

---

QUE LA VERTU  
ORNE SANS CESSÉ  
TES PENSÉES





# TABLE DES MATIÈRES

---

Introduction . . . . .	1
Remplir votre vie de lumière . . . . .	2
Éviter l'obscurité et lui résister . . . . .	3
Trouver la force d'abandonner le péché. . . . .	5
Aider les autres . . . . .	10
Avec la force du Seigneur . . . . .	12
Documentation supplémentaire . . . . .	13

Publié par  
l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours  
© 2006 Intellectual Reserve, Inc.  
Tous droits réservés  
Printed in Germany

Approbation de l'anglais : 1/06  
Approbation de la traduction : 1/06  
Traduction de *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*  
French



# INTRODUCTION

---

Le mariage entre l'homme et la femme est l'élément essentiel du plan du bonheur de Notre Père céleste. Les relations sexuelles constituent une partie sacrée de la relation conjugale. Elles permettent aux enfants de naître dans une famille, et aux conjoints de se rapprocher tout au long de leur vie.

L'adversaire essaye de contrarier le plan du bonheur du Seigneur en nous faisant croire que les relations sexuelles n'ont pour but que le plaisir personnel. La pornographie favorise cette préoccupation destructrice et égoïste. La pornographie donne une image du corps humain ou de la sexualité qui excite les sens. On la trouve dans les écrits (dont les romans d'amour), les photos, les films, les images en ligne, les jeux vidéos, les sites de conversation sur l'Internet, le téléphone rose, la musique et tout autre média. C'est une arme de l'adversaire.

Si vous apprenez et appliquez l'Évangile de Jésus-Christ, vous pouvez résister à l'adversaire. Si « la vertu orne sans cesse [vos] pensées » (D&A 121:45), vous aurez plus de connaissance, de force et de pouvoir. Votre visage peut être empreint de son image et vous pouvez naître spirituellement de lui (voir Alma 5:14).

## REEMPLIR VOTRE VIE DE LUMIÈRE

---

Voici ce que le Sauveur Jésus-Christ promet aux personnes qui le suivent : « Votre corps tout entier sera rempli de lumière, et il n’y aura pas de ténèbres en vous » (D&A 88:67 ; voir aussi 3 Néphi 13:22-23). Remplissez votre vie de vérité, de justice, de paix et de foi. Si vous remplissez votre vie de bonnes choses, il n’y aura pas de place pour la pornographie ni pour d’autres sources de ténèbres spirituelles.

Robert D. Hales, du Collège des douze apôtres, a fait la remarque suivante : « La lumière et l’obscurité ne peuvent pas occuper le même espace en même temps. La lumière dissipe les ténèbres. Quand la lumière est présente, les ténèbres sont vaincues et doivent disparaître. Surtout, les ténèbres ne peuvent pas vaincre la lumière, à moins que celle-ci diminue ou parte » (*Le Liahona*, juillet 2002, p. 78).

Vous remplissez votre vie de lumière lorsque vous priez et étudiez les Écritures avec une intention réelle, en cherchant à connaître, à comprendre et à suivre le Seigneur. Vous vous apercevrez que la parole de Dieu a « un effet plus puissant » sur vous que quoi que ce soit d’autre (voir Alma 31:5). Comprendre la vraie doctrine vous aidera à changer votre attitude et votre conduite.

Le fait d’assister aux réunions de l’Église, de prendre la Sainte-Cène, de sanctifier le jour du sabbat, de jeûner et de payer la dîme vous aidera à vous préserver des ténèbres du monde (voir D&A 59:9). La bonne musique et les images édifiantes favoriseront la présence de l’Esprit dans votre vie.

L’assistance et le service réguliers au temple vous fortifieront également. Le



président Hinckley a parlé de la force qu'apporte la fréquentation du temple en ces mots : « Prenez l'habitude d'aller à la maison du Seigneur. Il n'y a pas de meilleur moyen de garantir une vie juste que d'aller au temple. Cela ne laissera pas de place aux maux de la pornographie » (*Le Liahona*, mai 2005, p. 102).

Si vous vous approchez du Seigneur, votre conduite et votre nature même, deviendront peu à peu davantage comme celles du Christ. Par votre conversion personnelle à l'Évangile de Jésus-Christ vous apprendrez à ne plus avoir « de disposition à faire le mal, mais à faire continuellement le bien » (Mosiah 5:2).

