





REPORTAGE

Témoigner pour s'en libérer: la pornographie n'aura pas le dernier mot

LIRE ▾



PAR MARIE-JEANNE FONTAINE · 7 JUIN 2023



L'industrie prolifique et pas très *glamour* de la pornographie a généré en 2018 – accrochez-vous bien! – 60 milliards de dollars. Son épicentre se trouve d'ailleurs au Québec, dans des bureaux très corpos, sur Décarie. *Le Verbe* a voulu donner un visage humain au fléau de la pornographie –qui touche probablement vos proches, si ce n'est pas vous – par des témoignages qui mettent en lumière les chemins parcourus pour se libérer, pas à pas, de cette réalité construite d'irréel.

☰ La pornographie, c'est mal. Si l'affirmation paraît discutable pour certains, rares sont les professionnels – sexologues, thérapeutes, psychiatres – qui vous diront n'avoir jamais rencontré au moins un client dont la consommation de pornographie affecte la vie conjugale, affective et sexuelle, ou pollue l'espace mental.

Le phénomène pornographique touche tout le monde. Il s'agit d'être lucide sans être fataliste. Si la porno est loin d'être banale, ses effets ne sont pas insurmontables. Il s'agit de lui faire la peau sans tomber dans les rouages infernaux de la culpabilité. Pour s'en libérer, la route n'est pas sans embûches, surtout lorsque la consommation est récurrente et prend les traits d'une dépendance.



Cet article est tiré de notre numéro spécial. Cliquez sur la bannière pour y accéder en format Web.

Julien et Océane

Sortir le diable des beaux discours

«Il faut vraiment que je lui en parle», se dit Julien en se réveillant un matin, alors qu'il fréquente Océane (noms fictifs). «Parce que c'est une des seules choses qui pourraient la faire changer d'avis sur notre amour.» Tous deux

≡ ont 16 ans à l'époque. Tout de suite, il veut poser leur relation sur des bases solides, faire preuve d'honnêteté. L'intention est bonne, mais il «n'a aucun talent pour s'expliquer». Océane vit un choc. Elle connaît très peu la réalité de la dépendance à la pornographie. Aller chercher de l'information et des explications scientifiques lui a permis de faire évoluer sa vision des choses. Ce qu'elle comprend d'abord comme un «mauvais plaisir» relève plutôt chez Julien de la dépendance. Cette connaissance nouvellement acquise les aide à prendre le taureau par les cornes.

«Enlevez le démon de là-dedans!» s'exclame Julien. Il a entendu trop souvent des discours moralisateurs sans aucune issue, sans ouverture pour se confier et être accompagné. Il ne s'agit pas de banaliser les impacts néfastes de la pornographie, mais d'ouvrir une porte d'espérance pour sortir du cercle de culpabilité parfois pernicieux qu'elle suscite. «Tu te sens anxieux parce que tu as consommé. Donc, tu recommences à consommer parce que tu te sens anxieux d'avoir consommé.» Sortir de ce cercle vicieux est essentiel. «Vouloir s'en sortir», c'est ce qu'il y a de plus important. Mieux vaut garder son énergie pour combattre sa dépendance à la pornographie que de la dilapider dans la culpabilité, un puits sans fond. Être présent sur les deux fronts en même temps n'est pas possible.

Il vaut mieux vivre le combat au jour le jour que viser l'arrêt immédiat et définitif. Plus de petites victoires, moins de grosses déceptions. C'est ce qu'a constaté Julien à travers son expérience. Le couple s'est marié il y a quelques années. Julien et Océane sont les parents d'un petit garçon. Le combat contre la pornographie s'arrime au reste, il ne peut pas prendre toute la place. Il s'agit de creuser à la racine de ses émotions pour comprendre le phénomène dans sa globalité. Julien est un tout. Il travaille non seulement sur sa dépendance à la pornographie, mais aussi sur la gestion de ses émotions, comme la colère ou la frustration qu'il peut

≡ ressentir parfois quand il revient du travail. C'est là qu'il est le plus vulnérable.

Le bon engrenage

Le plus grand piège? «Régler ton problème tout seul.»



8 numéros gratuits
par année

JE M'ABONNE AU MAGAZINE

S'épier? Se surveiller? Certainement pas! Une histoire à péter les plombs. Le fait d'en parler et de voir des progrès favorise une confiance en l'autre qui nourrit un «bon engrenage». Julien croit toutefois qu'il est également pertinent de trouver une autre personne vers qui se tourner pour en parler, pour ne pas tout mettre sur les épaules de sa femme. «La personne qui peut faire le plus de changement là-dedans, c'est lui», conclut Océane.

