

UNIVERSITE PAUL SABATIER TOULOUSE
FACULTES DE MEDECINE RANGUEIL ET PURPAN

MEMOIRE

POUR LE DIPLOME INTER UNIVERSITAIRE
D'ENSEIGNEMENT D'ETUDES DE LA SEXUALITE HUMAINE

par

Jean-Michel Mainguené

**Impact de l'hyperconsommation de pornographie
sur la vie du couple**

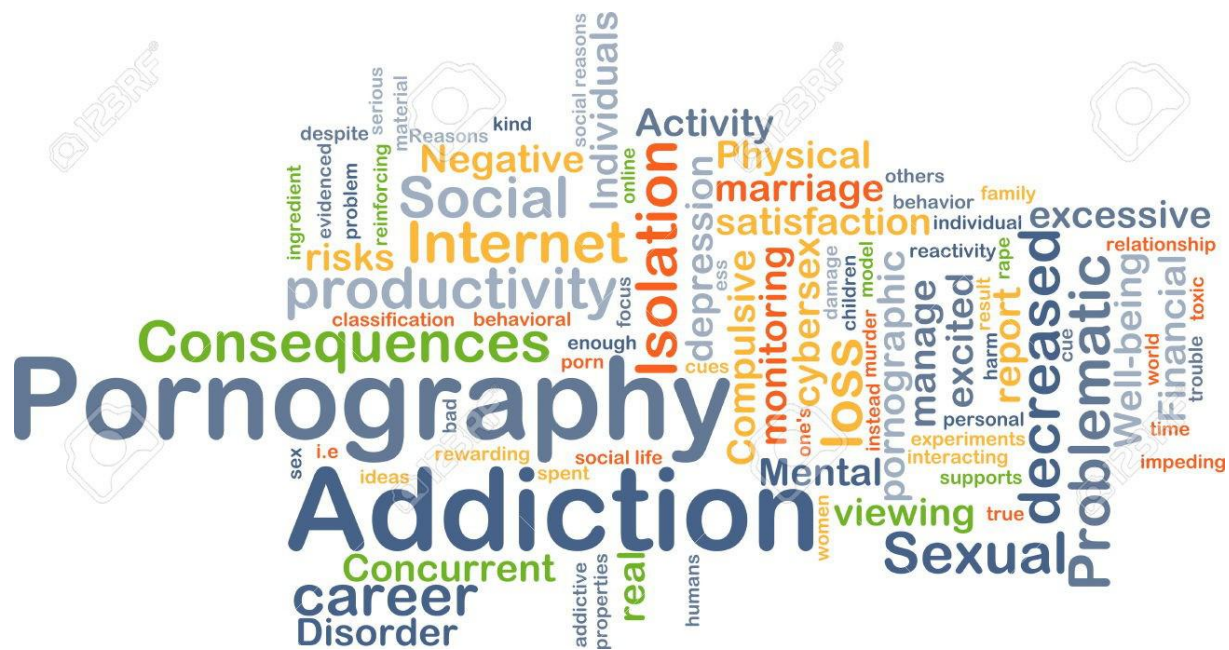
Enquête auprès des conseillers conjugaux et familiaux

Année 2016

JURY

Pr E. HUYGHE, responsable universitaire du Diplôme
Dr M. BONAL, coordonnateur pédagogique du Diplôme
Dr C. CABANIS, coordonnateur pédagogique du Diplôme
Dr A. CORMAN, coordonnateur pédagogique du Diplôme
Mme M. MICHELIN, coordonnateur pédagogique du Diplôme

Pr E. HUYGHE et Dr André CORMAN, directeurs de mémoire



REMERCIEMENTS

A Eric Huyghe et André Corman pour leurs conseils formateurs

A la promo 2016 du DU de « SEXO » pour tout ce temps et tous ces plaisirs partagés

A tous ceux qui m'ont soutenu dans ce travail

A mon épouse qui m'a accompagné tout au long de cette formation

« Impact de l’hyperconsommation de pornographie sur la vie de couple »

Enquête auprès des conseillers conjugaux et familiaux »

Introduction	2
I – Quelques définitions	4
1- Pornographie	4
2- Addiction sexuelle	4
3- Addiction à la pornographie ou pornodépendance	5
4- Hypersexualité	7
5- Cyberaddiction et cybersexedépendance	8
II- Contexte	9
1- La consommation de pornographie en France aujourd’hui	9
2- Le couple et la pornographie	11
III- Enquête auprès des conseillers conjugaux et familiaux	15
1- Présentation	15
2- Matériel et méthode du questionnaire en ligne	16
a. Principe du questionnaire	16
b. Descriptif du questionnaire (voir Annexe 1)	16
c. Traitement des données	16
3- Résultats	17
a. Considérations générales... Profil des répondants	17
b. Importance des difficultés sexuelles chez les couples rencontrés	19
c. A propos de la pornographie...	22
d. Addiction ou hyperconsommation... ?	25
e. Comment accompagner au mieux ?	27
IV- Discussion	29
1- Impact sur la vie de couple	29
2- Hyperconsommation ou Addiction	33
3- La prise en charge	35
4- Besoins de formation ou d’information	37
5- Les limites de l’étude	38
Conclusion	41
Annexes	42
Bibliographie	71

I – Quelques définitions

1- Pornographie

Le terme « pornographie » vient du grec « *pornê* » (prostituée) et « *gràphein ou gràphô* » (écrire) qui signifie selon l'étymologie « un écrit concernant les prostituées ». Ce terme fut utilisé au II^{ème} siècle par Athénée pour décrire les artistes représentant les choses de l'amour. A partir du XVIII^e, ce mot désigne des représentations explicites des organes génitaux ou des actes sexuels. Les 1^{ers} films pornographiques sont nés pratiquement avec le cinéma et au début des années 70 cela devient une véritable industrie d'abord en Amérique puis ensuite en Europe.

Le plus souvent la pornographie représente l'acte sexuel dans son intégralité sans trop se préoccuper de ce qui l'entoure normalement, la rencontre, l'intimité... Aujourd'hui, ce mot désigne la représentation d'actes sexuels ayant pour but d'exciter sexuellement le spectateur. Par différentes mises en scène, elle chosifie l'individu réduisant parfois la personne à un corps, un produit de consommation...

2- Addiction sexuelle

L'addiction désigne un processus par lequel un comportement, qui peut fonctionner à la fois pour produire du plaisir et pour échapper à un malaise intérieur, est utilisé sous un mode caractérisé par 1/ l'échec répété pour contrôler ce comportement (impuissance) et 2/ la poursuite de ce comportement malgré des conséquences négatives significatives (défaut de gestion).

L'addiction est à la fois une perte de contrôle et une perte de liberté....

La dépendance est une perte de liberté, la liberté de ne pas avoir un comportement donné...

Définir l'addiction sexuelle n'est pas chose aisée. A ce jour, il n'existe pas de définition consensuelle du trouble, et de l'hyperesthésie sexuelle à la sexualité addictive, en passant par la sexualité compulsive, impulsive ou encore excessive, les cadres nosographiques se mélangent... Peut-être faut-il simplement se référer alors aux critères proposés par Goodman ? (cf annexe 3 - 5) et retenir que deux symptômes-clés soient présents : la perte de contrôle sur le comportement sexuel et la poursuite de ce comportement en dépit des conséquences négatives.

Addiction sexuelle : fréquence excessive, croissante et surtout non contrôlée, d'un comportement sexuel qui persiste malgré les conséquences négatives possibles et la souffrance du sujet, et pour lequel il est prêt à tout sacrifier.

Il semble souhaitable de se référer à des questionnaires d'évaluation permettant d'analyser de façon précise le comportement en cause, par exemple l'échelle de Coleman ou le test de Carnes.

(cf Annexes 3 – 1, 2 et 8)

Cette addiction peut-être associée à d'autres pratiques de façon conjointe, par exemple, masturbation excessive, dépendance à la pornographie, au sexe payant, au cybersexe... Il existe peu de chiffres précis. Il n'y a pas eu d'enquête épidémiologique menée en France. Aux Etats-Unis ce serait entre 3 et 6 % de la population générale qui aurait des comportements sexuels compulsifs. Ils

seraient à 80 % de sexe masculin. Et contrairement aux idées reçues, précise Florence Thibaud du CHU de Rouen, elle n'est pas plus fréquente dans les milieux du pouvoir ou de l'argent. Les symptômes : la multiplication des conquêtes sexuelles ou des partenaires, le recours systématique à la prostitution, aux films et images pornographiques, la fréquentation abusive de sites web... À ne pas confondre avec une vie sexuelle très active. Il s'agit d'un état pathologique où le besoin sexuel ou amoureux devient une priorité absolue. Il remplace tout et apparaît comme le seul moyen de lutter contre le stress et l'angoisse. Mais après un bref moment de soulagement, cette pratique renvoie une image encore plus désastreuse de soi et relance le processus. Un autre indicateur de la maladie tient au temps consacré à cette activité.

Selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV-TR) publié par l'Association américaine de psychiatrie, le fait de passer 11 h/semaine sur des sites pornographiques est un signe d'addiction sexuelle (suivant les études entre 7 et 14 h/semaine).

Comme dans toutes les addictions, le dépendant sexuel va devoir encore intensifier ses comportements pour trouver satisfaction et ce, jusqu'à mettre en péril sa situation sociale et professionnelle ou enfreindre la loi : masturbation sur le lieu de travail, tentative de viol... Le dépendant sexuel met souvent en place une double voire une triple vie pour dissimuler son addiction et c'est généralement dans les situations extrêmes, quand il s'est mis en danger ou a été démasqué par son entourage, que s'instaure la prise en charge. La difficulté reste que ces personnes en souffrance trouvent peu d'écoute auprès des professionnels de la santé. Mais les mentalités évoluent. Le battage médiatique autour de cas célèbres a changé le regard que l'on porte sur cette maladie, et encourage des personnes qui en souffrent à se faire soigner.

L'industrie du sexe, qu'il ne faut pas diaboliser, est le principal vecteur des addictions sexuelles. Cette grosse entreprise lucrative, génératrice de milliers d'images et de services, ne délivre aucun message de prévention sur les sites à caractère pornographique, à l'inverse de qui existe pour les jeux de hasard et d'argent.

3- Addiction à la pornographie ou pornodépendance

Consommation « excessive » et « incontrôlée » d'images sexuellement explicites.

