

Le programme GuardYourEyes en résumé



Evaluation initiale

GuardYourEyes utilise une approche unique pour aider les gens, en reconnaissant les nombreux différents niveaux de lutte pour la *Shemirat Enayim* et *Shemirat Habrit*. Nous avons résumé, en quelques mots, ce qui s'est montré le plus efficace pour les combattants de différents niveaux. Utilisez le "résumé" pour trouver le niveau auquel vous vous identifiez le plus, et quelles recommandations seront les plus appropriées à votre niveau.

Le résumé est un peu « technique » par nature, si vous préférez passer directement dans le vif du Programme GYE, vous pouvez le sauter pour le moment et y revenir ultérieurement. [Cliquez ici](#) pour passer directement aux 20 outils.

Les 8 Niveaux



1

Niveau 1: “J’ai du mal avec la *Shemirat 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. Mettez-vous en contact avec notre Gabay des filtres en nous envoyant un email. Nous vous conseillons vivement que votre femme, ami ou notre Gabay des filtres garde le mot de passe pour vous.

H’izouk quotidien: [Inscrivez-vous](#) pour recevoir les emails de H’izouk sur la *Shemirat Enayim* qui offrent chaque jour des conseils et du H’izouk pour faire face à l’environnement d’aujourd’hui, en protégeant ses yeux, en contrôlant ses fantasmes, et en luttant contre le Yetser Hara etc.



2 Niveau 2: “J’ai trébuché et « *je suis passé à l’acte* » 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 “*passer à l’acte*” 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 (suggestions précédentes et):

Logiciel de rapports: Installez un logiciel de compte-rendu (Reporting software) 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 serez gêné de décevoir. Nous suggérons soit webchaver.com, soit YishmorEini.com. Donnez les mots de passe au Gabay des filtres.

Attitude et Perspective: Lisez les [principes d’attitude et de perspective](#) du manuel GYE pour comprendre la nature de cette lutte, et pour apprendre à l’utiliser comme tremplin pour l’élévation de sa personne et du service divin.

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



3 Niveau 3: “Je peux m’abstenir de « *passer à l’acte* » pendant de longues périodes (plus de 90 jours), mais je continue quand même à tomber.”

Suggestions (suggestions précédentes et):

Acceptation: Une 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 change qu’après avoir reconnu cette importante vérité à notre sujet. (Voir [ici](#) les 9 principes d’attitude à l’égard de l’addiction).

H’izouk Quotidien Plus Intense: [Inscrivez-vous](#) pour recevoir tous les jours les emails de H’izouk « se libérer » et recevez 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 sur [notre forum](#) 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 *Shemirat Enayim* plus fortes: Soyez sérieux à ce sujet. Il faut reconnaître combien nous sommes faciles à "provoquer". 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 articles, et des Q&R, pour 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, les attermolements 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 l'outil 5-6 du [programme GYE](#)).

4 Niveau 4. "J'ai essayé de nombreuses fois, mais je ne peux généralement pas m'abstenir de « *passer à l'acte* » pendant une période de temps significative (90 jours ou plus)."

Suggestions (suggestions précédentes et):

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 *H'essed*, implication dans la communauté, jobs et activités qui vous donneront une satisfaction intérieure, tout en restant connecté au monde réel et hors de l'isolement. (Voir [Outil 5](#)).

Réduire: "*Le plus tu l'alimentes, le 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, sevrerez-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 rester 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 Shamayim* -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. (Voir aussi [la méthode TaPHSiC simplifiée](#)).



5 Niveau 5: « J'ai tout essayé des niveaux 1-4 et je n'arrive pas à rompre définitivement. »

Suggestions (suggestions précédentes et):

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 jusque-là, demandez de l'aide lorsque vous vous sentez faible, et renforcez les autres. Le forum est une bouée de sauvetage faite de H'izouk et de soutien pour des centaines de personnes qui sont exactement dans votre situation.

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 Niveau 6: « J'ai tout essayé des niveaux 1-5 et je n'arrive pas à stopper définitivement. »

Suggestions (suggestions précédentes et):

Soutien 'téléphonique' anonyme:

La Hotline de GYE: Appelez nos hotlines / experts (en anglais ou hébreu) pour recevoir un conseil.

Conférences téléphoniques des 12 étapes : Bénéficiez de la puissance du soutien de groupe. Rejoignez les conférences téléphoniques (en anglais ou hébreu) 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 : Faites-vous 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.



7 Niveau 7: « J'ai tout essayé des niveaux 1-6 et je n'arrive pas à rompre définitivement. »

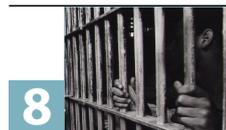
Suggestions (suggestions précédentes et):

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 de 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: Contactez-nous pour trouver un thérapeute/psychologue formé pour les addictions. Découvrez les racines du problème. Apprenez des méthodes pour lutter contre les pensées et comportements menant à la dépendance.



Niveau 8: « J'ai tout essayé des niveaux 1-7 et je n'arrive pas encore à rompre définitivement. Il semble que le changement intérieur ne soit pas possible pour moi ! »

Suggestions (suggestions précédentes et):

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 enfin se libérer. (Voir [Outil 19](#)).

Tout dernier recours: Pour ceux qui risquent de porter atteinte aux autres, il existe des méthodes de castration par produits chimiques qui sont sans danger, ont peu d'effets secondaires qui ne sont pas permanents. (Voir [Outil 20](#)).

Quelques Remarques Importantes au sujet du Résumé du 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-room de GYE ou rejoindre les groupes de téléconférences des 12 étapes (tous mentionnés dans niveaux 5-6 ci-dessus). Aller dans les groupes des 12 étapes en face à face 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'isolement dans la vie quotidienne, et (6) se lier (même anonymement) avec d'autres qui font face au même combat à travers le réseau GYE.