Claire

Tombée dedans quand elle était petite

«Tu retrouves tout: sexisme, racisme, misogynie. Tout va à l'encontre de mes valeurs.» Claire, 23 ans, consomme de la pornographie depuis une douzaine d'années. Après plusieurs vaines tentatives de s'en sortir, découragée, elle décide de consulter un psychiatre au début de l'âge adulte. Cette rencontre la fait réfléchir à ce qui l'a fait tomber dans la marmite si jeune. Avant, elle s'accusait et maudissait le «moment fatidique» où elle a vu ces images qui la

≡ dégoutent. Elle aurait voulu tout effacer. Avec le recul, elle se rend bien compte que ce serait sans doute arrivé de toute façon.

Pour elle, le sujet est peu abordé entre femmes. Pourtant, beaucoup ont le même combat. Les quelques fois où elle aborde le sujet avec d'autres, on lui répond: «Moi aussi...»

«Tu ne t'occupes de personne, personne ne s'occupe de toi»

Claire est croyante et aspire à se rapprocher de Dieu. La pornographie est comme une barrière entre elle et lui. «C'est une échappatoire: tant que je regarde de la porno, je ne vis pas pleinement ma vie avec ses difficultés, ses joies, parce que je m'en échappe. C'est une façon de ne pas vivre pleinement mes émotions.»

Elle voudrait se marier, avoir des enfants, une vie de famille. Tout le contraire des représentations véhiculées par l'industrie du X. «La pornographie, c'est l'indépendance. Tu fais ton affaire toute seule dans ton coin. Tu ne t'occupes de personne, personne ne s'occupe de toi.»

Claire veut croire intérieurement et s'éduquer. Le fait de laisser entrer ces messages, même inconsciemment, lui semble être une barrière. «Ça m'empêche d'avoir une réflexion plus profonde, de grandir intellectuellement.» Ses propos sont étayés par la [littérature scientifique sur le sujet](#).

La porno ne fait pas partie d'elle, mais elle lui colle à la peau. Le cheminement est douloureux.



FAITES LE LIEN – CAMPAGNE MAJEURE

Samuel

Un «comportement de drogué»

Le passage de l'adolescence est complexe. Tous les témoins s'accordent sur la question, «mais ce n'est pas là où l'impact a été le plus fort», explique Samuel, 24 ans. «C'est plutôt quand je suis tombé amoureux.»

Issu d'une famille où la sexualité est un tabou, Samuel comprend pour la première fois qu'il est un être «sexué, avec des désirs», les yeux rivés sur la porno. Une super bataille qui s'annonce.

C'est son «comportement de drogué» quant à sa consommation de matériel pornographique qui lui met la puce à l'oreille. À l'université, il entame une relation amoureuse et découvre la sexualité vécue à deux pour la première fois. Très vite, sa copine comprend le déséquilibre de Samuel, dont l'affection s'exprime de manière étroite. C'est tout ou rien, «un sens complet de l'amour disparu, grillé».

Après deux ans, rupture douloureuse. Il sait bien que quelque chose cloche, mais n'arrive alors pas à mettre le doigt dessus.

«En fait, c'est la peur de reconnaître que tu peux changer», m'explique Samuel. Six mois et une dépression plus tard se produit un déclic. Il vit un retour marquant vers la foi, une soif fulgurante de rencontrer Dieu. Il

☰ déménagement, change sa vie et rencontre une autre fille. Si la relation ne s'est pas poursuivie, elle lui a permis de mieux connaître la chasteté. Une transformation s'opère. Il ressent le désir profond d'aller vers quelque chose de mieux.

«Ce qui m'a délivré, c'est d'avoir un objectif. Je me lève le matin et je veux ressembler à cette personne. Je veux devenir ce Samuel que je ne connais pas encore, mais que je sais meilleur.»



[Consultez notre dossier Web en cliquant sur la bannière](#)

Se libérer de la spirale

Comment en arrive-t-il là? C'est en répondant à la question que Samuel pense gagner, petit à petit, du terrain. Dans son cas, c'est l'ennui, le manque d'activité physique et le fait de «rester dans sa chambre à ne rien foutre». Il dit aussi adieu aux réseaux sociaux. «Une fois que j'ai identifié les causes de mes soucis, je les ai virées de ma vie.»

Certes, des rechutes se produisent. Mais rien à voir avec avant. Il se connaît: «Il faut être très humble, il n'y a pas d'acquis. Que l'on soit en couple ou pas», précise-t-il.

