seule fois, la shvouah ne devrait plus être obligatoire pour moi.

• Si j'ai fait une chute sans m'être souvenu que j'avais fait cette *shvouah*, Je ne ferai que *[le 'KNAS Normal'].*

• Si je ne suis honnêtement pas sûr que j'ai fait une chute, je n'aurai aucun *KNAS.*

Conseil avancé: Si vous trouvez qu'une situation particulière est un gros obstacle (par exemple, si vous avez trouvé une faille dans votre filtre qui vous tente de vous faire tomber plus qu'autre chose), vous pouvez utiliser le shvouah TaPHSiC pour vous aider à ce que cette faille ne soit même une option dans votre esprit, en ajoutant les mots suivants en gras (à la fin de la shvouah qui précède) :

Si je n'ai pas fait l'une (ou la totalité) de ces choses dans les 90 minutes précédant ma chute,
[Ou si j'utilise une « faille donnée» pour tomber],
alors au cours des 36 prochaines heures *(ou autre délai)* Je vais _____ *[Remplissez par le KNAS difficile]*

En rendant les conséquences de votre obstacle un KNAS difficile, indépendamment de ce que vous avez fait avant de tomber, ce moyen-là de tomber n'est plus une option dans votre esprit.

Notes d'avertissement:

Bien que la méthode TaPHSiC soit très puissante, trouver la formule idéale est délicat et dangereux. Si nous nous engageons à faire quelque chose de trop difficile, nous courons le risque de rompre notre vœu, ce qui, à part le fait d'être une faute grave, peut nous conduire à une détérioration de la situation, puisque la personne peut h''v avoir le sentiment qu'elle a transgressé une faute et qu'il n'y a aucun espoir pour elle de toute façon ! En revanche, d'un autre côté, si ce n'est pas assez difficile, il ya toujours le risque de chutes permanentes. N'hésitez pas à envoyer vos idées de *shvoua* avant de les faire, pour recevoir un conseil.

Il est important de rédiger une liste de vœux pour les garder, et aussi pour nous permettre de les examiner attentivement avant de les faire, à chaque fois. En outre, avoir une liste de vœux nous aide à les affiner lorsque nous découvrons ceux qui marchent le mieux et ceux qui marchent le moins ; nous pouvons ensuite utiliser cette liste affinée pour les faire de nouveau, sur des périodes de plus en plus longues.

Il est aussi important de comprendre que la méthode TaPHSiC est comme une barrière électrifiée au bord d'une falaise. Si vous vous approchez du bord, vous subirez un choc et reculerez. Toutefois, il va sans dire que si quelqu'un marche constamment proche du bord de la falaise, les chocs répétés vont commencer à être douloureux. A un certain moment, il peut tout simplement couper l'électricité des fils, ce qui le conduira à une chute peu après. Ou, à partir d'un certain point, même l'électricité ne l' aidera plus et la personne trébuchera et tombera à travers la barrière.

Par conséquent, en conjonction avec cette méthode, il est vital de mettre également d'autres barrières; des barrières qui sauront nous tenir loin du bord de la falaise. Cela signifie l'installation d'un bon filtre, tel que décrit dans les outils précédents. Et en plus du filtre nous devrions aussi installer un "système de rapport'' comme eBlaster ou Webchaver qui envoie des rapports de notre utilisation d'Internet à quelqu'un que nous ne voudrions pas décevoir. Cela rend les répercussions d'autant plus réelles, et nous éloigne même d'essayer de trouver des échappatoires à notre filtre.

Le résultat est que bien que cette méthode soit comme mettre une barrière électrique puissante au bord de la falaise pour nous arrêter alors que tout le reste a échoué, nous avons besoin de continuer à utiliser les nombreux outils du manuel GYE pour nous maintenir en toute sécurité loin du bord.

Outil #11
Responsabilisation

Les outils que nous avons suggérés jusqu'à présent dans ce manuel, se concentrent principalement sur nos propres luttes privées contre l'addiction. Si nous n'avons pas été couronnés de succès avec les outils ci-dessus, il est temps de progresser vers le prochain niveau de combat, et introduire d'autres outils dans le paysage. **Nous ne serons plus seuls**. Notre propre force s'est avérée insuffisante face à notre dépendance. Nous devons commencer à exploiter une force **extérieure** pour nous aider à réussir.

Le *Passouk* dans *Michlei* (18:1) dit: ***"Le'taava yevakech nifrad*** –**Le désir cherche l'isolement*"***. Le fait d'être isolé, solitaire nous amène à succomber à nos *taavot*, notre convoitise. L'addiction veut nous retirer de nos vies et nous déconnecter de la vie. Un partenaire dans cette lutte peut faire des merveilles en nous aidant à nous reconnecter au monde qui nous entoure et à finalement nous libérer. Entrer dans les détails avec quelqu'un d'autre sur ce que nous avons commis. Cela est également connu comme être l'un des meilleurs moyens de sortir de la honte, la culpabilité, les remords, et de progresser.

En plus de ce qui est expliqué plus haut, le simple fait de partager nos sentiments et pensées avec un ami ou un mentor, a un immense pouvoir de nous aider à briser le pouvoir insidieux de la dépendance. Comme le *Tzetel Katan* des grand Maîtres Hassidim R' Elimelekh de Lizentzk dit:

> *On devrait confier à son professeur qui enseigne la voie de l'Eternel, ou même à un bon ami, toutes les pensées qui s'opposent à la Sainte Torah et que le Yetser Hara fait surgir dans notre esprit et notre cœur… Et on ne doit pas se retenir de quoi que ce soit à cause de la honte.* ***On constatera qu'en partageant ces choses-là, on obtiendra la pouvoir de briser la force du Yetser Hara de façon à ce que le Yetser Hara ne soit plus en mesure de le battre une prochaine fois.*** *Mis à part les bons conseils qu'on recevra de son ami dans les voies de Hachem. Et ceci est un merveilleux remède.*

Nous voyons de ce qui précède, que le simple fait de partager nos luttes avec un ami ou un mentor, a le pouvoir de **briser la force** du Yetser Hara.

Mis à part le fait que l'action même de parler à quelqu'un diminue déjà la lutte, le but principal d'avoir un partenaire est d'introduire l'élément vital de la « responsabilisation » dans l'équation. Lorsque *Rabbi Yo'hanan Ben Zakai* bénit ses élèves: "Que votre crainte du Ciel soit égale à votre crainte des hommes », ses élèves lui demandèrent : « Rabbi est-ce tout ?», et il répondit : *« Halevai !»*

La réalité de la bénédiction de *Rabbi Yo'hanan Ben Zakai'* est illustrée de manière significative dans l'histoire de *Rav Amram Raban Chel 'Hassidim (Kidouchin81/a)*que nous rapportons dans la deuxième partie de ce manuel (principe 2). Nous pouvons nous demander, si *Rav Amram* avait une telle Crainte du Ciel au point d'être assez déterminé pour crier « au feu ! », pourquoi ne pouvait-il pas simplement se retenir ? La réponse est que *Rav Amram* savait qu'il serait impuissant face à la convoitise à moins que d'autres êtres humains ne soient introduits dans l'équation. Cette histoire étonnante nous montre l'immense valeur de la responsabilisation humaine.

Est-ce qu'il y a quelqu'un parmi nous qui peut se dire plus fort que Rav Amram ? Nous sommes confrontés à ces désirs chaque jour, dans l'intimité de nos maisons en un clic de souris ! Nous **devons** nous sentir responsables, pour réussir à rompre la dépendance. Si le fait qu'Hachem nous regarde était trop abstrait pour arrêter *Rav Amram Hé'hassid* face à la puissance de la convoitise, ce sera sûrement trop abstrait pour nous arrêter lorsque nous serons confrontés à la convoitise. Nous avons besoin de quelqu'un –en chair et en os- qui nous entende crier « **au feu** ! » lorsque nous nous sentons faibles et quelqu'un devant qui nous sentons que nous devrons rendre des comptes.

Nous pouvons essayer de trouver un ami proche ou un Rav que nous respectons, à qui nous pouvons nous confier au sujet de nos luttes/difficultés. Et plus encore, nous devons faire en sorte de rester en contact avec eux au sujet de nos progrès et les tenir au courant **honnêtement** tous les quelques jours. Evidemment, pour que cela fonctionne correctement, nous devons à tout prix rester **complètement** honnêtes et ouverts, avec nos partenaires. Si nous tombons, la honte que nous ressentons pour le raconter sera une expiation en soi, mais aussi nous incitera fortement à rester propres la prochaine fois.

Nous pouvons également nous lier à quelqu'un qui se bat comme nous, et nous donner du *'Hizouk* l'un l'autre. Lorsque nous sentons que la convoitise nous attaque, il sera très utile d'appeler notre partenaire et de lui parler. Bien que ce partenaire puisse occasionnellement connaître lui-même des chutes, il pourra voir beaucoup plus clair que nous à ce moment là parce qu'il n'est pas pris par la convoitise -comme nous le sommes- à ce moment-là. Son *'Hizouk* sera souvent exactement ce que nous nous serions dit à nous-mêmes, mais parce que nous sommes aveuglés à ce moment-là, nous avons besoin de l'entendre de quelqu'un d'autre. Aussi, en s'effaçant et en acceptant de faire ce que

suggère notre partenaire, nous serons souvent capables de « sortir de nous-mêmes » et de nos propres désirs destructeurs.

Même si nous ne sommes pas sous l'attaque du désir, il peut être utile d'être en contact avec nos partenaires sur une base quotidienne au départ, que ce soit par téléphone ou par email. Alors que nous avançons, nous pourrons mettre au courant notre partenaire de façon moins fréquente, mais cela doit être fait à des intervalles définis qui peuvent être décidés à l'avance.

Si notre épouse connaît nos luttes/difficultés, elle pourra être l'un des meilleurs partenaires pour rendre des comptes. La douleur que nous ressentirons lors de la chute sera encore plus aigüe que si nous avions un autre partenaire, et ce sera une plus forte incitation à reste propre. (Bien qu'il ne soit jamais bon d'aller dans trop de détails avec notre épouse au sujet de notre lutte).Si notre épouse n'est pas au courant, cela peut être extrêmement utile à long terme de le lui faire savoir. Toutefois, cela ne doit être fait qu'après avoir pris des mesures sérieuses pour nous rétablir et lorsque nous voyons de bons progrès. **En outre**, il vaudrait mieux que cela soit fait après une préparation minutieuse, et de préférence en présence d'un thérapeute ou d'un Rav qui pourront l'aider à comprendre la nature de la dépendance et lui donner des conseils pour y faire face. Même s'il est souvent très douloureux pour une femme de découvrir nos difficultés dans ce domaine, à long terme, cela fera plus de bien que de mal. Mise à part la forte "responsabilisation" que cela nous procure, le couple pourra avoir une relation beaucoup plus proche lorsqu'il n'y aura **pas de secrets** entre eux

Il est plus efficace d'avoir un partenaire ou mentor que nous connaissons. Cela ajoute un élément à notre honneur personnel, ce qui accroît l'efficacité de rendre des comptes. Toutefois si ce n'est pas encore une option pour nous à ce stade, Guard Your Eyes offre un cadre pour aider chacun à trouver un partenaire ou associé de notre réseau, à qui l'on rend des comptes. Contactez notre GabaÏ des partenaires à **partner.gye@gmail.com**(en anglais) et il vous guidera sur la façon de remplir notre questionnaire. Une fois que vous êtes dans notre base de données, nous serons en mesure de trouver un partenaire ou mentor qui correspond le mieux à votre profil et votre situation (homme/femme, marié(e)/célibataire, endroit où vous habitez). Vous pouvez choisir d'être en contact avec votre partenaire par email, chat ou même par téléphone. En utilisant Google Voice, vous pouvez recevoir un numéro de téléphone anonyme et l'utiliser pour appeler ou recevoir les appels de votre partenaire. Consultez notre site pour plus d'informations sur le programme Partenaire/Mentor de GYE.

Dès le premier jour de notre parcours, nous pouvons être un partenaire pour recevoir et rendre des comptes, se comprendre, se donner du *H'izouk* et de l'espoir entre combattants. Toutefois, pour être un mentor sur notre réseau, nous devons avoir au moins 90 jours de sobriété.

Si nous nous sentons inadéquat ou pas en mesure de fournir du *'Hizouk* aux autres, nous pouvons utiliser ce manuel (les deux parties 1 et 2), comme bon matériel de base pour discuter avec notre partenaire. Autrement, nous pouvons lire et discuter des nombreux conseils de notre site Internet ou des outils offerts dans les centaines d'emails de *Hizouk* envoyés dans le passé.

Ceux qui se joignent au groupe des 12 étapes (expliqué dans les outils plus loin) pourront trouver un mentor dans le groupe, qui leur servira à la fois d'associé pour rendre des comptes ainsi que de guide pour les aider à travailler les 12 étapes. Comme un membre du groupe a joliment résumé la puissance de la responsabilisation et le fait d'avoir d'autres personnes qui nous aident dans notre lutte :

> *J'ai eu assez de souffrance en silence, de dissimulation, de mensonge et de vivre une double vie. Aujourd'hui, je parle aux gens de mon programme chaque jour, à part le fait que je vais aux réunions deux fois par semaine. Toute la vérité à mon sujet doit être à l'extérieur, avec des personnes sûres.*

Outil #12
Soutien de Groupe

Puisque l'un des outils les plus puissants pour rompre la dépendance est de **sortir de l'isolement**, nous avons besoin d'accroître notre interaction avec d'autres qui sont dans la même situation, autant que possible. Si un seul partenaire ou mentor ne nous donne pas encore la force dont nous avons

besoin pour arrêter complètement d'agir, il n'y a rien de plus puissant que le soutien de groupe pour aide les dépendants à se libérer des dépendances. Rav Avraham Twerski le souligne constamment aux gens qui viennent lui demander conseil à propos de cette lutte.

Sur le réseau Guard Your Eyes, Il y a quelques options de soutien de groupe. Tout d'abord, nous pouvons rejoindre le forum et poster fréquemment. Nous en venons rapidement à considérer nos collègues combattants comme notre « famille » spirituelle. Nous recevons énormément de soutien et nous pouvons partager du *Hizouk* avec tant d'autres. Ceci est très utile pour notre rétablissement. Nous ne nous sentons pas seuls dans notre lutte, et nous regardons comment les autres, peut-être même dans des situations pires que la nôtre, font des progrès.

Outre cela, Guard Your Eyes offre de nombreux groupes de conférences téléphoniques tout au long de la semaine où nous pouvons partager anonymement avec un groupe de Juifs comme nous, et obtenir du *Hizouk* des différents programmes ainsi que des autres personnes. Consultez notre site Internet pour plus d'informations sur les différents groupes de téléphone.

Une de nos conférences téléphoniques a récemment lancé une grande nouveauté. Tous ceux qui étaient intéressés ont échangé des numéros de téléphone (des numéros anonymes sont disponibles sur Google Voice), et adresses email par le modérateur. Il a ensuite envoyé le « registre d'appels » du groupe à tous ceux qui ont participé, et a encouragé les membres à s'appeler les uns les autres et à rester en contact régulièrement, ***surtout*** lorsqu'on se sent faible. Cette nouvelle fonctionnalité s'est avérée très utile aux membres du groupe, et nous envisageons d'étendre cette idée sur GYE, par d'autres moyens également, par exemple en créant une base de données spéciale contenant les informations des contacts des membres « anonymes », accessibles à tous ceux qui veulent se joindre.

Un des précédents Rabbi de Slonim, avait un 'Hassid qui entreprit un voyage d'affaires. Etant loin du confort et de la protection de sa maison, il fut éprouvé par le nissayon de Yossef Hatzadik. Lors d'un moment de 'Hechbon Hanéfech, il se dit : « Lorsque je retournerai, mon Rabbi verra que j'ai fauté ». Mais alors il pensa : « J'éviterai mon Rabbi ». Puis il pensa en lui-même, « mais mes amis remarqueront par mon comportement que j'ai fauté, et est-ce que je peux vivre sans mes amis ? NON, j'ai besoin de mes amis !" Et c'est cela qui l'aida à surmonter son Yetser Hara. Lorsqu'il retourna chez lui, son Rabbi lui dit: "Même ce que le Rabbi ne peut pas accomplir, avoir de bons amis le PEUT ».

Je voudrais rapporter une lettre écrite par un ancien Ba'hour (qui est propre depuis plus d'une année):

> *Oui, il est possible d'être chomer habrit, tant avant le mariage qu'après. Comment je suis arrivé jusque-là? A l'époque, cela semblait impossible, mais, Baroukh Hachem, j'ai quelques amis qui réalisent aussi l'importance de cette mitsva. Nous sommes six ba'hourim célibataires, actuellement dans une Yechiva remarquable. Ensemble avec mes amis, nous avons formé un groupe en nous basant sur l'idée que c'était un objectif important dans notre vie. Nous nous réunissons une fois par semaine pour souligner l'importance et la beauté de ce que nous avons entrepris ainsi que pour prendre quelques engagements. Les règles de ce groupe exigent que si l'on tombe 'Has vechalom, nous sommes tenus d'informer tous les autres membres du groupe et de payer une amende de 200 dollars à la Tsedaka de notre choix. Le chiffre est arbitraire et constitue un chiffre important, mais réalisable. Les membres du groupe ont réussi à être chomer habrit d'un mois à six mois, à partir du départ, Baroukh Hachem. Votre site extraordinaire nous guide dans de nombreux aspects. Tout commence avec la responsabilité. Si vous avez quelqu'un à qui vous devez donner des comptes, et en particulier à un groupe, ce sera beaucoup plus facile et d'autant plus réel.*

Si nous connaissons même une ou deux personnes qui luttent également dans ces domaines, nous pouvons peut-être commencer notre propre petit groupe – qui se réunirait à intervalles réguliers pour discuter de l'importance de ces questions, et servirait de forum de *'Hizouk* et responsabilité de l'autre. Au fil du temps, le groupe peut se développer pour intégrer des membres supplémentaires.

Pour que cela fonctionne encore mieux, il pourrait y avoir un décompte séparé pour le "groupe" (en plus de notre propre décompte de nos jours propres). Si l'un des membres du groupe subit une chute, le compte du "groupe" devrait être remis à zéro (et peut-être que tout le monde devrait aussi donner un montant fixé à la *Tsedaka*). Cela procurerait une très forte incitation pour les membres du groupe afin de ne pas être celui qui provoque que le compte du « groupe » soit remis à zéro ! En outre,

chaque fois que quelqu'un tombe, il devrait discuter avec le groupe des mesures qu'il prendrait pour s'assurer de faire mieux la prochaine fois. Cela aiderait chaque membre du groupe, qui se renforcerait par la même occasion. Evidemment, ces idées ne fonctionnent que si chaque membre du groupe s'engage à être 100% honnête. (Et cela devrait peut-être être la première condition pour être accepté dans un tel groupe: un engagement d'honnêteté).

GYE offre des Groupes de Responsabilité en ligne sur le forum, qui suivent cette structure de base. (Voir les Groupes de Responsabilité).

Si vous êtes un *Ba'hour* qui étudie dans une *Yechiva*, vous pourriez commencer une révolution (discrètement bien sûr) et gagner une récompense incroyable dans le monde futur, si vous pouviez trouver la force intérieure pour surmonter vos sentiments naturels de honte, et essayer d'établir un groupe discret de *Ba'hourim* sérieux qui se réuniraient à intervalles réguliers, tel qu'évoqué ci-dessus. Pour le rendre plus accessible à vos proches, vous pourriez simplement appeler cela un groupe « de *'Hizouk* en *Chemirat Enayim* ». Le groupe peut même commencer avec deux garçons, et progressivement grandir alors que le mot se propage de bouche à oreille (sans afficher de « signes » bien sûr). Imaginez le mérite que vous auriez pour une telle entreprise ! Non seulement cela vous aidera énormément dans votre propre lutte, mais cela sera utile à d'innombrables autres, surtout si l'idée se poursuit même après que vous quittiez la *Yechiva*, pendant encore de nombreuses années ! Et qui sait? Peut-être que par votre mérite, cette idée s'étendra même dans d'autres *Yechivot* aussi! Quelle opportunité incroyable cela pourrait être, de faire quelque chose de grand pour vous, pour le *klal Israel* et pour *Hakadoch baroukh Hou*.

(Pour la forme la plus puissante de groupe de soutien en face-à-face, voir Outil n°16 - 'Groupes des 12 étapes en direct – ci-dessous).

Outil #13
Parler à des experts

Si nous avançons sur notre parcours à perte, ou si nous pensons que toutes les mesures que nous avons prises jusqu'aujourd'hui ne semblent pas encore faire l'affaire pour nous, nous pouvons prendre le téléphone et appeler **l'expert de GYE par la hotline** pour discuter de notre addiction avec quelqu'un qui nous comprend et peut nous donner des conseils sur la façon de procéder. Cela peut-être soit un thérapeute qui est formé dans ces domaines, soit quelqu'un qui a une expérience personnelle et sobre depuis longtemps. Autrement, vous pouvez également contacter la **téléassistance de GYE par email** pour obtenir des conseils d'experts.

En général, les experts de notre hotline et notre email helpline ont travaillé sur le programme des 12 étapes en groupes face-à-face et sont les personnes les plus adaptées et expérimentées pour nous guider dans notre voyage en partageant avec nous ce qui***a fonctionné*** pour eux et ce qui ***n'a pas fonctionné*** pour eux. Ils peuvent également nous fournir un aperçu plus approfondi de la nature de la dépendance, nous pouvons donc apprendre à reconnaître ce que nous traversons et découvrir la bonne perspective sur la façon d'y faire face. Un autre avantage de contacter quelqu'un personnellement est que les conseils qu'il nous donne seront plus adaptés à notre situation spécifique.

La Hotline GYE &la Help line par E-Mail sont également idéales pour les *Me'hankhim* et parents, ainsi que pour quiconque luttant dans ces domaines, pour obtenir des conseils de base sur la façon de commencer.

Hotline GYE : 001-646-600-8100 (en anglais)
001-159-950-0119 (en hébreu)

E-Mail Help line GYE :protegermaneshama@gmail.com (en français)

Outil #14
Aider Les autres

La dernière des 20 étapes de la *Téchouva* de *Rabeinou Yonah*, et la dernière des 12 étapes pour rompre avec une addiction, parlent toutes les deux d'aider d'autres personnes qui font face aux mêmes problèmes que nous. Comme *David Hamelekh* écrit dans *Tehilim* 51 (le célèbre chapitre de Techouva après l'histoire de *Batcheva*): ***"alamda poshim derakhekha, ve'hataïm eilekha yachouvou–J'enseignerai aux fauteurs Tes voies, et les fauteurs vers Toi reviendront "***.

Mais cela ne concerne pas seulement la Techouva, ni le fait d'aider les autres. Ceci concerne notre propre rétablissement personnel. Il n'y a pas de meilleure manière d'assurer notre propre sobriété à long terme que d'être en constant contact avec la communauté Guard Your Eyes, et d'aider les autres chaque jour. Que ce soit en étant un partenaire ou mentor de responsabilité pour quelqu'un d'autre qui lutte, ou que ce soit en postant sur le forum, on a besoin de nous là-bas –et nous ***avons besoin*** des autres là-bas *encore plus*.

Il est intéressant de souligner sue les dépendants des AA (Groupes des Alcooliques Anonymes) ont souvent constaté que s'ils ne se fixent pas d'aider les autres en tant qu'objectif de leur rétablissement, ils pouvaient suivre les 11 autres étapes du programme sans pour autant se rétablir complètement. Tôt ou tard, l'addiction serait de retour. La raison qui se trouve derrière cela est que si l'ensemble de notre rétablissement est égoïste, on peut facilement être embrouillé et confondre avec ce que ***nous*** **avons envie** de faire, ce qui est aussi égoïste. Cependant, si nous pensons constamment aux autres, cela **nous** maintient également sur la bonne voie.

Et c'est l'un des secrets pour comprendre la mitsva de ***"ve'ahavta leréakha kamokha–aimer son prochain comme soi-même"*** que *Rabbi Akiva* a appelée ***"klal gadol ba'Torah –un grand fondement de la Torah "***. Lorsque nous ne vivons pas seulement une vie égoïste pour nos propres besoins, mais plutôt une vie pour aider les autres, nous pouvons apprendre à accomplir réellement la volonté d'Hachem **pour Lui**. En effet, *Rav 'Haim de Volozhin* rapporté par son fils dans la *Hakdama* du *Néfech Ha'haïm* disait que tout le but de notre existence est d'agir pour les autres.

Avant même de discuter des différentes manières que nous pouvons essayer pour aider les autres, il y a une chose puissante que nous pouvons faire **dès maintenant**. Il y a probablement des milliers de Juifs à travers le monde qui malheureusement luttent aussi dans ces domaines, souffrant dans la honte et le silence, qui n'ont jamais entendu parler de Guard Your Eyes. Il est clair que nous pouvons mériter de beaucoup d'aide divine dans NOS propres luttes, si nous aidons à diffuser nos services afin que d'autres puissent être aidés ainsi. Contactez-nous (protegermaneshama@gmail.com) pour obtenir un email standard qui ressemble à une chaîne d'email, et soit vous, soit nous, pouvons l'envoyer à votre liste de contacts.

