



Christine Mo Costabella

ADDICTION

## «Se libérer du porno, c'est possible»

Le porno est une drogue, disent toujours plus de consommateurs.

Yaëlle et Nicolas Frei se sont battus plusieurs années pour sortir de son emprise. Aujourd'hui, ce couple du Jura bernois témoigne.

La cassette était estampillée «Real Madrid-Barcelone». En visite chez un copain de classe, Nicolas pensait regarder un match de foot. Il avait dix ans et les images «pour adultes» se sont invitées dans sa vie sans crier gare. «Au début, ça ne m'a rien fait, raconte celui qui a 29 ans aujourd'hui. Mais petit à petit, la curiosité pour ces images a été la plus forte.» Les méthodes «artisanales» pour se

procurer de la pornographie (récupérer des revues, farfouiller dans les vieux papiers) ont bientôt cédé le pas aux vidéos en ligne.

«Quand internet est arrivé à la maison, c'est devenu beaucoup trop facile», explique le jeune homme en piochant dans le bol de cacahuètes sur la table de son salon, à La Neuveville (BE). Le porno a pris une place démesurée dans sa vie.

«Je suis plutôt de nature sociable; mais à l'adolescence, j'en venais à écouter des soirées avec des copains pour me retrouver seul devant mon écran.» Nicolas se rendait bien compte qu'il y avait mieux à faire de son temps, mais à qui se confier? «A la maison, on ne parlait pas facilement de ces choses-là!» Sur le canapé en face à lui, Yaëlle, son épouse, 31 ans, hoche de la tête.

«C'est encore plus compliqué quand on est une femme, assure-t-elle. On croit souvent que la pornographie ne concerne que les garçons. Mais quand nous intervenons auprès de jeunes, nous constatons que toujours plus de filles en consomment également.»

«APPRENDRE L'AMOUR»

Elle aussi se définit comme une «ex-addicte». Quand elle avait neuf ans, un ami de la famille s'est mis en tête de lui «apprendre l'amour» dans le dos de ses parents. Quand, quelques années plus tard, ses attouchements ont cessé, Yaëlle a senti le besoin de se réapproprier les sensations de son corps par la masturbation.

«Au début, je lisais simplement les petites annonces érotiques dans les journaux, confie-t-elle; puis je me repassais en boucle des scènes d'amour de films grand public; et puis il y a eu internet. Plus j'allais de l'avant, plus je m'habituais aux images. Les contenus devenaient choquants, violents. J'avais honte, je me sentais sale, mais je n'arrivais pas à m'en défaire.»

Comme Yaëlle et Nicolas, de plus en plus de personnes avertissent que la consommation de pornographie peut virer à l'addiction. En 2015, un ingénieur parisien, sous le pseudonyme de Florent Badou, a fait sensation avec son livre *Avant, j'étais accro au porno* (auto-édition). Le trentenaire décrit comment le plaisir s'efface devant l'habitude: «Pourquoi un fumeur fume-t-il? Pourquoi un alcoolique boit-il? C'est compliqué... La masturbation et l'orgasme qui s'ensuit ont un pouvoir anxiolytique et apaisant dû à la décharge d'endorphine, explique-t-il dans une interview sur le site *Pourquoi docteur?*. On est calme pendant un moment, mais cela se paie au prix fort. Il faut augmenter la fréquence ou la dose, il faut recommencer. Avec un sentiment de solitude, de honte et de culpabilité.»

Florent a connu un sursaut vers 24



ans, quand celle qui est devenue sa femme est entrée dans sa vie. Il ne se voyait pas mener un double jeu, regarder en cachette des images dégradantes pendant que sa compagne buvait son café. Il a eu le courage de lui en parler. Ensemble, ils ont décidé d'installer des filtres internet dont elle seule avait les codes.

APAISER L'ANGOISSE

Il a fallu quatre ans à Florent pour se libérer. Mais lutter à la force du poing ne suffit pas: «En regardant ces images, je remplissais un vide, j'apaisais l'angoisse, dit-il. Il fallait donc

«C'est encore plus compliqué quand on est une femme.»

combler autrement le vide, apaiser différemment l'angoisse.» Le jeune homme, qui a créé le site [www.stopporn.fr](http://www.stopporn.fr), conseille de s'engager dans

une association, de voir ses amis, de faire du sport. Le remède à l'addiction n'est pas l'abstinence, dit-il, mais le lien social. Car le porno isole. «On parle de plaisir solitaire. J'utiliserais plutôt le terme d'habitude isolante. Cet isolement se manifeste par une absence au moment présent (au travail, avec son conjoint, ses amis,...) et un besoin de s'isoler pour consommer de la chair en image.» Nicolas et Yaëlle s'en sont tirés grâce

Les dérives de l'industrie du porno faisaient la une du *Matin* la semaine dernière.

