

Bilan de ma consommation de pornographie

L'outil suivant s'adresse aux personnes qui souhaitent faire le point sur leur consommation de pornographie^{1,2,3}. Il ne s'agit pas d'un test scientifique ou d'un outil d'évaluation pour donner un diagnostic ; ce questionnaire se veut plutôt un espace sécuritaire et une opportunité pour réfléchir à ses habitudes de consommation et les impacts possibles dans sa vie.

SECTION 1

Mes habitudes de consommation de pornographie et émotions associées

1) Analyse d'une situation de consommation de pornographie :

Pour les prochaines questions, répondez en ayant en tête une situation « typique » de consommation de pornographie pour vous, c'est-à-dire une situation qui représente la façon dont cela se passe généralement quand vous consommez de la pornographie. Encerchez toutes les réponses qui correspondent à votre réalité.

Généralement, quand je consomme de la pornographie...	
Moment de la journée où je consomme	Matin Jour Soir Nuit
Endroit où je consomme	Chez moi Chez un·e partenaire amoureux·euse ou sexuel·le Dans un autre lieu (par exemple, au travail, à l'école) Autre : _____
Contexte de consommation	Seul·e Accompagné·e Autre : _____
Temps passé à consommer en moyenne, par occasion	Moins de 30 minutes Moins d'une heure Plus d'une heure Plusieurs heures
Situations qui déclenchent mon envie de consommer	Quand je veux me détendre Quand je me sens seul·e Quand je suis excité·e sexuellement Quand j'ai vécu une situation frustrante à l'école ou au travail Quand je veux du sexe, mais que je ne veux pas demander à mon ou ma partenaire Quand je m'ennuie Autre : _____

Outil adapté de :

¹ Otis, J., Caruso, J., Latendresse, M., Veillette-Bourbeau, L. et Blais, M. (2021). *Phénix : Conjuguer érotisme et réduction des risques. Programme de groupe. Guide d'animation*. Université du Québec à Montréal.

² Grubbs, J. B., Volk, F., Exline, J. J., et Pargament, K. I. (2015). Internet Pornography Use: Perceived Addiction, Psychological Distress, and the Validation of a Brief Measure. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(1), 83-106.

³ Sergerie, M. A., et Corneau, S. (2017). Usage problématique de la pornographie: Conceptualisation, évaluation et traitement. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 259-282.

Émotions ressenties quand je consomme	<p>Avant de consommer :</p> <p>Préoccupation Stress Curiosité Ennui Impatience Affection Tension Déprime Soulagement Détente Bonheur Inquiétude Excitation Manque Honte Calme Culpabilité Satisfaction</p> <p>Autre : _____</p>
	<p>Pendant que je consomme :</p> <p>Préoccupation Stress Curiosité Ennui Impatience Affection Tension Déprime Soulagement Détente Bonheur Inquiétude Excitation Manque Honte Calme Culpabilité Satisfaction</p> <p>Autre : _____</p>
	<p>Après avoir consommé :</p> <p>Préoccupation Stress Curiosité Ennui Impatience Affection Tension Déprime Soulagement Détente Bonheur Inquiétude Excitation Manque Honte Calme Culpabilité Satisfaction</p> <p>Autre : _____</p>

2) J'évalue ma fréquence de consommation de pornographie comme étant :

Rare | Occasionnelle | Fréquente | Très fréquente

Quelle est cette fréquence ? _____

Cela me convient-il ? Oui | Non | Je ne suis pas certain-e

3) Il m'arrive d'utiliser la pornographie lorsque je me masturbe :

Jamais | Parfois | Souvent | Toujours

Cela me convient-il ? Oui | Non | Je ne suis pas certain-e

4) Mon niveau d'aisance quand je pense du contenu pornographique (le type de scénario et d'images) que je consomme...

Le « niveau d'aisance » peut être compris comme étant à quel point je me sens bien par rapport à ce que je regarde, à quel point cela est en cohérence avec mes valeurs, à quel point je sens que ce que je regarde me convient, etc.