Que pouvons-nous faire pour aider les autres? Même si nous sommes au tout début de notre parcours, nous pouvons essayer de trouver quelqu'un d'autre pour être associé et partager du *'Hizouk*. La règle mise en place dans la communauté GYE est que si nous sommes propres depuis plus de 90 jours, nous pouvons déjà être un « mentor » pour quelqu'un d'autre. Mais indépendamment du fait que nous sommes un partenaire ou un mentor, nous pouvons partager notre expérience, force et espoir avec d'autres, et les aider tout au long de leur parcours.

Une des meilleures façons de renforcer les autres c'est sur notre forum, où des centaines de Juifs postent à propos de leur parcours, leurs luttes et leurs victoires. En outre, comme nous l'avons évoqué ci-dessus, nous pouvons nous inscrire pour un partenaire/mentor sur notre site.

Non seulement le fait d'aider les autres est une bonne thérapie pour nos propres luttes, mais "*Midah kenegued Midah"*, plus nous aidons les autres à guérir et diffusons le message de GYE de *Techouva* et d'espoir, plus Hachem nous aidera sûrement de différentes façons que nous n'avions jamais pensé possibles ! Nous pouvons aussi aider les autres en renforçant le travail saint de GYE (Voir les options de dons en ligne).

Outil #15
Téléconférences Anonymes des 12 étapes.

La plupart des experts dans l'addiction vous diront que les deux méthodes les plus puissantes pour trouver la liberté de la dépendance sont:

(1) Groupe de soutien : Sortir de l'isolement et se connecter avec d'autres qui traversent ce que vous traversez – et réussissent !

(2) Utiliser la méthode la plus éprouvée et la plus puissante au monde de tous les temps: le programme des 12 étapes.

Qu'est-ce que "le programme des 12 étapes"? Les 12 étapes ont été développées dans les années 1930 par un groupe d'alcooliques. Ces gens avaient tout essayé dans le monde, et pourtant n'étaient pas parvenus à rompre leur dépendance à l'alcool, même si elle avait complètement détruit leur vie. D'une certaine manière, Hachem ouvrit leurs yeux sur un simple programme spirituel de 12 étapes qui commença à aider même les pires cas à se rétablir. Le succès de ce programme se propagea lentement, et il existe aujourd'hui des milliers de groupes des 12 étapes à travers le monde pour chaque type de dépendance, qu'il s'agisse d'alcool, jeu, suralimentation, stupéfiants, ou addiction sexuelle. Ce simple programme a aidé des millions de personnes à se rétablir, même des cas les plus graves, de leur dépendance. Les 12 étapes fonctionnent mieux lorsque travaillées ensemble en tant que groupe, et avec un mentor. Voici un résumé des 12 étapes :

1. Nous avons admis que nous sommes impuissants face au*désir* - que notre vie est devenue ingérable.

2. Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de D. tel que nous Le comprenons.

4. Nous avons fait une recherché et introspection morale sans crainte de nous-mêmes.

5. Nous avons avoué à D., à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos fautes.

6. Nous consentons pleinement à ce que D. élimine tous ces défauts de caractère.

7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons fait une liste de toutes les personnes à qui nous avons causé préjudice et sommes prêts à réparer nos torts envers eux tous

9. Nous avons réparé nos torts envers ces personnes directement chaque fois que possible, sauf lorsque ce faisant, cela pouvait nuire à eux ou à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre introspection personnelle, et lorsque nous avions fauté, nous l'avons rapidement admis.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec D. comme nous Le concevons, Lui demandant seulement de connaitre Sa volonté pour nous et le pouvoir de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous essayons de porter ce message à d'autres ayant des problèmes similaires, et de mettre en pratique ces principes dans toutes nos affaires.

Guard Your Eyes offre de nombreux groupes de téléphone des 12 étapes, anonymes et différents, pour aider les Juifs à communiquer avec d'autres dépendants et à travailler ensemble pour se libérer de l'emprise insidieuse de cette dépendance. Mis à part l'immense pouvoir du soutien de groupe que ces conférences téléphoniques fournissent, nous apprenons aussi les outils qui permettent de trouver la liberté de cette dépendance par ce programme qui sauve des vies avec un mentor expérimenté. Rav Avraham Twerski suggère en effet aux gens d'essayer les groupes de téléphones de GYE avant de décider d'adhérer à un groupe des 12 étapes en direct (qui correspond au prochain outil de ce manuel). Consultez notre site pour plus d'informations sur les nombreuses conférences téléphoniques différentes que GYE offre toute la semaine.

GYE propose également des conférences téléphoniques pour les épouses des dépendants, pour les aider à apprendre à faire face à ce par quoi elles doivent passer. Il y a un forum réservé aux épouses des dépendants, où elles pourront donner et recevoir du soutien et *'Hizouk,* les unes aux autres. Ce réseau de soutien a sauvé de nombreux couples.

En savoir plus sur les 12 Etapes

Pour commencer à intérioriser le pouvoir des 12 Etapes, on peut cliquer à travers les choix de lecture recommandée dans la section 12-Etapes de notre site Web. Particulièrement recommandées sont les Big-Book-AA et "The 12 Steps and 12 Traditions". Nous recommandons aussi vivement la lecture du "White Book". Il s'agit d'un complément au merveilleux Big Book, pour les personnes qui souffrent de dépendance au désir. Tous ces livres sont disponibles à l'achat en version papier ou peuvent être téléchargés en format PDF à partir de notre site Web.

La lecture de ces ouvrages pourra nous aider à nous familiariser avec les étapes ainsi qu'avec la profonde philosophie qu'il y a derrière elles. En lisant les nombreuses histoires vécues dans le Big Book, nous pouvons voir comment les 12 étapes ont aidé les gens à tourner leur vie vers D. et à se libérer de la puissante emprise des dépendances.

Vous pouvez également étudier le Big Book en collaboration avec un groupe sur nos conférences téléphoniques anonymes et gratuites, comme mentionné ci-dessus. Un cycle typique à travers les 12 étapes peut durer quelques mois.

Introduction au programme des 12-Etapes

David Hamelekh dit dans Tehillim (13):*"Ad ana achit eitzot benafchi*– jusqu'à quand vais-je essayer différentes stratégies?*"..."ad ana yaroum oivi alai" – Jusqu'à quand mon ennemi me dominera ?"... "Habita aneini Hachem Elokai, ha'eira ainai pen ichan hamavet – regarde et aide-moi Hachem mon Seigneur, éclaire mes yeux de peur que je dorme de la mort ".*

Si nous sentons que ces *Psoukim* ont été écrits pour nous, parce que :

- Nous avons essayé toutes les stratégies du manuel jusqu'ici, mais continuons à tomber de la même manière,
- Nous voyons que nous ne pouvons plus faire cela seul,
- Et enfin –mais surtout, nous pensons que nous allons « dormir de la mort », comme David Hamelekh le dit, si nous ne réussissons pas ;

alors nous avons "**touché le fond**" et nous sommes à la première des 12 étapes qui stipule:

"Nous avons admis que nous étions impuissants face à l'addiction –que notre vie est devenue ingérable".

Le programme des 12 Etapes, si intériorisé convenablement, s'est toujours avéré être la plus puissante approche pour se libérer des dépendances, partout dans le monde. Les 12 Etapes sont un programme spirituel pour surmonter la dépendance, basé sur trois principes fondamentaux : (1) Faire confiance à D, (2)Se nettoyer, (3) Aider les autres.

Les 12 Etapes sont construites sur des principes spirituels qui sont fondamentaux pour toutes les religions. Certains Juifs religieux ont du mal à accepter qu'ils vont apprendre de non-Juifs comment donner leur vie à Hachem. Mais ce *Passouk* dans *Kohelet* 7 :29 le dira peut-être mieux: *"acher assa haElokim et ha'adam yachar, veheima bikchou hechbonot rabbim" –D. a créé l'homme droit, et pourtant ils ont cherché de nombreuses complications"*.

Les 12 Etapes sont l'ABC d'un être humain, créé à l'image de D. Et nous pouvons apprendre cet ABC de tout être humain sui s'est élevé au-dessus du niveau « animal » et cherche à être un humble serviteur de D., indépendamment de toutes les nuances de la religion qu'il suit en particulier. Un religieux de longue date qui a suivi les 12 Etapes, utilise la métaphore suivante : Souvent en tant que Juifs *Froum* qui gardent la Torah et les Mitsvot tout en agissant dans notre dépendance, nous sommes semblables à quelqu'un conduisant un camion à 18 roues aérodynamique et qui en a perdu le contrôle ! Au lieu de cela, nous devons descendre du camion à 18 roues, revenir à nouveau sur un tricycle, simple, lent, sûr et **réel**.

En pratique, les réunions sont laïques; spirituelles mais pas religieuses. Le programme ne nous enseigne rien du tout à propos de D. Mais par contre, il nous enseigne à propos de ***nous-mêmes***, et en quelque sorte nous aide à **laisser D. entrer en nous**.

Lors du congrès de l'Agoudah à New York (en novembre 2009), le Rav Twerski a parlé du programme des 12 Etapes, en disant « qu'il marchait » et a rejeté le fait qu'il aurait une composante chrétienne. Chacune des étapes, dit-il, "est dans 'Hazal". Nous avons demandé une fois au Rav Twerski pourquoi les 12-étapes fonctionnent même lorsque le moussar n'a pas aidé. Voici sa réponse:

> *Il y a quelques années, une personne en rétablissement me demanda que je développe un programme de rétablissement basé sur nos sifrei moussar. J'ai écrit le livre "Self Improvement? I'm Jewish!", qui constitue un tel programme. A la fin du livre, je dis: "Maintenant, tournez la page et lisez les 12 étapes." Les deux sont pratiquement identiques. Cependant, au lieu de l'expression «D., tel que je le comprends», nous dirions Hachem.*
>
> *- J'ai assisté à de nombreux chiourim de moussar. La plupart comprend l'importance du moussar, mais je doute que ces gens se lèvent avec le sentiment: «Si je dévie de cela, je suis mort!" Une personne sincère en rétablissement se rend compte que sa vie même dépend du programme, et non pas en théorie, en pratique. Si les gens acceptent le moussar de cette façon, cela fonctionnerait.*
>
> *- Personne, dans aucun chiour de moussar auquel j'ai assisté, n'a jamais dit: "J'ai essayé de faire les choses à ma façon, et je suis tombé dans mes vieilles habitudes." C'est cela qui montre que sa vie dépend du programme.*
>
> *- Je ne me souviens pas avoir vu quelqu'un dans un chiour de moussar être si touché, qu'il commence à pleurer. Cela arrive souvent dans le programme en 12 étapes.*
>
> *- Personne ne partage dans un chiour de moussar, de l'espoir du courage et de la force.*
>
> *Ces choses font ce qui fait la différence.*

Il y a aussi un excellent article intitulé "Addiction & Recovery Through Jewish Eyes" (qui signifie ''Addiction &Rétablissement à travers les Yeux Juifs") par Carol Glass, qui compare le programme des 12 Etapes aux modèles de Techouva du Rambam et Rabbénou Yona, trouvant des similitudes remarquables.

Beaucoup de Juifs religieux qui ont adhéré à ce programme ne sont pas seulement parvenus à se rétablir de leur addiction, mais également à connaître la réussite dans tous les domaines de leur vie.

Comprendre la magie des 12 étapes

Nous allons parler ici brièvement, du pouvoir secret qu'il y a derrière les 12 étapes, qui a permis à ce simple programme de libérer des millions de personnes dans le monde depuis les années 1930, des cas de dépendance les plus graves.
Les trois premières étapes constituent le noyau de programme :

- **Etape 1 :** « Nous avons admis que nous étions impuissants face au désir – que notre vie est devenue ingérable ». Cette étape consiste à « toucher le fond » et s'avouer vaincu. Nous admettons l'impuissance, c'est-à-dire que nous avons un déséquilibre mental, du moins lorsque cela concerne le désir. (Nous donnerons plus de détails sur ce que signifie « toucher le fond »). Nos vies sont devenues ingérables et nous savons que nous devons arrêter, mais nous en sommes simplement incapables. Nous sommes pris entre deux parties.

- **Etape 2 :** « Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison ». Nous ne pouvons pas le faire seul. La croyance en une puissance supérieure est facile pour un Juif religieux, puisque nous avons toujours cru en Hachem. Mais nous devons renforcer cette croyance, et la rendre plus réelle pour nous. Nous pouvons utiliser notre groupe des 12 Etapes et notre mentor au départ pour apprendre à profiter de l'aide d'une puissance en dehors de nous-mêmes et supérieure à nous-mêmes (=l'aide du groupe/ mentor).

- **Etape 3 :** « Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de D. tel que nous Le concevons ». Ceci est le noyau du programme, où nous remettons complètement notre vie et notre volonté à notre Puissance Supérieure. Il existe une expression en anglais : « Let go & Let G-d », qui signifie « ***abandonne et laisse D. s'en occuper*** ». Nous intériorisons le fait que nous sommes complètement dépendants d'Hachem – une dépendance de « vie ou de mort », comme un bébé âgé d'un jour qui est dépendant de sa mère. Et nous remettons notre vie et notre volonté entre Ses mains, et lui faisons complètement confiance pour éloigner de nous l'addiction et prendre soin de nous lors de notre guérison.

La suite des 12 Etapes explique en fait comment accomplir l'Etape 3 correctement. Personne ne parvient à remettre sa vie et sa volonté complètement entre les mains d'Hachem, mais à travers les autres étapes du programme, nous progressons dans cette direction. Et quelque chose d'extraordinaire arrive lors de nos progrès à travers la troisième étape, et nous commençons à vivre une vie humble, honnête et intègre dans tous les domaines (à travers les autres étapes). Personne ne sait exactement comment cela fonctionne et la science ne peut pas l'expliquer, mais il se trouve miraculeusement que nous n'avons plus à surmonter la dépendance. Au lieu de cela, Hachem le fait pour nous, comme il est dit : ***"Hachem ylla'hem lakhem, ve'atem ta'harichoun- Hachem combattra pour vous, et vous vous tairez ».*** Nous apprenons à laisser complètement tout notre problème de Yetser Hara/maladie, à Hachem pour que Lui le gère, et nous nous concentrons uniquement sur vivre notre vie comme un serviteur d'Hachem, de notre mieux. Et lorsque nous faisons cela correctement, un miracle semble se produire et Hachem nous donne un « laissez-passer gratuit » pour sortir de la dépendance, jour après jour.

Cela semble impossible. Mais c'est ce qu'ont montré des milliers de cas. Nous pouvons lire quelques-unes des histoires sur notre site web, nous pouvons également lire des histoires dans le Big Book et pouvons rejoindre les groupes des 12 Etapes et entendre nous-mêmes comment les dépendants les plus endurcis ont été en mesure de se transformer complètement par le biais de ce programme. Comme Bill. W l'a écrit dans le Big Book :

> *« Mon ami s'assit devant moi et fit la déclaration à bout portant que Dieu avait fait pour lui ce qu'il ne pouvait pas faire pour lui-même. Sa volonté humaine avait échoué. Les médecins l'avaient déclaré incurable. La société était sur le point de l'enfermer. Comme moi, il avait admis une défaite complète. Puis, il avait en effet, été soudainement ressuscité d'entre les morts pour s'élever à un niveau de vie supérieur à tout ce qu'il connaissait !*
>
> *Est-ce que ce pouvoir venait de lui? Evidemment non. Il n'avait pas plus de pouvoir à ce moment-là qu'à tout autre moment ; et ce pouvoir d'ailleurs, il ne l'avait pas du tout.*

Cela m'a terrassé. Il a commencé à me sembler que les gens religieux avaient raison après tout. Il y avait là quelque chose à l'œuvre dans le cœur de l'être humain qui avait fait l'impossible. Mes idées sur les miracles ont considérablement changé juste après cela. Tant pis pour le passé abîmé, il y avait là un miracle évident. Il cria la grande nouvelle.

J'ai vu que mon ami n'avait pas seulement subi un changement intérieur. Il était complètement différent. Ses racines venaient d'une nouvelle fondation.

J'ai finalement réalisé que c'était seulement une question d'être prêt à croire en une puissance supérieure à soi-même. Rien de plus n'était exigé de moi pour commencer. J'ai vu que je pouvais progresser à partir de ce point. Sur une fondation de volonté absolue, je pouvais construire ce que j'avais vu chez mon ami. Y arriverai-je ? Bien sûr que oui! J'étais maintenant persuadé que Dieu s'occupait de nous les humains, lorsque nous le voulions suffisamment. Après une longue attente, j'ai vu, j'ai senti, j'ai cru. La fierté et les préjugés sont tombés de devant moi. Un nouveau monde m'est apparu.

Alors que l'Etape 3 est à propos ***"d'abandonner et laisser D. s'en occuper"***, il est important de comprendre que « abandonner » veut dire changer toute sa personne de l'intérieur. Pour cela nous avons besoin des autres étapes. Alors que nous apprenons à ***« abandonner »*** l'environnement familier de nos attitudes et réactions intérieures pour sentir ce que nous ressentons de plus en plus avec nos cœurs, le ***« laisser D. s'en occuper »*** découle de plus en plus naturellement. C'est le travail et le résultat principaux du programme.

Tant que nous restons les **mêmes** personnes à l'intérieur, nous allons simplement continuer de combattre contre nous-mêmes. Grâce au reste des étapes, nous apprenons à nous comporter différemment –c'est-à-dire que nous n'aurons pas besoin d'avoir recours au désir lorsque le stress, la fierté, la peur, et la **vie** (avec ses nombreux obstacles) nous frappent. Les autres étapes nous assurent de ne pas rester les personnes que nous étions avant. Le "savoir", nous l'avons déjà. Par contre, nous avons besoin d'un ***changement intérieur***. Lorsque nous fixons notre condition spirituelle et apprenons à suive la volonté d'Hachem plutôt que la nôtre, Hachem nous donne un sursis à notre folie, au jour le jour.

Dov, qui est sobre dans un programme des 12 Etapes depuis 14 ans (voir son histoire ci-dessous) écrit:

« Les 12 Etapes nous aident à reconnaître que nous sommes malades et que nous ne pouvons pas du tout nous permettre de lutter contre la convoitise. Par contre, nous apprenons à ne plus nous concentrer sur le "combat" mais plutôt à faire ce que Hachem veut de moi aujourd'hui, en étant ***utile aux autres et à Lui****. Le désir est considéré simplement comme quelque chose qui nous distrait de* ***la concentration vers l'extérieur****, c'est tout. »*

Davantage sur le programme

Nous avons mentionné ci-dessus que, pour que la première des 12 étapes puisse vraiment marcher, nous devons "toucher le fond" avant tout. Permettez-nous de clarifier ce terme. Il ne veut pas dire que nous devons attendre d'être suicidaire, divorcé ou en faillite. Tout ce qu'il nous faut pour "toucher le fond" est de savoir que la dépendance est trop forte pour nous et que nous ne pouvons pas nous libérer seuls.

Voir la rubrique intitulée "Toucher le fond, tout en étant au-dessus" sur notre site web pour lire de terribles histoires, pour voir où est-ce que l'addiction peut conduire, comme l'histoire de l'homme religieux dont la vie a été détruite, et qui fut lui-même emprisonné pour avoir parlé de façon incorrecte à des mineures. Ou bien celle des meurtriers en série qui ont affirmé que ce qui les avait amenés à une telle conduite était les influences de leur dépendance au désir, ainsi que les terribles histoires de divorces et souffrances des épouses des dépendants.

Une fois que nous reconnaissons qu'il s'agit d'une maladie progressive qui nous empêche de mener une vie de couple normale, de garder un emploi de façon stable, de faire des progrès en *rou'haniyout*, et surtout une fois que nous reconnaissons les dangers auxquels cela peut mener, comme la prison ou même la mort h"v, alors nous n'avons pas besoin de faire nous-mêmes l'expérience de l'auto

destruction pour pouvoir « toucher le fond ». Et c'est en effet l'un des objectifs du réseau Guard Your Eyes : aider les gens à « toucher le fond » tout en restant « au-dessus », et obtenir de l'aide adéquate alors que leurs vies sont encore intactes.

Les 12 Etapes sont un ensemble de principes moraux fondamentaux de base, que même les « ivrognes » non-Juifs peuvent utiliser et, finalement devenir des hommes de D. Ils sont l'ABC de ce que signifie être un être humain à l'image d'Hachem, par opposition aux animaux qui n'ont pas de libre arbitre. Ils sont une telle fondation de base qu'ils viennent avant le judaïsme, la Torah et le *Moussar*, comme 'Hazal le disent **« *Derekh Erets kadma Latorah*** ». Nous devons apprendre l'Alef-Beit d'abord, avant de continuer à étudier la Torah et à atteindre des niveaux toujours plus élevés.

Malheureusement, beaucoup d'entre nous n'ont jamais intériorisé ces bases. Ironiquement, il arrive souvent que, ce n'est que lorsque l'homme est désespéré, qu'il est finalement forcé d'apprendre l'ABC, d'être un ***mentch***. En tant que dépendants, nous sommes obligés d'apprendre ces principes moraux importants, et à travers eux, nous aurons le potentiel de devenir des gens beaucoup plus grands que la moyenne ! Et c'est toujours ce que Hachem attend de nous. Voilà sans doute **pourquoi** il nous a donné une telle addiction apparemment insurmontable, en premier lieu.

Il est intéressant de noter que les étapes 2 à 12 (sur les 12 étapes) ne mentionnent même pas le fait d'agir (en commettant l'erreur). Mais, elles nous apprennent plutôt toutes à bien vivre et à réfléchir de façon correcte, de sorte de ne pas sentir une gêne suffisamment importante dans nos vies, au point de ressentir le besoin de nous *soigner* par le biais de l'acte (incorrect). Les 12 Etapes nous enseignent comment faire confiance à Hachem et comment vivre avec ***Son aide*** au lieu de compter sur nos **propres** forces. Ces étapes concernent la notion de vivre dans la **solution**, et non pas dans le **problème**.

A GYE nous ne poussons pas à rejoindre un groupe des 12 Etapes. La philosophie des 12 Etapes prolifère par « attraction » et non pas par « lancement ». Nous ne pouvons pas être poussé ou forcé de mettre en application ce programme qui change notre système de vie. Il doit y avoir un désir sincère de changement, qui vient du plus profond de nous. Nous devons savoir que nous DEVONS arrêter, et pourtant nous savons que cela est IMPOSSIBLE pour nous. Alors, et seulement alors, il y a en effet espoir que nous serons capables d'intérioriser « l'expérience spirituelle » que les 12 Etapes peuvent éveiller en nous.

Peut-on vraiment être libre du désir un jour?

En travaillant les 12 Etapes correctement, nous constatons que nous n'avons plus à nous enfuir et nous cacher du monde. Nous n'aurons plus le sentiment de marcher sur une corde raide chaque fois que nous descendons la rue ou allons faire du shopping. Nous serons en mesure de vivre une vie normale « là, dehors » dans le grand monde, tout en restant serein et sobre.

Comme les Alcooliques ont répondu en 1939 dans le AA (p101) sur la façon dont ils se sentaient après s'être rétablis grâce aux 12 Etapes :

> *En supposant que nous sommes spirituellement en forme, nous pouvons faire toutes sortes de choses que les alcooliques ne sont pas censés faire. Les gens ont dit que nous ne devions pas aller là où l'on sert de l'alcool, ni en avoir dans nos maisons, que nous devions éviter les amis qui boivent, éviter de déplacer des photos qui montrent des scènes où des gens boivent, que nous ne devions pas aller dans les bars, que nos amis devaient cacher leurs bouteilles si nous allions chez eux, et que nous ne devions pas du tout penser à ou se souvenir de l'alcool.*
>
> *Nous répondons à ces conditions tous les jours. Un alcoolique qui n'y répond pas, a encore l'esprit alcoolisé ; Il est question ici de quelque chose qui va avec son état spirituel. Sa seule chance de sobriété serait un endroit comme les glaciers du Groenland, et même là-bas un esquimau pourrait arriver avec une bouteille et tout gâcher. Demandez à toute femme qui a envoyé son mari dans des endroits éloignés où en théorie il pouvait échapper au problème de l'alcool.*
>
> *Nous sommes convaincus que tout régime de lutte contre l'alcoolisme qui propose de protéger le malade de la tentation est voué à l'échec. Si l'alcoolique tente de se protéger lui-*

même, il peut réussir pendant un certain temps, mais généralement échouera en faisant une explosion plus forte que jamais. Nous avons essayé ces méthodes. Ces tentatives de réaliser l'impossible ont toujours échoué.

Outil #16
Les Groupes Des 12-Etapes EN DIRECT

Parce que les 12 étapes sont vraiment une série de principes qui changent la vie, comme nous l'avons expliqué ci-dessus, souvent ces principes ne peuvent être intériorisés correctement qu' en se joignant à un groupe en direct, en face-à-face. Essayer de renoncer à notre volonté pour suivre celle d'Hachem est difficile, car il s'agit de quelque chose d'abstrait. Mais en apprenant à renoncer à notre volonté dans le groupe, en apprenant à partager honnêtement avec le groupe et notre mentor, nous serons en mesure d'apprendre comment abandonner notre volonté et être honnête avec Hachem également.

Grâce au groupe, nous apprenons à incorporer les étapes dans notre vie, nous pouvons voir ce que les autres font pour se libérer, et suivre leur exemple. Nous entendons les histoires de la vie réelle de ceux qui étaient dans une situation encore pire que le nôtre, et nous constatons comment ils se sont miraculeusement rétablis. Nous partageons l'espoir, la force et l'expérience avec le reste du groupe ainsi qu'un fort sentiment de « responsabilité ». Nous obtenons un mentor (du groupe) qui a une bonne sobriété, et nous travaillons étroitement avec lui sur la mise en pratique des étapes dans nos vies quotidiennes.

