

Stratégies pour réduire les conséquences liées à la consommation de pornographie

La pornographie permet d'avoir accès à une infinité d'images permettant de satisfaire tous les goûts. Elle peut être un outil pour explorer et agrémenter sa sexualité. Toutefois, le fait d'utiliser presque exclusivement la pornographie comme méthode pour atteindre l'excitation sexuelle peut nuire et générer des effets négatifs dans sa vie sexuelle. Les stratégies suivantes, lorsqu'elles sont intégrées à sa vie, permettent de réduire les possibles effets négatifs causés par la consommation de pornographie.

Stratégies pouvant réduire les conséquences liées à la consommation de pornographie

01

Adopter des habitudes critiques dans sa consommation de pornographie.

02

Modifier sa posture (la façon de voir son rôle) face à la consommation de pornographie.

03

Modifier ses habitudes de consommation (de pornographie).

04

Intégrer des alternatives dans ses habitudes d'excitation sexuelle.

05

Identifier un réseau de soutien pour s'y tourner si le besoin se fait sentir.

Adopter des habitudes critiques dans sa consommation de pornographie.

01

Certaines questions peuvent aider à la remise en question des images observées, par exemple (Reality & Risk Project, 2016; Quadara et al., 2017):

- Par qui les images pornographiques ont-elles été produites et à qui s'adressent-elles ?
- Est-ce que les actions dépeintes sont consensuelles (autant avant que pendant les activités sexuelles) ?
- Le contenu présente-t-il une ou des formes de violence ?
- Les femmes sont-elles représentées comme un objet sexuel pour le plaisir des hommes ?
- Des condoms sont-ils utilisés ?
- Quel type de relation est présentée entre les personnages ? S'agit-il d'une relation de pouvoir ?
- Quel type de plaisir sexuel est présenté et de quelles façons ?
- Les représentations renforcent-elles des stéréotypes racistes ou sexistes ?
- Qu'est-ce que la pornographie visionnée envoie comme messages actuellement ?
- Qu'est-ce que ces images pornographiques signifient pour moi ?

Modifier sa posture (la façon de voir son rôle) face à la consommation de pornographie.

02

Lors de consommation de pornographie, la posture est souvent celle d'un·e spectateur·rice, c'est-à-dire d'être dans une position de témoin face aux images observées et sentir qu'on a peu ou pas de contrôle sur ce qui se passe devant nos yeux. Cette posture rendrait plus à risque de vivre des conséquences en lien avec sa consommation de par le fait que cela implique de « subir » ce que la pornographie présente. L'idée est donc de modifier sa posture et de se sentir davantage dans un rôle d'acteur·rice passif·ve, c'est-à-dire comme quelqu'un qui est impliqué dans le scénario, mais qui n'y participe pas activement. De cette façon, la personne qui consomme de la pornographie est davantage en contrôle face à ce qu'elle regarde et accorde plus d'importance aux choix de visionnement effectués, donc, un plus grand investissement et sentiment d'implication. Ce qui est visionné relève donc de choix conscients pour répondre à des besoins précis et réfléchis, ce qui permet de favoriser un sentiment de confort et de pouvoir dans sa sexualité, puisque la personne devient entièrement responsable face à ses choix (Lang, 2011).

Ne pas se percevoir comme un·e spectateur·rice, mais plutôt comme un·e acteur·rice passif·ve (Davis et al., 2020).

Certaines stratégies peuvent contribuer à changer ses habitudes de consommation et réduire les conséquences possibles liées à la consommation de pornographie. Parmi les nombreuses stratégies possibles, voici quelques exemples (Chadwick et al., 2018):

- Diriger ses recherches pour trouver du contenu pornographique jugé moins violents.
- Opter pour un autre type de médium pour consommer de la pornographie et changer l'expérience (par exemple, lire un texte ou écouter un podcast plutôt que visionner des vidéos).
- Choisir spécifiquement ce qui sera visionné et donc de sauter ou avancer rapidement les scènes qui ne correspondent pas à ses valeurs ou à ses préférences sexuelles.
- Choisir de seulement écouter la bande sonore et ne pas regarder les images.
- Évaluer le contenu de la production avant d'entamer le visionnement complet, afin d'établir si le contenu présenté correspond à ce qui est souhaité.

04

Intégrer des alternatives dans ses habitudes d'excitation sexuelle.

Cela permet de ne pas seulement dépendre de la pornographie mainstream et de réduire par le fait même les conséquences possibles qui y sont associées. Se référer à l'outil suivant [Alternatives à la pornographie mainstream](#)

Identifier un réseau de soutien pour s'y tourner si le besoin se fait sentir.

05

Identifier des ressources externes (par exemple, des organisations) ou sociales (par exemple, des ami·e·s) à consulter en cas de difficultés vécues en lien avec sa consommation de pornographie. Ouvrir sur le sujet avec des gens de confiance.

Références

-  Reality & Risk Project. (2016). It's time we talked. Repéré à www.itstimewetalked.com.au.
-  Quadara, A., El-Murr, A., et Latham, J. (2017). The effects of pornography on children and young people. Australian Institute of Family Studies: Melbourne.
-  Davis, A. C., Wright, C. J., Murphy, S., Dietze, P., Temple-Smith, M. J., Hellard, M. E., et Lim, M. S. (2020). A Digital Pornography Literacy Resource Co-Designed With Vulnerable Young People: Development of "The Gist". *Journal of medical Internet research*, 22(6), e15964.
-  Chadwick, S. B., Raisanen, J. C., Goldey, K. L., et van Anders, S. (2018). Strategizing to make pornography worthwhile: A qualitative exploration of women's agentic engagement with sexual media. *Archives of sexual behavior*, 47(6), 1853-1868.
-  Lang, M. È. (2011). L'«agentivité sexuelle» des adolescentes et des jeunes femmes: une définition. *Recherches féministes*, 24(2), 189-209.