

**Télévision** Le «Switzerland's next Topmodel» est un Biennois page 4

**Elections à Valbirse** La préfète rejette le recours page 8

# LE JOURNAL

DEPUIS 1863

## DU JURA

**pipeline DESTOCKAGE**

sur les modèles de la saison passée. **jusqu'à 50%** Vêtements de sports de neige, articles de snowboard et de ski de fonds et beaucoup de plus!

Judi 29 Nov. 18 14h00 - 21h00  
Vendredi 30 Nov. 18 10h00 - 18h30  
Samedi 01 Déc. 18 10h00 - 16h00

SALOMON zimstern nitro

PIPELINE Sports | A. Hallerstrasse 11 | Bienne  
032 322 20 28 | www.pipeline-sports.ch

Judi 29 novembre 2018  
www.journaldujura.ch

No 279 CHF 3.60  
J.A. - CH-2501 Bienne 1

Retrouvez le Journal du Jura sur



9771424962007 40048

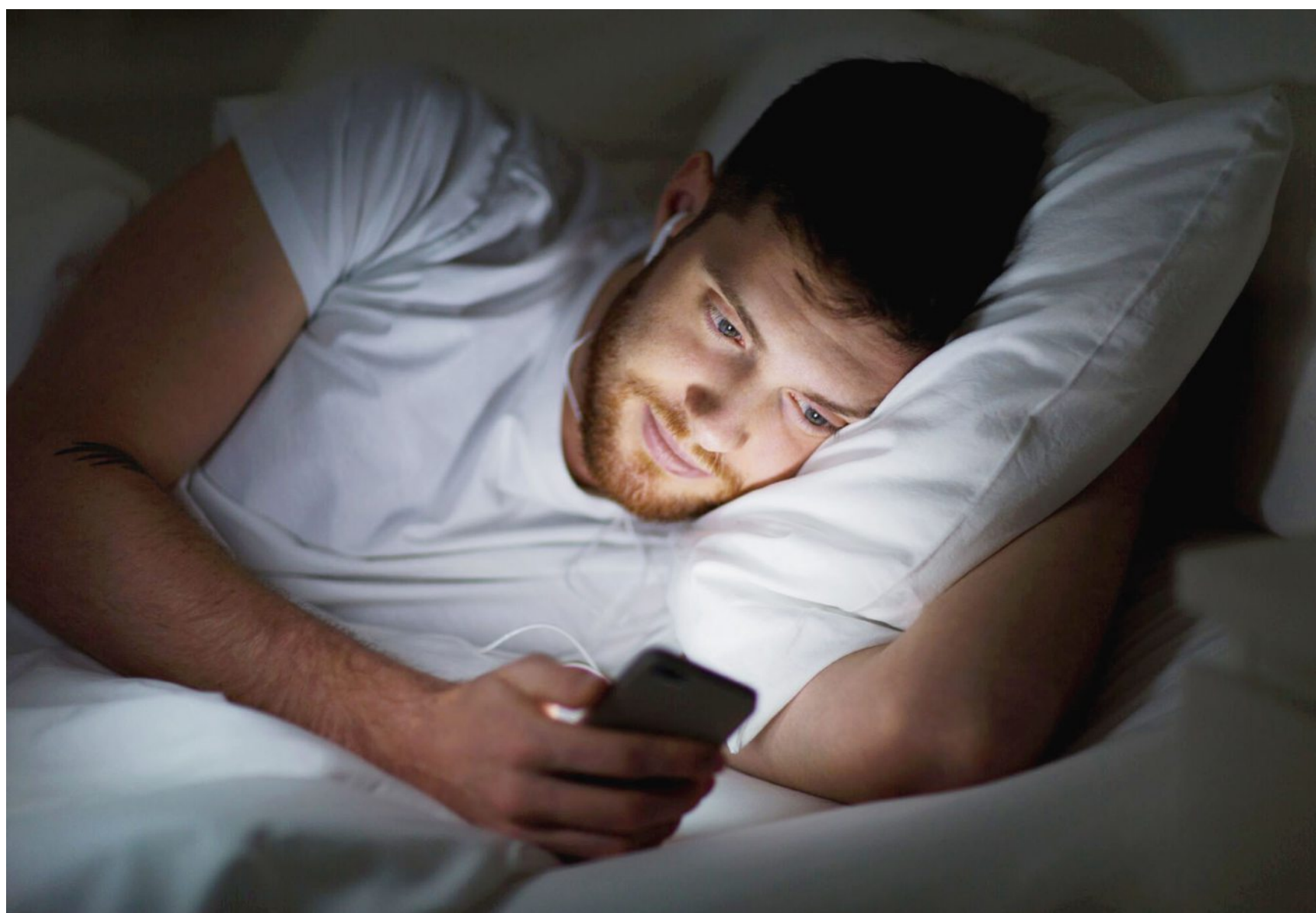
# Suspendre la vente de l'hôpital? Même le PS bernois n'y songe plus