## ÉVITER L'OBSCURITÉ ET LUI RÉSISTER

---

Tout comme certaines influences illuminent votre âme, d'autres l'assombrissent. L'obscurité s'installe bien souvent progressivement, presque imperceptiblement, si l'on n'est pas vigilant.

La pornographie peut avoir un effet dévastateur. Si vous vous y adonnez elle vous privera de la compagnie du Saint-Esprit. Elle obscurcira votre esprit. Elle affaiblira et pourra finir par détruire votre mariage et votre vie de famille. Les personnes qui s'y adonnent se sentent rapidement exclues, indignes et inacceptables par Dieu, par les autres et par elles-mêmes.



Elles deviennent égocentriques et moins capables de relations saines et justes avec les autres. Elles perdent leur temps et leur argent, si précieux, Elles compromettent leur situation dans l'Église et réduisent leur capacité de servir les autres.

Certains documents ne sont pas explicitement pornographiques mais ils peuvent tout de même assombrir votre vie et vous priver de force spirituelle. Les émissions de télévision, les photos, les films, les chansons et les livres traitent souvent le manque de chasteté et l'infidélité comme quelque chose de banal, de désirable et de drôle. Évitez tout ce qui chasse le Saint-Esprit de votre vie.

Les activités saines vous aideront, vous et les membres de votre famille, à vous rapprocher les uns des autres et du Seigneur. Limitez le temps que vous passez à regarder la télé, à jouer aux jeux vidéo et à vous servir d'un ordinateur pour vous divertir. Établissez des règles d'utilisation de ces appareils, par exemple en restreignant l'usage de l'Internet à des fins définies.

Lorsque vous décidez de ce qui doit faire partie de votre vie, vous pouvez vous poser des questions comme :

- Cela favorise-t-il la présence du Saint-Esprit ?
- Cela m'édifie-t-il ou m'élève-t-il ?
- Cela est-il en accord avec les principes de l'Évangile ?  
(Comparez avec le treizième article de foi.)
- Cela valorise-t-il la chasteté, la fidélité et la famille ?

Les personnes qui promeuvent la pornographie recherchent agressivement de nouveaux consommateurs, particulièrement sur l'Internet. Elles ont fréquemment recours à des pratiques trompeuses. Il peut arriver que vous rencontriez de la pornographie sans le vouloir. Si tel est le cas, éloignez-vous en immédiatement. Résistez à ces ténèbres! Ne les laissez pas faire partie de votre vie. Ne vous attardez pas dessus. Vous pouvez choisir de maîtriser vos pensées et de les rediriger.

## TROUVER LA FORCE D'ABANDONNER LE PÉCHÉ

---

Si vous cédez déjà à la pornographie, à quelque degré que ce soit, vous pouvez arrêter. Vous êtes libres de choisir vos pensées et vos actes. L'adversaire vous a peut-être trompé par le passé, mais le choix final vous appartient. Vous pouvez retrouver la force de l'Esprit dans votre vie. Pour ce faire, vous devez savoir avant tout que votre Rédempteur vous aime. Il a le pouvoir de vous aider. Il est mort pour racheter les péchés des personnes qui se repentent et le suivent. Vous pouvez trouver force et espoir grâce au pouvoir de l'Expiation lorsque vous vous repentez. Souvenez-vous des paroles de l'apôtre Paul : « Je puis tout par celui qui me fortifie » (Philippiens 4:13).



### **Espoir**

Si vous avez essayé de délaisser la pornographie mais sans succès, vous êtes peut-être découragé. Satan va essayer de tirer parti de votre découragement en essayant de vous convaincre que vous n'êtes pas capables d'arrêter ou que l'expiation ne s'applique pas à vous. Ce sont des mensonges. Grâce au sacrifice expiatoire de Jésus-Christ, vous pouvez vous repentir et changer. Le Seigneur a promis : « Si vos péchés sont comme le cramoisi, ils deviendront blancs comme la neige » (Ésaïe 1:18).

### **Assumer la responsabilité et prendre conscience des justifications**

Certaines personnes justifient le péché en disant « Cela ne fait de mal à personne », « Je ne le fais que de temps en temps » ou encore « C'est la dernière fois ».