Très peu à l'aise | Moyennement à l'aise | À l'aise | Très à l'aise

5) Je ressens des émotions inconfortables (par exemple, culpabilité, malaise, honte), par rapport au contenu que je consomme dans la pornographie :

Jamais | Parfois | Souvent | Toujours

6) Quand je pense à ma consommation de pornographie en général, je me sens...

Envahi·e | Dépendant·e | Indifférent·e | Inquiet·iète | Satisfait·e |
En contrôle | Honteux·euse | Heureux·euse | En questionnement

Autre : _____

7) Je crois que mon type de consommation est :

Récréatif ?	La consommation est de l'ordre du loisir. La motivation centrale pour consommer de la pornographie est le plaisir. Ce type de consommation est également celle où le fait de consommer permet d'évacuer les tensions, mais sans engendrer de compulsions ou de dysfonctionnements au quotidien.
À risque ?	La consommation est utilisée comme une stratégie pour autoréguler des émotions (par exemple, stress, ennui). Le fait de vouloir réduire ou éliminer ces émotions est une motivation centrale à consommer. Ce type de consommation peut devenir problématique si elle devient la seule stratégie pour gérer ses émotions.
Problématique ?	La consommation est utilisée comme une stratégie pour autoréguler des émotions désagréables (par exemple, anxiété, honte, colère). Le fait de vouloir réduire ou éliminer ces émotions est une motivation centrale à consommer. Ce type de consommation impact plusieurs sphères de la vie et est lié à une impression de perte de contrôle sur sa consommation, à une insatisfaction et de dépendance à la pornographie.

SECTION 2

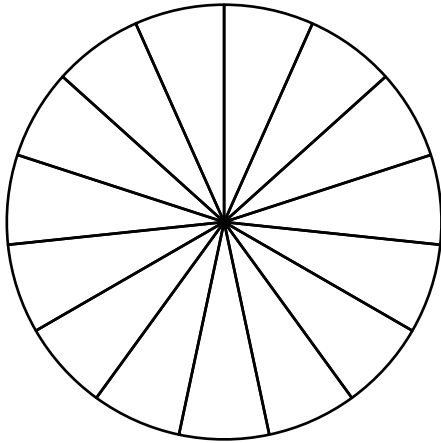
Les impacts (bienfaits, conséquences) de la consommation de porno dans ma vie

La « place que prend la pornographie dans ma vie » fait référence à l'espace occupé par la consommation de pornographie en comparaison à d'autres sphères de ma vie (travail, amitié, famille, loisirs, etc.). Cela peut autant inclure les comportements que j'adopte, mais aussi la place que cela occupe dans mes pensées.

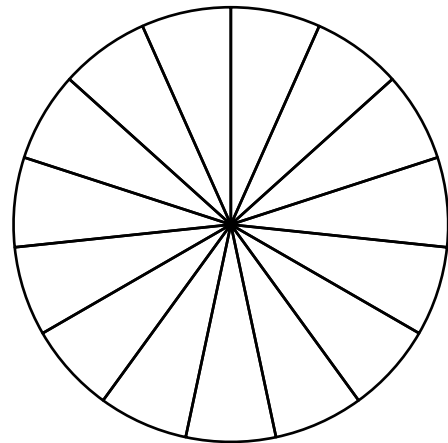
8) La place que prend la pornographie...

Noircissez les sections qui représentent la place occupée par la consommation de pornographie dans votre vie actuellement et l'espace que vous souhaiteriez que la consommation de pornographie occupe dans votre vie, dans un monde idéal.

Dans ma vie, actuellement



Dans ma vie, idéalement



En comparant les deux cercles, je constate que...

9) Je pense que ma consommation de pornographie affecte...

