

Pornographie

Un parcours pour sortir de l'addiction

Face à l'augmentation de la « porno-dépendance », qui n'épargne pas les catholiques, un prêtre vient de mettre en place un parcours d'aide spécifique. Une première en France.

Les confidences liées à la pornographie concerneraient une forte proportion des confessions masculines. Un mal décuplé par l'accès à Internet (25 % des requêtes sur les moteurs de recherche), qui multiplie les offres, du site professionnel payant à la vidéo amateur gratuite. Si l'intérêt pour la pornographie concerne davantage les hommes, 18 % de femmes regarderaient un film X régulièrement. Or cette activité a des répercussions sur la personne entière.

Jean-Paul Brighelli, dans *La Société pornographique*⁽³⁾, dénonce le fait que l'autoérotisme auquel elle mène soit devenu une fin en soi, dans le but d'une satisfaction immédiate et infantile. Certains arguent que regarder des images pornographiques, seul, dans son salon, ne nuit à personne, et se défaussent en brandissant leur liberté.

Une pathologie bien réelle

Cette « liberté sexuelle » n'est cependant qu'illusoire. Au début, le consommateur a recours à des images salaces pour se procurer une excitation agréable. La fois suivante, il lui en faut davantage pour le même effet. Il en vient à regarder des scènes où l'acte sexuel est réduit à un étalage de chairs déshumanisées. Petit à petit, il en devient dépendant. Vivre sa sexualité sans cet adjuvant lui paraît alors fade, et bien plus difficile que de se satisfaire d'un film X ; son désir s'émousse. Ainsi, il devient un esclave « qui tue le désir en prétendant le combler ». D'autant que, selon le Père David Lamballe, prêtre à Magny-en-Vexin (Val-d'Oise), « la pornographie est un acte grave qui tient la main à une ribambelle de péchés, et pas seulement contre la pureté ». En effet, si elle suit une pente vers la masturbation, l'adultère et l'infidélité, elle entraîne aussi colère, procrastination, insatisfaction et dépression.



Parcours « Libre pour aimer. Sortir de la pornographie »
Éd. de l'Emmanuel,
240 p., 18 €.

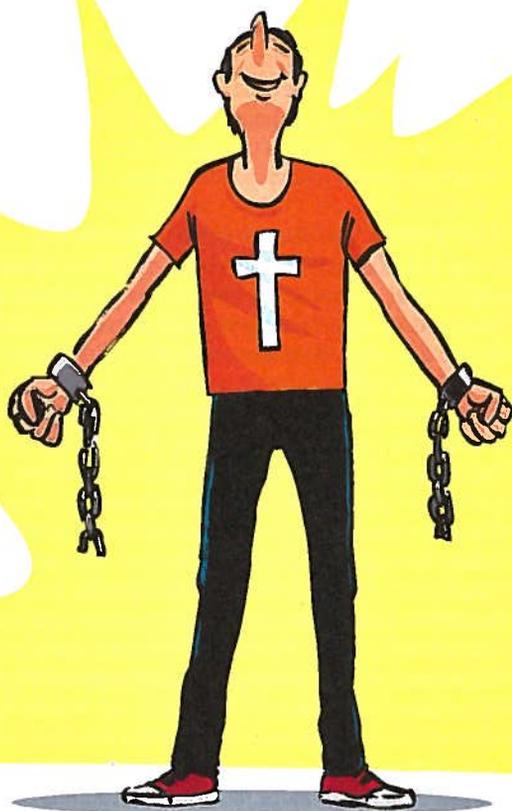
Chemin de libération en quarante étapes, le premier parcours spirituel pour sortir de la consommation d'images pornographiques a déjà été testé par une trentaine de personnes. Le Père Jacquinet, prêtre de l'Emmanuel en mission à Bordeaux, qui chapeaute ce programme, rédige actuellement une déclinaison dédiée spécifiquement aux adolescents.