Un dépendant, qui devint sobre par le programme des 12 Etapes il y a de nombreuses années, a écrit:

> *Je ne suis pas parvenu à être sobre jusqu'à ce que je sois prêt à tout pour arrêter et que je tende la main en appelant frénétiquement à l'aide. Une personne qui se noie n'abandonne pas la partie, jusqu'à ce qu'elle se sente à nouveau en sécurité. B''H pour moi cela ne fut pas seulement un machal (parabole), j'ai vraiment senti que j'allais mourir, et alors je n'ai pas cédé.*
>
> *On m'a dit d'aller à des réunions afin de rencontrer d'autres gens et d'être présenté à mon **moi véritable**, en regardant **les autres**. Le soutien a été formidable.*
>
> *Pourtant, beaucoup viennent aux réunions et ne deviennent pas sobres. Ils partent au bout de deux ou trois réunions et en restent là. La prochaine chose dont j'avais besoin était **de croire en ces étapes** – du moins une croyance temporaire, pour me donner un coup de pouce. Rien d'autre n'avait marché, donc je n'avais rien à perdre et tout à gagner, car j'ai vu la manière dont les choses se déroulaient, et que j'étais sur le point de tout perdre.*
>
> *Et je n'oublie pas que je suis encore **complètement** sous le risque de tout perdre aujourd'hui encore**.** Et si cela devient plus que de "simples mots", je crois que je serai perdu pour de bon. Je ne pense pas que j'aurais été capable de m'accrocher à cette **réalité** sans être lié à au moins **quelques** personnes réelles.*

Essayer s'apprendre les 12 étapes sans groupe est semblable à apprendre la chirurgie du cerveau à partir d'un livre. Quiconque veut devenir un chirurgien professionnel doit participer à des centaines d'opérations réelles avant d'être lui-même qualifié de chirurgien.

Rav Avraham J. Twerski, qui fournit des conseils pour notre réseau et est un expert des addictions renommé mondialement, a lui-même toujours recommandé à ceux qui le contactaient pour recevoir de l'aide à ce sujet, les groupes des 12 Etapes comme étant le moyen le plus sûr pour se libérer de toute dépendance. Ils ont un taux de succès très élevé, même pour les cas les plus désespérés. Voici ce que le Rav Twerski écrit à une personne religieuse qui était aux prises avec la dépendance pendant une vingtaine d'années, pensant qu'il s'agissait simplement d'un Yetser Hara plus fort que celui d'autres personnes :

> *"Votre cas n'est pas rare. Je dis cela parce que je peux vous dire ce qui marche et ce qui ne marche pas. Les pulsions sexuelles viennent de différentes manières, mais le dénominateur*

commun est que la personne a une pulsion à laquelle il est très difficile de résister. Elle essaie toutes sortes de choses (comme vous l'avez fait), mais rien ne fonctionne, y compris le mariage. Ce type de contrainte est essentiellement une dépendance. La seule chose qui fonctionne, d'après mon expérience, est la participation à un programme de rétablissement par les 12 Etapes pour les addictions sexuelles. Il y a des réunions partout, y compris en Israël.

Il y a de nombreuses excuses pour ne pas assister aux réunions. Que va-t-il se passer si quelqu'un me voit ? Mais le résultat est que si une personne veut guérir d'un cancer, elle fera quelque chose. Si quelqu'un souhaite surmonter une addiction sexuelle destructrice, rien ne devrait faire obstacle. La psychothérapie est comme la cerise sur le gâteau, mais le programme des 12 Etapes est le gâteau lui-même. Lorsque vous participez à une réunion des 12 étapes, vous pourrez trouver le nom d'un thérapeute compétent. Sachez cependant, que de nombreux psychiatres et psychologues n'ont pas été formés pour l'addiction.

Le type particulier de pulsions sexuelles ne fait pas beaucoup de différence. Un buveur de bière peut être un alcoolique de la même manière qu'un buveur de whisky peut l'être. Le cœur du problème est l'incapacité de se freiner à faire quelque chose dont l'on sait que cela ne doit pas être fait mais que l'on semble impuissant à contrôler. Un nombre assez important de personnes religieuses ont été capables de faire certaines choses avec ce programme des 12 Etapes, qu'ils n'ont pas été capables de faire avec du Moussar (textes religieux de morale). Peut-être est-ce à cause du soutien de groupe. Nous pouvons étudier le Moussar ensemble, mais ne le mettrons pas en pratique ensemble, alors que c'est ce qui se passe dans une réunion des 12 Etapes.

Vous pouvez aussi consulter notre site web pour voir une page des correspondances de Rav Twerski où il répond à de nombreuses questions de personnes à propos de ces groupes.

Les groupes des 12 étapes font très attention à protéger l'anonymat de tous leurs membres. « Votre secret est le secret de ***chacun*** ». En dépit de cela, le Rav Twerski suggère qu'il est préférable d'essayer d'intérioriser les 12 Etapes tout d'abord à travers les groupes de GYE de conférences téléphoniques anonymes des 12 Etapes, que nous avons évoqués ci-dessus (dans l'outil #15). Aller à des groupes en direct n'est pas recommandé pour les dépendants de bas niveau et peut se révéler nocif.

Cependant, pour ceux d'entre nous qui n'ont pas trouvé les conférences téléphoniques suffisantes, nous aurons besoin de passer au niveau de rétablissement suivant et de chercher un groupe en direct dans notre région. Pour plus d'informations sur les groupes des 12 Etapes en direct, contactez l'assistance de GYE à protegermaneshama@gmail.com ou appelez notre hotline 646-600-8100 (en Amérique en anglais). Nous prévoyons également d'avoir prochainement un système d'aiguillage vers les groupes des 12 Étapes sur note site.

Il y a un certain nombre de types de groupes des 12 Etapes qui s'occupent des addictions sexuelles (SA, SAA, DASA, SCA, SRA, AAP). Cependant, pour les Juifs religieux, le Rav Twerski affirme que le programme SA est le plus adapté. SA travaille sur « l'addiction au désir » et rien d'autre, et leur définition de sobriété est celle qui est la plus proche des directives halakhiques de nos sages. De plus, SA est également à prédominance masculine, tandis que d'autres groupes (comme DASA) sont souvent mixtes.

Même si les réunions ont lieu dans une salle adjacente à une église, le Rav Chmouel Kaminetsky dit que les comportements dont nous essayons de nous libérer, sont de loin plus graves, et que l'on ne doit pas hésiterà rejoindre un groupe des 12 Etapes à cause de cela (sauf s'ils ont lieu dans le sanctuaire principal).

Pour les conjoints des dépendants, Il y a des groupes S-anon et CODA dans de nombreuses villes, où le conjoint (généralement l'épouse) apprend à vivre avec un dépendant. Ces groupes sont très utiles pour les conjoints, et à part apprendre à comprendre la nature de la dépendance, ils reçoivent des conseils et du soutien bien nécessaires.GYE a des conférences téléphoniques spéciales CODA pour les conjoints aussi. Contactez-nous pour plus d'informations.

L'histoire de Dov

Dov, qui est le modérateur en chef de notre forum aujourd'hui et dirige un groupe virtuel des 12 Etapes ainsi qu'une conférence téléphonique sur GYE, est sobre en SA depuis plus de 14 ans. Lorsque Dov a trouvé notre réseau, il a posté son histoire et a partagé son expérience. Nous pouvons tous bénéficier de la lecture de son histoire qu'il partage avec nous:

Pendant des années et des années, je pensais que j'étais tout simplement "mauvais", que dans le meilleur des cas je faisais pitié, et au pire des cas j'étais méprisé par Hachem. Je commettais en fait des Aveirot (péchés) sérieuses, et j'échouais lamentablement à être un *Eved Hachem* (serviteur de D.). Je savais que la vie n'était pas censée être ainsi, mais il semblait que je tombais toujours dans les problèmes et agissais sous mes pulsions. En conséquence, ma*Emouna* (foi) que la *Avodat Hachem* (service divin) était réellement possible pour moi, était très faible. Cela a continué pendant plus de dix ans.

Puis je me suis marié et c'est devenu encore pire, bien pire, pendant encore une dizaine d'années. Je suis allé chez différents thérapeutes et parlé avec quelques Rabbanim, généralement sous le prétexte d'avoir des « problèmes de couple ». Le véritable problème était, bien sûr, que j'avais une double vie et que cela me rendait fou. Certaines de ces personnes ont été un peu utiles pour moi, d'autres au contraire. J'ai même appelé le Rav Twerski (en 1991 ou 92) qui m'a dit ce que vous rapportez exactement sur votre site web : que j'avais probablement besoin d'un groupe des 12 Etapes. Mais je ne pouvais pas faire cela (c'est ce que je pensais), parce que ma femme découvrirait alors la vérité (je ne pourrais pas cacher le fait que j'aille à des réunions hebdomadaires !). Aussi, j'ai senti que l'ensemble complexe du rétablissement "entraverait mon style". Je me suis résigné à penser que le mieux que je pouvais espérer était de mourir à un âge avancé avec un grand secret, un secret géant et affreux et bien gardé.

Environ six ans plus tard, j'ai finalement touché le fond. Il est devenu clair pour moi que mon état ne faisait qu'empirer, en n'allant jamais mieux, et que si je faisais un pas de plus –que je sentais que je DEVAIS faire- je devrais tout laisser en arrière, ma famille mon amour-propre, ma communauté, la Torah et les Mistvot, et même renoncer à toute lutte pour une connexion avec Hachem. En bref tout ce qui me définissait et définissait ma vie, était en jeu.

J'ai vu que je n'avais pas d'issue et j'étais terrifié. J'avais été terrifié de nombreuses fois auparavant (habituellement en me faisant attraper ou en craignant de me faire attraper), mais c'était différent. Je savais que cela n'avait rien à voir avec se faire « attraper» par n'importe qui. Même seul avec moi-même « non attrapé », cette vie devint insupportable.

Je suis allé chez une thérapeute la semaine suivante et lui racontai mon histoire, et elle me suggéra d'aller à des réunions SA. N'ayant pas le choix, je suivis son conseil, et après avoir appliqué la première des 12 Etapes (en admettant l'impuissance) et partagé mon histoire avec d'autres, il est devenu clair pour moi que j'étais très malade. Depuis Je vais à des réunions SA, et j'ai été aidé directement et indirectement par Hachem –que je connais maintenant en tant que mon Meilleur Ami- pour rester sobre jusqu'à présent. Mes *Tefilot* (prières) et mon étude se sont refroidies pendant une longue période (environ 3 ans) peu après être devenu sobre, mais avec beaucoup d'aide et quelques années de patience, cela a finalement pris un tournant, et maintenant tout comme ma vie de couple et ma vie en général, mes *Tefilot* et mon étude sont mieux que ce que j'aurais pu rêver. Je prends souvent conscience que je vis vraiment, confortablement, avec Hachem.

Bien sûr, j'ai encore beaucoup de problèmes, et j'ai des hauts et des bas, mais ce n'est pas une grande affaire comme ce l'était dans le passé, et il y a toujours cette « musique de fond » d'espoir, qui me dit que ça ira bien.

Voici mon avis: L'approche traditionnelle d'AA m'a sauvé la vie. J'entends par là, le message de AA que j'ai une maladie mentale de dépendance (au désir), une déconnexion spirituelle de Hachem et des gens, et une allergie physique (au désir) qui finira par me tuer. La convoitise immorale de n'importe quelle manière, rend ma vie complètement ingérable et me rend inutile aux autres. Beaucoup d'autres personnes semblent être capables d'utiliser un peu la convoitise sans souffrir comme moi. Pour eux, il s'agit juste d'une faute morale, alors que pour moi ça mène à un cercle vicieux de folie et d'échec tout comme l'alcool pour un alcoolique.

Dans mon cas, se concentrer sur ma lutte de la même manière qu'avec mon Yetser Hara normal (mauvais penchant) serait l'ingrédient assurant l'échec. Cela m'oblige simplement à fournir plus d'efforts, et utiliser plus de nouvelles astuces, qui n'ont jamais marché. Le message de AA pour moi (par le biais des SA) n'était pas l'un de ceux-ci. Il était d'accepter le fait que je suis fondamentalement différent des non dépendants, ainsi que d'accepter que je ne suis pas une MAUVAISE personne qui devient BONNE, mais une personne MALADE qui GUERIT. –avec l'aide d'Hachem.

J'ai dû accepter le fait que cette maladie m'avait complètement vaincu, tout comme le cancer ou le diabète. Vous ne luttez pas contre une maladie, vous recevez un traitement. Beaucoup de gens ne le font pas et le résultat est qu'ils en meurent. La « *Techouva* » standard ne m'a pas du tout fait de bien, simplement parce que ce n'est pas fait pour des gens fous. Ce n'était pas seulement un « *Roua'h Chtout*» (esprit de folie), c'était devenu ma façon de vivre.

J'avais tout d'abord besoin d'apprendre à être honnête avec moi-même et avec les autres. Cela m'a pris environ un an et demi, de programmes fréquents par téléphone, de réunions régulières, de travail avec mon mentor, et les 12-Etapes. Et encore, mon rétablissement était clairement un *ness* (miracle). Tout comme Hachem guérit les personnes du cancer ou d'autres maladies lorsque le patient prend ses médicaments/ traitements, j'ai dû faire la même chose et Il a fait la même chose pour moi. Et Hachem continue à le faire chaque jour, parce que je crois que je serais encore dans ma dépendance et en train de détruire ma vie, sans avoir éprouvé suffisamment cette gêne à vivre. Mettre les étapes en pratique tous les jours, me maintient à l'aise et sain d'esprit (au moins jusqu'aujourd'hui).

Je pense que certains Juifs *Froum* (religieux), surtout ceux qui croient fermement que combattre son Yetser Hara (mauvais penchant) est un *Kidouch Hachem* suprême, ou qui estiment que la réponse *doit* se trouver dans la Torah si seulement ils cherchent assez bien, peuvent rencontrer des difficultés avec mon approche. Mais je doute qu'ils utiliseraient une approche de « Torah » pour toute autre maladie. Pour moi, c'est trop compliqué de mélanger les concepts de *moussar* avec les 12 Etapes, en particulier au début. Je dirais même que c'est toxique.

Oui, je sais que la convoitise –c'est à dire l'utiliser et agir sous l'effet de la convoitise- n'est pas exactement comme l'alcool, car elle implique des *Aveirot 'Hamourot* (graves péchés), tandis que l'alcool n'est pas une *aveira* en soi. Néanmoins, s'accrocher à l'approche purement religieuse m'aurait laissé comme ce que j'ai été pendant vingt ans : à la recherche de réponses avec des lunettes cassées.

De la manière dont je les lis, les 12-Etapes m'aident à réparer mes yeux (esprit et corps) et ENSUITE à devenir plus religieux, mais pas devenir plus religieux pour arrêter. En réalité, je suis devenu très *froum*, mais plus je suis devenu religieux, plus l'état de mon addiction a empiré. J'ai grandi en étant dégoûté de moi-même tout le long, pour ne pas en dire plus.

S'il vous plait, ne vous méprenez pas. Je ne dis pas que toutes les autres approches sont fausses, je partage simplement ce qui a marché pour moi. Même si les principes des 12 Etapes sont basés sur la Torah, AA, par mon expérience est un outil de renforcement de l'équilibre mental et non pas un outil de religion.

Mais parce que je suis Juif, après avoir commencé à retrouver la raison et une certaine liberté du passage à l'acte compulsif et de la pensée lubrique, j'ai pu commencer à grandir, merci à D., pour être l'homme Juif qu'Hachem veut que je sois. Et les étapes sont un outil que j'utilise pour rester sur cette voie aujourd'hui aussi, jour après jour.

Outil #17
Thérapie

Très souvent, la dépendance provient de problèmes sous-jacents comme une enfance difficile, une faible estime de soi, l'anxiété, la dépression et ainsi de suite. Nous avons utilisé la dépendance comme une échappatoire pour fuir la douleur émotionnelle, ou comme une tentative de combler un vide que nous avons senti dans nos vies. Et une fois que nous nous sommes accrochés à cela, on ne pouvait plus s'arrêter. Souvent, ces problèmes sont profondément ancrés dans notre psychisme

depuis notre enfance. Très jeunes, nous avons utilisé la plaisir pour soigner les sentiments d'insuffisance ou de vide que nous avons sentis dans nos vies, qui peuvent avoir découlé de traumatismes d'enfance, de mauvais traitements, ou même d'isolement social, comme tout simplement « ne pas trouver sa place ». Un thérapeute de dépendance, de préférence quelqu'un qui est formé pour les dépendances au désir, pourra nous aider à explorer les causes sous-jacentes de notre addiction et découvrir de quelle racine proviennent nos comportements. Ceci est important à long terme, car même si nous apprenons à combattre la dépendance, si nous ne traitons pas les causes sous-jacentes il y aura souvent une récidive de la maladie plus tard.

Outre l'importance que le thérapeute soit formé pour les dépendances, il est préférable que le thérapeute que nous choisissons soit quelqu'un qui a fait face à l'addiction lui-même et s'en est libéré. Comme on dit en anglais, "It takes one to know one" qui signifie "il en faut pour savoir". La mécanique de toutes les dépendances est très similaire, de sorte que le type d'addiction que le thérapeute avait n'a pas vraiment d'importance.

Choisir un thérapeute qui n'est pas formé dans les addictions et ne comprend pas la **nature** de l'addiction, sera souvent la cause de beaucoup de frustrations et de perte de beaucoup de temps et d'argent avant que nous ne réalisions qu'il ne nous aide pas vraiment. Il peut essayer de nous aider à trouver les raisons sous-jacentes, mais une dépendance est une maladie, et comprendre d'où elle provient n'est pas suffisant pour nous permettre de nous libérer. Tout comme la compréhension de ce qu'est une jambe cassée ne nous permettra pas de la guérir, toute la compréhension, et la ''connaissance de soi'' du monde ne peut pas enlever la dépendance –qui est une maladie physique accompagnée d'une obsession mentale.

Un bon thérapeute des addictions sera en mesure de nous apprendre à commencer àvivreune vie réelle au lieu de fantaisie, comment renouer les liens avec le monde qui nous entoure, comment « sortir de nos têtes » et cesser de vivre une vie égocentrique, comment admettre l'impuissance, et comment « remettre » l'addiction à notre Puissance Supérieure et orienter notre vie vers Lui (souvent en utilisant la méthode des 12 Etapes). Il nous apprendra à abandonner la besoin de "contrôler" qui est à la base de toute addiction, et comment commencer à avoir confiance en nous-mêmes, en le monde autour de nous, et en D., sans avoir recours à des échappatoires et à la nécessité de « contrôler » que la dépendance exigeait.

Il existe aussi des techniques telles que CBT (Cognitive Behavioral Therapy – Thérapie cognitive comportementale) et les techniques de Patrick Carnes, que beaucoup de thérapeutes formés dans le traitement de la dépendance au désir utilisent.

En outre, un bon thérapeute des addictions incitera souvent à rejoindre un groupe des 12 Etapes, soit en parallèle avec la thérapie, soit comme suivi, et il sera peut-être en mesure de nous aider à travailler à travers le programme des 12 Etapes lui-même.

Bien que l'on soit peut-être religieux, il n'est pas nécessaire de choisir un thérapeute religieux afin d'être aidé, tout comme le médecin qui guérit une jambe cassée n'a pas besoin d'être religieux pour pouvoir nous guérir. Ce qui importe vraiment, c'est que le thérapeute comprenne bien la nature de l'addiction, et soit formé pour la traiter. Comme le Rav Avraham J. Twerski répondit à quelqu'un sur notre réseau, qui a écrit pour lui demander conseil à propos d'aller chez un thérapeute non-religieux :

> *Du fait que Freud était un athée qui était anti-religieux, la psychologie s'est fait une mauvaise réputation il y a des années (qui était bien méritée). La psychologie moderne n'est généralement pas anti-religieuse. Un bon thérapeute des addictions sexuelles, ne conduira personne à quitter le derekh. Une personne qui a une dépendance sexuelle est, dans ce domaine, déjà en dehors du derekh, et recevoir de l'aide peut effectivement lui permettre de renforcer sa religion. Bien sûr, je ne peux pas garantir tous les thérapeutes. Mais s'il a une bonne réputation, ça devrait être ok.*

Voir notre rubrique **d'aiguillage vers des thérapeutes** pour avoir accès à une base de données des thérapeutes dans le monde entier, où l'on peut effectuer des recherches par pays et par ville. Par ailleurs, lorsque vous assistez à une réunion des 12 Etapes, vous pourrez trouver le nom d'un thérapeute compétent en demandant autour de vous.

Outil #18
Médicaments

Si notre thérapeute juge que notre dépendance est liée à des causes sous-jacentes telles que dépression, anxiété, obsession, TOC, ou même l'hypersexualité (qui est une atteinte fréquente chez les dépendants au désir), il pourra nous envoyer pour être évalué par un psychiatre pour recevoir des médicaments qui peuvent nous aider de manière significative dans ces domaines.

Remarque Intéressante: un bon thérapeute a dit qu'il ne donnait jamais de médicaments contre la dépression à un client avant de lui faire essayer de faire de l'exercice de façon rigoureuse pendant trois mois environ. Dans la plupart des cas, le résultat de l'activité physique est la disparition de la dépression, et généralement l'exercice dépasse même les antidépresseurs dans les études contrôlées.

Si prendre des médicaments s'avère nécessaire, il n'y a rien à craindre, puisque des millions de personnes à travers le monde prennent des médicaments pour ce type de problèmes. Les médicaments peuvent vraiment faire une différence à long terme, et avec les progrès de la médecine d'aujourd'hui, les effets secondaires sont souvent minimes. Le Rav Twerski écrit à quelqu'un qui l'a contacté par le biais de notre réseau :

> *Afin d'être en bonne santé physique et émotionnelle, nous avons besoin d'une nutrition appropriée. Si nous manquons de certaines vitamines essentielles et/ou de minéraux, nous développons des « syndromes ». Par exemple, le manque de fer et vitamines B peut causer une dépression. Si un enfant a été élevé par des parents abusifs, qui, en plus d'être cruels avec lui, l'ont privé d'une bonne nutrition, plus tard, lorsqu'il devient adulte, il peut être déprimé. Un médecin qui examine une personne peut diagnostiquer une insuffisance nutritionnelle et prescrire des vitamines et minéraux manquants. La personne peut se demander « Comment cela va-t-il effacer la douleur de l'abus ? » La réponse est que les vitamines et minéraux permettront de remédier aux insuffisances, et il devra suivre une thérapie pour faire face aux conséquences de l'abus.*

Il y a une section spéciale sur notre site web qui fournit quelques idées médicales qui peuvent nous aider dans cette lutte, allant des médicaments "alternatifs" qui peuvent être achetés sans ordonnance ou dans des magasins diététiques, jusqu'aux médicaments plus conventionnels qui nécessitent souvent l'ordonnance du psychiatre.

Les ISRS peuvent être utiles dans cette lutte, car notre dépendance est souvent liée aux TOC ou autres comportements compulsifs (même si nous ne ressentons pas cela dans d'autres domaines de notre vie). Ce type de médicaments peut aider à enlever le "rebord" de l'obsession et nous aider à faire face au "vide" et à la dépression souvent ressentis à ce moment-là. Souvent, ce type de médicaments peut être comme une bouée de sauvetage, tout en nageant dans la mer orageuse. Alors que nous devons tout de même continuer à nager, les médicaments peuvent nous aider à nous maintenir à la surface.

Dans de nombreux cas, nous pouvons lentement diminuer les médicaments au fur et à mesure de nos progrès. Une période de huit mois à un an sous ces types de médicaments est souvent suffisante pour nous aider à briser le cycle de la dépendance pendant un temps assez long pour réussir à maintenir notre sobriété sans eux. Toutefois, diminuer les médicaments nécessite un suivi étroit et l'approbation du psychiatre. Ces types de médicaments ne peuvent jamais être interrompus brutalement, mais plutôt au fur et à mesure.

Il y a aussi des fois où certains médicaments peuvent se révéler contre-productifs. Par conséquent, nous devrons être en cours de thérapie et sous un suivi étroit lors de la prise de ces médicaments.

Outil #19
Réinsertion

Si nous avons tout essayé et ne parvenons toujours pas à nous libérer, peut-être qu'il nous faut, pour un certain moment nous retirer de la société et être ainsi en mesure de **nous concentrer pleinement**

sur le rétablissement pendant un certain temps. Tout comme pour la dépendance à la drogue ou l'alcool, les symptômes de sevrage sont souvent tout simplement trop difficiles à supporter. La seule façon de se libérer est d'être sous surveillance dans un endroit où nous ne pouvons pas **du tout** accéder à notre "drogue", pendant un certain temps. Voici quelques idées que le réseau GYE a réunies:

1) Le **Meadows** (www.themeadows.org) est un établissement de traitement de différentes addictions, spécialisé dans le traitement d'un large éventail de dépendances

2) Le 'Experiential Healing Center of Tennessee' (www.ehcmemphis.com) propose une thérapie de groupe et des ateliers de guérison des traumatismes.

3) La 'Torah & The 12-Steps' (www.torahtwelvesteps.org) est une option de réhabilitation en Floride, dirigée par un Juif religieux qui a développé une approche 'toraique' des 12 Etapes, pour se rétablir des dépendances. Actuellement Il traite principalement d'autres types d'addictions, mais il est intéressé à étendre son travail aux addictions sexuelles.