Il ne s'agit pas seulement d'apprendre à détourner son regard. Pour Samuel, il faut apprendre à «regarder Jésus dans l'autre». Parce que sa sexualité est

≡ certes salie par la pornographie, mais c'est par ce regard qu'il pourra la redécouvrir sainement. Un travail de longue haleine.

«Éteins ton téléphone et ouvre un livre. Ça te sauvera la vie», qu'il me dit en souriant.

Délivre-nous du mal

Tous les témoins accordent une place au sacrement du pardon dans leur cheminement de libération.

Samuel s'ouvre, dix ans plus tard: «Parce que, et c'est mon erreur, je n'arrivais pas à me dire que je pouvais aller en parler tant que je n'avais pas fait un vrai effort pour changer, il n'y avait pas eu de vrais résultats.» Or, après cette fameuse première confession, il ne se sent pas délivré. Il lui faudra plusieurs autres rencontres pour commencer à sentir le poids s'alléger.

Pour leur part, Océane et Julien se sont vite tournés vers ce sacrement et y ont vu des fruits concrets: «Dans les semaines qui suivent, c'est beaucoup plus facile. Un vrai nouveau départ chaque fois.»

Claire confie aller se confesser par période, quand elle se sent d'aplomb pour mener le combat et dépasser son découragement.

Bref, pas besoin d'être performant dans son combat pour goûter au renouveau et faire, pas à pas, la peau à cette porno qui, à long terme, met le moral et la libido dans les chaussettes! «À chaque jour suffit sa peine», nous dit l'évangile de Matthieu (6,43), ouvrant ainsi une porte d'espérance vers

≡ une liberté plus grande, en étant désenglué de cette industrie mastodonte.
Non, la porno n'aura pas le dernier mot.

Des outils concrets pour s'aider à être plus libre:

- *Fight the New Drug*, pour s'informer des impacts de la pornographie et de son fonctionnement dans le cerveau. Un bel outil pour comprendre le caractère addictif de la porno.
- L'application mobile Fortify, conçue pour se libérer, étape par étape, de la pornographie en offrant des outils concrets et des explications qui permettent de cheminer progressivement.
- Le parcours numérique *Se libérer de la pornographie*, par la sexologue Thérèse Hargot, s'adresse aux consommateurs, et aussi à leurs proches ou à ceux qui les accompagnent. Ce parcours sur 40 jours encourage à se libérer de la pornographie et donne quelques pistes de réflexions et d'actions.

Petit traité neurobiologique de la pornographie

Regarder une image pornographique libère dans le cerveau les mêmes hormones que tous les autres plaisirs et agit sur les mêmes neurotransmetteurs. Cependant, la quantité d'hormones libérées est telle que cette hyperstimulation trace dans le cerveau des circuits difficiles à effacer et dérègle le système de récompense. À la longue, l'effet est le même que dans tout type de dépendance (alcool, cigarette, drogue, etc.). **Sont libérées:**

- **endorphines:** Relaxation et apaisement du stress.
- **sérotonine:** Sensation de plaisir et de satisfaction. La sérotonine est essentielle à la survie de l'espèce humaine, car elle permet la motivation et évite que nous nous laissions, par exemple, mourir de faim. Elle devient pernicieuse dans le contexte pornographique et dans tous les excès, en général.
- **ocytocine:** Liée à l'orgasme (contractions), à l'accouchement et à l'attachement, l'ocytocine peut nous lier à des images pornographiques irréelles, impersonnelles et sans notion d'affectivité.



- **dopamine**: Procurant de la motivation et poussant à la répétition d'un comportement, bon comme mauvais. C'est aussi par la dopamine que le cerveau construit la mémoire.

Impacts majeurs d'une consommation de pornographie régulière ou à long terme:

- modification du cerveau;
- incapacité potentielle à se sentir bien et épanoui dans des relations sexuelles avec un partenaire réel;
- dysfonction érectile et difficulté à atteindre l'orgasme;
- dépression et anxiété;
- objectivation croissante de l'autre dans les représentations mentales et les pratiques sexuelles;
- investissement, au sens psychologique, de la sexualité, qui devient un mécanisme de régulation émotionnelle pour réduire l'angoisse et le sentiment de solitude;
- imaginaire érotique appauvri.



FAITES LE LIEN – CAMPAGNE MAJEURE

Marie-Jeanne Fontaine

Diplômée en sexologie, Marie-Jeanne chante, jase et écrit. Femme de cœur (elle essaye!), elle trace sa petite route dans le Grand Large du Bon Dieu. Vous la trouverez devant son piano ou dans sa cour arrière, au soleil, en train de faire fleurir ses idées entre deux éclats de rire et un café.