La pornodépendance est le fait, pour un amateur de pornographie, de ne plus pouvoir se passer de cette consommation. Celle-ci cesse donc d'être motivée par le seul plaisir ou par la curiosité, mais bien par une réelle forme de besoin physique ou psychologique. La pornographie devient alors une drogue, car le consommateur ne peut plus s'en passer. Comme pour toute drogue, rapidement, l'utilisateur vient à en renouveler sans cesse les doses... Et pour continuer à en ressentir les effets, il est contraint soit d'augmenter la quantité consommée (la pornographie prend de plus en plus de place dans sa vie), soit de se procurer une excitation plus forte, en recherchant des scènes de plus en plus "hard", de plus en plus extrêmes. Comme toute drogue, la pornographie peut entraîner chez le patient des conséquences néfastes, telles que l'isolement social, l'altération de la perception de la sexualité, ou bien encore des troubles physiologiques.

Selon les études 6 à 10 % des surfeurs sur Internet seraient accros à la pornographie. Pour Patrick Carnac, fondateur de l'association américaine Sex Addicts Anonymous, 14 millions d'Américains souffrent de syndrome de la dépendance au sexe (sans qu'il s'agisse pour tous de dépendance

pornographique, même si celle-ci est très présente dans toutes les dépendances sexuelles). En tout cas, les dépendants sont de plus en plus nombreux. Les psychiatres et les psychologues cliniciens ont en effet constaté une progression constante de leur nombre. Ainsi le psychiatre Laurent Karita, président de SOS addictions, écrivait en 2015 qu'il accueillait à l'hôpital Paul-Brousse, en moyenne 300 patients par an depuis 2008. « C'est une consommation répétée, on ne pense plus qu'au porno. Il y a un phénomène de tolérance, alors on augmente les doses. On est sur des schémas similaires aux autres addictions. Les conséquences sociales, amoureuses d'une telle obsession sont souvent désastreuses. »

Il y a dans l'addiction à la pornographie l'expression d'une peur de la sexualité, un handicap à l'expression du relationnel et des émotions et une vraie difficulté à être responsable de son désir. Ce qui fait la richesse et la puissance de la sexualité, c'est la capacité à faire avec soi et faire avec l'autre, c'est la capacité d'oser le « danger » de la rencontre, à savoir les émotions, les sentiments, les loupés, les tiraillements entre désir et culpabilité que la pornographie voudrait littéralement effacer. (Voir Annexe 3 – 3 et 4)

Il semble qu'on puisse distinguer plusieurs stades (cf Annexe 3 - 11)

Au premier stade, on peut parler d'une sorte de fascination. On découvre des sites et des images qui excitent fortement. C'est un « jeu », « une curiosité ».

Puis peu à peu, le besoin d'y retourner augmente de façon croissante. A un moment donné, il est de plus en plus difficile de quitter Internet. Les personnes y passent un temps considérable. Elles sont alors passées du premier stade au stade critique.

Puis vient le stade chronique où la personne est sous l'emprise de son addiction. A ce stade, sa vie est réduite à sa dépendance. Elle ne vit plus que pour satisfaire ses besoins en matière de pornographie. Elle peut y passer ses nuits, s'y adonner durant son travail. Peu à peu le monde réel disparaît au profit de ces images virtuelles. Surviennent alors des problèmes relationnels avec l'entourage (le conjoint, les amis, les collègues...). Plus rien n'a d'importance à ses yeux mis à part ce besoin irrépessible et compulsif de visionner toujours et encore des images pornographiques à n'importe quel prix. En effet, le piège du porno, c'est l'isolement et l'enfermement dans des schémas réducteurs et violents. Peu à peu, le dépendant n'a plus envie de rien. Il n'a plus de goûts pour ses loisirs, son travail. Au fil du temps, le sujet se dégoûte et la culpabilité s'installe.

Cependant certaines recherches récentes remettraient en cause le terme d'addiction en raison d'actions différentes au niveau cérébral aux autres addictions comme l'alcool, le tabac ou le jeu... à voir si cela se confirme ou pas dans les années à venir.

Rappelons que, dans le même temps, l'imprégnation et l'acceptation de la pornographie dans notre société se renforce. Internet y joue indéniablement un rôle. En effet, le web a fait s'effondrer les deux principales barrières à une consommation massive de pornographie:

- le coût (une quantité illimitée de supports pornographiques sont en accès libre), et
- la culpabilisation sociale (la consommation sur le Net est discrète et anonyme ; peu de risques de « se faire prendre », comme auparavant à la sortie d'un cinéma porno ou d'un sex-shop).

Le potentiel de dépendance, l'attractivité des pratiques sexuelles on line dépend des 3 A tirés du vocabulaire anglais:

Accessibility / Affordability / Anonymity
--

Ce que nous pourrions traduire par Accessible/Gratuit/ Anonyme ...

Chacun peut accéder de façon simple et anonyme à un immense offre financièrement très abordable et nous pourrions même dire gratuite... Accessibilité en terme de facilité pratique, Accessibilité financière, Anonymat

Ou pour reprendre les 3 A :

- **Accessibilité** = des millions de sites sur le sexe constamment accessibles
- **Accessibilité** = gratuit ou à bas prix pour les sites sexuels
- **Anonymat** = utilisation en ligne et donc pas physiquement vu et peut aussi se considérer comme indétectable par les autres !!!

4- Hypersexualité

L'hypersexualité est définie par une fréquence excessive, croissante et non contrôlée du comportement sexuel dont les conséquences sont négatives pour le sujet qui en est atteint.

De Don Juan à Dominique Strauss Kahn, l'hypersexualité est un invariant des sociétés humaines. Est-ce une pathologie? Il semble que cela soit le cas en raison des souffrances bilatérales... Elle est d'ailleurs proposée comme telle dans le DSM V. Elle s'exprime le plus souvent comme une augmentation exagérée mais « anarchique » du désir sexuel. Elle touche 3 à 6 % de la population et en général les hommes (5 hommes/1 femme). Comme pour toutes les dépendances, ce qui prévaut c'est la perte d'autonomie. Les personnes concernées consacrent à leur sexualité tellement de temps et d'énergie qu'elles en ressentent une grande détresse personnelle qui perturbe gravement leur vie sociale et/ou professionnelle jusqu'à parfois poser des problèmes médico-légaux (harcèlement...) et ceci depuis au moins 6 mois. (cf Annexe 3 – 9)

On considère qu'il faut 2 des 5 caractéristiques suivantes pour porter un tel diagnostic:

- la drague compulsive avec partenaires multiples
- la fixation amoureuse compulsive sur un(e) ou des partenaires inaccessibles
- les rapports amoureux compulsifs multiples
- les rapports sexuels compulsifs insatisfaisants
- l'auto-érotisme compulsif avec masturbations à la fois répétées (de 5 à 15 par jour) et frénétiques (entraînant parfois fatigue et blessures des organes génitaux)

La plupart des études insistent sur la fréquente comorbidité de l'hypersexualité avec des troubles anxiodépressifs (dans 1/2 à 2/3 des cas)et les comportements addictifs (surtout l'alcool). A cela peut s'ajouter une dépendance à des formes anonymes ou payantes du désir sexuel comme la prostitution, la pornographie, la sexualité par téléphone ou par Internet qualifiée de cybersexe.

5- Cyberaddiction et cybersexedépendance

Cyberaddiction = Fréquence excessive croissante et non contrôlée d'un usage d'internet...

Êtes-vous cyberdépendant-e ? Question difficile à répondre...

Nous pouvons envisager quelques repères simples :

« Le premier signe du passage entre une consommation normale d'Internet et la voie de l'addiction c'est la place qu'occupe ce loisir dans votre vie. Dès que vous n'êtes plus sur Internet, pensez-vous immédiatement à vous reconnecter, à ce que vous allez faire à la prochaine connexion ? Y consacrez-vous plus de 3 heures par jour ? Avez-vous d'autres activités ? Vos ami(e)s sont-ils en majorité « virtuels » ? »...Si la réponse à ces questions est positive, il se peut que vous soyez déjà cyberdépendant.

Jean-Charles Nayebe distingue ainsi 4 types de cyberdépendance : le cyber-sexe-dépendant, le cyber-game-dépendant, le cyber-épistémophile et le cyber-talk-dépendant. Alors que les autres appellations parlent d'elles-mêmes, il faut préciser que le cyber-épistémophile est l'internaute qui veut en savoir toujours plus sur Internet ou ses passions. Ainsi, en lien avec la dépendance à la pornographie, cette pratique a pris une place importante. D'autres appellations ont vu le jour comme par exemple cybersexe... et donc cyberaddicts sexuels ou cybersexedépendants !

La cybersexualité regroupe plusieurs types d'utilisateurs : des utilisateurs par « divertissement », « curiosité », des utilisateurs à risque et enfin des utilisateurs compulsifs : les cybersexedépendants.

Internet est un marché juteux pour les industries du sexe : le chiffre d'affaires est estimé à environ 53 milliards d'euros par an pour le monde, dont 18 milliards pour les seules vidéos. Le cybersexe représente 12% des sites Internet, 25% des requêtes soumises aux moteurs de recherche et 35% des téléchargements... et le plus gros commerce du Net. 3 internautes sur 4 naviguant sur ces sites pornos sont des hommes (et donc 1/4 sont des femmes).

Ainsi le Centre médical Marmottan (Paris) a accueilli, entre 2005 et 2009, 75 personnes en consultation pour une cyberaddiction sexuelle. La majorité des consultants ont entre 26 et 45 ans, 50 % vivent en couple, 13 associent une dépendance sexuelle avec des usages excessifs de substances psychoactives voire d'autres addictions comportementales : jeux de hasard et d'argent, jeux vidéo. Ils viennent de tous les milieux socio-professionnels.

En pratique, il semble qu'on puisse distinguer 3 formes de cybersexeaddiction :

- 1/ Recherche du contenu pornographique, souvent avec masturbations compulsives, mode passif
- 2/ Recherche non assumée d'interactions : la prise de contact reste virtuelle, le dépendant reste en retrait de l'autre, mode actif
- 3/ Concrétisation dans le monde réel de pulsions et de fantasmes virtuels, mode actif.

Cf Annexe 3 - 6 une proposition de critères de cyberdépendance et 3 -7 un exemple de test.