4) 'Sexual Recovery' (www.sexualrecovery.com) se trouve à Los Angeles et traite des clients du monde entier, offrant un programme intensif qui travaille pour éliminer le comportement compulsif, addictif ou atteinte sexuelle. Leur programme intensif de 5 et 10 jours (IOP) offre un concentré quotidien de psychoéducation et de thérapie individuelle, ainsi que soutien social structuré, implication du conjoint, et est bien établi. C'est une alternative au traitement fonctionnel pour ceux qui n'ont ni le temps ni l'argent, pour un séjour résidentiel de 4-5 semaines. (Les patients peuvent dormir dans un centre de réhabilitation local ou avec des amis).

5) Voir www.GentlePath.com (Dr. Patrick Carnes) pour trouver plus d'options de réhabilitation aux Etats-Unis.

6) 'Retorno' en Israel est un centre de traitement des dépendances. Il est géré par un personnel religieux et a vu beaucoup de succès dans le traitement de la communauté religieuse pour un large éventail de comportements addictifs. Pour plus d'informations visitez le site internet www.retorno.org, ou contactez:
Etats-Unis: Pinny Shreiber, E-Mail: Pinny@retorno.org, Tel: 718-285-9815
Israel: Gil Braverman, E-Mail: gil@retorno.org, Tel: 972-52-244-3641

Mettez-vous en contact avec nous à travers notre site web ou hotline pour une liste à jour et pour plus d'options.

Outil #20
Le Tout Dernier Recours

Si tout le reste a échoué à D. ne plaise, et que la dépendance continue de détruire nos vies, par exemple:

- Si nous sommes en proie à des fantasmes jour et nuit et ne pouvons trouver la paix, et aucun des outils ci-dessus n'a pu nous aider.
- Si notre orientation sexuelle est contraire aux directives de la Torah (comme l'attirance du même sexe), et que l'on ne peut jamais mener une vie de couple normale, en dépit de la thérapie et en dépit d'essayer de travailler avec l'aide d'organisations comme www.jinahweb.org et www.Narth.com.
- Et surtout si la dépendance nuit à autrui ou nous amène à agir de manière illégale ou nuisible.

Dans de tels cas, il existe des médicaments ou des piqûres qui peuvent réduire notre pulsion sexuelle jusqu'à la castration chimique. Si la dépendance nuit à la vie des autres, cela devrait être fait dès que possible –**avant qu'il y ait une prochaine victime**. Nous aurons besoin d'être évalués par des experts sur le terrain avant d'entamer ces procédures. Habituellement, la pulsion peut être réduite à zéro sur une période de quelques mois en recevant une piqûre spéciale une fois par mois.

Voir ci-dessous les coordonnées des professionnels qui s'occupent de cela tant en Israël qu'aux Etats-Unis. Ces piqûres sont souvent exigées par les représentants de la loi, pour les délinquants sexuels et les pédophiles, avant que le tribunal donne son accord pour libérer le délinquant de prison.

Parfois, cette méthode peut être utile pour un dépendant compulsif. En réduisant la capacité d'agir sous ses obsessions, on lui donne le temps de **réfléchir** avant d'agir. Au lieu d'avoir une pensée et sentiment qu'il doit immédiatement agir –comme il l'avait toujours fait, les piqûres lui permettent d'avoir un moment pour essayer d'utiliser les outils (qu'il a appris dans les groupes des 12 Etapes, comme prendre le téléphone et appeler son mentor) avant d'agir sous son obsession et espérons-même de s'arrêter à temps.

Toutefois, si la dépendance ne porte pas préjudice à autrui, nous ne suggérons pas cette méthode sauf si on a vraiment tout essayé et que l'on ne peut plus supporter cet état. Par opposition à tous les autres outils mentionnés dans ce manuel, **cet outil** n'est pas une solution, mais plutôt une échappatoire. C'est comme fermer la porte d'une salle pleine de déchets à l'intérieur. Et dès que le dépendant n'est plus sous l'effet des piqûres, tous les déchets reviennent pour détruire sa vie une fois de plus. Nous avons été envoyés dans ce monde pour nous travailler sur nous-mêmes et pour grandir, et non pas pour enlever le Yetser Hara chimiquement. (Sauf bien sûr, s'il n'y a pas le choix, auquel cas, il est probable que c'est ce qu'Hachem attend de nous).

Veuillez noter que l'on ne peut pas avoir d'enfants pendant ce traitement, et ça interférera bien évidemment dans nos relations conjugales. Et bien qu'il existe des façons de trouver un équilibre où le patient pourra être quelque peu avec son épouse, l'équilibre est difficile à déterminer et peut prendre plusieurs mois pour être mis au point.

Pour recevoir ce traitement à New York (commercialisé sous le nom Trelstar) :

Dr. Richard B. Krueger, M.D. / Tel: 212-740-7330 / Téléphone portable: 917-750-1596
Email: rbk1@columbia.edu / Website: www.paraphilias.com

Pour recevoir ce traitement en Israël(connu sous le nom Decapeptyl) :

Prof. Eliezer Witztum / Tel: 02-6734150 / 4 Revadim St., Talpiot, Jerusalem
Prof. Ariel Ressler / Tel: 02-6418033 / Kadish Luz 3/1, Ramat Sharet, Jerusalem

PARTIE2:

ATTITUDE

30 PRINCIPES POUR GARDER LA BONNE ATTITUDE ET PERSPECTIVE DANS LA LUTTE POUR LA PURETE

PARTIE A:
21 PRINCIPES D'ATTITUDE POUR LA LUTTE CONTRE LES DESIRS

PARTIE B:
9 PRINCIPES D'ATTITUDE LORSQUE LA LUTTE A ATTEINT UN NIVEAU D'ADDICTION

Table de Matières pour la Partie 2: Attitude

Partie A: Principes d'attitude pour la lutte contre les désirs

1. Fixer notre fondation et celle du monde
2. La Crainte du Ciel ne peut pas toujours nous arrêter, mais elle peut nous POUSSER
3. Vous n'êtes pas seul
4. La détermination est complètement entre nos mains
5. 'Aucune peine aucun gain'
6. En faire une priorité majeure
7. Véritable satisfaction/Fausse satisfaction
8. "Avec la ruse, fais ton combat" (*Michleii*24:6)
9. Apprendre à aimer Hachem à travers cette lutte
10. Rediriger le pouvoir de nos âmes
11. Faire face aux pensées et fantasmes
12. Se rattraper lorsque nous glissons
13. Chaque petit effort compte
14. Ce n'est jamais 'ou tout ou rien'
15. Hachem regarde nos efforts, non pas les résultats
16. Se relever après la chute
17. Ne pas s'attarder sur le passé
18. Culpabilité/Honte
19. Nous ne perdons pas les acquis du passé après une chute
20. L'expérience est construite à partir des échecs
21. Il y a toujours de l'espoir

Partie B: Principes d'attitude pour les niveaux d'addiction

1. Comprendre ce à quoi nous sommes confrontés
2. Accepter que nous avons besoin d'aide
3. Croire que nous POUVONS être aidés
4. Toucher le fond tout en étant au dessus
5. Rompre le cycle
6. "Au jour le jour"
7. Remettre la lutte entre les mains d'Hachem
8. Rénover nos traits de caractère
9. Pourquoi la religion seule ne suffit pas toujours

21 Principes d'Attitude et de Perspective pour la Lutte Contre les Désirs

1. Fixer notre fondation et celle du monde

La lutte contre les désirs est un combat contre les émotions humaines les plus profondes. Et par conséquent, **corriger ces émotions corrige la personne en profondeur plus que tout autre chose**. C'est pourquoi le Zohar appelle cela Yessod. Hachem ne nous dit pas seulement de ne pas être sale. Mais, Il nous dit plutôt de **nous construire** avec les choses que **nous ne faisons pas**. La fondation d'un bâtiment est souterraine et personne ne la voit, mais elle tient jusqu'à l'ensemble du bâtiment. Chemirat Habrit est la partie cachée d'un Juif, c'est le **véritable moi**. Et si la fondation d'un juif est faible, sa structure spirituelle entière est fragile et en grand danger d'effondrement.

Il est rapporté au nom du Baal Shem Tov, que si une personne réussit à subjuguer ce désir particulier, alors il sera capable automatiquement de subjuguer tous les autres désirs, comme le Mekor Mayim 'Haim écrit (Baal Chem Tov, Lekh Lekha), « Car c'est de la force de **ce désir** que l'homme est créé, et une personne a 365 tendons –parallèlement aux 365 commandements négatifs, et en subjuguant cela, il annule donc [les désirs de] tous les 365 commandements négatifs ». Le *Bnei Yissakhar* écrit aussi (*Derekh Pikoudekha*): "Nous avons une tradition de nos pères que le Yetser Hara désire plus que tout attaquer la personne au niveau de ces fautes-là, car dans ce **désir sont inclus tous les autres**. » Peut-être que c'est la raison pour laquelle R' Na'hman écrit aussi que ces tentations sont le test principal d'un homme dans la vie.

Il est dit dans les *Korbanot*:*"Zeh Ha'iche hacher Takrivou LaHachem– C'est le feu que vous sacrifierez à Hachem."* ***Icheh*** signifie feu, mais il se prononce aussi ***Ichah***, qui signifie "une femme". Le plus grand sacrifice qu'un homme doit faire dans sa vie pour Hachem est ***zeh Ha'icheh***– ce désir pour les femmes et le feu de la convoitise.

En travaillant dans ces domaines, nous apprenons finalement à donner notre cœur entier à Hachem, comme le passouk dit:"***Bekhol Levavkha – De tout ton cœur."*** Et 'Hazal disent:***"Bichnei Yitsrekha***–***Avec tes deux penchants."***

Et non seulement nous nous corrigeons en profondeur par cette lutte, mais nous corrigeons également le monde. Chaque génération a ses propres tests, et ce test est probablement *le* test de notre génération. Il n'y a jamais eu une époque dans l'histoire, où la promiscuité et le manque de morale se sont autant propagés dans tous les coins du monde, comme c'est le cas aujourd'hui. Dans la génération précédant la venue du *Machia'h*, nous « raclons les fonds de tiroir ». Nous faisons le travail final, avant les beaux jours à venir.

Cette tâche difficile est seulement donnée aux grandes âmes qui ont un immense potentiel. Ainsi, si Hachem nous a donné cette lutte, cela signifie qu'Il nous fait confiance pour accomplir cette grande mission. Cela en soi devrait nous apporter la joie et la motivation. Et bien sûr, si nous réussissons, nous serons en première ligne pour accueillir le *Machia'h*,!

2. La Crainte du Ciel ne peut pas toujours nous arrêter, mais peut nous *POUSSER*

Souvent nous sommes conscients de la gravité de ces fautes, pourtant la "Crainte du Ciel" à elle seule n'est pas toujours suffisante pour nous arrêter lorsque confrontés à une attaque du désir. Ce n'est pas que nous ne craignons pas Hachem, mais souvent ce pouvoir à lui seul ne suffit pas lorsqu'il s'agit de ces comportements extrêmement addictifs. Non seulement cela, mais le désir est si puissant que même les grands *Tsadikim* qui craignaient Hachem de tout cœur, se sont parfois sentis impuissants face au combat de front avec les désirs. Regardez ce qui s'est passé avec *Matya Ben 'Harach* et *Rav Amram Rabban Chel Tsadikim*. Dans ces deux cas, ces grands Tsadikim ont dû prendre des mesures extrêmes pour s'assurer de ne pas trébucher.

Le Midrach Yalkout Chimoni (Vaye'hi) raconte l'histoire suivante*:*

> *Une fois, le Satan regarda Matya Ben 'Harach qui était un grand Tsadik, et se demanda « Est-il possible que cet homme ne faute pas ? », alors le Satan alla demander à D : « Comment est-ce que Tu vois Rabbi Matya Ben 'Harach ? » Et D. répondit: "C'est un Tsadik parfait". Le Satan dit à D. "Donne-moi la permission de le mettre à l'épreuve". Et D. dit au Satan: "Vas-y".*
>
> *Le Satan apparut à Rabbi Matya comme une belle femme, d'une beauté telle qu'il n'y en avait jamais eu au monde. Lorsque le Tsadik la vit, il a immédiatement détourné son visage. Alors la femme se déplaça rapidement du côté où Rabbi Matya avait tourné la tête, et il détourna de nouveau son visage. Alors le Tsadik se dit : "Je crains que mon Yetser Hara me domine et me fasse fauter". Qu'a fait le Tsadik ? Il appela un élève qui était avec lui, et lui demanda d'apporter du feu et des clous. L'élève lui apporta les clous et le Tsadik les mit dans le feu, puis les mit aux yeux et devint aveugle. Lorsque le Satan vit cela, il trembla et tomba en arrière.*
>
> *A ce moment-là, le Saint Béni Soit-Il appela l'ange Raphael, - car il est en charge de la guérison- et lui dit : « Va et guéris Rabbi Matya Ben 'Harach ». Raphael alla alors chez Rabbi Matya et Rabbi Matya lui demanda "Qui es-tu?" et il répondit: "Je suis l'ange Raphael, je suis venu car D. m'a envoyé pour guérir tes yeux ». Rabbi Matya répondit : « Laisse-moi tranquille, ce qui est fait, est fait ». Raphael retourna auprès du Saint Béni soit-Il et dit: "Maître du Monde, ainsi a parlé Matya".D. dit à Raphael: "Retourne auprès de lui, et dis-lui que je garantis personnellement que le Yetser Hara n'aura aucun pouvoir sur lui. » Raphael alla immédiatement guérir Matya. De là nos sages ont dit : « Tous ceux qui veillent à ne pas regarder les femmes, le Yetser Hara n'a aucun pouvoir sur eux. »*

La Guemara dans Kidouchin81/a, raconte l'histoire suivante:

> *Quelques femmes qui avaient été prises en captivité, avaient été rachetées et amenées à Nehardai. Elles avaient été placées dans le grenier de Rav Amram hé'hassid, et l'échelle avait été retirée. La nuit, un faisceau de lumière réfléchit l'une des femmes, révélant sa beauté. Rav Amram fut saisi par la convoitise et déplaça l'échelle (qui demandait normalement une dizaine de personnes pour être déplacée) pour monter. Alors qu'il était à mi-hauteur, il cria « **Il y a un incendie dans la maison de Rav Amram !** »**,** et les Rabbanan (Rabbanim et élèves) ont afflué dans sa maison. Après avoir vu qu'il n'y avait pas d'incendie dans sa maison ils lui dirent : « Tu nous as fait honte (par ta conduite) ! » Rav Amram répondit :« Il vaut mieux souffrir de honte dans ce monde que dans le monde futur. »*

Ce que nous pouvons apprendre de ces deux histoires est que, bien que la Yirat Chamayim ne soit pas toujours suffisante à elle seule, elle devrait nous pousser à prendre **TOUTES les mesures que nous pouvons** pour nous libérer de ces pièges (Voir la partie 1 de ce manuel pour connaître les mesures à prendre).

Dans cette perspective, essayons d'explorer quelques aspects de ces fautes qui peuvent nous aider à renforcer notre Crainte du Ciel, pour nous assurer que nous prenons vraiment toutes les mesures que nous pouvons pour nous libérer :

'Hazal (*Niddah 13a*) écrivent que *hz"l (hotsaat zera levatala*) est comme si l'on versait du sang ou qu'on adorait une Avoda Zarah, et que ceux qui le font sont '*Hayav Mita Bidei Chamayim*. Le Zohar va même jusqu'à dire que c'est la pire des fautes de la Torah. Un autre résultat terrible de ces fautes, qui est rapporté dans les Livres Saints, est la désensibilisation à la connexion spirituelle. Plus nous fautons dans ces domaines, plus nous devenons insensibles. Ceci est un phénomène fréquemment expérimenté par des gens qui perdent lentement leur aspiration à la spiritualité et commencent à se sentir de plus en plus déconnectés de la Torah, du Chabbat et des Mistvot. Malheureusement, cela rend aussi la Techouva plus difficile car l'on se déconnecte de plus en plus.

En outre, ces comportements nécessitent de cacher, mentir et vivre une double-vie. Ceci nous coupe du monde autour de nous et nous empêche de sentir l'immense bonté d'Hachem, qui remplit nos vies. Cela nous empêche de voir la valeur du monde autour de nous, celle de nos âmes et celle d'Hachem.

Nous commençons à perdre notre estime pour notre épouse et nos enfants. Nous sommes incapables de trouver une paix intérieure, nous ne pouvons pas arrêter de convoiter, et nous restons enfermés dans notre coquille que personne ne parvient à pénétrer.

Il est aussi rapporté dans les textes kabbalistiques que l'émission de chaque goutte en vain entraine la création de certaines âmes, qui sont accaparées par les forces du mal et deviennent des forces démoniaques qui provoquent beaucoup de souffrance dans la vie d'une personne. Les âmes, elles-aussi souffrent dans la misère, sans espoir (à moins que nous nous corrigions), et après notre mort, elles interviendront contre nous en tant que terribles accusateurs.

Mais ne laissez pas ces révélations dramatiques vous désespérer. La Techouva a été créée, et Hachem savait que nous allions tomber dans ces domaines. Hachem a une patience infinie et nous comprend beaucoup mieux que nous-mêmes. 'Hazal disent que Hachem a même amené David à trébucher avec Batchéva, uniquement pour nous montrer l'incroyable puissance de la *Téchouva.*

Il est aussi rapporté dans les livres saints que grâce à une *Téchouva* sincère, toutes les âmes que nous avons créées par nos péchés deviennent réellement élevées, et se transforment d'"anges accusateurs" en "anges défenseurs".

Donc ne désespérez jamais ! Bien que le modèle standard de *Téchouva* puisse ne pas toujours marcher lorsqu'on fait face à des comportements addictifs (Voir la partie B, où cela est traité de manière plus approfondie), par l'apprentissage de la bonne perspective sur cette lutte, et en prenant les mesures que nous pouvons prendre pour nous libérer, nous aurons fait **exactement** ce que Hachem attendait de nous.. C'est notre *Téchouva*.

3. Vous n'êtes pas seul

Presque tout le monde a des difficultés au sujet des désirs à un certain niveau, et un pourcentage élevé ont trébuché dans ces domaines. Rav Wolbe *Zatsa"l* dans son *Sefer* « Psychiatrie et religion » (p.82) écrit : « La phase difficile de l'adolescence est un terreau fertile pour cultiver des sentiments de culpabilité, surtout pour les jeunes religieux. La masturbation est une interdiction sérieuse. Pourtant, presque tous les jeunes trébuchent sur cela, et ne sont pas capables de trouver la force de surmonter cette difficulté d'aucune façon. » (Voir l'outil 5 dans la partie 1 de ce manuel pour plus de détails sur ce qu'il suggère). Même les *Tsaddikim* des générations précédentes ont lutté dans ces domaines (mentionnant« les fautes de la jeunesse ») ; vous pouvez donc imaginer que ceux qui recherchent la pureté dans une génération comme la nôtre sont vraiment les plus grands guerriers d'Hachem. Dans la communauté GYE, vous trouverez des milliers de Juifs religieux comme vous qui luttent dans ces domaines. Sur notre forum dynamique et vivant à www.guardyoureyes.org/forum, des gens comme vous échangent des questions et énormément de 'Hizouk, postent les étapes de leurs progrès et partagent expérience et espoir. Et vous pouvez également lire les nombreuses histoires sur notre site web pour voir ce que les autres ont vécu et comment ils ont réussi.

4. La détermination est complètement entre nos mains

Le Gaon de Vilna explique que ce qu'une personne dit qu'elle veut, et même ce qu'elle pense qu'elle a envie, n'a aucun rapport avec ce qu'elle veut réellement. Le Yetser Hara a reçu la permission de donner le sentiment à une personne qu'elle veut quelque chose qu'elle ne veut pas réellement. Et c'est la même chose pour ce qu'une personne sent qu'elle peut ou ne peut pas faire. Cela n'a aucun rapport avec ce qu'elle peut ou ne peut pas faire **réellement**. Alors croyez en votre réussite, même si vous sentez que vous n'en n'êtes pas capable.

Le plus grand obstacle pour réussir n'est pas de croire que vous pouvez réussir. Le premier obstacle pour surmonter cette lutte n'est pas dans vos gènes, votre enfance ou votre environnement. Si vous croyez que vous pouvez réussir et êtes prêt à faire l'effort, vous trouverez le moyen d'en sortir. Absolument RIEN ne peut empêcher un véritable *RATSON*. Vous pouvez lire les histoires de rétablissement sur notre site pour voir que beaucoup de gens dans une situation pire que la vôtre ont réussi à se libérer de ces comportements.

Nous devons véritablement vouloir nous libérer de ce *Mitsrayim*. ‘Hazal disent que ceux qui n’ont pas voulu quitter *Mitsrayim* sont morts durant la plaie de l’obscurité. Dés le début de notre parcours, nous devons être persuadés que **nous ne céderons jamais** et que l’on continuera toujours d’essayer, quoi qu’il en soit.

R' Tsadok HaKohen de Lublin écrit (*Tsidkat hatsadik*154): “Tout comme on doit croire en Hachem, il faut croire en soi-même ! » Hachem veut que nous CROYIONS en nos forces, nos capacités, et en notre faculté de vaincre le mal et d’atteindre la grandeur.

Bien que nous puissions nous sentir coincés, la **détermination** est complètement entre nos mains. L’astuce pour le succès final est seulement d’avoir **assez de volonté**. Alors soyons honnêtes avec nous-mêmes. Si nous constatons que nous ne voulons pas abandonner complètement nos désirs, demandons-nous « Pourquoi pas ? »Avons-nous réellement besoin de ces désirs ? Qu’est-ce qu’ils nous apportent? Il y a tellement de **choses bien plus importantes** dans la vie! Lorsque nous essayons de nous accrocher au poison du désir, nous agissons comme des petits bébés qui s’agitent et hurlent lorsque leur père essaie de reprendre les comprimés colorés qu’ils croyaient être des bonbons. Le désir est un poison ! Si nous l’alimentons, il finira par détruire nos vies. **Laissons notre Père bien-aimé l’éloigner de nous.**

5. ‘Aucune peine, aucun gain’

De façon naturelle, nous allons vers tout ce qui semble bien et essayons d’éviter la souffrance. En cela, nous ne sommes pas différents des vaches. Les animaux ne comprennent pas que l’expérience douloureuse peut être bénéfique. Essayez d’expliquer la chirurgie à une vache ! Le plaisir et la souffrance font tous deux partie de la vie. Mais nous arrivons à choisir les plaisirs et les souffrances que nous voulons. Et le choix se situe entre, soit le faux plaisir que la convoitise nous offre, soit le plaisir qu’Hachem veut que nous ayons – qui est infiniment plus grand. Choisit-on la douleur du travail spirituel ou la douleur du Yetser Hara **qui se renforce** ?

Comme nous l’avons rapporté dans l’outil 1 du manuel, le Steipeler souligne que toute personne qui s’éloigne de ces plaisirs interdits, a la promesse de recevoir les plaisirs provenant **d’autres domaines de la vie à la place**. Et il s’ensuit que ceux qui acceptent sur eux-mêmes la souffrance que le processus de se libérer entraîne, se sauveront de beaucoup de souffrances provenant d’autres domaines de la vie.

Si nous décidons que quel que soit combien cela nous est pénible, nous ne céderons pas –même si nous nous sentons mourir-, Hachem nous enlève la douleur et cela devient beaucoup plus facile
.

6. En faire une priorité majeure

Aucune chose qui vaut la peine, ne vient sans un dur labeur. Un des plus grands obstacles qui empêche la personne de changer, est la notion selon laquelle on peut y arriver sans beaucoup d’investissement. Nous vivons dans une génération où les résultats sont instantanés, et nous en venons à croire que ce que nous voulons voir arriver, arrivera bientôt. Nous avons tendance à oublier que notre seul but dans ce monde est de grandir et de s’améliorer. Nous avons tendance à regarder toute faiblesse que nous avons comme un « inconvénient » qui doit être enlevé de notre chemin (ou ignoré), alors qu’en réalité c’est un message personnel d’Hachem qui nous dit exactement la raison pour laquelle Il nous a envoyé dans ce monde. Comme c’est rapporté dans les *Sefarim* (tels que *Tsidkat Hatsadik* 49 et 51), les choses contre lesquelles on se bat **le plus** dans la vie, sont celles pour la réparation desquelles nous sommes venus dans ce monde.

Le Gaon de Vilna (*sefer Yonah* 4:3) parle des *Guilgoulim* (un *Guilgoul* signifie que l’âme revient au monde après une vie précédente). Il explique que chaque âme, lorsqu’elle revient dans ce monde, a un travail important, consistant à corriger le domaine principal dans lequel elle a échoué précédemment. Le Gaon de Vilna demande comment pouvons-nous savoir quel est le but du *Guilgoul*

de notre âme ? Il répond que nous pouvons le comprendre en observant les fautes sur lesquelles nous trébuchons le plus, et pour lesquelles le désir est le plus intense.

Donc, si c'est la raison pour laquelle en effet nous sommes venus au monde, essayons de rendre les progrès dans ce domaine la chose la plus importante de notre vie.

