

La pornographie

Les impacts et les éléments de réflexion

Les impacts de la consommation de pornographie

Bien que la consommation de pornographie puisse générer de multiples conséquences, autant au niveau individuel qu'interpersonnel, tout le monde n'est pas affecté de la même façon et au même degré par la consommation de pornographie (que ce soit la sienne ou celle d'une autre personne).

**Les effets
possibles de la
consommation de
pornographie
peuvent varier en
fonction de
plusieurs facteurs**



LE CONTEXTE DE CONSOMMATION



LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION



**LES MOTIVATIONS SOUS-JACENTES
À LA CONSOMMATION**

Le contexte de consommation

Le contexte de consommation de pornographie peut influencer l'apparition de bienfaits ou de conséquences plus négatives. Par exemple, consommer de façon consentie avec un·e partenaire apportera généralement plus de bienfaits comparativement à une consommation solitaire, qui représente un contexte dans lequel les individus peuvent être plus susceptibles ou à risque de développer certains effets négatifs.

La fréquence de consommation

La fréquence de consommation peut également influencer les effets possibles de la consommation de pornographie dans sa vie. Une fréquence occasionnelle, ou jugée moindre, risque de générer moins de conséquences qu'une consommation plus fréquente, qui tendrait à augmenter le fait de vivre des conséquences négatives, par exemple : entretien d'attitudes sexistes, mauvaise image corporelle, impacts sur les relations affectives et intimes.

Les motivations sous-jacentes à la consommation

Les motivations sous-jacentes à la consommation peuvent également être un indicateur des impacts possibles. Une consommation dont l'objectif est l'exploration de ses préférences sexuelles ou encore simplement de vivre du plaisir sexuel risque de susciter davantage de bienfaits dans la vie des individus comparativement à une consommation qui viserait à compenser certaines difficultés personnelles ou relationnelles.

Exemples de **bienfaits**

Permet de comprendre la sexualité comme quelque chose de plaisant

Permet de mettre du piquant dans une relation affective et/ou sexuelle

Permet de se sentir moins à risque de vivre du rejet en consommant de la pornographie (n'implique pas de se placer en position de vulnérabilité face à l'autre dans le réel)

Permet d'augmenter la confiance en soi en donnant l'opportunité d'avoir plus de connaissances au sujet de la sexualité

Permet de ne pas avoir à rencontrer des gens pour combler ses besoins (demande moins d'investissement)

Facilite la communication sur ses préférences sexuelles dans la relation

Permet de donner des idées de nouvelles choses à essayer, de s'inspirer, d'alimenter ses fantasmes.

Exemples de conséquences négatives

Diminution de la capacité à s'autoérotiser (ne plus être en mesure de s'exciter autrement qu'avec l'aide de pornographie)

Désensibilisation aux images (tolérance aux images, besoin de visionner des images de plus en plus extrêmes avec le temps)

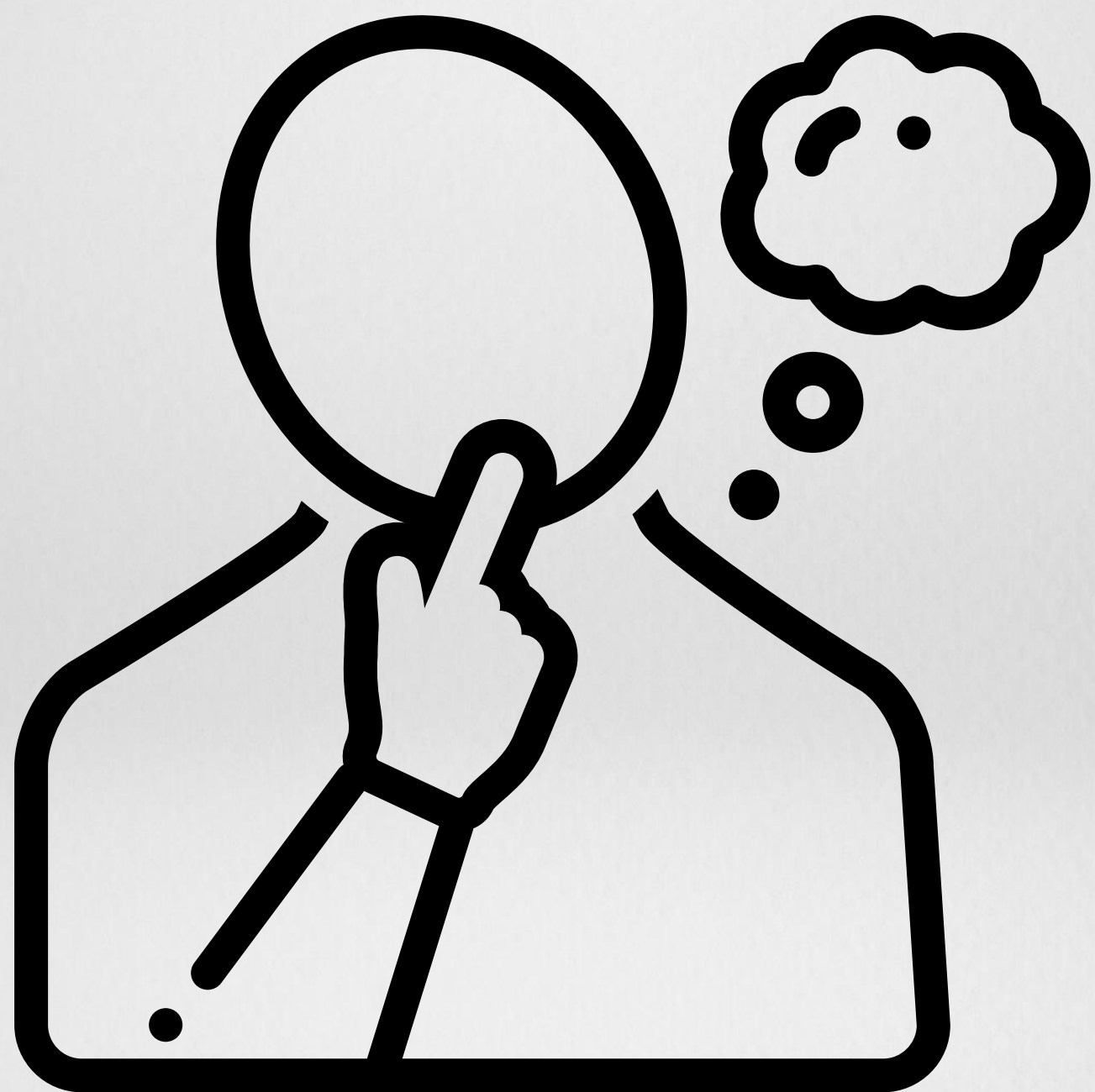
Augmentation de l'insatisfaction relationnelle et/ou sexuelle dans une relation intime