Ci-contre Nicolas et Yaëlle Frei sont parents de deux petites filles.

DR

## C'est grave, docteur?



HUG

«Si je vois des cas d'addiction à la pornographie? C'est même une situation fréquente», assure Rodolphe Soullignac, psychologue au service d'addictologie des HUG, à Genève, et spécialiste des addictions sexuelles. Le tableau le plus courant, c'est un homme, la quarantaine, marié, avec une vie professionnelle intense. Il visionne de la pornographie et se masturbe plusieurs fois par jour. «Ça n'a pas grand-chose à voir avec l'insatisfaction sexuelle, explique le psychologue dans son bureau. Ce sont souvent des gens heureux en couple. La pornographie leur permet de décharger un stress.»

Si Monsieur débarque dans son cabinet, c'est que Madame a découvert le pot aux roses et que cela crée des tensions. «On invite alors l'épouse à venir discuter. On l'encourage à épauler

son mari dans ses responsabilités: pas pour lui dire quoi faire, mais pour qu'elle se montre présente dans le stress qu'il traverse. Dans presque tous les cas, l'addiction disparaît au profit d'une relation de couple améliorée.»

Le deuxième grand cas de figure est plus complexe. «C'est un homme de 30-35 ans, souvent sans travail après une scolarité chaotique. Vers 13-14 ans, il fumait des joints et jouait à la PlayStation avec ses copains. Puis les copains ont grandi. Notre garçon s'est retrouvé seul face à son ordinateur et à la pornographie. Il cherche progressivement des images de soumission-dominance comme pour prendre sa revanche sur les femmes – il est généralement célibataire.»

C'est lui qui fait la démarche de venir consulter, habituellement dans un état de dépression et d'estime de soi très affaiblie, parfois associé à une dépendance au cannabis. «Une reconstruction identitaire est souvent nécessaire. Le travail est de plus longue haleine», déclare Rodolphe Soullignac.

Et les femmes? «On en voit beaucoup moins. Certaines viennent consulter parce qu'elles ont besoin de se mettre en danger pour ressentir de l'excitation – donner rendez-vous à deux hommes qui ne se connaissent pas en même temps, par exemple. D'autres utilisent la masturbation comme auto-calme – physiologiquement, c'est bien plus efficace que la plupart des médicaments. Le risque, à la longue, est de provoquer des lésions, pour les hommes comme pour les femmes. Et d'avoir l'impression de ne plus rien ressentir lors d'une relation avec un partenaire.» ■ CMC

Rodolphe Soullignac, addictologue aux HUG.

à leur rencontre, en 2009. Ils sont au début de la vingtaine et désirent s'engager dans un mariage chrétien. Très vite, ils s'avouent leur dépendance: «On a décidé de se battre ensemble, raconte Yaëlle. On ne voulait pas laisser rentrer ça dans notre couple». La victoire n'est pas remportée en un jour, mais la perspective de leur mariage les encourage. Trois ans plus tard, ils s'avancent dans l'église libérés de la pornographie.

Les jeunes gens éprouvent bientôt le besoin de raconter leur expérience pour aider d'autres personnes à briser un tabou: «Même si la culture porno imprègne tout – les clips, la pub, les séries –, on parle encore difficilement de ce qui touche à notre sexualité», rappelle la jeune femme. Le déclic a lieu lors d'un voyage en Afrique du Sud en 2013. Les jeunes mariés accomplissent trois mois de

bénévolat dans une maison d'accueil pour mineurs rescapés de la prostitution. Ils sont bouleversés par la formation qu'ils reçoivent sur le trafic d'êtres humains: «On s'est rendu compte que notre consommation avait nourri ce marché, explique Nicolas. Ces jeunes prostituées sont éduquées par le porno. Et comme c'est une industrie qui va mal financièrement, les actrices sont de moins en moins payées et doivent accepter des pratiques toujours plus violentes. Sans compter la drogue et les maladies sexuellement transmissibles qui circulent dans le milieu.»