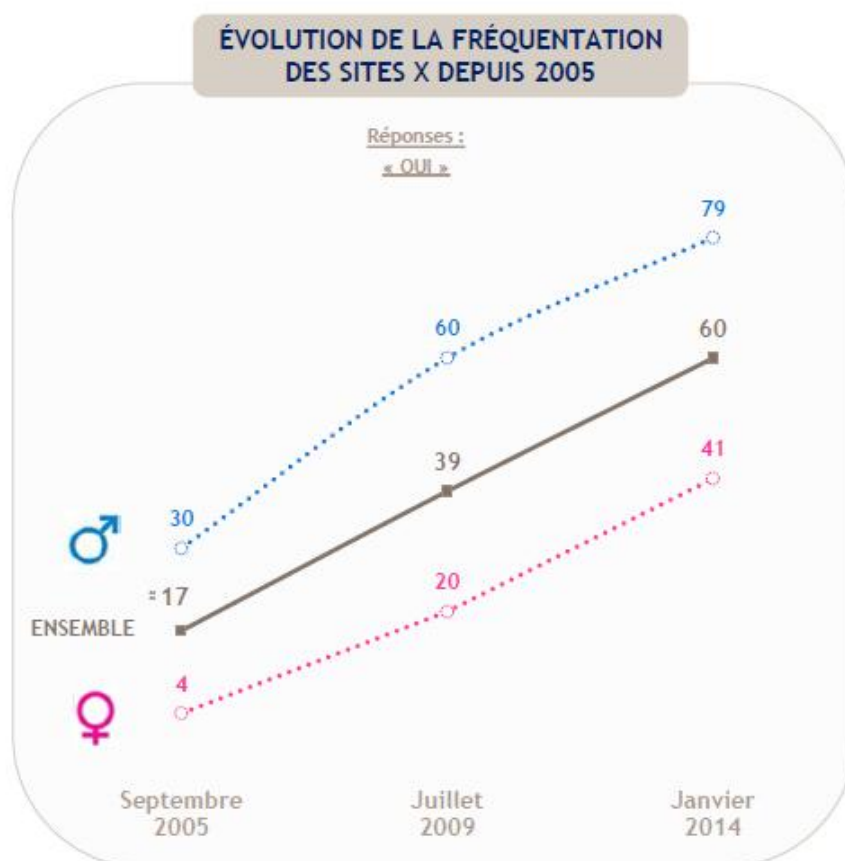


II- Contexte

Avant d'évoquer la place de la pornographie, il nous semble important de faire une remarque préliminaire : nous n'évoquerons pas le lien de la pornographie avec la violence envers les femmes et les enfants ni son rôle néfaste pour certains adolescents dans la construction de leur sexualité. En effet il s'agit d'envisager les liens pouvant exister entre la pornographie et l'intimité sexuelle conjugale.

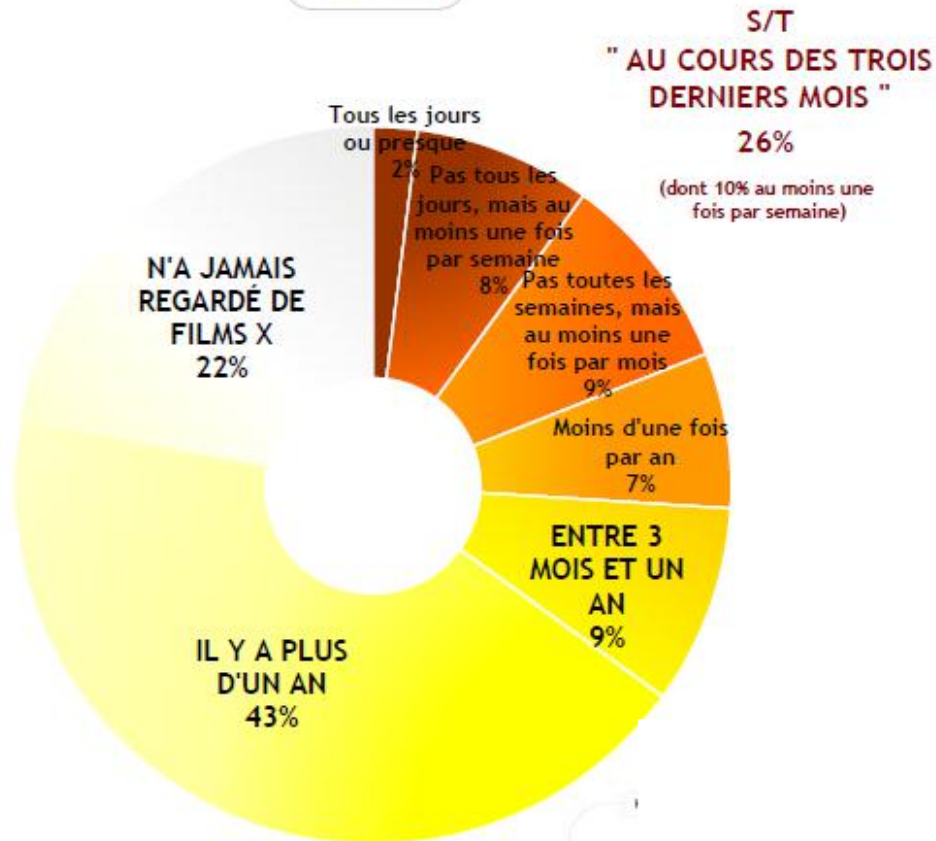
1- La consommation de pornographie en France aujourd'hui

La consommation de pornographie évolue de façon importante depuis quelques années et ceci en relation directe avec la facilité d'accès via Internet à des sites spécialisés. Cette consommation a fait l'objet également d'enquêtes ou de sondages confirmant cette évolution, même si il est nécessaire de relativiser certains résultats. En effet si 60% des français ont surfé sur un site X au cours de leur vie... certains ne l'ont peut-être fait qu'une seule fois et bien sûr d'autres plusieurs mais la réponse est la même. Ce qui est à noter cependant c'est l'augmentation importante de cette fréquentation en 10 ans. L'accès devient simplissime via internet... plus besoin de louer ou d'acheter un film... il vient tout seul sur l'écran de notre ordinateur et même parfois de notre téléphone avec l'arrivée de la 4G sur les smartphones...



Ainsi, 60% des français ont surfé sur un site X au cours de leur vie, contre 39% en 2009 et 17% en 2005 avec un écart important en fonction du sexe (cf schéma ci-dessus). Sur ces 60%, 9 sur 10 l'ont fait sur un site gratuit.

FRANCE



Si l'on réduit l'intervalle de temps au dernier mois, 19% des français ont surfé au moins 1 fois sur un site X, 8 % toutes les semaines et 2% tous les jours ou presque. Le profil des gros consommateurs reste largement masculin : 17% des hommes surfent au moins une fois par semaine contre 2% des femmes. Ces consommateurs masculins réguliers se concentrent surtout dans les rangs des jeunes de moins de 25 ans (47%) et chez les célibataires (49%). A noter que cette activité semble s'inscrire dans une logique de substitut à une vie sexuelle défailante... mais cependant 20% des consommateurs sont très satisfaits de leur vie sexuelle.

Il est donc à noter que le visionnage de films X s'est banalisé autant chez les hommes que chez les femmes... 92% des hommes et 64% des femmes admettent avoir déjà visionné un film pour adultes au cours de leur vie...

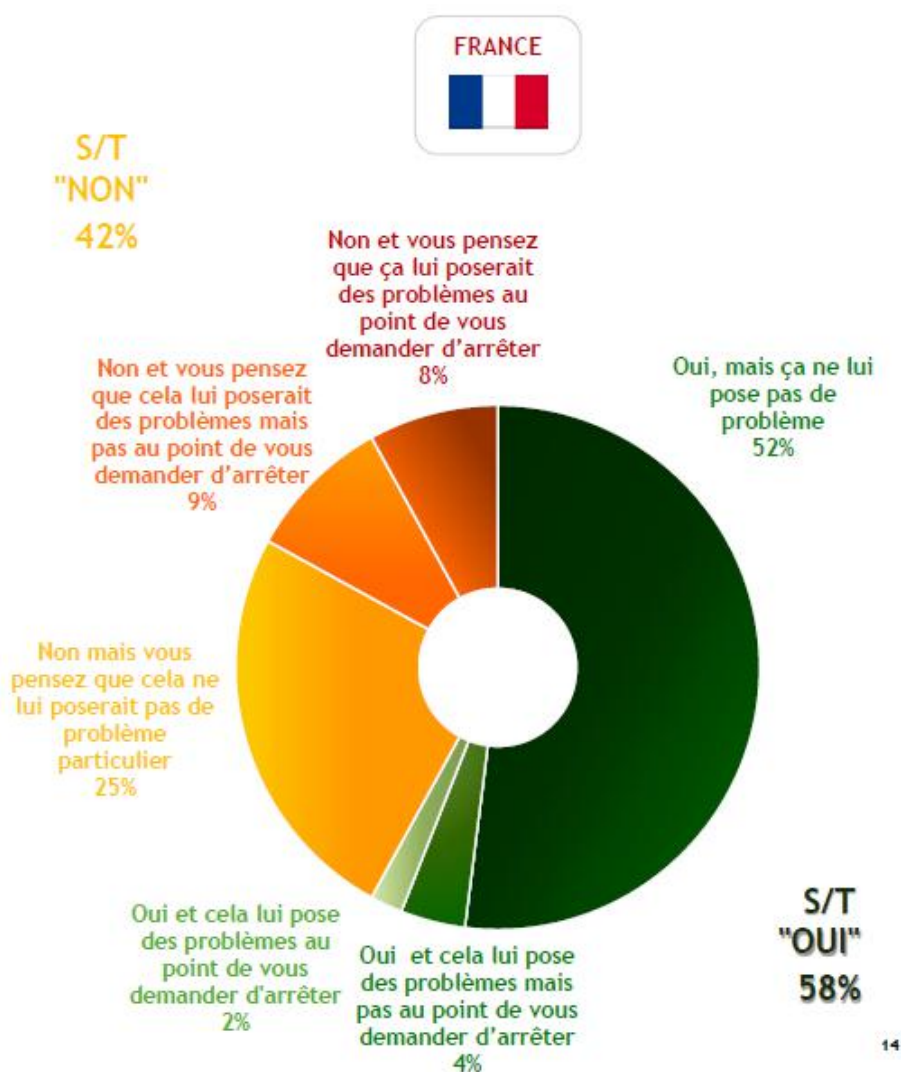
Enfin il faut souligner la pression très forte qui s'exerce sur les jeunes générations qui s'inquiètent soit sur leurs « performances » soit sur leur anatomie (taille du pénis, aspect des lèvres vulvaires...) comme si le porno devenait un peu la norme en matière de sexualité... après avoir été une source de renseignements ou d'initiation... source de souffrance qui peut aussi toucher les adultes.

2- Le couple et la pornographie

Une enquête réalisée par l'Ifop en juin 2014 parle de la fin d'un tabou ? ...