7. Véritable satisfaction/ Fausse satisfaction

L'objectif du Yetser Hara est de nous porter préjudice, et pour ce faire, on lui a donné la permission d'utiliser le plaisir et le "*Sipouk*" (satisfaction) comme un ''bluff'', pour être en mesure de nous nuire. Sinon, comment aurait-il pu continuer à faire son travail ? Nous lui dirions d'aller voir ailleurs! Mais nous devons comprendre que ses séductions sont comme un terroriste offrant un morceau de gâteau pour nous prendre au piège. Seul le plaisir qui est lié à la vérité a un *Kiyoum* (durée), car il rend la *Mitsva* complète : Par exemple, manger de la viande *Yom Tov* ou le plaisir que nous éprouvons le Chabbat. Mais le plaisir qui est lié au *chéker* n'a pas de *kiyoum*, ce qui explique pourquoi lorsque le moment du plaisir est terminé, nous ne ressentons aucune satisfaction. De plus, nous n'en parlons pas avec ceux qui nous aiment, avec ceux qui veulent le meilleur pour nous, car nous savons qu'il était là simplement pour causer des dégâts. Et c'est aussi la raison pour laquelle nous le voulons à nouveau peu de temps après, même si nous venons de l'avoir. Après tout si c'était quelque chose de vrai, pourquoi ne serait-il plus là ? Parce que nous sentons un vide, nous voulons à nouveau combler ce vide avec un autre faux *Sipouk* (satisfaction).

8. "Avec la ruse, fais ton combat" (*Michlei*24:6)

Nous avons peu de chances de réussir si nous essayons de combattre de front le Yetser Hara. Comme l'écrit le *Ohr Ha'hayim* (*Parachat A'harei Mot*), la seule manière de réussir dans cette lutte est de protéger nos yeux et nos pensées avec diligence. Une fois que nous réfléchissons à ces choses, et surtout si nous avons les tentations devant nos yeux, ce sera probablement trop tard et nous ne serons plus en mesure de nous contrôler.

Il y a une série d'histoires écrites dans la *Guemara Kidouchin* (80a-81a) où Hachem a démontré la puissance du Yetser Hara aux *Tana'im* qui avaient dénigré son influence. La *Guemara* rapporte que le *Satan* lui-même se présenta à Rabbi Akiva comme une femme séduisante à la cime d'un arbre. Il fut tellement enflammé qu'il fut incapable de résister, et commença à grimper sur l'arbre pour fauter. A mi-chemin en grimpant sur l'arbre, le Satan reprit sa propre apparence et dit: "Si ce n'était pas qu'il avait été dit dans les Cieux de respecter Rabbi Akiva et ses enseignements, je t'aurais retiré la vie ! ». Une histoire similaire est racontée à propos de Rabbi Méir qui traversa une rivière pour fauter avec une femme, et au milieu du chemin, la femme reprit l'apparence du *Satan*, lui faisant des reproches avec ces mêmes mots. Nous pouvons apprendre de ces histoires la façon dont il est presque impossible de surmonter ces épreuves, lorsqu'une personne est confrontée de front avec le puissant désir.

Par conséquent, pour réussir cette lutte, nous avons besoin d'éviter tous les combats de front. Tout comme les terroristes réussissent souvent parce qu'ils n'essaient pas de lutter de front contre une grande armée, nous devons aussi apprendre à établir une **guérilla** et à devancer le Yetser Hara. Combattre de front est une recette infaillible pour l'échec. Nous devons plutôt mettre des barrières prudentes pour éviter le Yetser Hara. Pour connaître les barrières que nous devons nous mettre, nous pouvons commencer par nous demander comment le mauvais penchant a si bien réussi jusqu'à aujourd'hui ? Comment parvient-il à nous faire tomber? Comment nos esprits travaillent dans les différentes situations dans lesquelles nous nous trouvons ? Comment analysons-nous notre entourage habituellement ? Comment est-ce que notre esprit est habitué à penser et assimiler les choses ? Quels scenarios provoquent le plus nos désirs ? Quelle est notre humeur au moment où cela arrive, et dans quelles situations commençons nous à glisser ?

Lorsque nous nous étudions honnêtement (et parfois cela nous aide à voir nos comportements comme une personne différente qui nous regarde de l'extérieur), nous pouvons apprendre comment fonctionne le mauvais penchant avec nous. Ensuite, nous pouvons le devancer et **l'empêcher de nous combattre de front**. Finalement, nous devons apprendre à essayer de ne pas même rentrer

dans des discussions avec lui. Au lieu de combattre directement, nous devons apprendre à le **contourner**.

9. Apprendre à aimer Hachem à travers cette lutte

Ce combat est un sol fertile duquel notre « véritable moi » sortira. Et à travers cela, nous apprenons à donner notre cœur à Hachem. Et espérons que nous serons capables de regarder en arrière un jour et de nous dire que cela en valait la peine. Après tout, quelle est la raison pour laquelle nous sommes venus au monde, si ce n'est pour apprendre à donner notre cœur à Hachem ? Comme le dit le *passouk* : « ***Ten béni libkhali* – Mon fils, donne-moi ton cœur** ». Grâce à cette lutte, nous apprenons à abandonner et à laisser D. s'occuper de comment tourner notre volonté et notre vie vers Hachem de manière très profonde. Et c'est quelque chose que la plupart des gens n'ont pas le mérite d'apprendre, même en 120 ans dans ce monde. Donc dans un sens plus profond, cette lutte est réellement un don d'Hachem et est un signe de Son affection pour nous –**si nous l'utilisons correctement** !

Peu importe jusqu'où nous sommes tombés, nous ne devons jamais nous considérer comme "méprisés" par Hachem ou imaginer que Hachem est contrarié et frustré par nous. Au contraire, alors que nous apprenons à tourner notre volonté vers Hachem, nous commençons à sentir que Hachem est vraiment notre ami le plus proche et le plus éternel.

Alors que nous progressons et nous nous améliorons, nous commençons à voir notre relation avec Hachem à un niveau beaucoup plus intime. Nous commençons à percevoir comment les désirs essaient de se placer entre nous et Hachem et d'interférer contre le plus grand amour qui puisse exister !

Pour savoir comment rediriger notre amour vers Hachem dans cette lutte, voici une approche utile du saint *sefer*, *Noam Elimelekh* du Rav *Elimelekh* de Lizensk (*Parchat Bechala'h*) :

> Yaakov Avinou *A"H*, servait Hachem avec sa *midah*, qui est *Tiferet* (ce qui signifie "beauté impressionnante"). Et tout ce qu'il voyait, entendait, faisait, ou mangeait, l'aidait à voir combien Hachem est impressionnant. Par exemple, s'il voulait manger quelque chose de savoureux, il pensait en lui-même : « Cette nourriture a été créée. Qui est-ce qui a donné un bon gout à cette nourriture ? N'est-ce pas le Créateur Béni-Soit-Il? Et si cette nourriture a si bon goût, n'est-il pas évident que tout ce qui est bon, tout ce qui est agréable, se trouve dans le Créateur Béni-Soit-Il, sans aucune limite ? Et ainsi pensait-il pour chaque chose. Et ainsi nous comprenons le *passouk*, "Et Yaakov embrassa Ra'hel".

Combien inspirant et beau est le fait d'essayer d'appliquer la *midah* de Yaakov Avinou dans notre vie. Chaque fois que nous voyons quelque chose qui détourne nos cœurs et désirs, nous devons nous dire : « Si cela est vraiment si bon, et que je le désire tant, combien plus souhaitable ce doit être de se connecter avec Hachem, car en Lui se trouve toute la beauté, le confort, la sécurité, l'amour et le plaisir ». (Après tout, s'il n'y avait pas tout cela à l'intérieur de Lui-même, pourquoi l'aurait-il créé?)Nous avons tous un "trou de D." que nous essayons de combler. Hachem nous a donné un profond besoin subconscient de Le chercher, car Il est la source de **tout ce dont nous avons besoin**. Notre esprit physique dérange tout simplement les signaux du désir ardent de notre âme. La beauté que nous voyons dans ce monde n'est qu'une ombre passagère de la réelle beauté !

Le Baal Chem Tov parle aussi beaucoup de la façon dont ces désirs sont un "amour déchu" qui ont en vérité leurs racines dans le monde supérieur spirituel de "*Ahava*". Comme il est écrit dans la *Parachat Lekh Lekha :*

> Tout (dans ce monde) est une projection d'*Hakadoch Baroukh Hou* à travers les attributs d'amour et de crainte, comme on le sait. Mais l'amour est en exil, vêtu du physique, comme la femme et la nourriture… Il faut se dire dans son cœur, que si j'aime ce qui est seulement « un amour bas et brisé » venu d'une goutte putride (qui est là d'où nous venons tous), combien plus devrais-je aimer le Saint béni Soit-Il !

Ceux qui luttent contre ces désirs peuvent utiliser cette lutte comme un tremplin pour *Ahavat Hachem*. Et lorsque nous réussissons à faire cela, nous élevons les plus grands désirs physiques et les

transformons en un grand amour pour Hachem ! Ceci est un très haut niveau de service divin. Nous pouvons également voir cette *Middah* chez *Yaakov Avinou*, lorsqu'il a revu son fils après 22 ans et, comme nous disent nos sages, il transforma son amour pour Hachem en disant *Kriyat Chema*. Nous pouvons grandir dans ce sens, si à chaque fois que nous sentons des désirs malsains, nous prions Hachem et disons : "*Hachem, s'il Te plait, aide-moi à trouver en **Toi**, ce que je recherche dans mes désirs*".

Les *Séfarim* parlent à propos du fait que le désir le plus élevé d'un Juif est d'être *davouk* – attaché à Hachem et au *Ziv* de la *Chekhina*. C'est censé être un 'désir' ardent, comme le *Rambam* (Maimonide, *Mishné Torah*, "Lois du Repentir '', 10,3) écrit :

> Quel est l'amour adéquat que nous devons avoir pour D. ? C'est d'aimer D. d'un amour extrêmement grand et intensément puissant jusqu'à ce que l'individu soit en extase; Il doit être atteint comme une personne malade d'amour, dont l'esprit n'est à aucun moment libre de sa passion pour une femme particulière, avec son image à tout moment dans son cœur, qu'il soit assis ou debout, qu'il mange ou boive. Encore même plus intense doit être l'amour d'Hachem dans le cœur de ceux qui l'aiment, et cet amour doit complètement l'absorber, puisqu'il nous est ordonné d'aimer notre D. « de tout ton cœur et de toute ton âme ». *Chelomo Hamelekh* a exprimé cette allégorie dans le verset « car je suis malade d'amour » (Cantique des Cantiques, 2,5). En effet, le Cantique des Cantiques est toute une description allégorique de cet amour.

10. Rediriger le pouvoir de nos âmes

Nous découvrons souvent que nous essayions seulement de combattre le Yetser Hara, plutôt que de se construire et changer **toute sa personne**. Pour un véritable succès à long terme, nous devons apprendre à combattre l'**origine** des mauvais comportements, et non pas seulement les symptômes.

Le *Midrach* dit que si vous avez fait de nombreux ***'havilot*** (paquets) de fautes, faites des ***havilot*** de *Mitsvot* à la place. Le *Beit Aharon* de *Karlin* explique que '***havilot*** est un langage de *Hitkachrout*– connexion (comme il est dit *« Yaakov **'Hevel** Na'halato »*), et il explique que pour réparer ce que nous avons fait dans le passé et nous libérer de l' « autre côté », nous devons utiliser la même ***Hitkachrout*** et enthousiasme qui remplissait notre esprit et nos membres au moment où nous avons fauté, et faire les Mitsvot de la même manière enthousiaste et prenante.

En général, ceux qui luttent beaucoup contre ces problèmes, ont beaucoup d'énergie émotionnelle et spirituelle à l'intérieur d'eux. Ce sont eux qui ont effectivement la capacité et le potentiel pour la connexion spirituelle la plus intense avec Hachem. Nous avons juste besoin d'apprendre à canaliser l'énergie de nos âmes de la bonne manière.

Il est également connu que les personnes avec des traits de caractère particuliers, comme la créativité, l'amour pour autrui, et la sensibilité spirituelle, sont plus enclins à chercher une autre façon d'exprimer leurs forces intérieures à travers un désir plus intense que la normale. C'est pourquoi il est important d'apprendre à canaliser les atouts que nous avons dans la bonne direction. Des désirs accrus sont en réalité un symptôme d'un profond besoin subconscient qui, pour une raison quelconque, n'a pas encore atteint sa réalisation.

Nos sages ont dit (*Soucca*52a, qui parle des désirs) : "Quiconque est plus grand que son prochain, son *Yetser Hara* est aussi plus grand". Il est important de comprendre que, dans un sens psychologique, le *Yetser Hara* et le *Yetser Hatov* ont en fait la même force intérieure. Plus une personne est élevée, plus les forces de son âme ont besoin de s'exprimer, et finalement ces forces éclateront et s'exprimeront soit dans un sens positif, soit négatif.

Comme le Rav Tsadok (dans *Tsidkat hatsadik* N°44) écrit : si une personne a des tentations majeures, elle ne devrait pas être attristée, elle devrait au contraire être heureuse de se rendre compte qu'elle possède des atouts particuliers qui doivent être correctement canalisés. Ceci, explique-t-il, est ce que 'Hazal entendent par « Celui qui est plus grand que son prochain, son Yetser Hara est également plus grand ».

Plus loin, le Rav Tsadok explique (en se basant sur le *Zohar*) que le *Dor Hamaboul* et le *Dor Hamidbar* qui ont reçu la Torah, ont partagé les mêmes âmes. Et il explique que la raison à cela, repose sur le principe expliqué ci-dessus. La faute principale du *Dor Hamaboul* était l'émission de sperme, comme cela est bien connu de tous les *Séfarim* de *kabbala*, et le *Dor Hamaboul* a été *Zokhé* de recevoir la Torah. Rav Tsadok explique que l'énergie spirituelle est une seule et même chose. La fausse convoitise du désir est le revers de la médaille, de cette même médaille que constitue le véritable désir de la Torah et de la spiritualité. Et il explique également que cette génération apparaîtra de nouveau dans les jours précédant le *Machia'h*, lorsque les *Ko'hot* spirituelles réussiront de nouveau à vaincre le *Koa'h* du désir.

Alors, essayons d'orienter notre énergie spirituelle dans nos prières. Nous serons agréablement surpris de voir la manière dont elles peuvent s'élever ! Et commençons à faire les Mitsvot avec enthousiasme, et étudions la Torah avec passion ! Nous avons reçu un cadeau d'Hachem, parce que le combat que nous vivons est en fait simplement, les vibrations de nos âmes qui luttent pour **s'exprimer de façon authentique,** et pour une véritable connexion avec le Tout-Puissant.

Notre service divin peut être bien **supérieur à la moyenne** si nous utilisons la lutte de la façon dont Hachem le veut, comme un tremplin pour grandir. Le progrès spirituel, qui pourrait prendre de nombreuses années de service Divin intense pour d'autres gens pour y parvenir, nous pouvons l'atteindre grâce à cette lutte en très peu de temps si nous l'utilisons correctement !

Il peut également être très utile de chercher d'autres façons de se connecter à Hachem pour trouver une satisfaction intérieure. Nous pouvons rechercher des projets de *'Hessed*, des projets de Torah ou l'étude de nouveaux sujets ou de nouvelles techniques dans le service divin. Car c'est à cela que nos âmes aspirent: un lien significatif avec Hachem, et accomplir ce pourquoi nous sommes venus dans le monde.

Il est également important de souligner que, au lieu de s'enfuir frénétiquement du *Yetser Hara* avec peur, nous pouvons apprendre à courir vers Hachem avec joie. Si nous faisons cela, le *Yetser Hara* s'enfuit de lui-même. Comme les *Sefarim* disent : "***Sour merah"*** **Comment ? A travers le *"Asseh Tov!"***

11. Faire face aux pensées et fantasmes

Toute personne a ses fantasmes. Certaines personnes plus, certaines personnes moins. Nous sommes des êtres humains et non pas des anges. *Hakadoch Baroukh Hou* a créé le monde d'une telle manière que les hommes et les femmes sont attirés l'un vers l'autre et, grâce à cela, les gens se marient, ont des enfants et peuplent la Terre. Si, faire face à ces pensées vous dérange, c'est déjà quelque chose dont vous pouvez être fier. Si nous nous sentons rabaissé par rapport à ces fantasmes, nous nous attristons, et la tristesse amène encore plus de fantasmes, et cela devient un cercle vicieux qui est difficile à rompre. Cependant, à partir du moment où nous commencerons à nous regarder de manière positive, nous verrons que les fantasmes viendront beaucoup moins souvent.

Le *Ba'al Hatanya* (Chapitre 27, abrégé) écrit à propos de ceux qui maitrisent ces mauvaises pensées :

> *Le Zohar (p.128) parle de la grande satisfaction d'Hachem lorsque la sitra a'hra (l'autre côté) est soumise ici-bas. Car alors la gloire de Hakadoch Baroukh Hou s'élève au-dessus de tout, encore plus que tout ce qui est possible grâce à toute louange, et cette élévation est plus grande que tout autre chose.*
>
> *Par conséquent, personne ne doit se sentir déprimé, même s'il devait être engagé* ***tous les jours*** *dans ce conflit, car il a peut-être été créé pour cela, pour subjuguer constamment la Sitra a'hra.*

On raconte l'histoire d'un *Baal Techouva* qui alla une fois chez l'un des Maîtres Hassidiques avec une question. Ayant fait Techouva sur son mauvais passé, il constata qu'il était encore en proie à de mauvaises pensées et fantasmes. Le rabbi lui raconta une parabole :

> *Il était une fois un Juif nommé Mochke qui possédait une auberge où il avait l'habitude de vendre du vin aux Gentils, paysans de la région. Après quelque temps, il fut dégouté d'avoir à faire face aux Gentils ivres et décida d'aller travailler dans un autre domaine et ferma son bar. Ce soir-là, on frappa à la porte. « Mochke, Mochke, ouvrez ! Nous voulons du vin!" "Désolé", répondit Mochke, "A partir de maintenant, l'auberge est fermée". Les Gentils n'avaient pas d'autre choix que de repartir, déçus. Pendant plusieurs jours, voire des semaines après, Mochke continuait à entendre les coups frappés à la porte, mais la nouvelle finit par se répandre lentement, et les coups à la porte se firent de moins en moins entendre, jusqu'à ce que les Gentils cessent complètement de venir.*

C'est la même chose avec ces pensées, a expliqué le Rabbi. Après avoir fait Techouva, les pensées continuent à venir, mais si nous gardons le magasin fermé et nous nous abstenons de nos anciens comportements, les pensées aussi s'arrêteront de nous venir après un certain temps.

En pratique, nous pouvons contrôler notre propre esprit dans une certaine mesure. Pour certaines personnes, la technique suivante fonctionne bien : Pensez à une image « propre » et agréable d'un endroit où vous étiez ou d'une expérience que vous avez appréciée. Concentrez-vous sur cette image pendant un certain temps avec les yeux ouverts ou fermés. Ressentez les sentiments, observez l'image, et écoutez les sons autour de vous. Maintenant, à chaque fois qu'une vieille image ou fantasme arrive dans votre esprit et que vous voulez vous en débarrassez, il suffit de la remplacer par cette bonne image (Google « PNL Swish technique » pour plus d'infos).

D'autres suggèrent de vous concentrer sur votre respiration alors que vous inspirez et expirez profondément pendant quelques minutes. Cet exercice a le pouvoir de détourner la perception de nos pensées alors que nous nous concentrons sur la respiration de notre corps. C'est aussi relaxant et relâche la tension et la pression construites par la convoitise dont nous faisons l'expérience à travers les fantasmes.

Une personne a écrit sur notre forum:

> *Vous ne pouvez pas vous débattre avec un porc sans vous salir. Les pensées vont venir – acceptez cela. Cela ne veut rien dire. S'inquiéter à cause de cela ou faire quelque chose dans le but précis de se débarrasser d'elles ne marchera pas. C'est comme essayer de ne pas penser à un éléphant vert, ce qui vous fera penser à un éléphant vert une fois de plus. Lorsque les pensées viennent, essayez tout simplement de reconnaître qu'elles ont surgi dans votre tête, et souhaitez-leur un « Chalom aleikhem !» amical et ensuite passez et essayez de faire autre chose.*

Dans la littérature 'Hassidique (Voir *Likoutei Moharon* 27,8) il est rapporté que l'obtention de mauvaises pensées et fantasmes est en réalité un *zekhout*. Cela donne à une personne la possibilité de *Techouva* et de *Tikoun* appropriés pour les Aveirot passées. Beaucoup de gens dépriment lorsqu'ils ont ces pensées et se sentent mal avec eux-mêmes. Mais ces pensées sont là pour que la personne les chasse et mérite ainsi une véritable Techouva. Les pensées viennent à une personne pour qu'elle puisse les élever. D'après la *Kabbala*, les pensées ont quelque chose d'une vie propre à elles-mêmes, et VEULENT vraiment être élevées ! Il suffit donc de réaliser que vos défis actuels vous sont destinés pour vous permettre d'atteindre le *Techouva Cheléma*. Savoir cela peut empêcher des entraves inutiles et devrait nous revigorer pour grandir continuellement.

La *Tefila* est aussi un outil très puissant dans cette lutte. Lorsque vous vous sentez attaqué par le désir, dites : « *S'il Te plait Hachem, sauve-moi du désir ! Je veux T'aimer* ***Toi*** *et non pas la chair et le sang* ». Ou bien dites : « *Ribono Chel Olam, je sais que c'est ma faute d'avoir ces pensées. Je ne veux pas d'elles. Aide-moi à m'en distraire et à penser à autre chose.* » Même les *Tefilot* courtes peuvent marcher à merveille comme : « *Hachem,* ***Aide-moi****, Je ne peux pas le faire seul.* »

Voir notre site web www.guardyoureyes.org et inscrivez-vous aux emails de *'Hizouk*, pour apprendre beaucoup plus de bonnes techniques pour faire face aux fantasmes persistants et pensées lubriques.

12. Se rattraper lorsque nous glissons

Même si nous avons commencé à glisser, nous pouvons atteindre les niveaux de *Kedoucha* les plus élevés en nous arrêtant de glisser plus avant. Les *Sefarim* écrivent que nous donnons du *Na'hat Roua'h* à Hachem lorsque nous nous retenons, même si nous pensons que "nous avons déjà tout cassé" ;et le *Na'hat Roua'h* sera encore plus grand que lorsque nous réussirons à éviter les tests en premier lieu.

Peut-être que le plus grand exemple de cela est *Yossef Hatsadik*. La *Guemara* dit que *Yossef* est réellement allé à la maison de *Potifar* pour fauter (comme Rachi le rapporte). Et la *Guemara* poursuit en disant qu'il a effectivement fait sortir de la semence à ce moment, et de ce fait a perdu 10 *Chevatim* qui étaient censés venir de lui. Et lorsque, après tout cela, il se retint de fauter, il devint le grand *Yossef Hatsadik* !

Rav Tsadok explique que c'est ce qui constitue la plus grande épreuve. Le *Satan* dit à *Yossef* : « Ne vois-tu pas que tu as tout gâché ? Ne comprends-tu pas que ç'en est fini de toi? Tes frères te haïssent et tu as été vendu en *Mitsrayim*, personne ne se soucie de toi. Tu es perdu et coupé de ce monde-ci et du monde futur. Et maintenant, tu as échoué d'une manière si grave. Fais face aux réalités, **c'est terminé** ! »

Mais *Yossef Hatsadik* a dit : "*Non ! Tout m'est égal –même d'être un Tsadik. La seule chose qui me préoccupe c'est : que dois-je faire* ***en ce moment même*** *? Qu'est-ce que mon Père dans le Ciel veut que je fasse maintenant ?* » Et c'est par ce *Zekhout* qu'il a tout mérité. Et *'Hazal* disent que même le miracle du *Yam Souf* a été réalisé par le mérite de *Yossef* !

Ainsi, si nous voulons fendre notre propre *Yam Souf* personnel, c'est l'un des plus grands *Yessodot* à garder à l'esprit !

13. Chaque petit peu compte

Nous devons croire que pièces après pièces sont ajoutées à notre "banque spirituelle" chaque fois que nous disons "non" au Yetser Hara, aussi insignifiant que cela puisse paraitre à ce moment-là. Même si quelqu'un est sûr de tomber dans un avenir très proche, il doit savoir que pour chaque seconde où il se retient, il gagne des récompenses qu'aucune personne ou *Malakh* ne peut concevoir ! Et lorsqu'une personne a suffisamment de pièces dans son compte spirituel, elle réussira au-delà de ses rêves les plus audacieux !

La *Guemara* dit :***"Habah letaher messayin lo – Celui qui vient se purifier, ils l'aident,"*** et *'Hazal* disent aussi :***"Bédérekh Chéadam rotseh leilekh molikhin otoh – Sur le chemin qu'une personne veut prendre, ils le conduisent."*** Pourquoi la *Guemara* parle toujours au pluriel : « ***Ils l'aident*** » et « ***Ils le conduisent*** » ? Le *Maharcha* explique que toutes les résolutions et tous les efforts qu'une personne fait, créent un ange. Et lorsque l'armée d'anges devient assez grande, elle a le pouvoir de l'aider à surmonter tous les obstacles et de le conduire à l'endroit qu'il veut atteindre ! »

14. Ce n'est jamais ou tout ou rien

L'idée selon laquelle nous devons toujours réussir, nous transforme en fait en une proie facile pour notre Yetser Hara. Il utilise nos qualités, comme notre désir constant de perfection, et les transforme contre nous en essayant de nous faire nous sentir déprimés lorsque nous vivons une chute ! Dans cette lutte, ce n'est jamais « **ou tout ou rien** ». Lorsqu'une armée part combattre, est-ce qu'elle gagne toujours ? N'y a-t-il jamais de victimes ? De personnes blessées ?" Le *passouk* dit : Il n'y a pas de *Tsaddik* sur terre qui ne fait que du bien et ne faute jamais" (*Kohelet* 7:20).