PAR COLLABORATION SPÉCIALE · 6 JUIN 2023

In memoriam: l'équipe du Verbe médias est attristée d'apprendre le décès de Benoît Boily, ptre, survenu le 5 juin 2023. Collaborateur de longue date, l'abbé Benoît a siégé durant de nombreuses années sur le conseil d'administration du Verbe. En publiant ce texte en ligne, nous souhaitons rendre hommage à un homme qui, tout comme le psalmiste, n'a jamais cessé de proclamer les merveilles de Dieu.

Un texte écrit par Benoît Boily, ptre et ses collaborateurs
Étienne Marceau, Louis Thériault et Olivier Gagnon,
à l'occasion du numéro spécial au printemps 2017

Le Verbe a demandé à l'abbé Benoit Boily et à trois jeunes qui le connaissent bien de regarder ensemble le psaume 70*, aussi appelé «Prière d'un vieillard».

*En toi, Seigneur, j'ai mon refuge:
garde-moi d'être humilié pour toujours.
Dans ta justice, défends-moi, libère-moi,
tends l'oreille vers moi, et sauve-moi.*

*Sois le rocher qui m'accueille,
toujours accessible;*



*tu as résolu de me sauver:
ma forteresse et mon roc, c'est toi!*

*Mon Dieu, libère-moi des mains de l'impie,
des prises du fourbe et du violent.
Seigneur, mon Dieu, tu es mon espérance,
mon appui dès ma jeunesse.*

*Toi, mon soutien dès ma naissance,
tu m'as choisi dès le ventre de ma mère;
tu seras ma louange toujours!*

*Pour beaucoup, je fus comme un prodige;
tu as été mon secours et ma force.
Je n'avais que ta louange à la bouche,
tout le jour; ta splendeur.*

Qui est Dieu?

Pour le vieil ami, qui est Dieu?

La première partie du psaume nous présente Dieu sous diverses appellations: refuge/forteresse; roc/rocher; espérance/secours; soutien/force. Il peut avoir entièrement confiance, il sait qu'il ne sera pas déçu.

Cette image de Dieu, le vieillard l'a gravée en lui dès sa jeunesse. Même dès avant sa naissance, il se sait soutenu, et même appelé dès le ventre de sa mère. Il est un signe, un prodige: voilà pourquoi sa bouche est remplie de louange.

En scrutant notre vie, qui de nous ne peut faire siennes les paroles de ce psaume? Celui qui nous a créés est celui qui s'intéresse toujours à nous, qui nous regarde des cieux où il habite et qui a sûrement hâte de nous associer à sa vie.

≡ *À l'approche de la mort, plusieurs personnes âgées se sentent humiliées à cause de leurs erreurs, de leurs péchés; d'autres se savent abusées par leur entourage. Mais il n'en manque pas qui s'appuient sur le Seigneur et qui redécouvrent la foi de leur jeunesse. Notre mission à nous, les jeunes, c'est de leur venir en aide: ce qui n'est que justice et retour du pendule.***

*Ne me rejette pas
maintenant que j'ai vieilli;
alors que décline ma vigueur,
ne m'abandonne pas.*

*Mes ennemis parlent contre moi,
ils me surveillent et se concertent.
Ils disent: «Dieu l'abandonne!
Traquez-le, empoignez-le, il n'a pas de défenseur!»*

*Dieu, ne sois pas loin de moi;
Mon Dieu, viens vite à mon secours!
Qu'ils soient humiliés, anéantis
ceux qui se dressent contre moi;
qu'ils soient couverts de honte et d'infamie,
ceux qui veulent mon malheur!*

Réalisme de sa demande

Vient un moment où l'être humain sent le poids de ses années, la maladie le gagne petit à petit, diverses parties de son corps fonctionnent moins bien; comme une vieille voiture, la rouille envahit les pièces. Le danger: se sentir rejeté. Alors monte la prière: « Ne me rejette pas!»

Est-ce là les vrais ennemis? Il y en a de pires. Les prétendus fins connaisseurs qui se permettent de reprendre à temps et à contretemps; puis les personnes qui ignorent leurs aînés; ceux qui veulent les réduire en les mettant de côté, ceux qui les exploitent. L'ami de Dieu fait appel: «Viens vite à mon secours!»

