

«LE **PORNO** NOUS DICTAIT SA LOI»

DÉLIVRÉS Ex-accros à la pornographie, Nicolas et Yaëlle Frei de La Neuveville (BE) vivent désormais une «sexualité libérée» et témoignent pour aider les autres.

Un certain discours prétendument décomplexé affirme que visionner du porno relèverait d'une sexualité libérée. Ce serait aussi inoffensif et anodin que jouer à la pétanque ou collectionner des vignettes Panini. Nicolas et Yaëlle Frei, qui ont perdu des années scotchés quotidiennement devant leur ordinateur, la libido enchaînée à ce genre d'images, ne sont pas de cet avis. Ce couple de La Neuveville (BE) a choisi de témoigner et même de mettre sur pied des séminaires via leur site www.innocence.ch pour permettre à d'autres de sortir du déni et du silence. «C'est le premier

pas pour décrocher», expliquent-ils. Pour eux, l'addiction au porno relève dans certains cas de la drogue dure.

D'après «The Porn Phenomenon», une étude américaine datant de 2016, 64% des jeunes entre 13 et 24 ans recherchent activement la pornographie chaque semaine ou plus souvent. «Passé une

certaine fréquence, le porno devient une entrave à une sexualité épanouie. Il tue le fantasme et l'imaginaire en montrant tout sauf le plus important. Cela fait 8 ans que je n'en ai plus regardé. Aujourd'hui, je me sens libérée mais toujours vulnérable», confesse Yaëlle Frei. Cette maman de 31 ans a passé dix années enlignée dans cette dépendance et la honte qui allait avec. Personne autour d'elle ne se doutait de rien.

L'escalade avec Internet

Yaëlle Frei s'y était mise à 14 ans petit à petit pour se réapproprier son corps suite aux abus sexuels répétés dont elle avait été victime dans l'enfance de la part d'un «ami» de ses parents. «Avec l'arrivée d'Internet, ça a été l'escalade. Mon imaginaire était colonisé par ces images qui avaient une

réelle emprise physique et psychique sur moi. J'avais besoin notamment de voir des viols comme pour me prouver que des femmes vivaient des choses plus difficiles que ce que j'avais subi...»

De son côté, son mari, Nicolas, médiamaticien de 28 ans, est tombé par hasard sur une cassette porno chez un copain. «J'avais 10 ans et j'ai vécu ça comme quelque chose d'intrusif, mais cela m'a attiré en même temps. Je me suis mis à regarder les magazines de mode section lingerie, des films érotiques sur RTL9 puis, avec l'arrivée d'Internet, du porno avec une escalade dans les contenus jusqu'à mes 18 ans.» Une grande part de ses journées y passe avec inévitablement la masturbation qui libère tout en laissant un arrière-goût déprimant.

Le documentaire «Le nouvel esclavage», qui met en lumière les liens entre pornographie et trafic d'êtres humains, fait l'effet d'un électrochoc sur Nicolas Frei. «Je me suis rendu compte que non seulement je me faisais du mal avec le porno mais que j'alimentais un

business qui en faisait à d'autres. Et j'ai voulu arrêter mais après six mois, je suis retombé plus fort qu'avant...»

Bienveillance et autocontrôle

En 2009, le soir de leur premier baiser, Nicolas et Yaëlle s'avouent leur dépendance et se promettent de s'en libérer ensemble. Ils y parviendront à force d'amour, de bienveillance, de franchise et d'autocontrôle. «On a par exemple mis des filtres sur nos natels et nos ordis et évité les films et les livres trop équivoques. En limitant ainsi nos possibilités, on a gagné en liberté.» Il faudra une année à Yaëlle pour décrocher et deux à Nicolas.

Au début, leur sexualité était insatisfaisante et générait des tensions. «On tentait de reproduire ce que le porno nous avait appris. Nous visions la performance et nous voulions prendre plutôt que recevoir. Il nous a fallu nous réapproprier notre sexualité, accepter qu'il y ait échange et qu'il soit total et pas seulement physique.» Six années plus tard, le résultat fait plaisir à voir. La complicité que le

couple a cultivée à tous les niveaux est évidente et deux enfants de 2 et 4 ans en témoignent.

«Nous sommes issus de la première génération de personnes à avoir baigné dans le porno et ses codes, concluent-ils. Cela a longtemps dicté nos comportements, mais aujourd'hui, on est aussi critiques sur le porno qu'enthousiastes sur la sexualité et on aimerait aider ceux qui sont tombés dans le piège du porno à ne plus brider ainsi leur sexualité.»

● TEXTE LAURENT GRABET
● PHOTO JEAN-GUY PYTHON

Dévier vers des sites extrêmes

SPÉCIALISTE Ces dix dernières années, le service d'addictologie des HUG a vu venir consulter plus d'une centaine d'accros au porno. Il y a parmi eux une majorité d'hommes même si un tiers des consommateurs de pornographie seraient aujourd'hui des femmes. Pour le psychologue et sexologue Rodolphe Soullignac, l'excès de porno et son corollaire direct, la masturbation compulsive, représentent pour un grand nombre de personnes des moyens d'évacuer un trop-plein de stress. Pour d'autres profils très différents mais fréquents, c'est davantage une manière de prendre une revanche sur les frustrations de la vie. Dans les deux cas, il y a fréquemment escalade car il en faut rapidement plus pour atteindre le même niveau d'excitation. «Du coup, la personne concernée peut parfois dériver vers des sites spécialisés dans des pratiques inattendues ou extrêmes qui ne lui correspondaient pas. L'autre risque est d'anesthésier son ressenti et d'avoir ensuite du mal à avoir ou à maintenir une érection lors d'une relation sexuelle réelle.» D'après le professionnel, cette situation est toujours réversible. Un préalable à toute guérison est de dédramatiser pour pouvoir parler franchement de la situation.

Nicolas et Yaëlle Frei ont choisi de «se mettre à nu» pour aider d'autres personnes à s'affranchir de leur addiction au porno.»



«Aujourd'hui, je me sens libérée mais toujours vulnérable»
Yaëlle Frei, ancienne accro au porno



«Le risque est d'anesthésier son ressenti»

Rodolphe Soullignac, psychologue et sexologue aux HUG