La « porno-dépendance » est « une pathologie bien réelle », confirme le psychiatre Laurent Karila. Le consommateur de films *hard* tombe vite dans l'addiction. Elle s'évalue grâce à l'outil Peacce, qui permet de tester sa dépendance en répondant à des questions comme « Cachez-vous certains de vos comportements sexuels à votre entourage ? » Ses agissements le font entrer dans une « culture du mensonge ». Il s'isole et se cache, de peur d'être découvert. Par ailleurs, celui qui regarde ces images sexuelles ressent « toujours la même triade d'émotions négatives, à savoir une culpabilité, le désespoir, la honte ». La pornographie débouche sur une vie solitaire narcissique et compulsive. Elle rend triste et conduit au repli sur soi.

Cette addiction a donc un impact sur les relations avec les autres. Elle détourne notamment l'homme marié d'une sexualité équilibrée, s'attachant aux relations virtuelles, sans intimité ni respect, souvent par peur d'affronter sa relation conjugale. Elle pollue le couple, et toute vocation : « Combien de mariages, de vocations religieuses, ont-ils été décimés par la pornographie ? » s'interroge Matt Fradd dans *Libres ! Histoires vraies d'hommes et de femmes libérés de la porno-dépendance*⁽⁴⁾. Prisonnier de ces relations virtuelles anonymes dépourvues de paroles et de gestes tendres, l'époux compromet sa capacité à rencontrer charnellement sa femme.

Il n'y a pas de pornographie inoffensive

Les conséquences sur l'appréhension du réel existent également. Car la pornographie, n'étant pas pratiquée avec une personne, entretient l'enfermement dans un monde parallèle fantasmé. Enfin, la pornographie abîme la relation à Dieu en brisant l'intériorité. « Contrairement au vin qui peut être bon à consommer en petite quantité, il n'y a pas de



limite pas à une approche psychologique, et prend en compte toute la personne avec sa dimension corporelle, morale et spirituelle. Le parcours, qui vise un sevrage absolu et une véritable reconstruction, a été conçu avec la collaboration de thérapeutes comme Pauline de Vaux, médecin addictologue. Il s'adresse particulièrement aux croyants, avec des documents de réflexion et des exercices quotidiens pour commencer des changements. Une vraie sortie d'Égypte en quarante jours – le temps généralement requis pour qu'un système nerveux se réinitialise –, dont le but n'est pas tant d'éradiquer l'addiction que de la remplacer par une quête du sens de la vie. En effet, selon le prêtre, « *les personnes marquées par une addiction sont toutes désorientées, elles n'ont plus d'orient, au sens étymologique du terme* ».

Comprendre son histoire

Ainsi, s'il veut changer, le consommateur engage sa responsabilité à tous les niveaux, et doit à la fois fuir l'oisiveté, « *mère de tous les vices* », et un trop grand investissement chronophage dans le travail, qui engrange du stress. Physiquement, il est invité à pratiquer une activité régulière, et, psychologiquement, à « *travailler les mauvaises images de soi qui l'empêchent d'avancer* », car l'accro au porno manque très souvent de confiance en lui. Dans l'existence, il apprend à s'engager en vérité avec les autres, à rechercher le bien, à travailler sa relation à la vie, la nature, l'art, la gratuité. ■■■

IVÈNE

bonne pornographie », conclut le Père Jacquinet, auteur du parcours « *Libre pour aimer. Sortir de la pornographie* » (voir encadré p. 35).