Si vous vous adonnez à la pornographie, vous devez reconnaître la vérité sur vous-mêmes et sur ce que vous faites. Adressez-vous au Seigneur par la prière et il vous aidera à analyser votre comportement honnêtement et à vous voir clairement, vous et vos justifications. Lorsque vous connaîtrez la vérité, elle vous affranchira (voir Jean 8:32). Souvenez-vous que vous êtes un enfant de Dieu. Grâce à l'expiation vous avez le pouvoir de devenir comme lui. Vous ne trouverez jamais le bonheur dans le péché. Toute participation à la pornographie vous nuit spirituellement. Ne risquez pas les conséquences du péché.

## **Le repentir et l'expiation**

La clé pour se défaire de la pornographie réside dans le repentir et l'expiation de Jésus-Christ. Le repentir donne de la force et une nouvelle attitude vis-à-vis de Dieu, de soi-même et de la vie en général. Grâce à cette force vous pouvez vous détourner du mal. Vous pouvez conformer vos sentiments et vos aspirations au plan que Dieu a pour vous.

Commencez par prier sincèrement et demander humblement de l'aide. Votre Père céleste peut accroître votre détermination et votre force lorsque vous demandez avec une intention réelle et le ferme engagement de changer. Les Écritures vous aideront à comprendre le pouvoir et l'amour de Dieu. Vous aurez davantage foi en sa capacité de vous fortifier et de vous libérer de cet asservissement. Si vous délaissez vos péchés et obéissez aux commandements de Dieu, l'influence de l'Esprit reviendra dans votre vie.

L'expiation de Jésus-Christ a deux actions puissantes : Elle vous purifie du péché et vous fortifie. Dallin H. Oaks, du Collège des Douze, a expliqué :

« Quand une personne a suivi le processus qui amène à ce que les Écritures appellent un cœur brisé et un esprit contrit, le Sauveur fait plus que la purifier du péché. Il lui donne aussi une force nouvelle. Cette force nouvelle que nous recevons du Sauveur est essentielle pour que nous accomplissions l'objectif de la purification du péché, qui est de retourner auprès de notre Père céleste. Pour être admis en sa présence, nous devons être plus que purs. Nous devons avoir été

transformés, d'une personne moralement faible qui a transgressé en une personne forte à la stature spirituelle nécessaire pour demeurer dans la présence de Dieu. Nous devons comme le dit l'Écriture, devenir 'un saint par l'expiation du Christ, le Seigneur' (Mosiah 3:19). C'est ce que signifie l'Écriture qui explique que celui qui s'est repenti de ses péchés les délaissera (voir D&A 58:43). Délaisser ses péchés ne se limite pas à résoudre de ne pas les commettre à nouveau. Les délaisser implique un changement fondamental de l'individu » (voir « Péché et souffrance », Dallin H. Oaks, *L'Étoile*, avril 1994, p. 31).

## Confession

Le repentir inclut de confesser vos péchés au Seigneur. Il sera « miséricordieux envers ceux qui confessent leurs péchés, le cœur humble » (D&A 61:2 ; voir aussi Mosiah 26:29). Les transgressions graves requièrent une confession aux représentants du Seigneur dans l'Église (dans la plupart des cas à l'évêque). Une rencontre fortuite avec de la pornographie peut ne pas nécessiter de confession à l'évêque. Toutefois, si vous recherchez intentionnellement la pornographie ou si vous vous y adonnez souvent ou que vous vous justifiez de l'avoir fait, vous devez en discuter avec votre évêque.

## Aide de votre évêque

Votre évêque se préoccupe de votre bien-être spirituel. Il veut vous aider. Vous éprouvez peut-être de la réticence à lui parler de votre problème de pornographie. Peut-être êtes-vous gênés ou ne savez-vous pas ce qui vous attend. Ne laissez pas vos peurs vous priver des bénédictions du repentir. Grâce à l'Esprit, votre évêque peut comprendre vos soucis et vous aider à vous repentir. Il peut devenir un grand allié.

Soyez honnêtes envers votre évêque. Ne cachez ni ne minimisez votre péché.



Votre honnêteté l'aidera à comprendre l'importance et la gravité de votre problème. Il gardera vos discussions confidentielles.

## **Briser le cycle de l'habitude**

C'est généralement par cycle que l'on s'adonne à la pornographie. Si vous êtes pris dans ce cycle, il se peut que vous vous appesantissiez sur des pensées, des scènes et des images inconvenantes par ennui, solitude, curiosité, stress, découragement ou à cause de conflits. Vous vous mettez alors dans des situations qui vous conduisent à la pornographie. Après quoi il se peut que vous soyez découragé et recommenciez le cycle.