<p>Ma santé physique (par exemple, impacts sur le niveau d'énergie général, le sommeil, le temps accordé à faire de l'exercice)</p>	<p>Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Énormément</p>
<p>Ma santé mentale (par exemple, impacts sur l'humeur générale, augmentation de l'anxiété ou des préoccupations)</p>	<p>Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Énormément</p>
<p>Mes relations amicales (par exemple, motivation à me faire des ami-e-s, impacts sur le temps accordé aux amitiés)</p>	<p>Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Énormément</p>
<p>Mes relations familiales (par exemple, temps consacré à mes proches, conflits ou isolement nuisant à la relation avec certains membres de la famille)</p>	<p>Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Énormément</p>

Mes relations affectives et/ou sexuelles (par exemple, motivation à entrer en relation, préférence pour la porno aux « vraies » relations, conflits ou isolement nuisant aux relations intimes, amoureuses ou sexuelles)	Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Énormément
Mon travail / mes études (par exemple, absences au travail ou à l'école, impacts sur la motivation à entreprendre des démarches de recherche d'emploi, impacts sur la concentration, la productivité, la motivation)	Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Énormément
Mes finances (par exemple, impacts sur le budget)	Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Énormément
Mes buts et mes rêves futurs (par exemple, impacts sur la motivation, sur l'estime et sur sa capacité à réaliser des projets)	Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Énormément

10) Sur une échelle de 1 à 10, à quel point la pornographie fait partie de mes activités sexuelles ?

Ne fait pas partie de mes activités sexuelles

Fait beaucoup partie de mes activités sexuelles

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cela me convient-il ? Oui | Non | Je ne suis pas certain-e

11) La seule façon qui fonctionne pour parvenir à une excitation sexuelle est avec la pornographie :

Oui | Non

12) J'évalue mon niveau de satisfaction sexuelle...

Avec consommation de pornographie	Très faible Faible Moyen Élevé Très élevé
Sans consommation de pornographie	Très faible Faible Moyen Élevé Très élevé

13) Des personnes importantes pour moi (famille, ami-e-s, partenaire amoureux-euse ou sexuel-le, etc.) se sont plaintes de mon niveau de consommation :

Jamais | Parfois | Souvent

14) J'ai déjà laissé de côté des priorités (rendez-vous, école, travail, sorties, etc.) pour visionner de la pornographie :

Jamais | Parfois | Souvent

15) J'ai déjà refusé de sortir avec des ami-e-s ou d'assister à des activités sociales pour avoir l'occasion de visionner de la pornographie :

Jamais | Parfois | Souvent

16) Il m'arrive de planifier mon horaire afin d'être en mesure de me retrouver seul-e pour consommer de la pornographie :

Jamais | Parfois | Souvent

17) Sur une échelle de 1 à 10, à quel point cet énoncé correspond à ma réalité ?

Même si je ne veux pas visionner de la pornographie, je me sens attiré-e par elle.

Ne correspond pas à ma réalité

Correspond beaucoup à ma réalité

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18) Je me sens incapable de cesser mon utilisation de pornographie :

Oui | Non

19) Comment je me sens à l'idée de cesser mon utilisation de pornographie pour une durée de :

- ▶ Une journée : _____
- ▶ Quelques jours : _____
- ▶ Une semaine : _____
- ▶ Un mois : _____
- ▶ Quelques mois : _____
- ▶ Un an : _____
- ▶ Plus d'un an : _____

SECTION 3

Les changements possibles en lien avec ma consommation

20) Si je ressentais le besoin de modifier ma consommation de pornographie...

Raisons pour lesquelles j'aurais envie de prendre une pause ou de consommer moins

(par exemple, pour me sentir mieux, pour avoir des relations plus positives, pour consacrer plus de temps à ma relation intime, pour évaluer ma relation avec la porno, pour m'investir dans des projets)

**Raisons pour lesquelles il pourrait être difficile pour moi de prendre une pause ou de consommer moins**

(par exemple, parce que j'aime ça, parce que j'ai de la difficulté à arrêter quand je commence, parce que ça m'oblige à intégrer d'autres stratégies de gestion des émotions et/ou stratégies d'excitation sexuelle, nécessite de communiquer avec mon ou ma partenaire)

**Éléments que je changerais à propos de ma consommation si je pouvais le faire facilement**

(par exemple, la fréquence, la quantité, le contenu visionné, la durée de la consommation)

**Stratégies qui pourraient m'aider à faire ces changements**

(par exemple, identifier mes motivations à consommer, questionner la place que prend la porno dans ma vie, en parler avec des gens importants pour moi, établir un objectif réaliste)



Mes réflexions à la suite de cet exercice :