Modification des scripts dans la sexualité (attentes irréalistes, désillusions, imagination altérée, déception face au réel)

Apparition de dysfonctions sexuelles (perte de désir, dysfonction érectile)

Augmentation des inquiétudes par rapport à la sexualité, souvent liées à de fausses croyances (en raison de la comparaison avec la pornographie, par exemple)

Développement ou banalisation de fantasmatiques problématiques (enfants, animaux, violences, etc.)



PISTES DE RÉFLEXION

Pour évaluer sa consommation
de pornographie

Mes habitudes de consommation de pornographie

- **À quel moment de la journée ai-je l'habitude de consommer ?**
- **Dans quel contexte ai-je l'habitude de consommer? Seul·e ou accompagné·e ?**
- **Combien de temps j'accorde aux moments de consommation ?**
- **À quelle fréquence est-ce que je consomme ?**
- **Mes habitudes de consommation me conviennent-elles ?**

Mes motivations à consommer de la pornographie

- Pour quelles raisons je consomme ?**
- Quelles situations enclenchent mon envie de consommer ?**
- Quelles émotions je ressens avant, pendant et après la consommation ?**
- Qu'est-ce que cela m'apporte de consommer de la porno ?**

**Niveau d'aisance
concernant ma
consommation
de pornographie**

- **Suis-je à l'aise avec la fréquence à laquelle je consomme (le nombre de fois) ?**
- **Suis-je à l'aise avec le contenu que je visionne ?**
- **Suis-je à l'aise avec les émotions que je ressens quand je consomme ?**

La place que prend la pornographie dans ma vie

➤ **La pornographie prend-elle une grande place
comme modèle dans ma sexualité ?**

➤ **La place que prend ma consommation de
porno, comparativement aux autres sphères
de ma vie (par exemple, famille, ami·e·s,
loisirs, travail/école, relation amoureuse), me
convient-elle ?**

➤ **La place que prend ma consommation de
porno me convient-elle comparativement au
niveau de consommation que je considère
«idéal » ?**

Les impacts de la pornographie sur ma vie et ma sexualité

- **La consommation de porno est-elle la seule façon pour moi de parvenir à une excitation sexuelle ?**
- **Ma consommation de porno a-t-elle des impacts dans ma sexualité ou sur mes relations ?**
- **Ma consommation de porno a-t-elle des impacts sur ma vie en général ? (par exemple, ma famille, mes amitiés, mes loisirs, le travail/l'école, mes finances)**

**Les changements
possibles
en lien avec ma
consommation**

- **Y a-t-il des raisons qui pourraient me donner envie de prendre une pause ou de consommer moins ?**
- **Y a-t-il des raisons qui pourraient rendre difficile un changement au niveau de ma consommation?**
- **Si je souhaitais éventuellement apporter des changements, qu'est-ce qui pourraient être modifiés en lien avec ma consommation ?**
- **Quelles stratégies pourraient être mises en place afin de m'aider à apporter des changements ?**