Vous pouvez briser ce cycle en repérant et maîtrisant les premières pensées et actions qui vous mènent à la pornographie. Analysez votre comportement, vos excuses et vos justifications. Plus tôt vous remplacez les pensées négatives, plus il est facile d'éviter les actions qui les suivent.

Les meilleures solutions seront celles que vous élaborerez en tenant conseil avec le Seigneur ; toutefois les suggestions suivantes peuvent vous aider :

- Jeûnez et priez pour recevoir de l'aide.
- Pensez à des activités saines pour occuper votre temps, comme étudier les Écritures, faire de l'exercice, ou parler à un membre de la famille ou à un ami.
- Changez de décor. Entourez-vous d'images, de musiques et de livres qui inspirent des pensées bonnes et édifiantes. Évitez les médias, les gens ou les endroits qui vous ont tenté par le passé. Envisagez de résilier votre abonnement à l'Internet ou au câble.
- Apprenez des moyens constructifs de réagir aux conflits, à l'ennui ou à tout autre sentiment négatif.
- Confiez vous à un parent, à votre conjoint ou à un autre membre de confiance de la famille et demandez-lui son soutien.

Votre désir de changer doit être très fort — plus fort que votre désir de pornographie. Réfléchissez aux aspirations les plus sincères que vous avez pour votre famille et vous-même, attachez-vous à

faire le bien au lieu de vous appesantir sur vos difficultés avec la pornographie. Jésus-Christ a enseigné à ses disciples : « L'oeil est la lampe du corps. Si ton oeil est en bon état, tout ton corps sera éclairé » (Matthieu 6:22). Plus vous remplirez votre vie de pensées et d'activités bonnes, moins vous accorderez d'attention au mal.

## Aide de psychothérapeutes

Certaines personnes peuvent avoir besoin d'aide supplémentaire pour délaisser la pornographie. La dépendance est parfois le symptôme d'autres problèmes. Votre évêque peut vous adresser à un psychothérapeute qui peut vous aider. Il est préférable de trouver un thérapeute qui a une bonne compréhension des principes de l'Évangile.

## AIDER LES AUTRES

---

Si vous apprenez qu'un membre de votre famille ou un ami est impliqué dans la pornographie, il se peut que vous vous sentiez découragé, trahi ou angoissé. Durant cette épreuve, vous pouvez trouver de la force en en parlant avec votre évêque. Vous pouvez également demander une bénédiction de la prêtrise à un détenteur de la Prêtrise digne. Vous ne devez pas vous faire de reproches pour ce que font les autres. Chacun est responsable de son propre comportement.

Vous pouvez aider votre ami ou le membre de votre famille en continuant d'accroître votre propre force spirituelle. La lumière de l'Évangile dans votre vie vous élèvera et fera beaucoup pour dissiper les ténèbres de la vie de vos êtres chers. Si vous recherchez la compagnie de l'Esprit, le Seigneur vous guidera. Recherchez son aide par la prière, l'étude des Écritures et la fréquentation du temple.

Les principes suivants seront également utiles dans vos rapports avec votre ami ou le membre de votre famille :

- Écoutez attentivement. Ne soyez pas choqués ou en colère. Ne vous précipitez pas pour donner des conseils. Parlez à la personne avec amour et sur le ton de la confiance.
- Soyez gentil et affectueux, mais ne tolérez pas ce qui est mal et n'y participez pas.
- Évitez de critiquer et de vouloir tout contrôler. Votre ami ou le membre de votre famille sera moins enclin à discuter de ses problèmes si vous vous montrez critique ou répressif. La critique peut conduire les gens à dissimuler les problèmes au lieu de demander de l'aide.
- Soutenez les efforts pour se repentir. Exprimez à votre ami(e) ou au membre de votre famille la confiance que vous avez en lui. Priez pour lui. Aidez-le à trouver une solution pour résoudre son problème, en incluant des plans précis pour éviter la pornographie et se repentir. Encouragez-le à parler à l'évêque.
- Complimentez-le de manière précise pour ses forces et ses bonnes actions.
- Parlez ensemble des moyens d'éliminer la tentation.
- Apprenez à pardonner.

Si votre ami ou le membre de votre famille parle à un évêque et que celui-ci ne donne pas une punition visible ou qui semblerait s'imposer, peut-être aurez-vous l'impression que le problème n'est pas pris au sérieux. Reconnaissez qu'un évêque doit s'appuyer sur l'Esprit pour déterminer ce qui sera le plus utile à chaque personne.