**Moutier** Dans le contexte de l'hôpital de Moutier, suspendre la vente signifie prolonger la période d'incertitude, qualifiée de mortelle par plusieurs

députés, hier, au Grand Conseil. Raison pour laquelle la motion socialiste demandant cette suspension a été retirée. Hier, tant le gouverne-

ment que la Députation ont proposé de laisser le conseil d'administration de l'HJB faire son travail. Donc de trouver la meilleure solution. page 6

## Du porno, un poco ma non troppo!



**La Neuveville** Anciens «accros» aux représentations pornographiques, Yaëlle et Nicolas Frei aident aujourd'hui les autres à sortir de la spirale addictive. Avec l'appui de trois spécialistes, ils viennent de lancer un cours en ligne, là même où des sites populaires demeurent pleinement gratuits et libres d'accès aux mineurs. Une offre inédite. page 3

### Trampoline

## Un nouveau club pour découvrir un sport

Sous l'impulsion de Jean-Michel Bataillon, ancien entraîneur du cadre national, Acro Tramp Bienne a vu le jour début novembre. Il propose une offre pour tous les genres et tous les âges. Le but de ce nouveau club: faire notamment le lien entre le sport scolaire facultatif et la pratique du trampoline dans une structure dédiée. page 15



Raphael Schäfer

### Football

## Petkovic dresse un bilan positif

Le sélectionneur de l'équipe de Suisse Vladimir Petkovic revient sur l'année écoulée en quelques dates. Il se dit satisfait, malgré la déception de l'élimination en 8es de finale du Mondial face à la Suède et des polémiques qui ont émaillé 2018. page 17



Raphael Schaefer

### Bienne/Nidau

## «Le feu rouge de l'horreur»

L'UDC de Nidau dénonce des «feux de signalisation de l'horreur» sur la place Guido-Müller. Le groupe se plaint de feux qui restent trop longtemps rouges, causant des bouchons. page 4



Stéphane Gerber

### Billard français

## Délicats coups de boules à Tavannes

Après plusieurs allers-retours entre des salles du village et de Reconvilier, le club Orval est récemment rentré au bercail. Il ouvrira ses portes les deux prochains samedis. page 8