La question reste posée : 52% des partenaires sont au courant de cette consommation sans que cela pose, a priori, un problème... mais c'est parfois seulement le consommateur qui a été interrogé....

Même si la consommation de films pornos reste une pratique solitaire largement associée à la masturbation, elle peut prendre sens dans le cadre d'une relation conjugale où elle peut parfois constituer un moyen parmi d'autres de pimenter la vie sexuelle du couple. Etroitement liée à l'essor du web, cette consommation de pornographie dans le couple peut avoir un impact direct sur sa sexualité.



ifop

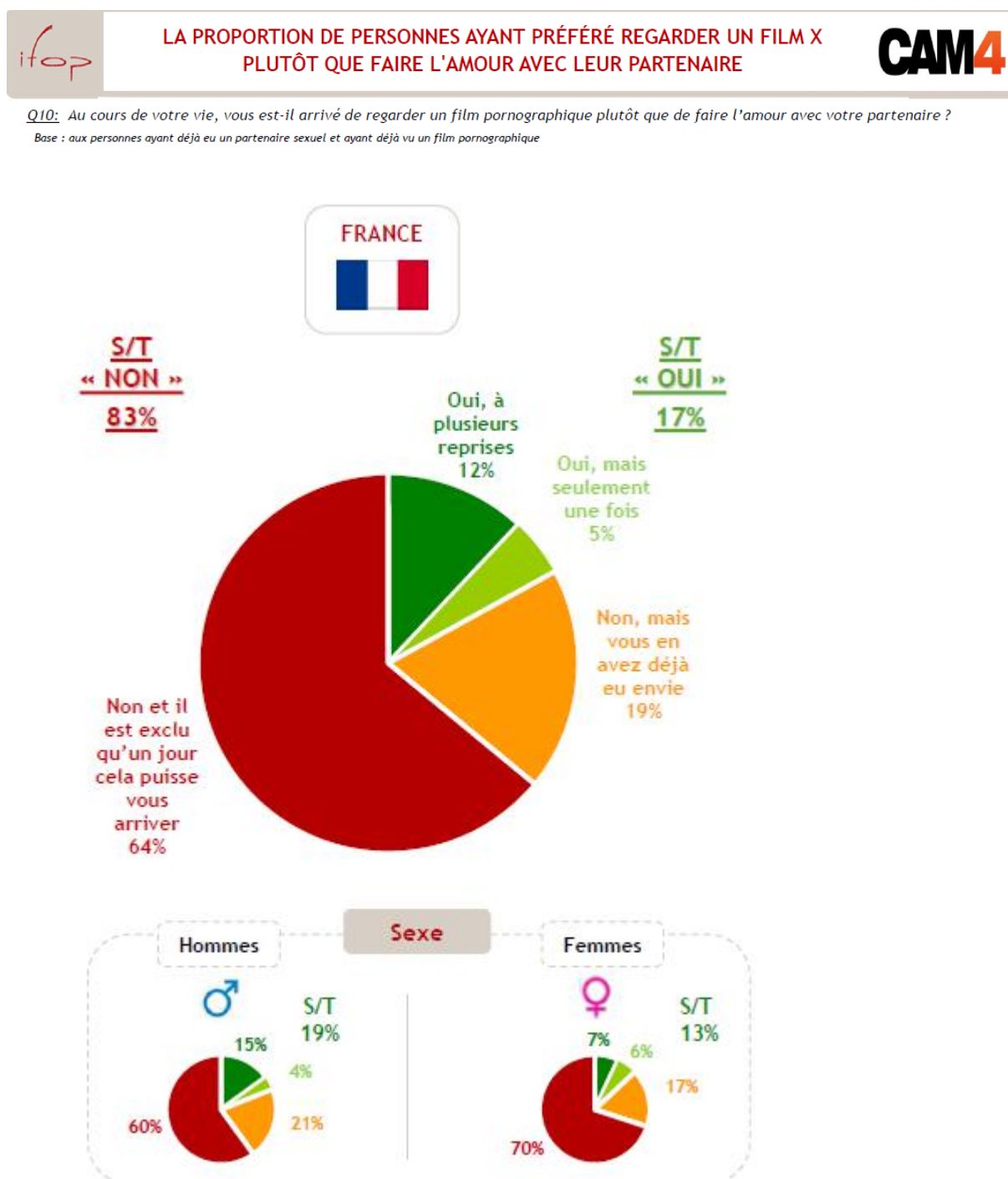
LA RÉACTION DE SON PARTENAIRE À LA CONSOMMATION
DE FILMS PORNOGRAPHIQUES

CAM4

Q5: Votre partenaire sait-il/elle qu'il vous arrive de regarder des films pornographiques ?

Base : aux personnes en couple ayant déjà vu un film pornographique

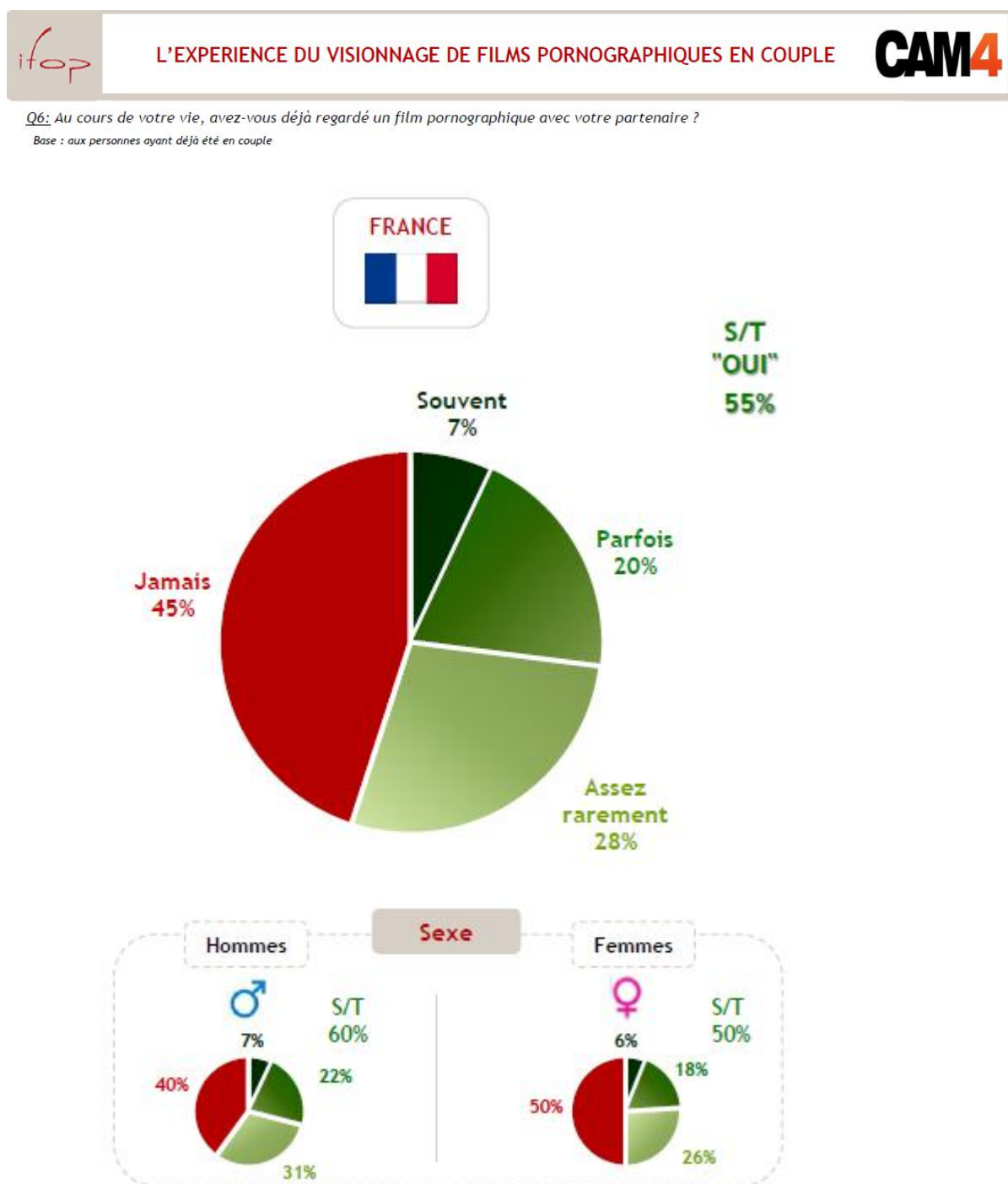
En effet même si ce n'est pas la majorité, cette consommation entraîne des conflits dans les couples et ainsi pour 31% des hommes et 14 % des femmes c'est un problème pour le partenaire et pour 14% des hommes et 6% des femmes, le partenaire demande l'arrêt de la consommation.... Cette consommation peut même parfois nuire à la sexualité du couple, certains préférant regarder un film plutôt que de faire l'amour avec leur partenaire.



36 % l'ont fait ou ont eu envie de le faire...

Quid de la qualité de la sexualité dans le couple ?

En fait seulement 7% des couples visionnent souvent ensemble un film pornographique.



L'appréciation est difficile à faire car la fréquence et la quantité consommée n'est pas évaluée.

Cependant **55% des couples l'ont déjà fait au moins une fois.**

Si l'on s'interroge sur la disposition à le faire, 38 % des personnes vivant en couple accepteraient volontiers (48% des hommes et 27% des femmes...) au moins pour faire plaisir à leur partenaire.

Malgré une certaine transparence dans les couples interrogés, il semble que les femmes sous-estiment toujours fortement la consommation pornographique de leur compagnon. Ainsi seules 5% d'entre elles déclarent que leur partenaire visionne au moins une fois par semaine alors qu'ils sont plus du triple à le faire... 17% !

Comme nous l'avons déjà noté le risque que la pornographie prenne le pas sur la vie sexuelle est loin d'être marginal. Le visionnage de films X est moitié moindre qu'aux Etats-Unis où la moyenne de la consommation hebdomadaire se situe à 19% contre 10% en France. Toutefois l'image du héros du film Don Jon qui préfère largement les films X à ses conquêtes n'est pas une fiction... En France 40% des hommes et 30% des femmes admettent ainsi avoir déjà eu plus envie de regarder un film X que de faire l'amour avec leur partenaire. Et la grande partie d'entre eux est même passée à l'acte : plus d'un homme sur trois (36%) ayant déjà visionné des vidéos pornos a préféré regarder un film X que faire l'amour à sa partenaire ! Si les tendances observées outre-Atlantique sont parfois annonciatrices de ce qui peut se passer en France dans quelques années, cela pourrait favoriser les risques d' « addiction » au porno...