Un parcours de reconstruction

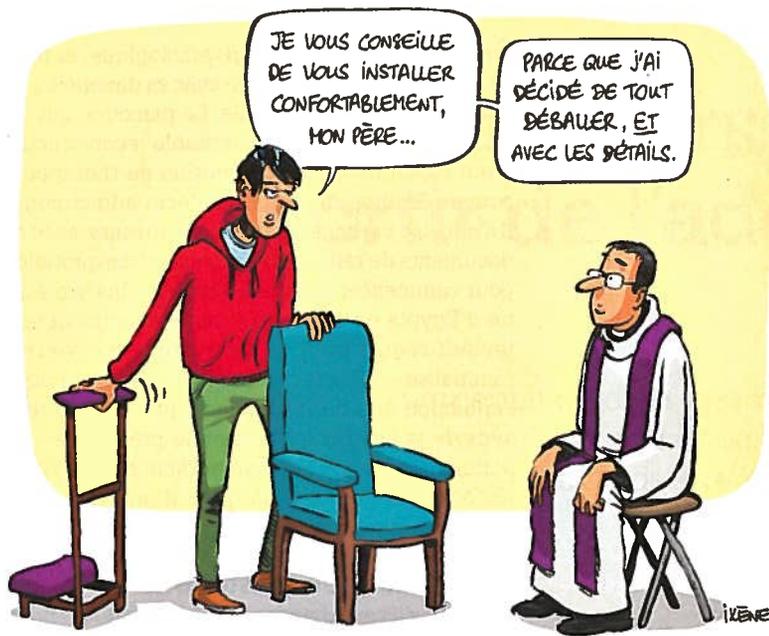
Le problème a pris tellement d'ampleur que les consultations pour dépendance se remplissent. L'Américain Patrick Carnes, fondateur d'une clinique dans l'État du Mississippi (États-Unis) pour *sex addicts* qui veulent se désintoxiquer, fut le premier à mettre au point une méthode comportementaliste. Fondée sur les douze étapes des Alcooliques anonymes, elle entend réhabiliter les individus d'un point de vue relationnel et spirituel. En France, plusieurs initiatives sont proposées. Partant du principe que « *la socialisation fait partie intégrante de la réhabilitation* », les Dépendants affectifs et sexuels anonymes (Dasa) se basent sur des « *fraternités* » de partage plusieurs fois par semaine. En France, l'hôpital Marmottan à Paris et le centre L'Albatros à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif sont les premiers services publics à proposer ce type d'accompagnement.

L'Église n'a cessé d'alerter sur ces dangers, comme l'explique Tebaldo Vinciguerra dans *La Pornographie, qu'en dit l'Église ?*⁽⁵⁾ En juin 2016, le pape François en parle comme d'un « *cancer de la société* ». La méthode comportementale du Père Jacquinet ne se

Protéger les enfants des images X

Un colloque sur la « Protection de l'enfance et accès à la pornographie en ligne » a été organisé à l'Assemblée nationale, le 23 septembre, par le député **Jean-Frédéric Poisson**, président du Parti chrétien-démocrate. Le professeur de médecine **Israël Nisand** y a martelé que « *le porno détruit nos enfants* » et a insisté sur la prévention, rappelant l'obligation pour les établissements scolaires de mettre en place des heures d'éducation affective et sexuelle. La sexologue et philosophe **Thérèse Hargot** a reproché à cette formation son côté hygiéniste, alors que serait nécessaire une éducation « *qui reconnecte la sexualité avec la construction de la personne et la*

procréation ». Pour **Marc Vannesson**, délégué général du think-tank Vers le haut, « *la loi L. 227-24 est claire, en punissant la diffusion de contenus pornographiques. Pourtant, le Web a fait exploser le système, et aucune action politique ne corrige le tir* ». **Grégory Dorcel**, directeur général d'un emblème de l'industrie du X, n'en est pas à un paradoxe près. Il partageait ce constat: « *Il faut protéger les mineurs en obligeant les fournisseurs d'accès à faire payer les consommateurs dès la première image pornographique* ». « *Le monde politique doit se saisir du sujet* », a conclu **Jean-Frédéric Poisson**, qui va mettre la pornographie à l'ordre du jour des prochaines journées parlementaires. ■ **O. F.**



Au-delà de la psychologie, la méthode intègre les dimensions corporelle, morale et spirituelle.

■ ■ ■ Enfin, au niveau spirituel, il entre dans une relation avec Dieu.

Pour parvenir à se priver radicalement d'un plaisir procuré par les images, chacun doit savoir comment et pourquoi il en est arrivé à sa dépendance. Au cours des quarante chapitres, il est invité à en retracer l'histoire, depuis ses débuts, qui peuvent s'enraciner dans l'identification parentale ou la construction d'une sexualité difficile, voire inappropriée. Cette prise de conscience permet de se sentir victime, particulièrement dans le cas d'un traumatisme, ou, au contraire, responsable. Dans le premier cas, le pardon est un chemin de libération. Dans le second, le dépendant peut vouloir se punir inconsciemment en adoptant une conduite mortifère et obsessionnelle. Pour des blessures lourdes à porter, il lui est éventuellement demandé de se tourner en parallèle vers un thérapeute.