## AVEC LA FORCE DU SEIGNEUR

---

L'apôtre Paul a enseigné aux Éphésiens comment se protéger du mal. Il a écrit : « Revêtez-vous de toutes les armes de Dieu afin de pouvoir tenir ferme contre les ruses du diable. Car nous n'avons pas à lutter contre la chair et le sang, mais contre les dominations, contre les autorités, contre les princes de ce monde de ténèbre » (Éphésiens 6:11-12).

Si vous revêtez l'armure de Dieu, vous vous protégerez et fortifierez vos êtres chers. Pensez à l'exemple des Néphites qui étaient fréquemment attaqués par de puissants ennemis. Chaque fois que les Néphites allaient au combat « avec la force du Seigneur, ils l'emportaient (voir Paroles de Mormon 1:14 ; Mosiah 9:17 ; 10:10). Si vous vous appuyez sur la force du Seigneur, accordée par son sacrifice expiatoire, vous aussi pouvez être victorieux. Vous pouvez avoir la paix, la sécurité et le bonheur d'être fermement ancré dans l'Évangile de Jésus-Christ.

## DOCUMENTATION SUPPLÉMENTAIRE

---

### **Les maux de la pornographie**

2 Timothée 3 ; 2 Néphi 26:22

Gordon B. Hinckley, « Un mal tragique parmi nous », *Le Liahona*, novembre 2004, p. 59-62.

Thomas S. Monson, « La pornographie, porteuse de mort », *L'Étoile*, mai 1980, p. 107.

Dallin H. Oaks, « La pornographie », *Le Liahona*, mai 2005, p. 87-90.

### **La sainteté du corps et les relations sexuelles**

Genèse 1:26-27 ; Psaumes 8:3-5 ; 1 Corinthiens 3:16-17 ; Alma 39:1-5 ; D&A 42:22 ; 88:15.

Jeffrey R. Holland, « La pureté personnelle », *L'Étoile*, janvier 1999, p. 89-92.

Russell M. Nelson, « Nous sommes enfants de Dieu », *L'Étoile*, janvier 1999, p. 101-103.

« La famille, Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 49.

*Ancrés dans la foi : Manuel de référence sur l'Évangile*, « Chasteté » p. 27-32.

### **Le repentir et l'expiation**

Matthieu 11:28 ; Luc 15:7 ; Jean 3:16 ; 2 Néphi 2 ; 9 ; Alma 5 ; 7 ; 22:1-27 ; 34:32-33 ; 36 ; 39 ; 3 Néphi 27 ; D&A 18:13 ; 19:16-19.

James E. Faust, « L'Expiation, notre plus grand espoir », *Le Liahona*, janvier 2002, p. 19-22.

Boyd K. Packer, « Le toucher du Maître », *Le Liahona*, juillet 2001, p. 25-31.

Richard G. Scott, « Le chemin de la paix et de la joie », *Le Liahona*, novembre 2000, p. 31-33.

*Ancrés dans la foi : Manuel de référence sur l'Évangile*, « Expiation de Jésus-Christ », p. 71-77 ; « Espérance », p. 66-68 ; « Repentir », p.148-152.

### **Surmonter les influences profanes**

Romains 13:12-14 ; 2 Timothée 3 ; 2 Néphi 4:31; Moroni 7:12-19 ; D&A 11:12 ; 13<sup>ème</sup> Article de foi.

M. Russell Ballard, « Faisons entendre notre voix », *Le Liahona*, novembre 2003, p. 16-19.

James E. Faust, « Le pouvoir de la maîtrise de soi », *Le Liahona*, juillet 2000, p. 52-55.

Gordon B. Hinckley, « Soyez purs », *L'Étoile*, juillet 1996, p. 50-53.

Dallin H. Oaks, « Ne vous y trompez pas », *Le Liahona*, novembre 2004, p. 43-46.

Boyd K. Packer, « Inspiring Music — Worthy Thoughts », dans Conference Report, octobre 1973, p. 24-25 ou *l'Ensign*, janvier 1974, p. 25-28.

*Jeunes, soyez forts*, « Divertissements et médias », p. 17-19.

Voir aussi [www.combatingpornography.lds.org](http://www.combatingpornography.lds.org)



ÉGLISE DE  
JÉSUS-CHRIST  
DES SAINTS  
DES DERNIERS JOURS

FRENCH