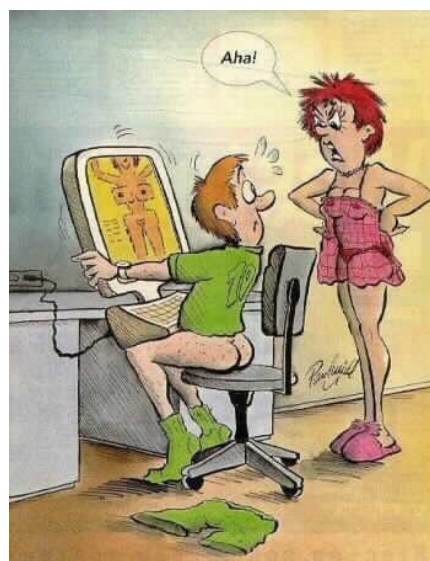
Enfin la consommation de pornographie dans le couple irait au-delà du simple fait de regarder. Les films X réveilleraient aussi la libido. 43% des Français admettent avoir déjà fait l'amour devant ce type de films. Et près de la moitié des Français ayant vu un film X (47%) déclarent avoir déjà essayé de reproduire des scènes ou des positions vues dans un film pornographique...

En fait comme beaucoup de bonnes choses, la pornographie peut présenter un intérêt pour la vie sexuelle du couple mais la façon dont elle est perçue ou utilisée peut aussi créer des difficultés voire nuire au couple.

En nous rappelant aussi notre remarque préliminaire la pornographie est d'abord une superbe industrie et les femmes font souvent l'objet de violence. Une réflexion sur la façon dont les films sont tournés amène parfois à un abandon total de consommation... le chiffre d'affaire de l'industrie pornographique est faramineux... plus qu'Apple et Microsoft réunis... finalement à nos dépens !

(Voir Annexes 2- 1,2 et 3)

(Voir Annexe 5 – Rappel législatif)



III- Enquête auprès des conseillers conjugaux et familiaux

1. Présentation

L'enquête a été réalisée auprès de deux associations de Conseillers Conjugaux et Familiaux :

- L'association « **CLER Amour et Famille** », association créée en 1962 regroupant des intervenants en éducation affective et sexuelles et des conseillers conjugaux et familiaux et reconnue comme organisme de formation pour le conseil conjugal et familial. Elle est reconnue d'utilité publique. Elle compte environ 200 conseillers conjugaux et familiaux répartis sur toute la France.
- L'**ANCCEF** : Association Nationale des Conseillers Conjugaux et Familiaux. Association créée en 1976, rassemblant des conseillers conjugaux et familiaux provenant de divers organismes de formation.

Le formulaire a été diffusé via internet à partir du 15 janvier 2016 et laissé en ligne jusqu'au 1er Mars 2016. 35 personnes ont répondu complètement à l'enquête.

2. Matériel et méthode du questionnaire en ligne

a. Principe du questionnaire

Le questionnaire a été réalisé sur internet via Google à l'aide d'une application spécifique intitulée « Google forms ». Il se présente comme une page web indépendante à laquelle les internautes ont accès via un lien diffusé par mail. Les réponses sont automatiquement enregistrées et sont transférables ensuite dans un tableau « Excel ». L'identité des répondants est anonyme sauf si ceux-ci notent leur adresse e-mail en fin de message.

Le lien d'accès a été diffusé via les secrétariats des associations aux conseillers conjugaux et familiaux adhérents avec les explications concernant le but et le cadre de l'enquête. Seuls ces professionnels ont pu répondre aux questions.

b. Descriptif du questionnaire (voir Annexe 1)

Les questions étaient de 2 types, soit à choix simple avec une seule réponse possible, soit à choix multiple avec la possibilité de donner plusieurs réponses. Parfois il a été proposé de laisser des commentaires personnels.

Le questionnaire comporte cinq catégories de questions et vous en trouverez un exemplaire en Annexe 1 :

1. **Les données démographiques des répondants.** Cela permet d'analyser la population étudiée.
2. **L'analyse de l'activité professionnelle.** Les questions permettent de préciser le lieu et la nature de l'activité professionnelle ainsi que l'existence d'une formation spécifique en sexologie.
3. **L'importance et la nature des difficultés sexuelles dans les couples rencontrés.** Il s'agit d'analyser les troubles sexuels fréquemment rencontrés et la façon dont ses troubles sont pris en compte lors de l'entretien.
4. **L'usage éventuel de la pornographie dans la sexualité du couple.** Les questions abordent l'usage ou non de la pornographie dans le couple, comment cette proposition arrive au cours de l'entretien et combien cette consommation est présente.
5. **La prise en charge d'une addiction à la pornographie.** Les questions évaluent la gestion de l'éventuelle addiction et les besoins de formation permettant une meilleure prise en charge.

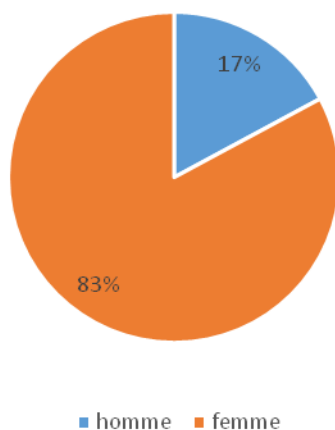
c. Traitement des données

Une fois les données recueillies, nous les avons transférées dans un tableur de type *Excel* et nous avons effectuées une analyse des résultats. Nous avons effectué un compte-rendu des résultats soit sous forme de secteurs soit sous forme d'histogrammes. Pour les questions qui s'y prêtaient, nous avons créé des sous-groupes permettant une meilleure analyse des réponses.

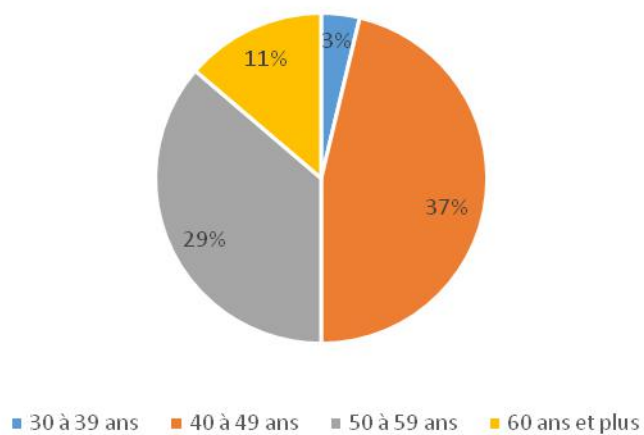
3 - Résultats de l'enquête sur l'impact de la consommation de pornographie sur la vie de couple

a/ Considérations générales...Profil des répondants

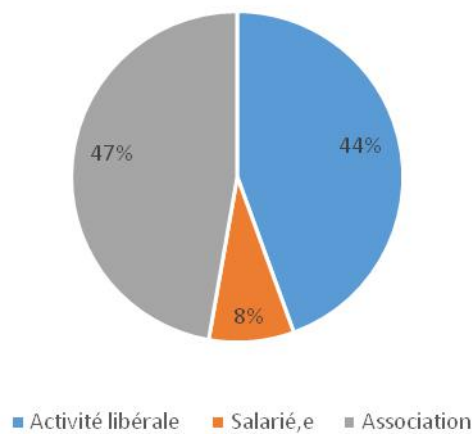
Répartition sexe des CCF ayant répondu



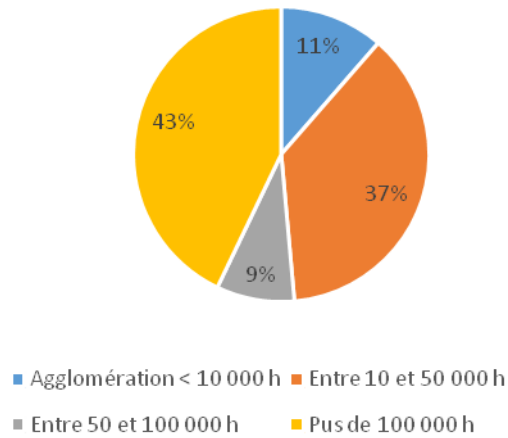
Age des répondants



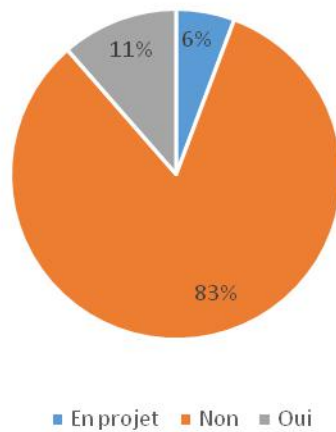
Modalité d'activité



Lieu d'exercice



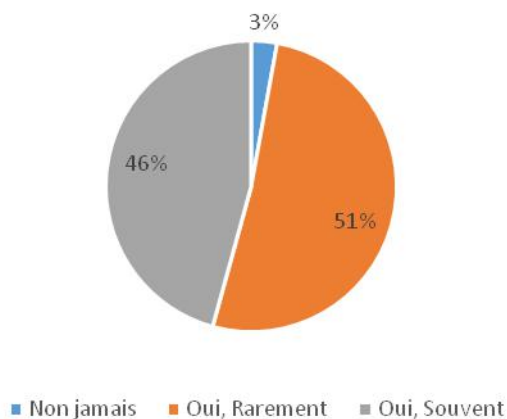
Formation en sexologie



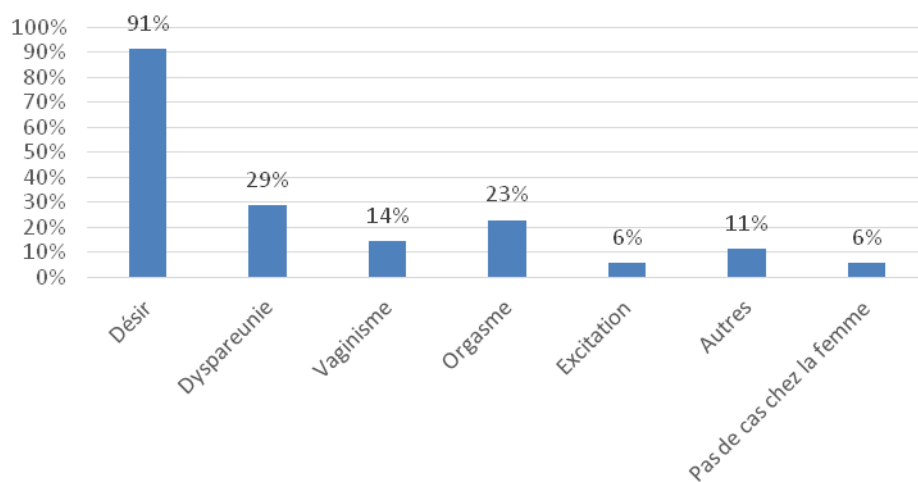
Le CCF est le plus souvent une femme (8 /10), il a un peu plus de 40 ans, il exerce soit en libéral soit en milieu associatif (50/50), il exerce autant dans une ville de moins de 50 000 hab que dans une ville plus grande et il n'a pas de formation spécifique en sexologie dans 8 cas sur 10.

