

# Types de consommation de porno

TABLEAU SYNTHÈSE

## RÉCRÉATIF

## À RISQUE

## PROBLÉMATIQUE

### MOTIVATIONS

Raisons de consommer et/ou émotions sous-jacentes avant la consommation

- Consommation de l'ordre du loisir. Elle est suscitée par des émotions agréables (par exemple, plaisir, désir d'explorer, etc.)

- Consommation utilisée comme stratégie pour autoréguler ses émotions (façon d'évacuer les émotions désagréables).

- Consommation utilisée comme stratégie pour autoréguler ses émotions (façon d'évacuer les émotions désagréables)

- Consommation peut être suscitée par des émotions désagréables (par exemple, stress, ennui, solitude)

- Consommation est suscitée par des émotions désagréables (par exemple, anxiété, difficultés dans sa vie)

### FRÉQUENCE de consommation

- Occasionnelle

- Majoritairement occasionnelle

- Régulière et fréquente

### SENTIMENTS vécus après la consommation

- Émotions agréables (par exemple, plaisir, sentiment de satisfaction)

- Possibilité d'émotions désagréables (par exemple, honte, culpabilité)

- Émotions désagréables (par exemple, honte, culpabilité, détresse)

### IMPACTS possibles sur la vie

- Consommation généralement associée à une satisfaction sexuelle élevée

- Consommation généralement associée à une faible satisfaction sexuelle

- Consommation généralement associée à une faible satisfaction sexuelle

- Consommation génère soit aucun effet ou des effets positifs (par exemple, maintien d'une sexualité active, ouverture sur la sexualité, meilleure connaissance de soi et de ses préférences)

- Consommation peut générer des effets négatifs, surtout si elle est nourrie par un sentiment de honte (par exemple, dysfonction, difficultés relationnelles, etc.)

- Consommation génère des effets négatifs et impacte plusieurs sphères de la vie (altère le fonctionnement quotidien de la personne et/ou ses relations)

- Consommation est un exutoire sain, c'est-à-dire une façon d'évacuer les tensions, mais qui n'engendre ni compulsions ou impacts négatifs au quotidien

- Consommation peut devenir problématique si elle devient la seule stratégie pour autoréguler ses émotions (par exemple, devient la façon exclusive pour évacuer les tensions)

- Consommation est liée à une impression de perte de contrôle sur sa consommation, impression de dépendance à la pornographie