Rav Houtner a écrit une fois une lettre à un *Ba'hour* qui était abattu par ses échecs spirituels personnels. Dans la lettre, le Rav Houtner explique que ce qui donne un sens à la vie n'est pas de se dorer dans la compagnie exclusive de son *Yetser Hatov*, mais plutôt le combat dynamique contre le *Yetser Hara*. Chlomo *Hamelekh* déclare que « Sept fois le juste tombe et se relève » (*Mishlei* 24:16) ». Le Rav Houtner continue, « cela ne veut pas dire que même après être tombé sept fois, le juste parvient à se relever de nouveau. » « Ce que cela signifie en réalité, explique-t-il, c'est que c'est seulement, et précisément grâce à des chutes répétées qu'une personne atteint vraiment la *tsidkout*.

Les luttes – même les échecs – sont des éléments inhérents qui peuvent, avec détermination et persévérance, devenir une ultime victoire.

Si vous regardiez un combat entre un homme et un lion, qui auriez-vous tendance à récompenser le plus : un homme avec un pistolet qui tire sur le lion d'un seul coup ou l'homme qui doit utiliser ses mains nues ? Dans le second cas, il y a un énorme combat et parfois l'homme est dans une mauvaise position, et le lion en train de gagner, et pourtant il parvient à repousser le lion de plus en plus et finalement le domine et remporte le combat ! Hachem veut nous récompenser d'un plaisir Divin infini, et Il nous a donné une bête intérieure que nous devons tuer. Il aurait pu nous rendre puissants comme les *Malakhim*, mais c'est seulement en étant des êtres humains qui se battent à mains nues dans les ténèbres de ce monde, que la présence divine d'Hachem est élevée et capable d'éclairer les lieux les plus sombres.

Le Zohar dans *Parachat Tetsavé* écrit :

> *Car il n'y a pas de lumière en plus de celle qui sort de l'obscurité. Et lorsque l' « autre côté » est subjugué, le Maître du Monde est élevé et son honneur est augmenté. Et la Avodat Hachem ne peut se faire qu'à travers l'obscurité, et elle ne peut être bonne qu'à travers le mauvais. Et lorsqu'une personne va dans une mauvaise voie et ensuite la quitte, l'honneur du Maître du monde est élevé. Et donc, la « Chlemout » (achèvement) de tout, est constitué du bon et mauvais ensemble, pour ensuite laisser le bon (côté). Et il ne peut y avoir du bien, que par ce qui vient du mauvais, et de ce bien là Hachem est élevé. Et c'est ce qu'on appelle une « Avoda Chelema » (un service complet d'Hachem).*

15. Hachem regarde nos efforts non pas les résultats

Hachem ne cherche pas de grandes réussites ni de grandes réalisations de notre part. Que nous réussissions considérablement ou pas, est finalement Son business. Tout ce qu'Il nous demande, c'est que nous essayions de nous renforcer un peu tous les jours et que nous fassions ce que nous pouvons **à chaque moment**. Notre lutte avec le Yetser Hara est encore plus précieuse pour Hachem que notre succès final de nous libérer. Hachem a suffisamment de *Malakhim* puissants et grands dans *Chamayim*, mais seule la lutte des humains contre le Yetser Hara donne du *Na'hat Roua'h* à Hachem.

Il est rapporté dans le *Sefer Menou'ha Vekedoucha*, écrit par un *talmid* du Rav 'Haim de Volozhin, que même une personne qui a fauté toute sa vie peut encore être considérée *Tsaddik*, tant qu'elle ne cède pas, et continue toujours de se battre. Nous aimons penser au succès en tant que résultat. Mais, Hachem regarde nos efforts, pas les résultats.

16. Se relever après la chute

Si nous faisons face à une chute, nous ne devons jamais nous laisser abattre. Devenir déprimé, c'est exactement ce que le Yetser Hara nous dit de faire, et cela conduit à un cercle vicieux de chutes continues.

Le vrai test d'un *Eved hachem* est *davka* lorsqu'Hachem l'éloigne de tout, comme lorsqu'il tombe et ne ressent aucune inspiration, aucune émotion, et aucune *Hitlahavout*. C'est **un moment de vérité** où une personne peut se demander honnêtement, « je suis *eved Hachem* parce que c'est ma nature et/ou parce que cela me maintient émotionnellement heureux, ou bien est-ce que je sers le Tout-Puissant, parce que c'est Sa volonté et rien d'autre ? »

Le Rabbi de Loubavitch (un élève de R' Chlomo de Karlin) alla une fois assez loin en disant même que si une personne qui tue quelqu'un et le couteau est encore dégoulinant de sang, se sent incapable de se lever et prier *Min'ha* (la prière de l'après-midi) de toute ses forces et de tout son cœur, n'a alors pas encore goûté aux eaux de la *'Hassidout* !

Le Be'er Mayim 'Hayim dit qu'à l'armée, lorsqu'ils veulent tester un soldat important pour voir s'il est apte à devenir général, ils le mettent sur un cheval sauvage duquel il est impossible de ne pas être projeté et tomber. Bien que personne ne puisse rester sur ce cheval, le test constitue un moyen de voir quelle sera sa rapidité à se relever après avoir été brutalement projeté et blessé.

17. Ne pas s'attarder sur la passé

Bien que les dégâts spirituels que nous causons soient très étendus, nous devons accepter le fait que Hachem nous a conduit dans cette situation et que ce n'est pas entièrement de notre faute. Veillons à ne jamais nous attarder sur la façon dont cela est arrivé ou sur les chutes passées. Cela nous déprimera et nous conduira à d'autres chutes. Le *'Hidouchei Harim* (dans *Likoutei Yehouda*) dit à ses disciples de ne jamais regarder en arrière, affirmant que si nous regardons en arrière, nous restons dans la boue. Chacun a son « linge sale ». Nous ne devons pas en avoir honte, à moins que nous ne le laissions s'accumuler sans jamais le nettoyer.

Nous devons également réaliser que nous n'avions pas toujours le libre arbitre dans le passé. Ceci ressort clairement de divers *Sefarim* et en divers endroits dans *'Hazal*. Pour citer un des plus importants *Baalei Moussar* de notre époque, *Rav Chlomo Wolbe, (Zt"l) :*

> *Les grands philosophes (juifs) ont établi la Bé'hira comme la pierre angulaire de l'ensemble de la Torah… Mais cela a entrainé une perception erronée chez beaucoup de gens : que tout le monde choisit activement chaque acte et chaque décision. C'est une grave erreur. (Alei Chour, Vol 1, p.156)*

Qu'est-ce alors que la *Bé'hira*? Pour répondre à cette question, le Rav Wolbe nous renvoie à « la dissertation phénoménale sur la *Bé'hira »* du Rav Eliahou Dessler (*Mikhtav MeEliahou*, Vol 1, p. 111-116). Dans cette dissertation, le Rav écrit comment la « *Nekoudat HaBé'hira*– le libre arbitre » est différente pour chaque personne et dans chaque situation. Il explique que la *Bé'hira* n'est pas un concept théorique qui peut être appliqué en toute circonstance lorsqu'une personne peut hypothétiquement choisir entre deux options. Mais elle ne s'applique qu'aux conflits moraux où les deux forces opposées sont à peu près de force égale, lorsque la personne est consciente du conflit interne, et qu'elle prend une décision consciemment dans une certaine direction. Lorsqu'une personne fait quelque chose sur lequel elle n'a pas consciemment fait l'expérience d'un conflit, ou si la force d'attraction d'un côté est beaucoup plus forte que de l'autre, le fait qu'elle soit en mesure théoriquement de décider quelle direction prendre, ne qualifie pas son acte comme l'expression de la *Bé'hira*.

« Ein Hakadoch Baroukh Hou ba bitrounyaim habriyot – Hachem ne vient pas avec des plaintes contre ses créations. » Comme le *Passouk* dit : *« Ila créé ensemble tous leurs cœurs, et Il comprend tous leurs actes »,* et Il sait que presque tous les hommes trébuchent au niveau de cette faute à un moment donné dans leur jeunesse.

Cependant, il y a un adage bien connu que si Hachem nous envoie un test, nous avons de manière certaine la capacité de le surmonter. Rav Tsadok Hacohen dit bien (dans *Tsidkat Eliahou*) que ce n'est pas aussi simple que cela paraît. Il est vrai que nous avons tous le libre arbitre de faire ce que Hachem attend de nous dans le monde, au cours de notre vie. Toutefois, durant notre parcours, une personne est souvent considérée *anouss*.

Après la faute du veau d'or, le *Midrach* dit que Moché dit à Hachem : « si un père a donné à son fils de l'or et l'a assis sur le seuil d'un *Beit Zonot*– ***"ma ya'asseh haben veloyé'héta? –Que peut-faire le fils pour ne pas fauter ? »***En d'autres termes, nous trouvons dans *'Hazal* qu'il y a des moments où une personne peut ne pas avoir une pleine *Bé'hira*.

Voir aussi le *Rambam Hilkhot Issourei Biyah* 1,8 – " car le Yetser Hara et la nature humaine l'ont forcé à vouloir", et voir *Tossfot* dans Sanhédrin 26b où ils discutent de la façon dont quelqu'un soupçonné de relations interdites pourrait quand même être un témoin *cacher*, car il se pourrait que ses désirs l'aient tout simplement dominé. Et voir la *Guemara* dans *Berakhot*32b, « *Acher Harioti* » où *Hakadoch*

Baroukh Hou reconnaît devant Eliahou Hanavi qu'Il était Celui qui avait tourné les cœurs des *Bnei Israel* loin de Lui.

Le *Steipeler* aussi, au sujet d'un comportement spécifique difficile à maîtriser que quelqu'un avait, écrit : Il n'est pas un *Baal Bé'hira* maintenant dans ce domaine, et la seule chose qu'il peut (et doit) faire, sont des *Tikounim* qui l'aideront au **cours du temps**.

Une fois que nous comprenons que nous n'avions pas toujours le libre arbitre dans le passé, nous évitons la culpabilité qui nous entrainerait dans le cercle vicieux du désespoir et de chutes continues. Et la culpabilité peut être encore plus dangereuse que les chutes. Comme ils disent : « Ce n'est pas le cookie que vous mangez qui rompt le régime. Le régime prend fin lorsque vous vous sentez mal à cause de ce cookie, et que vous en venez alors à finir la boîte entière ! »

Et même si l'on pouvait avoir une certaine liberté de choix au moment où nous sommes tombés, il se pourrait que nous n'en avions que **très peu**. Les fautes que nous avons commises ne sont jugées que d'après les circonstances et le niveau de liberté de volonté que nous avions à ce moment. Seul Hachem sait si nous aurions pu mieux faire ou pas.

Mais lorsque nous parlons de **l'instant présent**, nous ne pouvons jamais savoir combien de libre arbitre nous avons et nous **devons toujours** essayer de faire de notre mieux.

18. Culpabilité / Honte

Il est important de comprendre la différence entre *'Harata* : saine culpabilité & regret, par opposition à *Yiouch*: la honte et le désespoir.

Citons le Rav Avraham J. Twerski:

> Nous utilisons généralement les mots « honte » et « culpabilité » de façon interchangeable. On pourrait dire : « J'ai honte de ce que j'ai fait », pour signifier « je me sens coupable de ce que j'ai fait ». Techniquement cependant, les deux termes sont différents. La culpabilité est ce qu'une personne a fait, et cela peut être un sentiment constructif et peut conduire à la Techouva ainsi qu'à prendre des mesures pour se corriger. La honte cependant, « est » au sens propre du terme. Autrement dit, la culpabilité c'est "j'ai ***fait*** erreur", alors que la honte c'est "je ***suis*** une erreur". Si l'on sent qu'on est intrinsèquement imparfait, qu'on est fait de "mauvaises choses", il n'y a rien qui puisse changer cela. Avec la culpabilité il y a un espoir d'amélioration mais pas avec la honte.

Chaque personne devrait sentir qu'elle est un enfant d'Hachem avec une *Nechama* sainte. Hachem ne fait pas de marchandises défectueuses. Il n'y a jamais de place pour le désespoir ou la honte. Toutefois, une « culpabilité » saine est importante ; comme l'écrit le *Netivot Chalom* dans la *Parachat Noa'h*, le sentiment de culpabilité que nous avons est un don d'Hachem qui vient du bien inhérent qui se trouve à l'intérieur de chaque Juif. En effet, écrit-il, un Juif qui n'a plus ces sentiments, n'a plus beaucoup d'espoir.

Une personne qui cède au Yetser Hara, uniquement parce que le Yetser Hara l'a fortement tentée et n'a donc pu se retenir, n'est quand même pas « mauvaise » en elle-même. Avec une *Techouva* sincère, Hachem lui pardonnera. Mais, si l'on ne se sent plus du tout coupable, cela signifie que le mal nous a complètement enveloppés et il y a peu d'espoir.

Le *Netivot Chalom* termine en disant que la "culpabilité" est en fait un *Tikoun* pour chaque Juif pour pouvoir se libérer du mal. Même lorsque nous tombons, nous devons faire attention que la chute ne devienne pas une partie de notre essence. En continuant à s'accrocher à Hachem et à se sentir coupable lorsqu'on est loin de Lui, alors même dans le cas des pires fautes *'Has Vechalom*, nous avons encore de l'espoir, et nous serons pardonnés.

Il existe un simple test que nous pouvons faire pour savoir si nous sommes motivés par une culpabilité ou regret sain, ou par la honte et le désespoir. Si nous voyons que nous voulons nous relever directement et trouver des moyens de nous renforcer à nouveau, alors c'est un signe que le fait que

nous nous sentons « mal » provient d'une culpabilité ou regret sain et positif. Si, toutefois, nous estimons que nous avons simplement envie de renoncer, alors c'est un signe que nous éprouvons le désespoir et la honte, et que nous devons trouver rapidement un moyen de sortir de ces sentiments néfastes avant qu'ils ne nous conduisent à un cercle vicieux de chutes continues.

En effet, comment peut-on rester heureux après une chute ? Continuons de lire…

19. Nous ne perdons pas les acquis du passé après une chute

Si nous essayons de rester propres mais que nous sommes tombés, nous devons réaliser que nous n'avons pas perdu tout ce que nous avions acquis jusqu'à présent. Nous avons simplement besoin de nous relever et de continuer à partir de là où on en était. Le *Steipeler* dit une fois à quelqu'un qui vint se plaindre à lui au sujet de la difficulté que cette lutte représente, que les moments où nous sommes tombés sont effaçables, mais en revanche, chaque test que nous réussissons est un *kinyan* que nous gardons pour toujours. Même si nous ne sommes *mitgaber* avec succès qu'une seule fois pendant toute une période, cette *hitgabrout* initiale, nous conduira finalement à nous libérer complètement.

Le *Baal Hassoulam* raconte une magnifique parabole:

> *Un roi avait un bon ami qu'il n'avait pas vu depuis de nombreuses années. Lorsque cet ami fut enfin de retour, le roi était si heureux de le voir qu'il dit à son trésorier d'amener son ami –qui était pauvre- au trésor royal, et de lui donner une heure pour prendre autant d'argent qu'il voulait ! On l'amena alors au trésor, on lui donna un sac que le pauvre commença à remplir de pièces d'or jusqu'à ce que le sac soit plein. Rempli de gratitude et de bonheur, le pauvre homme commença à partir, mais dès qu'il franchit le seuil de la porte, les gardes donnèrent un grand coup de pied dans le sac et toutes les pièces se répandirent sur le sol. L'homme fut désemparé, mais il regarda sa montre et vit qu'il avait encore beaucoup de temps avant que l'heure ne se termine, il retourna alors rapidement à la trésorerie et commença de nouveau à remplir le sac de pièces. Mais lorsque le sac fut plein et qu'il voulut partir, les gardes donnèrent de nouveau un coup de pied dans le sac, et toutes les pièces se répandirent sur le sol. L'homme n'en pouvait plus, mais voyant qu'il avait encore du temps, il refusa de renoncer et retourna remplir le sac.*
>
> *Le même scenario se répéta à plusieurs reprises. Les gardes continuèrent de donner un coup de pied dans le sac de pièces en renversant tout, jusqu'à ce que le pauvre homme soit persuadé de perdre son temps.*
>
> *Finalement l'heure se termina, et les gardes trainèrent le pauvre homme hors de la salle avec son sac à moitié plein.*
>
> *Mais soudain, le pauvre homme leva les yeux et vit un chariot surchargé de pièces d'or devant lui. Et alors qu'il se tenait là, en se demandant à qui tout cet argent était destiné, il vit le roi qui venait le saluer avec un grand sourire. Le roi lui dit que le chariot chargé de pièces d'or entier, lui appartenait, en expliquant que toutes les pièces qu'il avait ramassées et pensait avoir perdues avaient été mises de côté pour lui. Le roi avait ordonné aux gardes de vider le sac à chaque fois, dans le seul but qu'il puisse en ramasser beaucoup plus dans l'heure dont il disposait !*

La leçon est très claire. Même si nous sommes tombés, qu'il semble que nous avons tout perdu et qu'il faut recommencer à zéro, nous devons savoir que Hachem ne fait cela qu'afin que nos « récipients » soient vides à nouveau et que nous puissions les remplir une nouvelle fois avec encore plus de succès. Mais les acquis dont nous avions empli nos premiers récipients ne seront jamais perdus. Ils ont déjà été entreposés dans notre « compte bancaire spirituel ».

Ainsi, si vous agissez bien pendant un certain temps, mais faites ensuite une chute, ne désespérez pas! Ayez confiance ;Hachem a eu beaucoup de *Na'hat Roua'h* de votre succès spirituel, mais Il voulait que vous passiez au niveau suivant, et par conséquent vous a donné ces écueils, même s'Il savait que vous tomberiez. Ce qui rend une personne grande c'est sa capacité à se relever, malgré la

chute. Et *davka* en devant renouveler complètement sa détermination, nous sommes propulsés dans un *Kecher* beaucoup plus étroit avec Hachem, que nous n'avions jamais eu auparavant !

Au lieu de se laisser abattre après une chute, réfléchissons plutôt au nombre de fois où nous sommes parvenus à dire "non" au *Yetser Hara* avant qu'il ne nous ait vaincu maintenant ! Rappelons les dizaines –si ce n'est les centaines- de fois au cours de nos dernières périodes propres où nous n'avons pas cédé. Nous avons certainement **le dessus** dans cette guerre. Le *Yetser Hara* est déterminé à nous enfoncer de sorte que nous continuions à glisser. Mais concentrons-nous sur le tableau d'ensemble. Même si nous avons perdu la bataille maintenant, nous pouvons quand même gagner la guerre. Réjouissons-nous de notre succès et relevons-nous pour la prochaine fois, où *Béezrat Hachem*, nous ferons encore mieux !

20. L'expérience est construite à partir des échecs

Le proverbe dit: "L'homme qui n'a jamais rien fait de mal, n'a ***rien*** fait". L'expérience qui couronne finalement l'homme de succès, connait toujours des échecs initiaux. La différence entre une personne qui a réussi et une personne qui a échoué, n'est pas le nombre de chutes, mais plutôt le nombre de fois où elle s'est relevée. La personne qui réussit ne se relève qu'une fois de plus que celle qui échoue. Nos sages ont dit : « *La Torah ne peut être maintenue que par celui qui a commencé par trébucher*."Les chutes font parties de la lutte. Et à travers elles, nous apprenons à mettre de meilleures barrières, à utiliser de meilleures stratégies, et finalement à devenir des êtres humains beaucoup plus grands.

21. Il y a toujours de l'espoir

Le Rav Israel Salanter disait : *« Tant que la bougie est allumée, on peut encore réparer »*. Et Rabbi Na'hman disait : *« Il n'y a absolument rien de tel dans le monde entier que renoncer* ». Il y a **toujours** de l'espoir, même à partir de ce qui semble être le fin fond de la faute et du désespoir. Rabbi Na'hman disait aussi : « *Si vous croyez que vous pouvez détruire,* ***croyez*** *aussi que vous pouvez réparer* ». Il n'existe pas une faute qui ne peut pas être corrigée, ou une situation qui soit complètement désespérée. Comme nous l'avons rapporté plus haut, le Zohar dit qu'il ne peut y avoir de lumière sans passer en **premier** par les plus sombres des ténèbres. Même dans un état de profonde obscurité, nous devons reconnaître que Hachem est avec nous, qu'Il nous aime, et se cache seulement pour que nous soyons en mesure d'apprécier finalement beaucoup plus Sa lumière. Hachem est toujours prêt à nous aider, dès que nous sommes prêts à Le ***laisser*** faire.

9 Principes d'attitude lorsque la lutte a atteint un niveau d'addiction

1. Comprendre ce à quoi nous sommes confrontés

Ces comportements son très addictifs. Citons le Rav Avraham J. Twerski lors d'un discours récent :

> *"Vous n'avez pas idée combien de personnes sont victimes de la pornographie sur Internet ! Nous n'aurions pas cru que des gens d'un tel niveau puissent en arriver là ! Nous espérons qu'une personne craignant le Ciel ne puisse pas céder à cela, mais il se peut parfaitement que quand une personne surfe sur internet, elle tombe involontairement sur une scène de pornographie, sans l'avoir cherché, mais cela est arrivé… Le surfeur a 3/10 de seconde pour réagir, mais si cela lui prend 4/10 de seconde, il peut déjà être tombé dans la dépendance de ce genre de sites. Oui, c'est grave à ce point ! C'est l'une des formes d'addiction les plus virulentes. Jour après jour, je reçois des lettres et des appels téléphoniques de personnes qui me demandent : "Que puis-je faire pour me protéger de cela ?""*

Si nous constatons que nous continuons de tomber dans des comportements incorrects qui vont contre notre conscience et meilleur jugement, et que nous avons essayé de nombreuses fois de nous arrêter dans le passé, mais finissons toujours par tomber à nouveau, alors nous sommes sans doute aux prises avec une **dépendance**. Comme le dit Rav Avraham J.Twerski:

> *La distinction fondamentale entre l'homme et les animaux n'est pas que l'homme est plus intelligent, mais que les animaux sont des créatures qui n'ont pas le choix dans leur comportement. Ils sont obligés de faire ce que leur corps demande. Ils ne peuvent pas choisir ce qu'ils devraient faire. L'homme a la capacité d'autocontrôle, de choisir son comportement, même en dépit de ce que le physique demande instamment. Si une personne perd sa capacité de choisir et est dominée par les demandes pressantes de son corps sans pouvoir les contrôler, elle est alors dépendante.*

Nous avons peut-être essayé de faire *Techouva* de nombreuses fois dans le passé, mais le modèle standard de Techouva (*Azivat Ha'het, 'Harata, et Kabbala Al Haba*) ne fonctionne pas toujours très bien pour nous. La dépendance est un type de maladie, et nos sages avaient compris la nature de l'addiction, comme la *Guemara* (*Avoda Zara* 17a) le dit par rapport à l'histoire de « *Ben Dourdaya* », qui avait été avec toutes les prostituées du monde, « *Kevan Dehava Adik Bea'aveira Touvah, ke'minout dami*– Puisqu'il avait été enraciné profondément dans les fautes, il était semblable à l'hérétique ». Le Rav Twerski souligne que le mot « *Adik* »est très similaire au mot anglais '*addict'* qui signifie 'dépendant'. En outre, Rav Assi dit : « Le *Yetser Hara* est comparable au début à un brin d'une toile d'araignée, et à la fin, à une corde qui sert à attacher le bétail ». Nos sages ont reconnu que dès qu'une personne répète une faute particulière un certain nombre de fois, cela devient pour lui comme quelque chose de permis. D'autant plus que dans ce domaine les Sages ont dit : "*Plus on le nourrit, plus on l'affame*". Par conséquent, les techniques standards de *Techouva* ne sont généralement pas suffisantes dans notre cas aujourd'hui. Une fois que ces comportements ont évolué vers des niveaux de dépendance, le pouvoir de la volonté est rarement efficace pour y faire face, et ce n'est plus une simple question de « *Yetser Hara* ». La dépendance est une maladie spirituelle et psychologique. Il est important de comprendre que nous n'avons pas simplement un *Yetser Hara* "plus fort que la normale", et nous ne sommes pas juste des gens qui n'avons pas assez de volonté et qui ne peuvent pas se contrôler. Le *Sefer Ha'hinoukh* à propos de la Mitsva 387 « Ne vous égarez pas après votre cœur et après vos yeux », compare la convoitise à l'alcoolisme, décrivant comment plus on l'alimente, plus elle en demande, et plus il est difficile de s'en libérer. La nature de la dépendance est analogue à quelqu'un qui, debout sur la voie ferrée, observe le train arriver sur lui à toute allure, et pourtant ne peut sortir de la voie. Et comme le Rav Twerski l'écrit dans son livre « Addictive Thinking » : Nous mettons nos mains dans le feu, nous nous brûlons, et pourtant nous nous sentons obligés de le faire de nouveau.