b/ Importance des difficultés sexuelles chez les couples rencontrés

Vous êtes confrontés à problème de sexualité



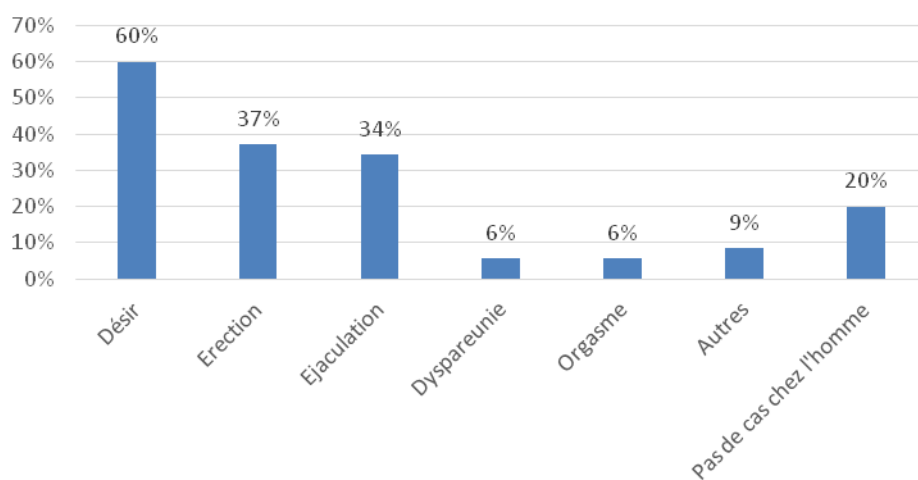
Troubles sexuels rencontrés chez la femme



Autres =

Indisponibilité dans la tête
Dégoût
Victime d'abus sexuels
Arrêt sexualité dans le couple

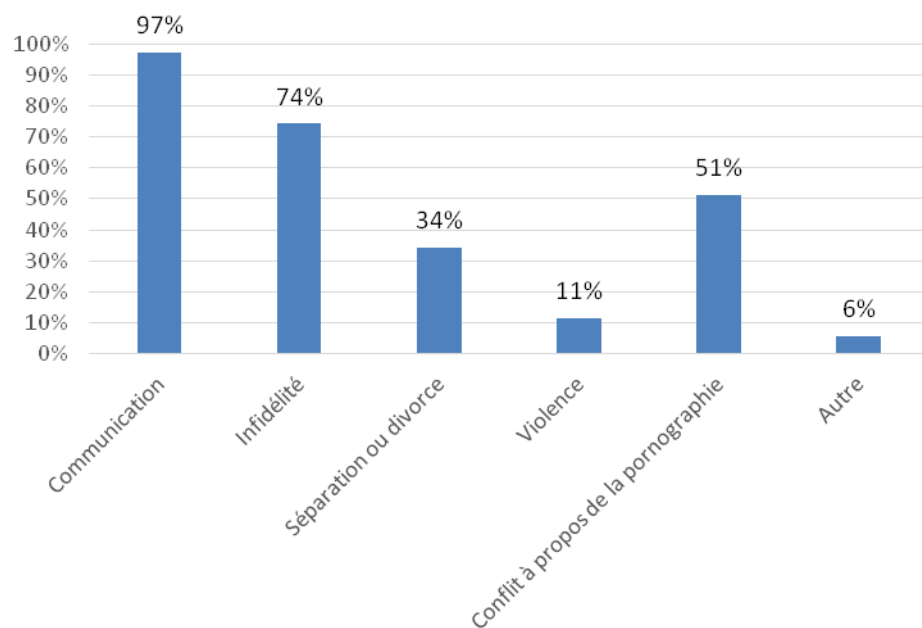
Troubles sexuels rencontrés chez l'homme



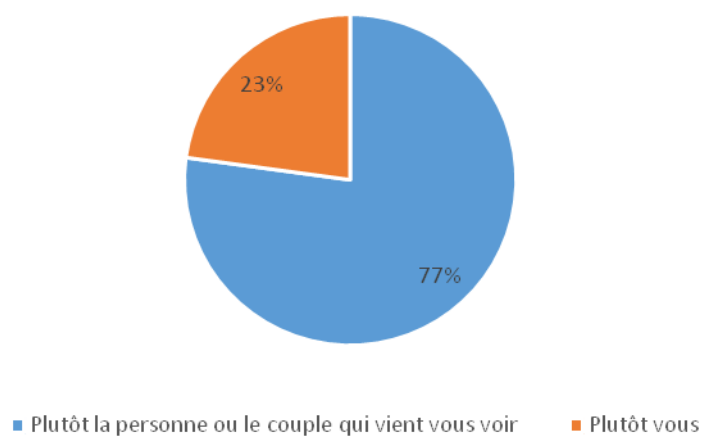
Autres =

Arrêt sexualité dans le couple
Refus de l'autre
Addiction pornographie
Fatigue Dépression
Fréquence

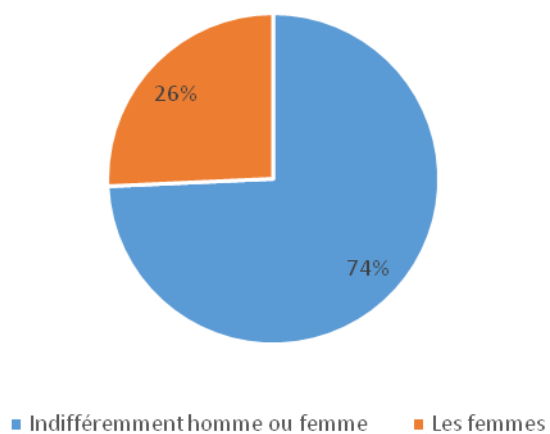
Difficultés de couple où sont abordés les troubles sexuels



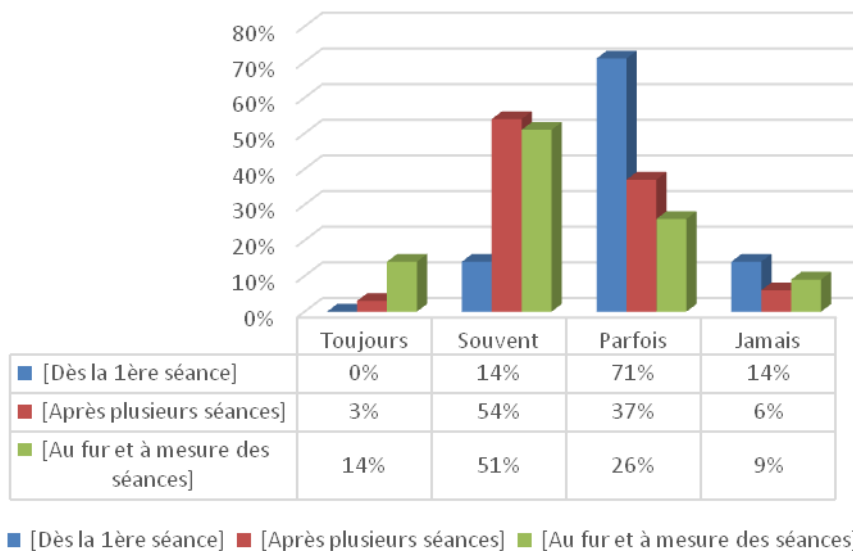
Qui aborde le sujet des troubles sexuels?



Qui aborde le sujet?



A quel moment le trouble est-il abordé?

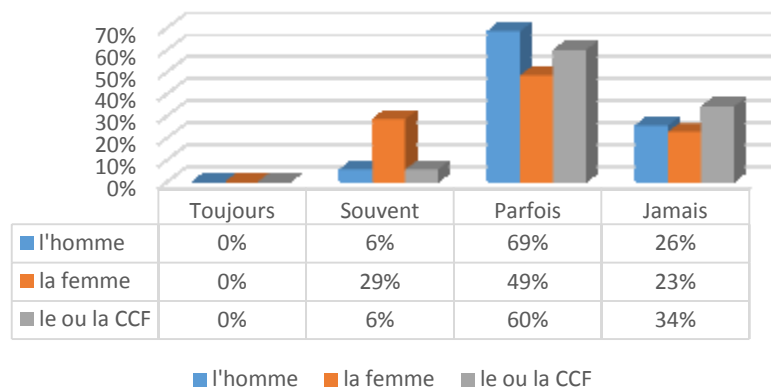


La sexualité est quasiment toujours présente dans les entretiens de conseils conjugaux (97%). Les troubles du désir sont les plus fréquemment rencontrés (91% chez les femmes et 60% chez les hommes). Ensuite chez la femme viennent la dyspareunie et les troubles de l'orgasme (29 et 23 %) et chez l'homme les troubles de l'érection et de l'éjaculation (37 et 34%).