### PLR Suisse

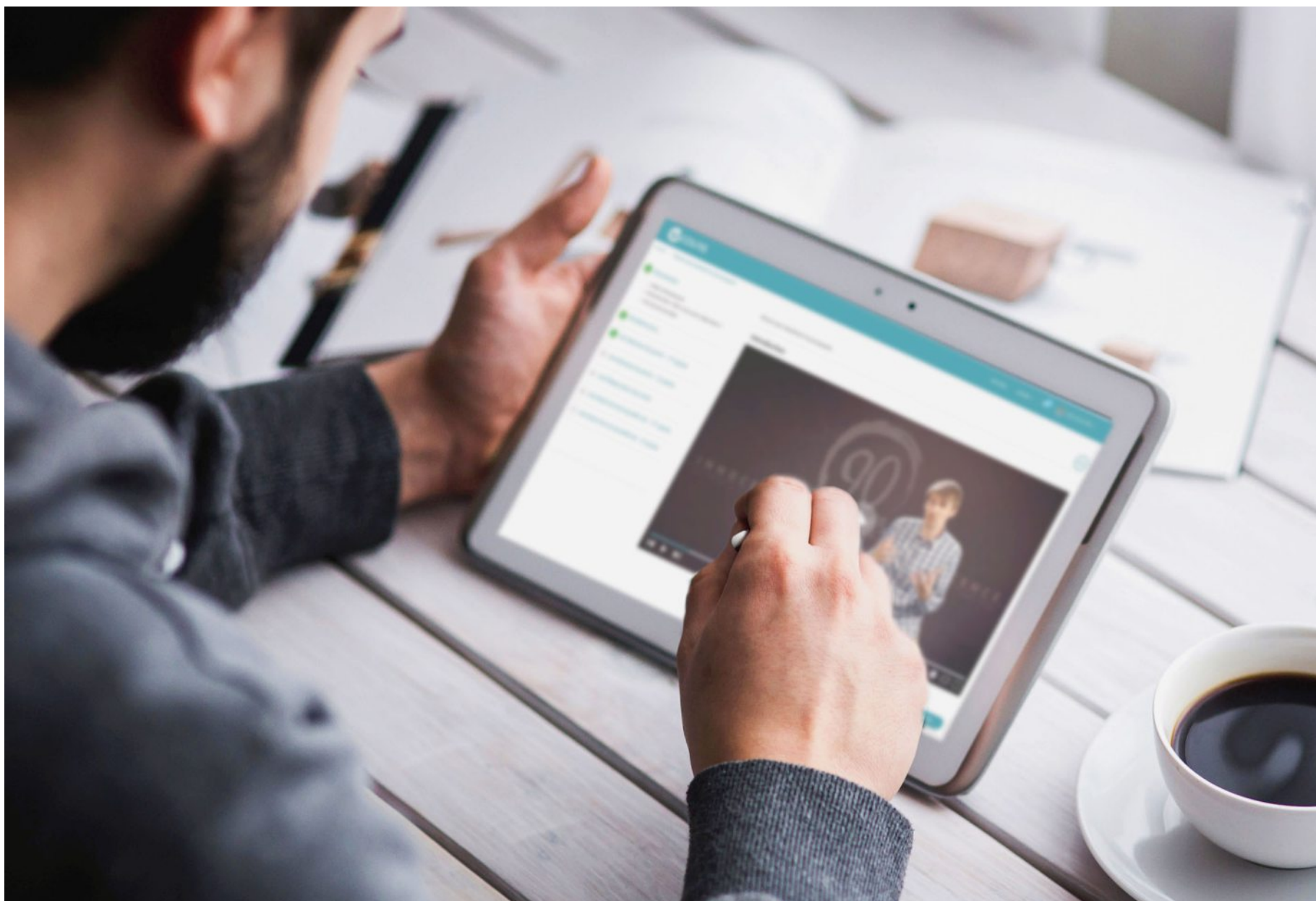
## Pierre Maudet lâché par son parti

La direction du PLR Suisse et du PLR genevois se liguent pour exiger le départ du conseiller d'Etat. Mais, hier soir, ce dernier se refusait à lâcher prise, malgré la pression qui s'accroît de jour en jour. page 25

# Ils veulent aider les autres à se libérer de l'addiction au porno

**LA NEUVEVILLE** Avec l'appui de trois spécialistes, Yaëlle et Nicolas Frei viennent de lancer un cours en ligne, sous l'intitulé «90 jours pour abandonner la pornographie». Une offre inédite.

PAR SALOMÉ DI NUCCIO



Le cours en ligne fraîchement lancé, proposé sous la forme de sept vidéos et différentes formules à choix. LDD

Ne plus pouvoir se passer d'images pornographiques? Suivant l'individu et ses attentes personnelles, le processus de dépendance se calcule sur celui d'une substance. L'alcool, les drogues, la fumée, la nourriture... Dès que la consommation pose problème, les retombées sont néfastes, plurielles. Selon une étude publiée à l'échelle francophone, cette addiction va crescendo. Certains chiffres ont alarmé Yaëlle et Nicolas Frei, un jeune

couple de La Neuveville. Avec l'appui de trois spécialistes, ils proposent une aide concrète aux personnes en souffrance. Via l'approche d'une offre inédite, ils viennent de lancer un cours en ligne: «90 jours pour abandonner la pornographie» (voire encadré). Employée de commerce et ingénieur des médias, Yaëlle et Nicolas Frei ont la trentaine. Mariés et parents de deux enfants, ils sont en couple depuis neuf ans. En matière d'usage de ce genre d'images,

en quoi seraient-ils des coachs pertinents? Avant de connaître ensemble une union affective sereine, tous deux ont traversé une adolescence tourmentée. Chacun de leur côté, durant plusieurs années, ils ont suivi l'escalade de cette dépendance taboue et stigmatisante. De par leur propre expérience et celles d'autrui, ils en connaissent aujourd'hui les mécanismes.

## Réconfort éphémère

Comme pour toute addiction, il suffit d'un mal-être pour s'enliser. D'un manque ou d'une frustration; d'une blessure ou d'une faille. Nicolas intervient: «Avec la pornographie et l'orgasme qui y est associé, il y a une manière de répondre à cet inconfort.» En tant que besoin primaire de beaucoup d'individus, voir des scènes sexuelles apporte sa part de réconfort. «Regarder de la pornographie, c'est quelque part lié à cette aspiration de tout être humain de pouvoir avoir une intimité de nature sexuelle. En pensant la retrouver à travers la pornographie, celle-ci devient alors pour lui une forme de substi-

tut.» Or, à la manière d'une tranche de tarte, l'apaisement sera bien sûr éphémère... «Une course en avant sans fin!»