Comment ces comportements conduisent-ils à la dépendance? Ce sont les neurosciences. Comme pour tout plaisir, le plaisir sensoriel est stimulé dans le cerveau. Que ce soit la cocaïne, l'alcool, ou le plaisir qu'on pourrait obtenir de scènes incorrectes vues pendant un film, le niveau de sérotonine augmente et les voies du plaisir dopaminergiques sont activées dans la norme « addiction ». A vrai dire, il a été démontré dans une étude, que ces comportements menaient à une dépendance PLUS puissante que la plupart des drogues. Cela ne surprend pas trop. C'est une stimulation d'un plaisir intense, encore plus qu'une drogue dure. Et lors de l'exposition répétée à certains types de stimulation, on a tendance à rechercher une stimulation encore plus intense et perverse, conduisant à ce cercle vicieux autodestructeur, qui est typique de la dépendance. Ce qui était suffisant hier pour atteindre l'euphorie, ne suffit plus aujourd'hui pour atteindre le même effet.

L'addiction n'apparait pas du jour au lendemain. Nous avons développé la dépendance lentement au fil du temps, en nous habituant à éveiller la convoitise dans nos esprits, que ce soit en regardant quelque chose d'incorrect, soit en se donnant du plaisir ou par les fantasmes. Et nous avons fait cela plusieurs milliers de fois. Et à chaque fois que nous avons fait cela, oui, à chaque fois, nous avons marqué des chemins neuronaux dans notre cerveau et nous les avons renforcés de plus en plus. Et aujourd'hui, ces voies sont profondément ancrées dans nos esprits.

En outre, il existe plusieurs niveaux pour cette dépendance. Moins nous avons agi sous l'effet du désir, moins les chemins neuronaux seront définis dans nos esprits, et par conséquent, la dépendance sera à un stade moins avancé. Il est essentiel de comprendre cela, et ça devrait servir comme une puissante incitation à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour faire cesser ces comportements **maintenant**. Parce qu**'à chaque fois** que nous agissons sous l'effet du désir, nous aggravons notre addiction, et ce sera encore plus difficile à traiter à long terme.

Les symptômes de cette dépendance sont doubles. Premièrement, nous avons accoutumé nos esprits à rechercher ardemment l'élan physique que nous donne le désir, de la même manière qu'un alcoolique est avide d'alcool. Nous avons souvent appris à utiliser le désir comme une drogue à des fins d'auto-apaisement. Nous aspirons à « nous perdre » dans le désir pour « soigner » nos sentiments d'infériorité, de culpabilité et de dépression, ou même simplement comme une évasion des réalités de la vie. Le deuxième symptôme de la dépendance est que la stimulation déclenche une excitation bien plus forte pour les dépendants qu'elle ne le fait chez les gens normaux. Nous sommes devenus hypersensibles aux stimulations, au point que nous nous sentons impuissants à aborder le désir de front. C'est en fait une condition médicale/psychologique qui peut être testée à travers des dispositifs scientifiques. Dans l'esprit de quelqu'un qui se trouve dans cette condition, les voies dopaminergiques du plaisir dans le cerveau sont déclenchées beaucoup plus vite et de façon beaucoup plus intense que chez les gens normaux.

Il est important de comprendre qu'en tant que dépendance, ce n'est pas quelque chose que nous pouvons enlever simplement en se dissuadant. Un thérapeute peut être en mesure de nous aider à découvrir **pourquoi** nous sommes devenus dépendants en premier lieu, mais cela seul **n'est pas suffisant**. Maintenant que nous avons ces voies ancrées dans notre esprit, toute l'intelligence du monde ne changera pas le fait que nous avons ce problème, de la même façon que comprendre ce qu'est une jambe cassée ne saurait la guérir. Il est également important de comprendre qu'une fois que la dépendance a avancé à un certain niveau, elle restera probablement toute la vie, comme le dit le proverbe : « *Une fois dépendant, toujours dépendant* ». Cela signifie qu'une fois que nous avons formé notre esprit à utiliser le désir comme un type de drogue, nous devons apprendre à nous éloigner **loin** du désir. Et quel que soit le progrès que nous pensons avoir fait dans cette lutte, une fois que nous nous permettons de prendre cette première « boisson », nous nous sentirons de nouveau impuissant. Dans les ouvrages des 12 Etapes, l'addiction est comparée à une allergie. Si quelqu'un a une réaction allergique aux arachides, par exemple, il ne pourra jamais s'en approcher sans faire de réaction allergique. Et même si la personne n'a pas touché aux arachides pendant 20 ans, du moment qu'elle ingère à nouveau des arachides, la réaction allergique sera de retour en pleine puissance.

Comme l'une des brochures des 12 Etapes le dit:

> *Convoiter, pour nous, c'est comme monter sur le grand huit. Une fois démarré, il est presque impossible à arrêter. Par conséquent, le désir doit être arrêté, là où il commence, avec le*

premier verre. Sortir de l'influence du désir, nous demande ainsi d'éviter de monter à bord en premier lieu.

Notre dépendance à la luxure est semblable au problème de l'alcoolique avec l'alcool. Tout comme l'alcoolique ne peut pas tolérer un verre d'alcool, nous ne pouvons pas tolérer la moindre boisson du désir. Le désir conduit à convoiter toujours plus, éventuellement à nous rendre ivres. Une fois ivre, l'envie d'agir est impossible à résister. Convoiter un peu seulement ne marche tout simplement pas pour nous.

Mais aussi effrayant que cela puisse paraître, **ce n'est pas si grave**. Quelqu'un qui a une carence chronique en fer peut encore mener une vie parfaitement normale tant qu'il prend ses comprimés de fer quotidiens. Quelqu'un qui a du diabète peut aussi être bien, tant qu'il prend son insuline. De même avec nous ; nous avons peut être un type de maladie mais il y beaucoup de techniques qui peuvent être utilisées comme notre « médicament » chaque jour, pour maintenir l'addiction à un niveau zéro.

Au lieu du modèle standard de *Techouva*, nous devons commencer à changer entièrement notre attitude. Nous apprenons des outils et techniques sur la façon de **contourner le désir au lieu d'essayer de le combattre de front**. Et nous apprenons à remettre notre volonté à Hachem, et de vivre avec Son aide, eu lieu d'essayer d'utiliser nos propres forces pour combattre quelque chose qui est plus fort que nous.

2. Accepter que nous avons besoin d'aide

La première clé de la guérison est "l'acceptation". Nous devons accepter le fait que nous avons un problème et que nous avons **besoin d'aide**. Sinon, nous lirons le site Guard You Eyes et le manuel et dirons : « *Ils ne parlent pas de moi* ».

Un membre de notre forum a écrit à un nouveau venu:

*Je suis considéré par beaucoup de gens comme un Talmid 'Hakham. J'ai essayé chaque eitza existante, à la fois le **mousar**, les **Sifrei Yirah** et les **Divrei 'Hizouk**. J'ai essayé de me punir et je me suis presque rendu fou en me rendant fou, et en m'angoissant à propos du bas niveau dans lequel je me trouvais. Et le seul réconfort que je trouvais était de m'asseoir en face de l'ordinateur, et de continuer à alimenter ma dépendance. Ecoute, mon bon ami, tu es venu au bon endroit et tu seras aidé. Et cela te coûtera beaucoup moins cher que d'aller voir un professionnel, et tu auras peut-être assez de chance pour sauver ta réputation. Mais après avoir dit tout cela, tu ne seras sauvé que situ admets que tu es un dépendant! Je le sais, cela fait mal. Oui, moi, père, mari, talmid 'Hakham et Askan du quartier je suis un dépendant. Cela me fait encore mal de t'écrire ces mots. Mais il faut l'admettre, pour être aidé. Si tu veux continuer sur le chemin de la Techouva et sur le grand huit, alors tu es mon invité. Mais tu continueras simplement à créer des voies neuronales des comportements addictifs dans ton cerveau, ce qui ne rendra la chose que plus difficile à changer.*

Certaines personnes sont prêtes à "dire" qu'elles ont une dépendance, mais en venir à accepter ce que cela signifie **vraiment** –et agir comme si elles étaient malades et avaient besoin **d'aide**, est une autre affaire.

Pour citer le Big-Book des Alcooliques Anonymes :

« *L'acceptation est la clé. L'addiction est une maladie et la sobriété n'est pas une question de volonté. Lorsque nous cessons de vivre dans le problème, et vivons plutôt la réponse, le problème disparait de lui-même*. »

Accepter véritablement que nous avons un problème peut sembler être une étape difficile, mais c'est en fait une véritable **libération** d'affronter finalement la vérité sur nous-mêmes et de savoir ce à quoi nous sommes confrontés.

Il y a une idée erronée, très répandue parmi les jeunes hommes célibataires, que le mariage résoudra le problème. Comme le Rav Twerski dit toujours aux gens, le mariage ne résout pas le problème de la

dépendance au désir ; si ce n'est qu'il l'aggrave même. Non seulement cela, mais une fois que quelqu'un est marié et ne fait pas face à cette dépendance, il peut finir par détruire la vie de nombreuses personnes au lieu d'une seule. Lorsque *'Hazal* disent que notre épouse nous aide à ne pas fauter, ils ne font pas allusion aux fautes que nous avons apportées avec nous dans notre couple ;fautes qui sont déjà ancrées dans nos esprits d'avance. Le problème que nous avons n'est pas seulement un désir qui a besoin d'être calmé, mais découle plutôt de ce qui s'est développé (par le biais de notre dépendance) en une attitude fausse par rapport à l'acte de procréation. Lorsque *'Hazal* disent que nos épouses nous sauvent de la faute, ils font référence à des gens normaux qui font aussi face à une attaque de convoitise de temps à autre. Pour ces personnes, avoir une femme peut les sauver de la faute dans de tels cas. Mais pour les dépendants, qui ont appris à utiliser la convoitise pour combler un vide intérieur, et comme une solution à toutes les difficultés de la vie, leur épouse ne sera jamais assez pour eux.

La *Guemara Sanhédrin* (75a) raconte l'histoire d'un homme qui était si malade d'amour pour une femme qu'il devint mentalement et physiquement malade. La *Guemara* demande pourquoi il ne s 'est pas marié avec elle, et répond qu'elle ne l'aurait pas guéri une fois qu'elle lui serait devenue permise, comme l'explique le *passouk* (*Michlei* 9,17) « *Mayim Guenouvim Yimtakou Velé'hem Starim Yin'am – L'eau volée est plus douce et le pain caché est plus agréable* ». cela montre clairement que se marier n'est pas une solution pour la dépendance au désir, qui est similaire à la maladie mentale et physique que cet homme a éprouvée. Même si nous nous marions avec la personne la plus attirante de nos rêves, la folie du désir nous obligera à continuer à chercher de plus en plus d' « eaux volées » pour remplir la tasse sans fond de l'envie addictive.

Une fois que nous savons que nous faisons face à une addiction au désir – que même le mariage ne résoudra pas, nous sommes prêts à accepter notre problème et commencer à **vivre la solution**, en étudiant les méthodes qui marchent vraiment. En cas de dépendance avancée, cela n'aidera presque jamais, que de simplement « mieux » essayer, d'étudier **davantage** de *moussar*, ou de prendre de plus en plus de résolutions. Pour les dépendances avancées, il y a des méthodes qui ne fonctionnent pas, et il y a des méthodes testées et éprouvées, qui **fonctionnent**. Les étapes à suivre qui **fonctionnent** sont décrites dans la Partie 1 du manuel. Là, nous pouvons apprendre qu'il est possible de se libérer, quelle que soit la mesure de notre dépendance.

3. Croire que nous POUVONS être aidés

Certaines personnes pensent que s'ils sont célibataires, ils ne peuvent pas rester propres indéfiniment. Ceci est manifestement faux. Nous avons aidé de nombreux *Ba'hourim* à atteindre une abstinence complète, et nous avons beaucoup de témoignages de *Ba'hourim* qui étaient dépendants et se sont libérés à l'aide des bons outils, de la bonne attitude et détermination. Par rapport à certaines considérations, il est encore plus facile pour les *Ba'hourim* de s'abstenir de convoiter, car ils n'ont pas le besoin de se livrer du tout à cela. Et comme *'Hazal* disent : « *Il existe un petit organe chez l'homme, le rassasier c'est l'affamer, l'affamer c'est le rassasier* ».

Certaines personnes ont aujourd'hui l'idée erronée que ces comportements sont sains ou même nécessaires pour le corps. Ceci est complètement faux. La communauté médicale est d'accord que rien ne se produit si l'on se retient pendant de longues périodes. Il n'y a pas d'accumulation de pression. Notre corps résorbe et élimine toujours ce qui se trouve en plus, y compris les composants de *Zera* en trop. Il est parfaitement naturel de rester « sec » pendant une longue période de temps. Il n'y a pas du tout de risques ou de problèmes de santé liés à cela.

Nous connaissons des centaines de jeunes dépendants, qui se sont libérés de cette dépendance. Beaucoup d'entre eux, ont écrit au sujet de leur rétablissement, et vous pouvez trouver leurs articles sur notre site. Vous pouvez voir par vous-même, comment des gens dans une situation encore pire que la vôtre, ont été capables de se libérer.

Etre dans cet état, ne nous exempte pas. Nous pouvons avoir une maladie, mais être pleinement responsables de notre rétablissement. Une fois que nous savons que nous pouvons nous rétablir, l'acte ne sera plus jamais le même.

4. Toucher le fond tout en étant au-dessus

Souvent une personne n'est pas réellement prête à admettre qu'elle a un problème, demander de l'aide et faire de réels changements dans sa vie, à moins qu'elle n'ait « touché » le fond au préalable. « Toucher le fond » signifie que notre vie est devenue ingérable. Cela peut se produire à travers la réalisation que nous sommes incapables de mener une vie normale, d'avoir un foyer normal, un emploi, ou bien que nous risquons de perdre notre respect, notre honneur ou notre réputation.

Toutefois, l'un des objectifs de la communauté GYE est d'aider les gens à "**Toucher le fond tout en étant au-dessus**". Ce que cela signifie, c'est que nous essayons de faire en sorte que ceux qui se trouvent dans les premiers stades de la dépendance, comprennent la nature de cette maladie et où elle mène finalement. La dépendance est une maladie progressive. Sans traitement, l'addiction devient toujours pire, jamais mieux. Une fois que quelqu'un reconnait qu'il a cette maladie, quel que soit le degré qu'il peut avoir atteint, il pourra apprendre où la dépendance conduit finalement, par ceux qui ont déjà « touché le fond ». En faisant cela, nous « élevons le fond » pour que les nouveaux arrivants puissent le toucher, tout en étant au-dessus et que leur vie reste intacte. Il ne faut pas qu'ils perdent la direction de leur vie, leur foyer, leur emploi, leur respect. Ils peuvent apprendre de ceux qui ont déjà atteint ce point, et reconnaitre la direction qu'ils prennent, pour faire du rétablissement la priorité N°1 dans leur vie. Ceci est particulièrement important pour les jeunes hommes célibataires qui sont susceptibles de moins perdre à ce moment de leur vie, et sont donc moins susceptibles de prendre leur rétablissement au sérieux, comme le ferait un homme marié avec des enfants.

Voir la section "Toucher le fond tout en étant au-dessus" sur notre site Web pour lire des histoires terribles qui montrent où conduit cette dépendance ; comme l'histoire de l'homme religieux dont la vie fut détruite, et qui fut emprisonné pour avoir 'chatté' de façon incorrecte avec des mineures, ou les tueurs en série qui ont attribué la cause de leurs crimes aux influences de la dépendance au désir, et les histoires horribles de divorces ainsi que la souffrance des épouses des dépendants. Beaucoup de conseillers de couples disent que cette dépendance est la cause numéro un (ou numéro deux) des problèmes de *Chalom Bayit* et de divorces, parmi les jeunes couples dans la communauté religieuse aujourd'hui.

Un fois que nous reconnaissons que c'est une maladie progressive qui va nous empêcher de mener une vie de couple normale, de garder un emploi de façon stable, et de progresser en *Rou'hanyiout*, et surtout une fois que nous reconnaissons les dangers où cela peut nous conduire, comme l'emprisonnement, et même la *mort* h'v, alors nous aurons « touché le fond », de la même façon que ceux qui ont véritablement touché le fond, et nous prendrons notre rétablissement au sérieux.

5. Rompre le cycle

Nous devons reconnaitre à quel point la dépendance est insidieuse, comment elle continue de nous raconter des mensonges, nous amenant à agir encore et encore. Chaque fois que nous agissons, nous rendons la dépendance encore plus difficile à guérir à long terme. Par conséquent, nous devons faire tout ce qui est en notre pouvoir, pour nous libérer du cercle vicieux **maintenant**, en prenant les mesures nécessaires pour nous libérer. Tant que nous sommes pris dans le cycle de la dépendance, nous ne pouvons pas commencer à guérir. Et la nature de la dépendance est telle que nous ne pouvons **réfléchir** à une issue, nous devons **faire** notre chemin sur un nouveau modèle de pensée.

Souvent nous avons pensé que si nous nourrissons un peu plus le désir, et lui donnons ce qu'il veut vraiment, alors il nous laissera tranquilles. Mais c'est exactement le contraire. *'Hazal* ont compris la nature de cette dépendance, et ont déclaré à ce sujet, ce qui résume bien la situation :« ***Il existe un petit membre chez l'homme, le rassasier c'est l'affamer, l'affamer c'est le rassasier*** ».Comme le dit le proverbe : « ***Moins tu le nourris, moins tu en as besoin*** ». Bien qu'il semble difficile à première vue de rompre, et nous pouvons probablement sentir les symptômes de sevrage pendant un certain temps, plus nous réussissons à arrêter d'agir à court terme, plus on y arrivera à long terme. Sachant cela, ce *Yessod* peut faire une **énorme** différence.

Nous devons réaliser que le *Yetser Hara*/addiction veut notre âme, pas le plaisir. Sinon, pourquoi mille fois n'est jamais assez ? Gardez à l'esprit ce proverbe : « **Un fois seulement c'est trop, et mille fois n'est jamais assez.** » Nous ne pouvons pas négocier avec l'addiction. Les demi-mesures ne mènent à rien finalement. Des cas particuliers de contrôle ne sont pas significatifs lorsqu'il s'agit de dépendance, c'est plutôt la tendance globale. **Maintenir la rupture** est ***le*** problème. Nous devons réaliser que nous agissons comme des fous. Ce n'est pas être sain d'esprit que de répéter des comportements autodestructeurs. Ceci est, au sens le plus littéral, une lutte entre la vie et la mort en faveur de nos âmes.

6. Au jour le jour

Prenez le combat seulement "au jour le jour". Essayez de ne jamais vous concentrer sur l'avenir ou de vous demander comment vous allez y arriver. Nous devons apprendre à vivre au présent **seulement**, en se concentrant sur rester « propre » ou « sobre » MAINTENANT. Lorsque nous nous concentrons sur le futur, nous pouvons facilement tomber. C'est comme quelqu'un qui marche sur une corde raide, s'il regarde en bas, il lui sera beaucoup plus facile de tomber. Par conséquent, lorsque nous nous sentons faibles, nous pouvons nous dire, « je resterai propre, seulement aujourd'hui ». « Je resterai propre, pendant ce **moment**-là seulement ». Le passé et l'avenir ne sont pas entre nos mains et appartiennent **uniquement** à Hachem. Lorsque nous sentons que nous sommes sur le point de chuter, nous pouvons même nous dire que nous nous réservons le droit d'agir dès demain. Nous ne prenons pas maintenant une décision pour la vie. Cependant, juste pour aujourd'hui, nous ferons tout notre possible pour rester propres.

Un homme a écrit: lorsque je me lève le matin, après avoir dit *Modeh ani*, je prie toujours Hachem avec mes propres mots et je dis quelque que chose comme: « *Hachem, je ne peux pas contrôler cela, sans Ton aide. Je suis prêt à ne pas agir à cause de mon désir aujourd'hui, mais je ne peux pas promettre pour demain. Seulement pour aujourd'hui Hachem, s'il Te plait, aide-moi à réussir* ».

C'est aussi l'un des grands *Yessodot* de notre programme en 12 Etapes. N'importe quel jour donné, si nous faisons ce que nous sommes censés faire de notre côté pour essayer de rester « sobres » et sains, nous avons entièrement confiance en Hachem qu'il nous donnera 24 heures de soulagement, pour cette journée seulement.

Nous voyons cette idée en ce qui concerne les provisions des *Bnei Israel* dans le désert. Hachem les secourut au jour le jour. Qu'ils aient rassemblé peu de nourriture ou beaucoup, ils n'obtenaient que 24 heures de nourriture et d'aide.

Les phrases "*Hayom* al levavekha– *aujourd'hui* sur ton cœur" et "acher Anokhi metsaveh étkhem *Hayom* – que Je t'ordonne *aujourd'hui*" dans le *kriyat chéma*, sont toutes les deux expliquées par nos Sages comme étant une nouvelle proclamation d'Hachem –aujourd'hui nous l'entendons pour la première fois ! Hachem nous dit de vivre **au jour le jour**. C'est une approche de la vie dans le *Kriyat Chema* lui-même. Cela nous rappelle à chaque fois que nous le disons, que Hachem s'intéresse à la façon dont nous agissons aujourd'hui. Pas hier, ni demain. Alors, si même Hachem ne nous demande d'agir qu'au jour le jour, devrait-on en demander *plus*?

La *Techouva* ne s'applique que dans la mesure où cela affecte la *Avoda* ***d'aujourd'hui***. Le *'Hovot Halevavot* dit (au tout début de *Chaar Hatechouva*), que la ***définition*** de la *Techouva* est ***bien agir*** dès maintenant, même si nous avons mal agi dans le passé. La Techouva ce n'est pas réparer. (C'est l'affaire de Hachem de nous corriger, pas la nôtre).

Et rappelez-vous, **aujourd'hui est le premier jour du reste de votre vie!** Alors faisons de notre mieux pour rester propres juste aujourd'hui.

7. Remettre la lutte entre les mains d'Hachem

Finalement, seul Hachem peut surmonter la dépendance pour nous. Comme *'Hazal le* disent « *Si Hachem ne l'aide pas, il ne peut le vaincre* » (le *Yetser Hara*). Mais, pour qu'Hachem combatte pour nous, nous devons savoir que nous ne pouvons pas le faire seul, et que nous avons besoin de nous reconnecter avec Hachem par un lien de manière fondamentale, et apprendre que nous dépendons complètement de Lui ; autant qu'un bébé d'un jour dépend de sa mère.

Parfois la "Peur de l'échec" peut réellement nous conduire à des chutes. Winston Churchill a dit une fois: *"La seule chose que nous avons à craindre, c'est la crainte elle-même ». Et –lehavdil- Rabbi Na'hman disait : « L'essentiel c'est de ne pas avoir peur du tout. »* Le fait d'essayer de contrôler notre propre dépendance nous amène à avoir peur, parce que nous commençons à nous demander : *« Est-ce que je peux réellement le faire ? »* Et lorsque nous sommes attaqués par le *Yetser Hara*, nous tombons tout simplement parce que nous avons peur de l'addiction et pensons qu'elle est trop forte pour nous.

Au lieu de cela, le secret du succès est de laisser Hachem le faire pour nous, comme le *passouk* le dit : ***"Hachem ylla'hem lakhem, ve'atem ta'harichoun– Hachem combattra pour vous, et vous vous tairez ».*** Pour ce faire, cependant, nous devons apprendre à faire entièrement confiance à Hachem. Et ceux qui apprennent cela, et remettent leur lutte entre les mains d'Hachem seront étonnés de voir qu'Hachem enlève réellement le désir et les aide à rester « sobres ». Cette technique n'est rien de moins qu'un miracle, mais elle a été expérimentée des milliers de fois, par les cas les plus désespérés de la dépendance dans les groupes des 12 Etapes du monde entier, depuis les années 1930.

Le *Ohr Ha'hayim* décrit également ce phénomène miraculeux. Il demande : « si quelqu'un est déjà tombé dans ces choses et ne peut pas s'empêcher de penser à elles, comment peut-il se retenir de fauter ? » Il cite le *passouk* dans *A'harei Mot* : « ***Parle aux enfants d'Israël et dis-leur Je suis Hachem votre D. Comme les habitudes du pays d'Egypte où vous avez habité parmi eux, vous ne ferez pas.*** ». Le *Ohr Ha'hayim* explique*: «* La Torah nous laisse entendre que pour quelqu'un qui « ***a habité dans le pays d'Egypte*** », et a pris l'habitude de voir et penser à ces choses, le *passouk* commence avec les mots : « ***Dis-leur que Je suis Hachem votre D.*** ». Ceci vient nous enseigner que « ***Bien que ce soit impossible par la force humaine… avec la force Divine, vous pourrez remporter la victoire sur les pulsions physiques naturelles.*** »

Lorsque nous apprenons à "**abandonner et laisser Hachem S'en occuper**", Hachem fait tout le combat pour nous, et nous n'avons pas à "surmonter" quoi que ce soit de nous-mêmes. Notre travail consiste simplement à maintenir une bonne direction spirituelle et apprendre à vivre avec l'aide d'Hachem. Bien sûr, nous devons aussi prendre les mesures que nous pouvons prendre, pour nous assurer que nous ne continuons pas à alimenter la dépendance. Lorsque nous laissons Hachem agir pour nous, nous avons la force de Hachem et pas la nôtre, comme le *passouk* dit:***"Kovei Hachem ya'halifou koa'h–ceux qui espèrent en Hachem, échangent leur force ».*** Nous échangeons, littéralement, nos forces avec celles d'Hachem.