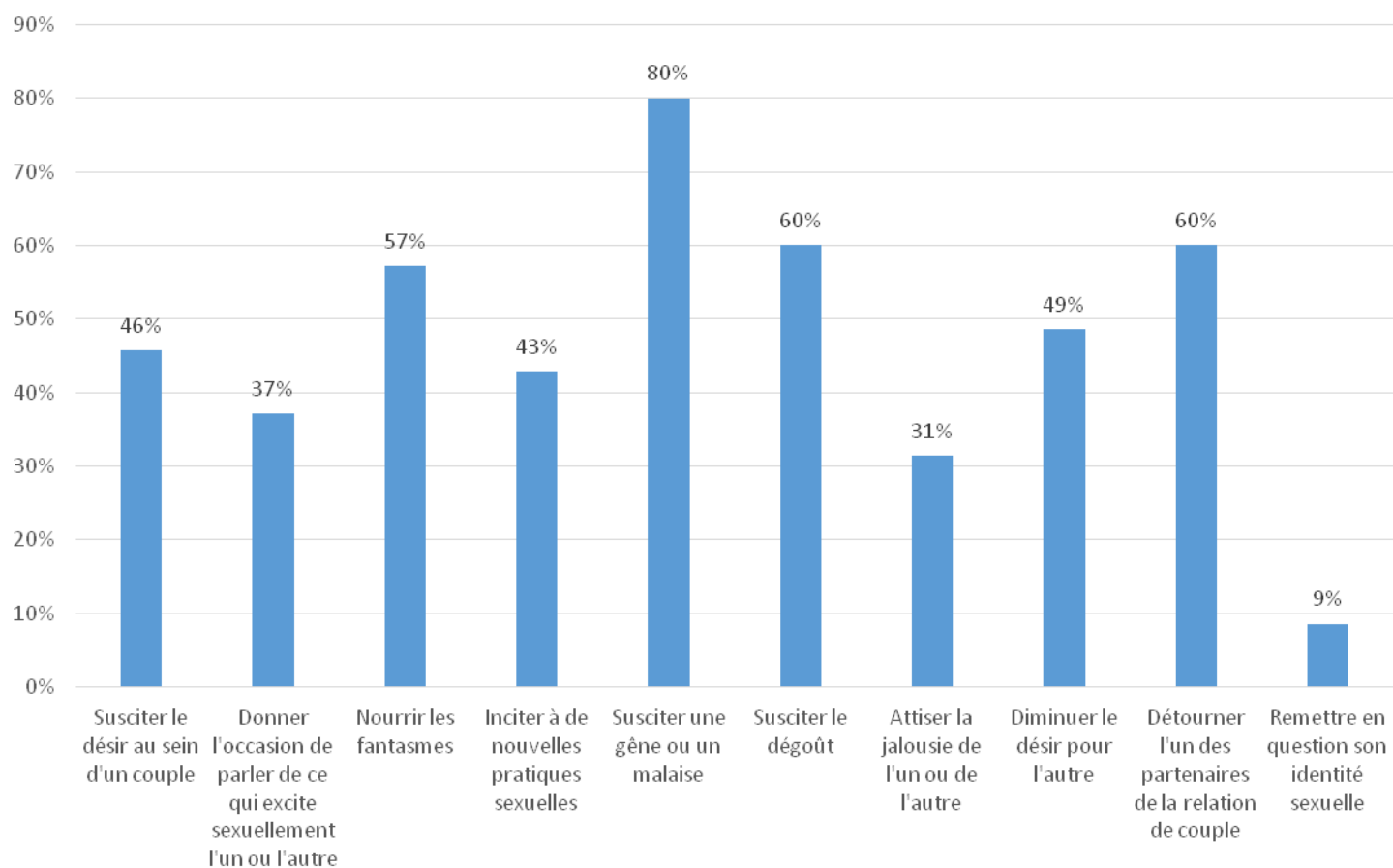
Les difficultés justifiant les entretiens concernent la communication (97%), l'infidélité (74%), la pornographie (51%), la séparation ou le divorce (34%) et la violence (11%). Dans ¼ des cas c'est le CCF qui aborde le sujet des troubles sexuels et dans le couple c'est plus souvent la femme. C'est en général après plusieurs séances ou au fur et à mesure des séances...mais parfois dès la 1^{ère} ... ça urge !

c/ A propos de la pornographie...

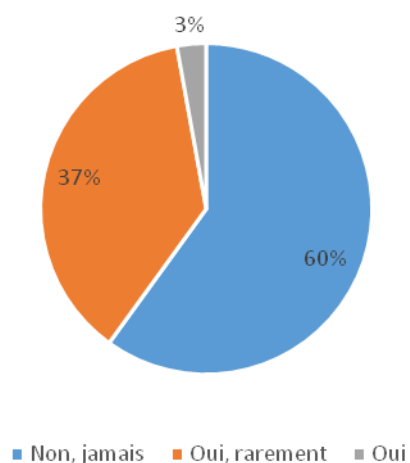
Qui aborde le sujet de la pornographie dans le couple?



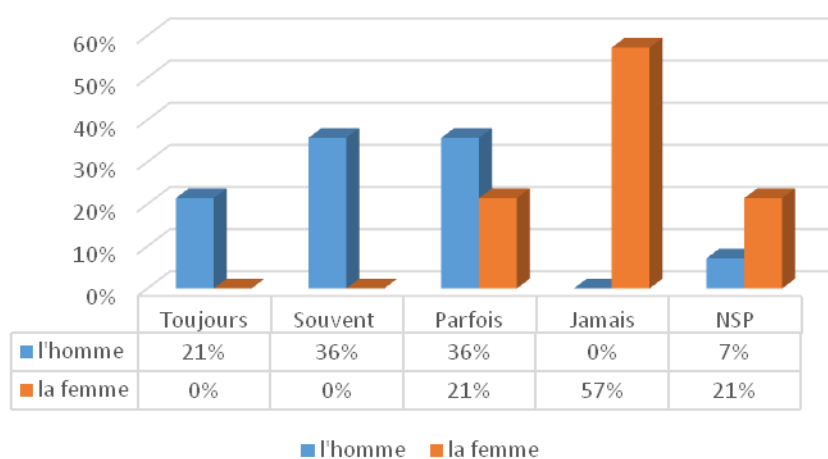
Effet de la pornographie dans le couple



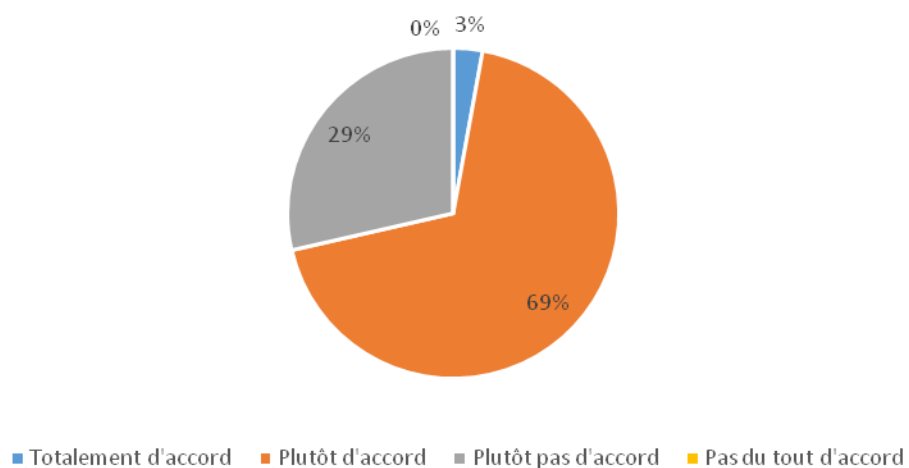
Plus envie de regarder un film X que de faire l'amour?



Si OUI il s'agit de:



Le PORNO est-il toujours aussi tabou dans le couple?



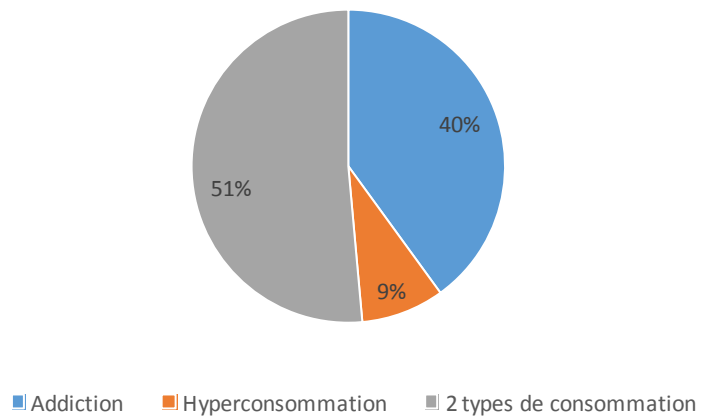
Dans près de 30% des cas c'est souvent la femme qui aborde le sujet de la pornographie dans le couple. Les effets sont variables : cela suscite une gêne ou un malaise dans 80% des cas, du dégoût dans 60%. Cela peut détourner de la relation de couple (60%). De façon positive, cela peut nourrir les fantasmes (57%), susciter de nouvelles pratiques (43%) et donner l'occasion de parler de ce qui provoque de l'excitation. Enfin pour 46% cela suscite le désir mais pour 49% cela risque de diminuer le désir pour l'autre...

Quelques remarques données par les répondants :

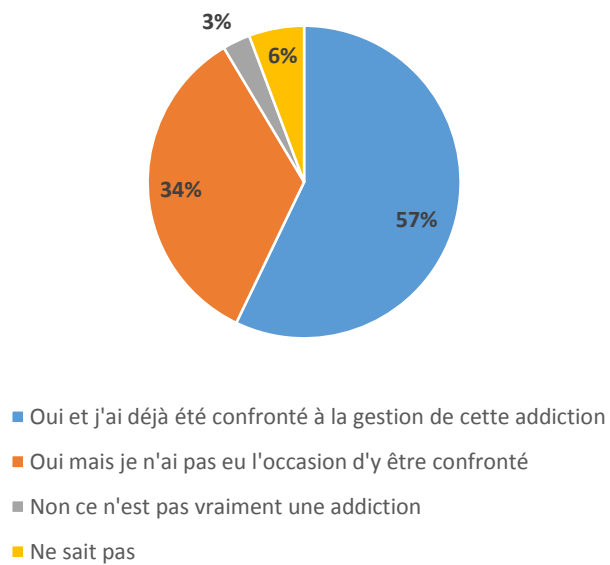
- Ce n'est jamais facile à aborder pour les couples
- Quand la pornographie est évoquée, c'est souvent dans un rapport avec une norme
- Le porno semble plus tabou pour les femmes que pour les hommes
- C'est une pratique qui peut blesser profondément le conjoint.
Longtemps caché par celui qui le vit.
Du déni vécu dans un 1er temps par le conjoint même s'il y a quelques éléments de suspicion.
- Les jeunes couples en parlent de plus en plus librement. Certains l'utilisant en couple.
- Cela peut être une gêne mais pas un tabou.
- c'est devenu tellement courant et accessible que c'est devenu moins tabou, même si je pense que le tabou est toujours présent.
- Je voudrais faire une remarque sur une question précédente : quel effet peut avoir la vision d'un film pornographique sur la vie d'un couple? S'agit-il de la vision par le couple ou par l'un ou l'autre du couple ? J'ai répondu par l'un ou l'autre du couple car n'ai jamais entendu de récit où le couple regarde ensemble du porno. Cela doit exister mais pas rencontré.
- Sur cette question "Le porno est toujours aussi tabou dans le couple", les couples reçus peuvent parler du porno mais le plus souvent car la femme n'est pas OK avec son mari. Ou parce que le mari est addict et délaisse sa femme. On en parle pour gérer une situation conflictuelle et non pour en dire du bien.

d/ Addiction ou hyperconsommation... ?