≡ *Un autre ennemi: la société qui accepte trop facilement ce qu'elle a appelé «mourir dans la dignité», et qui n'est autre que l'euthanasie; ce sont les vieux qui en font les frais. Notre véritable dignité, c'est d'être des créatures de Dieu, et c'est à lui, et à lui seul, de nous faire signe quand il voudra nous faire partager sa vie divine.*

*Et moi qui ne cesse d'espérer,
j'ajoute encore à ta louange.
Ma bouche annonce tout le jour
tes actes de justice et de salut;
(je n'en connais pas le nombre.)*

*Je revivrai les exploits du Seigneur
en rappelant que ta justice est la seule.
Mon Dieu, tu m'as instruit dès ma jeunesse,
jusqu'à présent, j'ai proclamé tes merveilles.*

Homme de louange

La prière du vieil homme l'amène à la louange au souvenir des merveilles reçues du Seigneur. Il entrevoit même de nouveaux exploits, plein d'espérance. À la question posée à un vieillard: «Quel fut le plus beau moment de votre vie?» il répondit: «C'est ce qu'il me reste à vivre!» (citation d'un inconnu).

Reconnaissant de ce qu'il a reçu, il ne tarit pas d'éloges envers son Dieu qui l'a instruit dès sa jeunesse: il peut proclamer ses merveilles.

Le vieillard n'a pas perdu son espérance. Il profite du recul que lui permet son grand âge pour constater comment le Seigneur a été bon avec lui et comment il pourra passer encore dans des situations difficiles.

*Aux jours de la vieillesse et des cheveux blancs,
ne m'abandonne pas, ô mon Dieu;*



*et je dirai aux hommes de ce temps ta puissance,
à tous ceux qui viendront tes exploits.*

*Si haute est ta justice, mon Dieu,
toi qui as fait de grandes choses:
Dieu, qui donc est comme toi?*

*Toi qui m'as fait voir tant de maux et de détresses,
tu me feras vivre à nouveau,
à nouveau tu me tireras des abîmes de la terre,
tu m'élèveras et me grandiras
Tu reviendras me consoler.*

Encore un avenir

Contre toute attente, le vieil ami de Dieu, de sa tête que la blancheur de la neige a revêtue, sollicite le Seigneur de ne pas l'abandonner, puisqu'il a encore une mission: «Je dirai aux hommes de ce temps ta puissance, et à ceux qui viendront tes exploits.»

Lui qui a vu tant de maux et de détresses, il espère encore pouvoir vivre à nouveau, être libéré des abîmes de la terre et bénéficier des grâces de son Dieu.

Il lui reste encore assez d'énergie pour témoigner de ce qu'il a vécu à ceux qu'il va rencontrer et pour ne pas garder pour lui les bienfaits reçus de Dieu. Il lui est facile de donner après tant d'années d'expérience, sûr que Dieu seul peut agir dans une vie de la sorte.

*Et moi, je te rendrai grâce sur la harpe
pour ta vérité, ô mon Dieu!
Je jouerai pour toi de ma cithare,
Saint d'Israël!*

*Joie sur mes lèvres qui chantent pour toi,
et dans mon âme que tu as rachetée!
Alors, tout au long du jour,*



*ma langue redira ta justice;
c'est la honte, c'est l'infamie
pour ceux qui veulent mon malheur.*

Le paradis en perspective

Les derniers versets le projettent déjà dans l'au-delà. Il vit désormais dans l'action de grâce, il se voit chanter de son Dieu sur la cithare et sur la harpe. La joie fuse sur ses lèvres, il est reconnaissant au Seigneur d'avoir racheté son âme et de l'avoir choisi pour réaliser son œuvre de justice. Puisse Dieu pardonner à ceux qui voulaient son malheur!

Le vieillard du psaume se sait pardonné pour ses fautes passées: n'est-ce pas un encouragement pour nous, pécheurs que nous sommes? De plus, en invoquant le Saint d'Israël, il se sait héritier de la promesse faite au peuple de la première Alliance: vivre éternellement!

* *La liturgie des heures*, au lundi de la 3^e semaine, prière du milieu du jour.

** Le présent article a été concocté par le soussigné avec l'aide de trois jeunes de 18-19 ans. Les réflexions de ceux-ci sont soulignées dans le texte par les caractères en italique.

Photo : Marie Laliberté





Collaboration spéciale

Il arrive parfois que nous ayons la grâce d'obtenir un texte d'un auteur qui ne collabore habituellement pas à notre magazine ou à notre site Internet. Il faut donc en profiter, pendant que ça passe!

Une Église de lâches

Témoigner pour s'en libérer: la
pornographie n'aura pas le dernier mot