## Les méfaits du streaming

De par la diffusion en streaming de vidéos pornographiques, la pratique est peu à peu devenue aisée, anonyme, économique. A écouter Nicolas, certains sites sont très facilement accessibles. «Malheureusement, les plus populaires sont complètement gratuits et libres d'accès pour tout un chacun, majeur ou mineur.»

Parmi les conséquences les plus récurrentes pour les «accros», les spécialistes citent entre autres les complexes physiques, induits par le leurre des images retouchées, mais aussi la quête de performances sexuelles irréalistes. Tout un amalgame de références trompeuses. Péjorant l'estime de soi, elles entravent une sexualité épanouie et un échange sentimental équilibré, conséquemment.

Yaëlle se souvient: «Au début de notre relation, je me sentais très vulnérable face à Nicolas.» Une fois le bon mo-

ment venu pour en parler, leur complicité fut le déclencheur: «On avait décidé un beau soir de se poser, et d'ôter tous les secrets qu'ils pouvaient encore y avoir entre nous.» Par le biais de documentaires sur le sujet, il restait à découvrir les coulisses de la sphère porno. Pour que renaissent les notions romantiques de l'amour, en renforçant le lâcher prise du cycle additif. Nicolas conclut: «On s'était rendu compte que par notre consommation, on contribuait à alimenter des rouages assez malsains.» (voire ci-contre).

## L'envers du décor

Pour aider à sortir de la spirale de l'addiction, Yaëlle et Nicolas proposent de cheminer sur leur propre expérience, tout en perçant l'envers du décor d'un ouvrage X contemporain. Car comme pour la musique et les films traditionnels, les plateformes de streaming ont passablement assommé cette industrie. «Pour la réalisation de films, les budgets sont en train de fondre. D'après une étude, ce serait de l'ordre d'environ 50% depuis 2007.» Les professionnelles grassement payées sont à la baisse, et au travers d'un «nouvel esclavage», cet univers fantasmagique fait de plus en plus de victimes parmi ses protagonistes. «Aujourd'hui, l'intérêt de bénéficier de main-d'œuvre gratuite ou très bon marché est de plus en plus grand.» Fragilisant son consommateur, il fait indirectement de lui un contributeur. SDN

## EN CHIFFRES

- **21%** Les jeunes entre 14 et 24 ans qui en visionnent au moins une fois par semaine.
- **5%** Ceux qui admettent en regarder plusieurs fois par jour.
- **79%** Les hommes de 18-30 ans y recourant au moins une fois par mois.
- **63%** Ceux qui en ont consulté au moins une fois sur leur place de travail.
- **4 par an** En moyenne, le nombre de consultants annuels auprès de Santé bernoise. Des hommes entre 18 et 40 ans, principalement.
- **11 ans** L'âge moyen de la première exposition à la pornographie.
- **30%** Le contenu porno disponible en streaming.
- **4'599'000'000 heures** Le temps passé sur un seul site, en 2016.

## Un cours en ligne en sept modules

Sur leur site web [www.innocence.ch](http://www.innocence.ch), Yaëlle et Nicolas Frei viennent fraîchement de lancer le cours «90 jours pour abandonner la pornographie». Accessible sur inscription et payant, il se décline en sept modules, proposés sous la forme de sept vidéos et d'un livret explicatif de 70 pages. On y voit principalement Nicolas Frei, animateur d'une partie théorique d'environ une heure. «Yaëlle intervient plutôt sur le plan des témoignages.» Suivant différentes formules à choix, chaque session fournit aussi des textes explicatifs et des astuces pratiques. Sous la conduite d'intervenants éclairés, des ateliers en présentiel seront également mis sur pied, dès 2019. Afin de toucher toutes les régions de Suisse romande, les trois premières dates ont été agendées dans l'Arc lémanique et Fribourg. Mais comme le souligne Nicolas, une programmation plus régionale est à l'étude: «Que ce soit avec nous ou d'autres personnes.» SDN Inscriptions: [www.innocence.ch](http://www.innocence.ch)



En couple depuis neuf ans, Yaëlle et Nicolas se sont mutuellement aidés pour lâcher prise. JACQUES MACABREY