Apprendre comment remettre la lutte entre les mains d'Hachem, peut nécessiter de rejoindre un groupe des 12 Etapes, puisque nous avons souvent besoin d'apprendre cela, à travers les êtres humains avant tout, afin de pouvoir ressentir cela de manière suffisamment réelle pour pouvoir le faire avec Hachem –qui est abstrait. Pour les débutants cependant, nous pouvons tenter d'intérioriser cela dans nos luttes quotidiennes par le biais de courtes prières chaque fois que nous sommes testés, telle que : « Papa, AIDE-MOI !! » ou « Hachem, seul TOI peux le faire pour moi », ou « Je dépends complètement de Toi Père ! », etc… Le *Steipeler* écrit au sujet de ces tests, que certaines personnes ont besoin de prier 50 fois par jour pour être protégées.

La *Guemara* dit que *'Habakouk Hanavi* résuma l'ensemble de la Torah en une phrase :***"Tsaddik beemounato Yi'hié– Le Tsaddik vivra par sa foi"***. *Rachi* explique que dans les générations précédentes, les gens avaient la force de se concentrer sur les 613 Mitsvot, mais par la suite, les générations n'en étaient tout simplement plus capables. Alors *Habakouk Hanavi* nous donna la clé : Concentrez-vous sur la *Emounah* (Foi) et **Hachem s'occupera de tout le reste**.

8. Rénover nos traits de caractère

L'addiction est souvent un signe qu'il nous manque certains des principes les plus élémentaires de ce que signifie être un être humain créé à l'image d'Hachem. Même les animaux n'abusent pas de leurs désirs et ne tombent pas dans la dépendance. Dans ces domaines, nous sommes tombés à un niveau plus bas que les animaux.

Bien qu'il puisse être difficile d'admettre cela, la maturité affective d'un dépendant peut souvent être celle d'un enfant de deux ans. Lorsque nous n'obtenons pas ce que nous voulons, nous avons envie de pleurer, de nous débattre et de crier. Nous n'avons jamais appris à traiter correctement la douleur, l'anxiété, le ressentiment, le stress ou la colère. Nous avons toujours utilisé la dépendance pour nous cacher à l'intérieur de nous-mêmes, et nous nous sommes abstenus d'une intéraction affective mature avec les autres. Alors que nous grandissions et apprenions la vie du monde autour de nous, nous nous divisions entre nos mondes imaginaires de l'auto-plaisir et l'évasion. Et ainsi nous sommes restés émotionnellement immatures, comme un petit enfant.

Afin de commencer vraiment à guérir **à la source**, Nous devons apprendre les principes de morale les plus élémentaires et recommencer à zéro. Les éléments fondamentaux tels que l'honnêteté rigoureuse dans toutes nos affaires, une responsabilité personnelle honnête, une confiance totale en Hachem, une véritable humilité, et une volonté sincère de réparer le mal que nous avons fait à certains, et remettre notre volonté à Hachem. Ces principes sont si fondamentaux, que même les ivrognes non-juifs des AA ont été capables de s'identifier à eux, et en travaillant à travers un programme de ces principes (les 12 Etapes), ils ont dans la plupart des cas réussi à renverser toute leur vie, et à devenir des « hommes de D ». A l'exception de l'étape 1, les 12-Etapes ne mentionnent même pas l'addiction (que ce soit boire, agir, ou quelle que soit l'addiction). Les étapes sont une question d'apprendre à **penser correctement** et **vivre correctement**.

Rav Twerski a écrit ce qui suit au sujet de quelqu'un qui était convaincu qu'il ne pourrait jamais abandonner ces comportements:

> *Sa conviction de ne pas pouvoir surmonter la dépendance, est la dépendance elle-même qui lui parle en disant : « Abandonne le combat, c'est inutile. Tu ne réussiras jamais, alors pourquoi te mettre dans la misère. » A part le fait d'essayer d'arrêter, qu'est-ce qu'a fait ce jeune homme pour changer son caractère de façon fondamentale? C'est par là que l'on doit commencer.*
>
> *J'ai assisté à une réunion des AA au cours de laquelle l'orateur a célébré sa 20ième année de sobriété. Il commença par dire: "L'homme que j'étais, buvait. Et l'homme que je fus une fois, boira encore" (mais l'homme que je suis aujourd'hui, ne boira pas). Les alcooliques qui n'ont pas pris un verre depuis de nombreuses années, mais n'ont pas changé de caractère sont des « ivrognes secs » et finiront souvent par boire de nouveau. La même chose est vraie pour cette dépendance.*
>
> *Comment devient-on une personne différente? En travaillant avec diligence sur l'amélioration de ses traits de caractère. Apprendre à gérer la colère, à se débarrasser des ressentiments, à surmonter la haine, à être humble, à être respectueux envers les autres, à être absolument honnête dans toutes les affaires, à admettre ses erreurs, à surmonter l'envie, à être diligent et à surmonter les atermoiements. En bref, on devrait prendre Or'hot Tsaddikim, et parcourir la liste des traits de caractère, renforcer les bons et tenter d'éliminer les mauvais. Cela ne se produira pas rapidement. Lorsqu'on a transformé son caractère et sommes devenus une autre personne, on trouvera que « cette nouvelle personne » peut accomplir des choses que l'ancienne personne ne pouvait pas.*

9. Pourquoi la religion seule ne suffit pas toujours

Bien que toutes les vérités peuvent être trouvées dans la Torah, nous avons perdu notre vue. Même si nous avons étudié le Torah et le *Moussar*, nous portons des "lunettes cassées". Et donc, avant que nous puissions nous tourner de nouveau vers la Torah pour nous orienter, nous devons d'abord

apprendre ce que signifie être un être humain. Quelqu'un peut-il étudier les *Sefarim* de *Moussar* sans connaître l'*Alef-Beth* ?

Les 12 Etapes & 12 traditions (p31-32) parlent de la raison pour laquelle même les personnes religieuses qui ont toujours cru qu'elles avaient foi en D., et ont demandé de l'aide à D. d'innombrables fois dans le passé, furent quand même incapables de se libérer de l'emprise de la dépendance :

> *Cette réponse est liée à la qualité de la foi plutôt qu'à sa quantité. Cela a été notre point aveugle. Nous supposions que nous avions de l'humilité, alors qu'en réalité nous n'en avions pas. Nous supposions que nous étions sérieux au sujet des pratiques religieuses, alors qu'après un bilan honnête, nous avons trouvé que nous étions seulement superficiels. Ou, en allant à l'autre extrême, nous nous sommes plongés dans l'émotivité et nous l'avons confondue avec un sentiment religieux authentique. Dans les deux cas, on demandait quelque chose pour rien. Le fait est que nous n'avions pas nettoyé notre maison afin que la grâce de D. puisse nous remplir et expulser l'obsession. Avec aucun sentiment profond ou significatif, nous n'avions fait le point sur nous-mêmes, ni réparé le mal que nous avions causé à d'autres, ou donné à notre prochain sans aucune demande de récompense. Nous n'avions même pas prié correctement. Nous avions toujours dit « Accorde moi mes souhaits » au lieu de « Que Ta volonté soit faite ». A aucun moment nous n'avons demandé quelle était la volonté de D. pour nous, mais Lui avons plutôt dit ce que Sa volonté devrait être. L'amour de D. et du prochain, nous ne l'avions pas du tout compris. Donc nous sommes restés dans notre erreur, et donc incapables de recevoir assez de grâce pour nous rendre la raison. La croyance (en D. signifiait la confiance. Chez les AA, nous avons vu les fruits de cette croyance : hommes et femmes épargnés de la catastrophe finale de l'alcool. Nous les avons vus rencontrer d'autres douleurs et épreuves et les dépasser. Nous les avons vus accepter calmement les situations impossibles, ne cherchant ni à courir, ni à récriminer. Ce n'était pas seulement de la foi, c'est* ***la foi qui marchait dans toutes les conditions****.*

Comme un dépendant (sur notre forum) a expliqué le terme "nettoyer la maison" qui est souvent utilisé par les AA :

> *Il est important de réaliser que notre vrai problème est la souffrance dans nos vies qui nous rend vulnérables à la dépendance. La dépendance est le médicament pour le problème, et non le problème lui-même. Cette souffrance est causée par le « mur » qu'il y a dans notre relation avec Hachem, ainsi que dans nos relations avec de nombreuses autres personnes dans nos vies. Pour supprimer cette douleur, nous devons enlever ces murs. Les murs ne sont* ***pas*** *comme nous avons toujours pensé, c'est-à-dire des choses qu'Hachem nous a faites, ou les choses que d'autres nous ont faites, mais en réalité, les murs sont constitués de nos défauts de caractère que nous avons injectés dans nos relations. Et la seule façon de mettre un stop à la douleur, est de faire un 'Hechbone Hanéfech sur ses défauts de caractère, d'accepter que nous avons besoin d'Hachem pour éliminer nos défauts, et Lui demander de le faire. Alors, et seulement alors, pouvons-nous commencer à arranger nos défauts de caractère avec honnêteté, de sorte qu'ils n'agissent plus comme un mur dans nos relations (envers Hachem et envers les autres)*

En Conclusion

Ce sujet a été un sujet tabou dans la communauté religieuse pendant trop longtemps. Il y a des familles qui ont été littéralement détruites. Les maris, les épouses et les enfants sont tous touchés d'une certaine façon. Le tissu social de notre société est en jeu. La facilité d'accessibilité et l'anonymat qu'offre Internet est peut-être le plus grand test de notre génération.

Comme Rav Yossef Viener de l'*Agoudat Israel* à Monsey a déclaré dans un discours récent sur la sécurité des familles :

> *« Il n'y a pas une semaine qui passe sans faire face à un problème de Chalom bayit, de 'hinoukh habanim ou banot, ou qu'un très bon ba'hour me téléphone –ou du moins ce qu'il reste d'un très bon ba'hour- me téléphone en pleurant, suppliant d'être aidé. Il n'y a personne qui peut prétendre de ne pas être affecté par ce problème. Soit il est lui-même touché, soit un membre de sa famille ou un voisin, ou la 'havrouta assise en face de lui à la Yechiva. Si vous minimisiez ce problème jusqu'à maintenant,* ***il faudra me prendre au mot lorsque je dis qu'il n'y a pas de problème chez le klal Israel, qui soit pire que celui-ci. Il y a un 'hovkadoch (obligation sacrée) de faire quelque chose maintenant, avant qu'il n'y ait plus aucune kedoucha dans le klal Israel.*** *Et je ne dis pas cela à la légère. Sachez que les gens qui viennent me voir à ce sujet sont froum, et si bouleversés de ce qui se passe qu'ils sont prêts à en parler à leur Rav. Cela signifie qu'il y a des milliers de gens qui n'en auraient jamais parlé à leur Rav. Je déteste le pessimisme, mais, si vous avez internet illimité à la maison, internet qui n'est* ***à la fois*** *ni filtré* ***ni*** *rapporté, je dirais qu'il y a une chance élevée à plus de 90% que quelqu'un dans votre maison ait déjà été nikhchal (tombé dans la faute). Et si ce n'est pas encore arrivé, alors il y a plus de 90% de chance que cela se produira. Et si ce n'est pas à la maison, cela se passera au bureau. »*

Et Rav Twerski décrit dans un de ses discours combien il est facile de s'accoutumer à ces choses (moins d'une seconde) – même quand quelqu'un ne le recherchait pas, et déplore la qualité des gens qui tombent dans ce piège aujourd'hui, affirmant que le *Machia'h* doit être très proche.

Guard**your**eyes contribue à sauver des vies et des mariages tous les jours, aide les gens à garder leur estime de soi, à retrouver leur santé mentale et, la connexion à la spiritualité : tout ce à quoi ils avaient renoncé en pensant qu'il n'y avait plus aucun espoir… Enfin, les gens découvrent qu'ils ne sont pas seuls et qu'il y a un véritable espoir pour vaincre cette dépendance.

Il n'y a probablement nulle part ailleurs dans le monde où l'on peut trouver un tel réveil à la *Techouva* et à la proximité d'Hachem **dans** la communauté religieuse. Lisez les centaines de témoignages sur notre site Web. Les gens écrivent d'innombrables fois, comment ils ont éclaté en pleurs lorsqu'ils ont regardé le site et le forum la première fois, réalisant **qu'il y avait aussi de l'espoir pour eux** !

Le réseau Guard Your Eyes est le seul réseau religieux dans le monde aujourd'hui qui traite de cette question de manière complète et qui offre autant d'outils, tels qu'un site web avec des centaines de pages d'information, un forum, des listes d'emails quotidiens, des conférences téléphoniques, des hotlines, des groupes des 12 Etapes, **et ce manuel révolutionnaire**.

D'une part, ce que nous avons fait jusqu'à maintenant est un accomplissement considérable, mais d'autre part, c'est seulement une goutte dans la mer, lorsque l'on considère les dizaines de milliers de Juifs qui ont soit, des difficultés dans ce domaine, ou bien qui sont dans une situation très risquée de trébucher dans ces comportements destructeurs.

Nous sommes en train d'étendre nos options de "traitement", en construisant un cadre pour accueillir des dizaines de milliers de Juifs qui peuvent avoir des difficultés dans ce domaine. Nous étendons également notre domaine de "prévention" aussi bien en (a) propageant la sensibilité des dangers d'Internet à travers des campagnes d'éducation et d'outils destinés aux parents, *Rabbanim*, *Me'hankhim*, et au grand public, et (b) en élargissant notre « Rubrique du filtre » pour inclure des

hotlines et soutien 24/24 (aux Etats-Unis et en Israël) pour assister et encourager les gens à installer des filtres solides et des logiciels de surveillance pour leurs ordinateurs et appareils portables.

Le *Ohr Ha'hayim* dans la *Parachat Chemot* (3:8) écrit que, avant *la venue de* Machia'h, le people Juif sera soumis au 50ème niveau d'impureté. Mais il écrit aussi là-bas que, avant la rédemption, le peuple Juif recueillera la force d'entrer dans la « bouche » même du Satan et d'en sortir ce qu'il avait déjà avalé (« *lehotsi boi'lo mipiv* »), et ceci à travers la Torah. Et c'est ce que fait la communauté Guard Your Eyes aujourd'hui. Le *Ohr Ha'hayim Hakadoch* n'aurait pas pu utiliser une analogie plus divinement inspirée. Nous entrons dans la bouche du Yetser Hara lui-même et nous utilisons la **puissance même** de la technologie numérique d'aujourd'hui, pour faire sortir ces étincelles de *Kedoucha*, ces âmes saintes qui sont tombées au 50ième niveau d'impureté !

Aidez-nous s'il vous plait à passer le mot sur notre travail, parmi les *Rabbanim*, *Me'hankhim*, et dirigeants de communauté dans votre région. Si vous avez un site, placez s'il vous plait un lien vers www.guardyoureyes.org, ou imprimez des flyers (téléchargeables sur notre site) à accrocher dans votre quartier, ou contribuez à une annonce dans votre communauté ou dans les magazines de vote quartier.

R' Noa'h Weinberg *Za"l*, *Roch Yechiva* de *Aish Hatorah* avait l'habitude de dire : Hachem ramènera tous Ses enfants et la seule chose que nous devons faire c'est simplement de guider les cœurs de nos frères Juifs à retourner à leur place. R' Noa'h avait aussi l'habitude de demander aux gens s'ils pensaient qu'ils pouvaient changer le monde. Et ils répondaient : « Que puis-je faire moi tout seul ? » Mais alors il demandait : « Et si **Hachem vous aidait**, pourriez-vous changer le monde ***alors***? » Et ils étaient d'accord qu'avec l'aide d'Hachem, **tout était possible**. Cela fut le secret du succès de Rav Noa'h. Il savait que **si Hachem voulait que cette chose-là se produise dans le monde, nous devions juste être là pour mettre le plan à exécution**.

Faites passer s'il vous plait ce manuel !

Le *'Hovot Halevavot* (*ChaarAhavat Hachem, Perek* 6) dit:

Et tu dois savoir, mon frère, que les mérites du croyant, même s'il atteignait le plus grand objectif en réparant son âme pour D., et même s'il était proche des anges dans ses bons traits et ses actions louables, dans les efforts qu'il fait pour son service de D., et dans son amour pur pour Lui, (ses mérites) n'atteindraient toujours pas les mérites de quelqu'un qui guide sur le bon chemin et dirige les impies vers le service divin. Car ses mérites doublent du fait de leurs mérites, tous les jours et à tout moment.

Pensez à tous les mérites que vous rassemblerez si d'autres sont aidés grâce à vous!

Sur notre réseau, tout est gratuit. Nos services dépendent des dons.
Aidez-nous s'il vous plait à continuer d'aider les autres !

www.guardyoureyes.com/live/donate.

Les chèques peuvent être adressés à : "GYE Corp." et envoyés à :
GYE Corp. P.O. Box 32380, Pikesville, MD 21282, U.S.A.
Pour faire un don par téléphone: 001-646-600-8100.

***Tizkou Lemitzvot*!**

GuardyourEyes.org

Maintaining Moral Purity in Today's World

B"H **Janvier 2011 / Shevat 5771**

Une lettre des administrateurs de l'organisation Guard Your Eyes

Chers amis,
Au cours des derniers mois, nous avons pris connaissance du travail très important et essentiel fait par l'organisation GuardYourEyes (www.guardyoureyes.org). Cette organisation a été relativement inconnue jusqu'à récemment, mais avec l'expansion de ses efforts et son succès prouvé, elle devient connue dans le monde juif d'aujourd'hui comme une ressource essentielle pour faire face au problème croissant de la dépendance pornographique et des comportements liés à cela dans nos communautés.

Principalement alimentée par l'accessibilité et l'anonymat de l'Internet, cette affliction n'a épargné aucune catégorie de juifs : des adolescents aux membres de kollelim, des employés de bureau aux *Rabbanim*, et des célibataires aux hommes mariés. Beaucoup de maux sociaux qui affligent la communauté juive d'aujourd'hui tels que les jeunes à risque, les mariages brisés et même la maltraitance des enfants et la molestation peuvent être rattachés à ce problème. Une grande partie de l'investissement de la communauté juive et les efforts en matière d'éducation sont aujourd'hui compromis par la forte attraction de ces tentations.

L'organisation GuardYourEyes a entrepris d'endiguer cette marée en utilisant des méthodes qui ont fait leurs preuves dans le traitement des autres dépendances. Ils ont aidé avec succès à sevrer plus d'un millier de Juifs de ces comportements destructeurs et les ont aidés à retrouver une vie normale. GuardYourEyes effectue également une fonction vitale dans la prévention de la propagation de ce fléau en sensibilisant le public à ses dangers et en proposant des mesures préventives efficaces pour le public juif en général.

Les matériaux et les outils que ce programme utilise ont été loués parles *Guedolim* et par des experts, pour leur méthodologie et approche, et ils sont conformes aux normes les plus élevées des valeurs de la Torah.

Nous croyons que ce projet est essentiel à la *hatsla'ha* de la *Kedoucha* du *Klal Israel* et est la seule arme que nous avons à notre disposition pour faire face à ce problème largement répandu. Il s'agit d'un projet international, qui peut aider des milliers de Juifs à travers le monde et tout le monde religieux.

Nous vous encourageons fortement à vous joindre à nous pour aider à soutenir le merveilleux travail accompli par GuardYourEyes.

Gary Torgow — Gedaliah Weinberger — Tovia Schottenstein

Rabbi Berel Wein — Shmuel Yossef Reider — Avraham Wolfson

Nachman Auerbach — Moshe Vegh

Article in Mishpacha, March 2, 2011

YONOSON ROSENBLUM

"There is an international scourge attacking the Jewish People which threatens to tear apart the fabric of Jewish life. It has spared no class of Jews: from teenagters to kollel members, from office workers to rabbis, and from single to married men. Guard Your Eyes is the only weapon we have at our disposal"

— Rabbi Aharon Feldman
Moetzes Gedolei HaTorah of America

WWW.GUARDYOUREYES.COM

YOU HAVE NOW READ the most important public service announcement ever likely to appear in Outlook. The above site provides tools for those dealing with attractions to the darker areas of the Internet — ranging from those who have slipped occasionally to those with full-blown Internet addictions.

I will not belabor the dangers of the Internet. In recent years, that subject has been widely discussed in the Orthodox media. Nevertheless, a very high percentage of Orthodox Jews who use the Internet continue to do so without proper filters, or with filters that are easily evaded, and the danger of cell phones with Internet connectivity continues to be virtually ignored in America.

My goal is not to discuss prevention, but to provide hope for those who are already ensnared. At a recent meeting chaired by Agudath Israel's Rabbi Chaim Dovid Zwiebel, Rabbi Dr. Abraham Twerski, one of America's foremost addiction experts, stated flatly that no addiction can be cured without a support group. And until now, the one support group impossible to assemble was for Orthodox Jews addicted to the Internet and Internet-related behaviors. Religious support groups exist for overeaters, alcoholics, and gamblers. These are weaknesses, and most of us have some weakness. But Internet addiction is different. It seemingly marks one as a total hypocrite, living one life in public and another subterranean life, hidden from everyone else, above all the person to whom one is closest — his or her spouse. No one living such a double life, especially a respected communal figure, could ever risk being exposed at a meeting of others similarly addicted.

Just listening to the testimony of such Jews is a wrenching experience. Last week I read through about fifty pages of testimonials from those helped by the Guard Your Eyes organization, and listened to the personal testimony of a young husband and father describing what it is like to be in the throes of this addiction, delivered at the aforementioned meeting. (Rabbi Aharon Feldman gave an impassioned address about the unprecedented threat to *kedushas Yisrael* from the Internet.) The testimonies completely destroyed my hasty assumption that the victims are primarily drawn from the ranks of teenagers or "adults at risk." Not at all. Most of the letters expressed anguish over the author's former close relationship with Hashem from which he or she now feels severed. Among the writers were rabbis, marriage counselors, and respected teachers.

Dr. Twerski said that until very recently, he had absolutely nothing to recommend to those caught in an Internet addiction or related behaviors. Now he does. The Guard Your Eyes site offers the possibility of joining a support group for Internet addicts, with complete anonymity. Participants never see one another.

For those in need, the required support group is now available.

Harav Binyumin Eisenberger
Cong. Heichal Hatfilah
1448 56th Street
Brooklyn, New York 11219

בנימין א. אייזענבערגער
רב דק"ק
היכל התפילה
ברוקלין נ.י.

בעזהש"ת

לכבוד ידיד נפשי ויהיה כל זית ישראל יושב ראש חברת "שמור על הטינים שלך"
אחדש"ט בברכת כט"ס

בדבר שאלתך למכתב חיצוק על המבלט שלכם לטמוד לימין אביונים
ועניים ואין עני אלא בדעת בעניו שמירת הטיניים - הנה אין לנו בזה
יותר מדברי תוה"ק שכ' "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם - אשר
אתם זונים אחריהם", ואכ' כבל שנתרבה האפשרויות של "אשר
אתם זונים אחריהם" כך צהיבין לחזק עין "ולא תתורו .. ואחרי עיניכם"
ומכיון שדורנו לקה בפלטים במכת האינטרנט - צהיבין לקיים
בתחבולות תעשה לך מלחמה - ואשריכם ואשרי חלקכם שהנכם זוכים
ומצבים אחב"י פי בכל אתר ואתר, בעזר ואחיסמך לטמוד בדרכה
זו !! ובזה מהיימים "מלחמה לה' בעמלק מדר דר", דור דור ונסיונותיו !

בברכה להלחה וסיטתא דשמיא
בנימין אלזמוך אייזענבערגער
עדת שב"ק פרשת צבור ה'תשע"א לפ"ק.

Rabbi Y. Y. Rosenfeld
30 Ashel Lane
Monsey, N.Y. 10952
Tel. ~~914~~ 845 356-7934

יוסף יצחק ראזענפעלד
מו"צ
בבית הוראה שבט הלוי
מאנסי נ.י.

ב"ה

כ"ו אדר א' תשע"א לפ"ק

הנני בזה להודיע שהמוסד שמור עיניך G.Y.E.
שמטרתם לעזור לאנשים שלא יפלו ברשת האינטערנטט.
וכן לאותן שכבר נפלו ברשת האינטערנטט וכבר
אדוקין בו בחלק הרע שבו האיך להוציאן מזה. וכבר
עזרו לאנשים הרבה שותומ. וידם פשוטה לעזור
לכל הרוצה עזרה והכל היא בעילום שם.

ובדקתי וראיתי החומר שלהן, בדיוק רב,
והוא מיוסד על דרך התורה להרבות קדושה בישראל,
וראיתי פעולותיהן שהם עושים לשם שמים ורואים
הרבה סייעתא דשמיא בפעולותיהן

ע"כ מי שבריך עזרה יתקשר אליהן, ובס"ד יצאן
האיך להנצל מרשת האינטערנטט שמכלה נשמות ישראל רח"ל

השי"ת יתן להם עוז להמשיך בפעולותיהם הטובים
ומצוה רבה היא לכל המסייעים למוסד הנ"ל שיוכלו להמשיך
בפעולותיהם הטובים כי ההוצאות עולין להון רב.
ואנו מצפים שהשי"ת יחלוץ אותנו מרשת
הטומאה. ונזכה לעבדו בקדושה וטהרה, עבע"ב בב"א
יוסף יצחק ראזענפעלד

Guard Your Eyes

Maintaining Moral Purity in Today's World

Donations are tax deductible in the U.S. Checks can be made out to: "GYE Corp." and mailed to:
GYE Corp. P.O. Box 32380, Pikesville, MD 21282, U.S.A. / On-line Donations: www.guardyoureyes.com/donate
E-mail: eyes.guard@gmail.com / Israel Office: 972-2-5805921 / GYE Hotline: 646-600-8100 / Venishmartem Hotline: 718-GET-HELP