Le convalescent nomme les émotions et les bénéfices qu'il attend de la consultation d'images pornographiques, puis repère les moments à risque, les zones dangereuses qui déclenchent ses comportements addictifs. Il travaille ensuite sur ses relations, car « l'addiction est une maladie de la relation, qui blesse la relation à soi, à l'autre, à Dieu et au monde », analyse le Père Jacquinet. Le parcours prévoit le soutien d'un « parrain » qui permet de parler de cette addiction taboue et aide au suivi du parcours. Chacun est aussi encouragé à investir les relations interpersonnelles : l'époux avec son épouse, le célibataire

dans des relations d'amitié et dans le service des pauvres. Tous peuvent réapprendre de vraies joies : moments en famille, prise de conscience de ses propres réussites, sentiment d'être utile, étude, voyage, rencontre, projet pour l'avenir, contemplation d'une œuvre d'art, musique, prière de louange, film... Le parcours ne passe toutefois pas sous silence les difficultés qu'il faudra traverser pour ne pas retomber dans un travers imprimé dans la mémoire du cerveau.

L'importance du combat spirituel

Le Père David Lamballe pointe enfin l'importance du combat spirituel, qui permet de « remonter les remparts de notre âme rapidement, en cas de rechute, grâce à la vertu de force ». Il recommande de sortir l'artillerie lourde : faire prier, assurant qu'une intention envoyée ainsi à une communauté religieuse permet de démultiplier ses chances d'être exaucé. Et, pourquoi pas, envoyer un SMS à un proche, un « PPM » (« prie pour moi ») ? Se confesser, « non pour remettre les compteurs à zéro, non pour se débarrasser du remords ou de la déception, mais pour que Dieu soit victorieux de ce problème-là, pour Lui redonner les commandes ». Dégainer son chapelet, car le démon a peur de Marie. Prononcer des prières de protection, ou demander une prière de délivrance à un prêtre. Répertoire un saint, ou même une personne vivante, susceptible de conjurer ses mauvaises pensées. Demander l'aide des anges gardiens. Lire le chapitre XIX du livre de Lorenzo Scupoli, *Le Combat spirituel*, où cet auteur du XVI^e siècle parle sans complaisance du fameux péché d'impureté. Enfin, ne pas se décourager ou présumer de ses forces, ce qui pourrait entraîner un péché d'acédie – une autre manière pour le démon de gagner la bataille.

Le Père Jacquinet ajoute que ce combat ne sera possible qu'en défendant son « cœur profond », c'est-à-dire en redonnant sa place à l'intériorité via le silence, la réflexion, la lecture et l'écoute des autres, car le propre de l'addiction est d'envahir le champ de conscience. Et propose de porter une médaille de la Vierge et une prière à dire chaque jour.

Sortir victorieux de ce combat permettra un nouveau départ qui compensera le virtuel mortifère et menteur d'images pixelisées. Car, comme Benoît XVI l'a énoncé, « si nous n'apprenons pas à nous réjouir de façon durable, nous risquons de compenser ce manque par de fausses joies ». ■ Olivia de Fournas

(1) Information tirée de *Les Sex-Addicts*, par Vincent Estellon, coll. « Que sais-je? », Puf, 2014.

(2) « Films porno : 82% femmes les regardent! », *Topsante.com*, 2012.

(3) *La Société pornographique*, par Jean-Paul Brighelli, François Bourin éditeur, 2012, 131 p., 16 €.

(4) *Libres! Histoires vraies d'hommes et de femmes libérés de la porno-dépendance*, Éd. de l'Emmanuel, 2015, 189 p., 16 €.

(5) *La Pornographie, qu'en dit l'Église?* par Tebaldo Vinciguerra, Pierre Téqui éditeur, 207 p., 14,90 €.