**Si tu veux réfléchir
davantage sur ta
consommation de
pornographie...**



Questionnaire

Bilan de ma consommation de pornographie

Références

- Allen, L. (2006). "Looking at the real thing": Young men, pornography, and sexuality education. *Discourse: studies in the cultural politics of education*, 27(1), 69-83.
- Bridges, A. J., et Morokoff, P. J. (2011). Sexual media use and relational satisfaction in heterosexual couples. *Personal Relationships*, 18(4), 562-585.
- Campbell, L., et Kohut, T. (2017). The use and effects of pornography in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 6-10.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1(2), 187-193.
- Charlebois, E. (2019). Accompagner des hommes qui se questionnent sur leur consommation de pornographie en ligne: une question de sexualité ou de fonctionnement social ? Mémoire. Université d'Ottawa. En ligne. Repéré à https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/39723/1/Charlebois_%20Emmanuelle_2019.pdf
- Daneback, K., Ševčíková, A., et Ježek, S. (2018). Exposure to online sexual materials in adolescence and desensitization to sexual content. *Sexologies*, 27(3), e71-e76.
- Grov, C., Gillespie, B. J., Royce, T., et Lever, J. (2011). Perceived consequences of casual online sexual activities on heterosexual relationships: A US online survey. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 429-439.
- Hald, G. M., et Malamuth, N. M. (2008). Self-perceived effects of pornography consumption. *Archives of sexual behavior*, 37(4), 614-625.
- Knack, N., Holmes, D., et Fedoroff, J. P. (2020). Motivational pathways underlying the onset and maintenance of viewing child pornography on the Internet. *Behavioral Sciences & the Law*, 38(2), 100-116.
- Kohut, T., Fisher, W. A., et Campbell, L. (2017). Perceived effects of pornography on the couple relationship: Initial findings of open-ended, participant-informed, "bottom-up" research. *Archives of Sexual Behavior*, 46(2), 585-602.

Références

- Landripet, I., et Štulhofer, A. (2015). Is pornography use associated with sexual difficulties and dysfunctions among younger heterosexual men?. *The journal of sexual medicine*, 12(5), 1136-1139.
- Maddox, A. M., Rhoades, G. K., et Markman, H. J. (2011). Viewing sexually-explicit materials alone or together: Associations with relationship quality. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 441-448.
- McBride, K. R., Reece, M., et Sanders, S. A. (2008). Predicting negative outcomes of sexuality using the Compulsive Sexual Behavior Inventory. *International Journal of Sexual Health*, 19(4), 51-62.
- McKee, A. (2010). Does pornography harm young people?. *Australian Journal of Communication*, 37(1), 17-36.
- Miller, D. J., McBain, K. A., Li, W. W., et Raggatt, P. T. (2019). Pornography, preference for porn-like sex, masturbation, and men's sexual and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 26(1), 93-113.
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., et Reid, R. C. (2012). The impact of Internet pornography on adolescents: A review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1-2), 99-122.
- Paslakis, G., Chiclana Actis, C., et Mestre-Bach, G. (2020). Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 1359105320967085.
- Sabina, C., Wolak, J., et Finkelhor, D. (2008). The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 691-693.
- Sergerie, M. A., et Corneau, S. (2017). Usage problématique de la pornographie: Conceptualisation, évaluation et traitement. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 259-282.
- Seigfried-Spellar, K. C., et Rogers, M. K. (2013). Does deviant pornography use follow a Guttman-like progression?. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1997-2003.

Références

Simon, W., et Gagnon, J. H. (2003). Sexual scripts: Origins, influences and changes. *Qualitative sociology*, 26(4), 491-497.

Strasburger, V. C. (2012). Adolescents, sex, and the media. *Adolescent Medicine-State of the Art Reviews*, 23(1), 15.

Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A., et Ezzell, M. B. (2016). Pornography and the male sexual script: An analysis of consumption and sexual relations. *Archives of sexual behavior*, 45(4), 983-994.

Tylka, T. L. (2014). No harm in looking, right? Men's pornography consumption, body image, and well-being. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 97.

Vaillancourt-Morel, M. P., Blais-Lecours, S., Labadie, C., Bergeron, S., Sabourin, S., et Godbout, N. (2017). Profiles of cyberpornography use and sexual well-being in adults. *The journal of sexual medicine*, 14(1), 78-85.

Weinberg, M. S., Williams, C. J., Kleiner, S., et Irizarry, Y. (2010). Pornography, normalization, and empowerment. *Archives of sexual behavior*, 39(6), 1389-1401

Willoughby, B. J., Carroll, J. S., Busby, D. M., et Brown, C. C. (2016). Differences in pornography use among couples: Associations with satisfaction, stability, and relationship processes. *Archives of sexual behavior*, 45(1), 145-158.

Wood, H. (2013). Internet pornography and paedophilia. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 27(4), 319-338.

Wright, P. J. (2014). Pornography and the sexual socialization of children: Current knowledge and a theoretical future. *Journal of Children and Media*, 8(3), 305-312.