



Sylvain Turgeon

La lumière de l'ombre

**Sortir d'un milieu toxique ou méchant :
se libérer, se reconstruire, pardonner**

Sociologie du christianisme – 21 Janvier 2026

- Une analyse originale des dysfonctionnements caractéristiques des « milieux méchants »
- Des conseils inspirés de la Bible et du Christ pour en sortir et s'en libérer
- Un témoignage de vie touchant et édifiant

• PRÉSENTATION

« À plusieurs reprises, je me suis retrouvé pris dans des environnements destructeurs. Tout a commencé dans une famille profondément dysfonctionnelle, quoique chrétienne. Une fois adulte, j'ai cherché refuge dans des Églises. Malheureusement, j'y ai souvent trouvé d'autres formes de dysfonctionnements. Longtemps, j'ai cru que le problème venait de moi.

Et puis, un jour, la vérité m'a frappé de plein fouet : le monde peut être méchant, les gens peuvent se rendre coupables ou complices du mal. J'emploie volontairement le mot « méchant », même s'il peut sembler naïf voire enfantin, car il exprime clairement l'intention de faire le mal, contrairement aux termes comme « malsain » ou « toxique », qui décrivent plutôt des comportements involontaires ou inconscients.

J'ai alors entrepris des démarches pour me reconstruire. Après plusieurs années de lutte, je peux dire que j'ai fini par m'en sortir. À mesure que je me libérais, je me disais qu'il fallait que j'écrive pour aider ceux qui sont encore pris là-dedans. Ce livre, c'est celui que j'aurais voulu lire quand j'allais mal, celui qui m'aurait évité bien des erreurs et m'aurait permis de gagner du temps, de la clarté et de l'énergie. »

• AUTEUR

Né à Québec en 1966, **Sylvain Turgeon** a été entrepreneur et courtier en assurances, après avoir servi comme officier d'infanterie dans les Forces armées canadiennes. Il sert aujourd'hui dans l'Église évangélique Nouvelle Vie. Préface de **Denis Morissette**, éducateur, psychothérapeute, conseiller pastoral, auteur et conférencier.

• PUBLIC

Personnes victimes
ou leurs proches.

Contact presse :

Thomine Josseaume

+33 (0)6 88 32 88 77 - tjosseaume@editions-salvator.com

ISBN : 9782-36526-443-3

Format : 150x190

Pages : 200

Prix : 16,50€

• MÉDIAS

*TopChrétien, Phare FM, MEMCI TV,
La Vie, La Croix, Famille
chrétienne, évangéliques.info*
Regards protestants...

• SOMMAIRE

- 1. Une enfance difficile
- 2. Silence, culpabilité et honte
- 3. La méchanceté existe
- 4. Les éléments du milieu méchant
- 5. Sortir du système de la méchanceté
- 6. Éviter de retomber dans le piège
- 7. Les fondamentaux pour rebondir
- 8. Se gouverner soi-même
- 9. Les leçons de l'Exode
- 10. Fortifie-toi, prends courage, aie foi
- 11. Le pardon