CE QU'IL NE MONTRE PAS Yaëlle et Nicolas décident d'en parler autour d'eux, d'abord à leurs fa-

milles. Petit à petit, on leur demande d'intervenir dans des rassemblements chrétiens ou dans des groupes de jeunes.

Le but n'est pas de censurer le plaisir, mais de construire une sexualité épanouie, disent-ils. «Le problème du porno, ce n'est pas qu'il en montre trop, c'est qu'il n'en montre pas assez!», assène Nicolas. Pas assez d'émotions, d'intimité, de complicité. Nous avons tous deux baigné dix ans dans le porno, c'est lui qui a fait notre éducation sexuelle. Au début de notre vie de couple, ça s'est ressenti.» «Nos relations étaient marquées par la performance, poursuit son épouse. On venait pour prendre, on avait de la peine à donner. On ne se sentait pas aimés.»

«Les actrices doivent accepter des pratiques toujours plus violentes.»

Se libérer du porno, c'est aussi réinventer une sexualité qui nous correspond.

Le couple a créé un site internet, [www.innocence.ch](http://www.innocence.ch), pour aider les personnes dépendantes. Ils proposent notamment des ateliers «90 jours pour abandonner la pornographie», un parcours rythmé par des rencontres en groupes de parole. La première étape, disent Yaëlle et Nicolas, c'est de savoir pourquoi ou pour qui on fait cette démarche. «Se mettre en couple peut être une très bonne raison, car des études montrent que quand l'un des deux consomme du porno, cela fragilise la relation», affirme Nicolas. Il faut ensuite avoir quelqu'un à qui parler. Les époux ont convenu qu'en cas de difficulté ou de rechute, ils en informaient l'autre.

### LA POINTE DE L'ICEBERG

Troisièmement, il faut sécuriser son environnement: installer des filtres internet, trier les livres qu'on a chez soi, faire attention aux séries qu'on regarde. «Nous aussi nous le faisons, car nous restons vulnérables», confie Yaëlle. Qui conseille d'identifier les situations de rechute pour mieux les prévenir. Enfin, il est bon de s'investir dans des occupations qui donnent sens à sa vie. «L'addiction n'est souvent que la pointe de l'iceberg et peut masquer un certain inconfort dans l'existence», précise Nicolas. Le passage par la dépendance au porno peut ainsi être un formidable tremplin pour vivre plus grand. ■

Christine Mo Costabella



Le porno est à portée de clic.

123ff

## Protéger les mineurs

«La question n'est pas si, mais quand vos enfants verront du porno pour la première fois», affirment Yaëlle et Nicolas, eux-mêmes parents de deux petites filles. Il est donc primordial de pouvoir en parler en famille. Car avec internet, si les ados ou préados ne voient pas d'images X sur leur smartphone, ils en verront sur le smartphone de leurs copains.

En février, la réalisatrice de films X Ovidie, qui dénonce régulièrement les dérives du milieu, publiait A un clic du pire (Editions Anne Carrière). Elle y fustige les plateformes en ligne qui proposent gratuitement

des milliers de vidéos en streaming sans aucune vérification de l'âge des internautes. Ces plateformes gagnent de l'argent grâce à la publicité: elles n'ont donc aucun intérêt à instaurer des filtres qui diminueraient la fréquentation de leurs sites. Selon Ovidie, elles auraient même besoin du trafic généré par les mineurs pour rester concurrentielles. La réalisatrice s'en prend vertement aux politiques qui ont peur de se mouiller. Il suffirait d'un coup fil aux fournisseurs internet, dit-elle, pour que ceux-ci bloquent les sites qui ne respectent pas la loi sur la protection des mineurs. ■ CMC

COMPAGNIE LA MARELLE

# Les Fleurs de soleil

Simon WIESENTHAL  
du 23 au 26 mai 2018 à 20h

173, route de Saint-Julien  
1228 Plan-les-Ouates

## entrée libre

participation au chapeau  
réservation au 022 771 44 62  
plus d'info sur [templozarts.ch](http://templozarts.ch)  
mail : [info@templozarts.ch](mailto:info@templozarts.ch)

Temploz ARTS