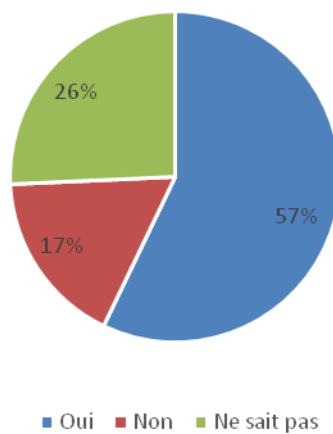
A votre avis: Addiction ou hyperconsommation?



D'après vous l'addiction à la pornographie existe-t-elle?



Addiction = refuge pour échapper à trouble conjugalité ?

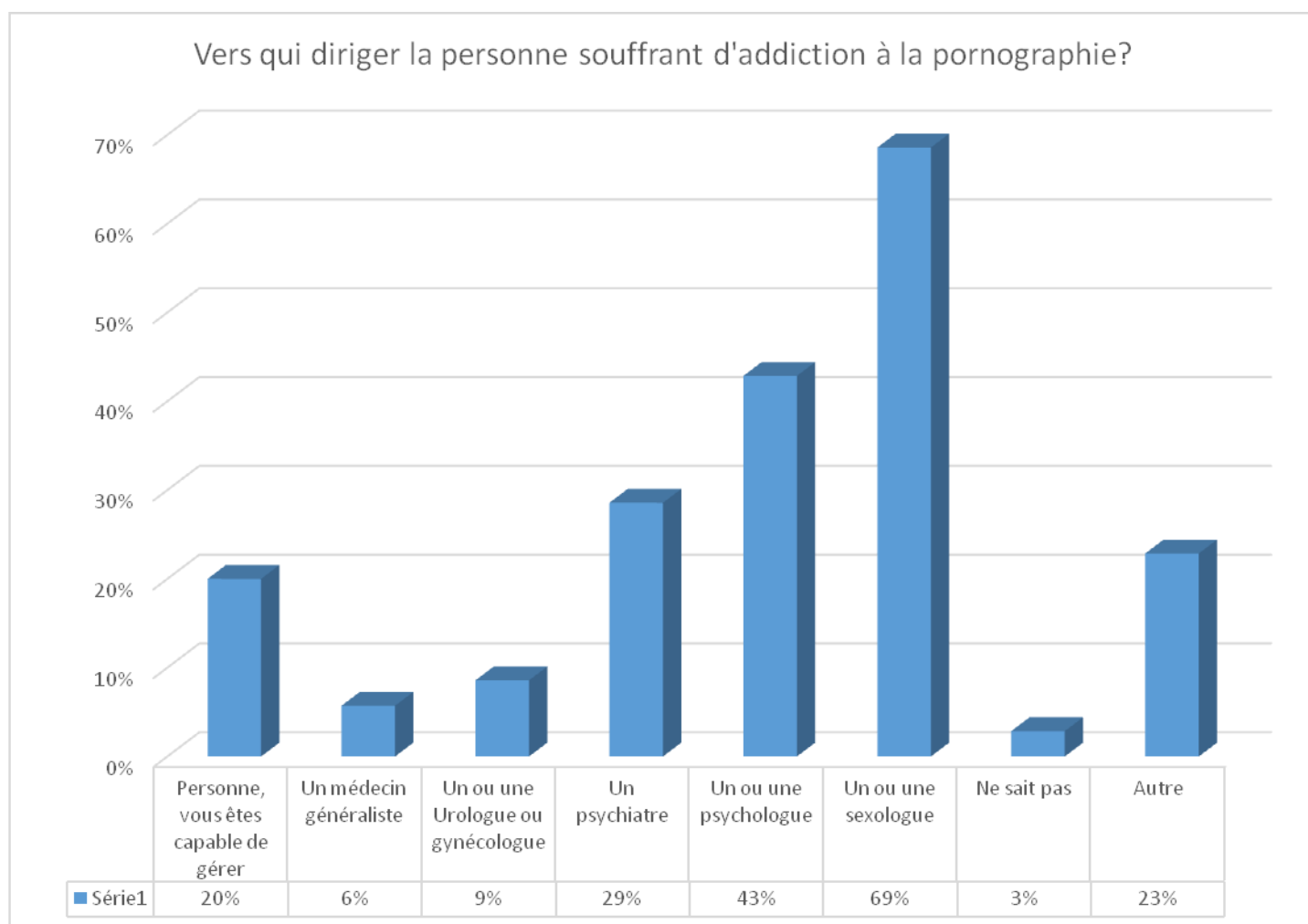


Addiction ou hyperconsommation, la réponse est difficile peut être plus en faveur de l'addiction. 57% des CCF considèrent que l'addiction à la pornographie existe et ont déjà été confronté à sa gestion. Enfin pour 57% c'est un refuge pour échapper à un trouble de la conjugalité.

Quelques exemples :

- Suite à une tentative de suicide de madame devant les échecs des promesses de son mari d'arrêter cette consommation compulsive
- 2 cas de jeunes hommes (28 et 30 ans) qui sont venus consulter pour cette dépendance. Pour l'un, sa femme l'avait quitté. Très fort besoin sexuel quand il était en couple. Difficulté à gérer la masturbation, et la consommation de porno + consommation excessive de jeux : poker en ligne
Pour l'autre, c'était très dur de ne pas pouvoir résister. Honte, se sent sale.
- Plusieurs hommes addicts ... long suivi et accompagnement de la femme également. C'est un réel fléau pour le couple.
- L'addiction au porno était prise en charge par un psychiatre. Je voyais le couple pour des difficultés de communication, perte de confiance par rapport à des comportements liés à l'abus occasionnel d'alcool, peur de soi par rapport à son enfant.
- Je n'ai rencontré qu'un couple qui ait mentionné cette addiction. La réponse à certaines questions était donc difficile.
- C'est Madame qui a mentionné d'emblée l'addiction de son mari lors du 1er entretien, cela rentrait dans la liste de ce qu'elle lui reprochait.
Monsieur en a parlé un peu ensuite, expliquant que son père avait fait son éducation sexuelle en lui mettant entre les mains une revue porno et que cela datait de là.
Je ne me suis pas sentie capable d'entamer le sujet ; nous avons abordé tous les autres aspects. Et... au bout d'un certain temps, ils ont cessé de venir !
Si cela se représente, je mentionnerai le recours possible à un sexologue.
- Mes collègues qui sont éducatrices à la vie me disent qu'en peu d'années c'est devenu un grave problème. Plutôt chez les jeunes que chez les adultes je pense.
- Un homme qui consultait seul, et qui avait honte et ne savait comment s'arrêter.
- Je ne parlais pas d'addiction. Je pense que la consommation de pornographie révèle un trouble de la sexualité de l'utilisateur.
- Des personnes qui allaient sur des sites régulièrement mais savaient s'arrêter.
- Les plaintes les plus fréquentes viennent des femmes qui reprochent à leur partenaire de regarder du porno et elles se sentent délaissées ou utilisées dans les relations sexuelles.
- Mr par manque d'estime de lui-même, entre autres, a plongé dans les fantasmes, puis dans les rencontres. Ils sont venus pour ce problème. Je les ai orientés vers un sexologue qui les a bien accompagnés. Moi, CCF, j'aidais le couple. Ils s'en sont sortis au bout de plusieurs mois ! La femme a été très courageuse et partante pour l'aider, bien que blessée. Ils avaient des enfants.
- Monsieur se lève la nuit pour regarder des films pornographiques. Marié récemment, Mme reproche à son mari de visionner des vidéos pornographiques sur son portable.
- Un mari qui en regarde depuis l'âge de 16 ans et qui s'étonne que sa femme trouve qu'il fait mal l'amour.
Un autre qui n'a pas de désir pour sa femme car trouve plus facilement sa jouissance en lui-même.
- La vision de film porno pour le couple concerné participait à leur excitation mutuelle. Mais ce n'était pas une addiction.

e / Comment accompagner au mieux ?

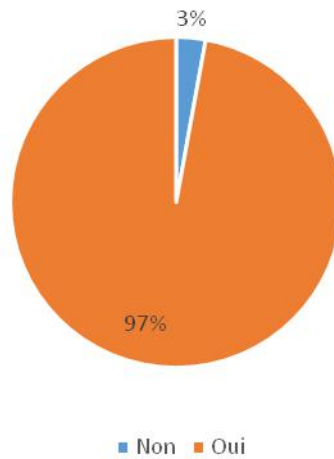


Autres :

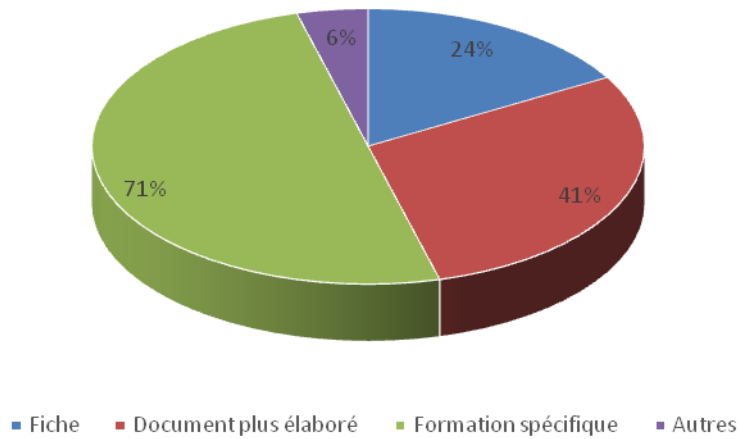
thérapeute	1
addictologue	4
sophrologue	1
CCF formé en sexologie	1
Hôp Marmottan	1

Dans 20% des cas le CCF assure seul la gestion de l'addiction. Pour les autres cas, il réfère en premier à un sexologue (69%), à un psychologue (43%) un psychiatre (29%) plus rarement un urologue ou un gynécologue (9%) ou un médecin généraliste (6%). Pour les autres prises en charges représentant presque ¼ des cas, il s'agit d'un addictologue (12%) d'autres thérapeutes (9%) et d'une structure spécialisée dans seulement 3% des cas

Nécessité d'une information auprès des CCF?



Quelle formation pour faire face à cette question ?



Autres :

Échange de pratiques
MOOC

97% des CCF auraient besoin d'une formation sur l'addiction à la pornographie.

Pour 71% cela pourrait être une formation spécifique, pour 41% un document élaboré, pour 14% une fiche technique.

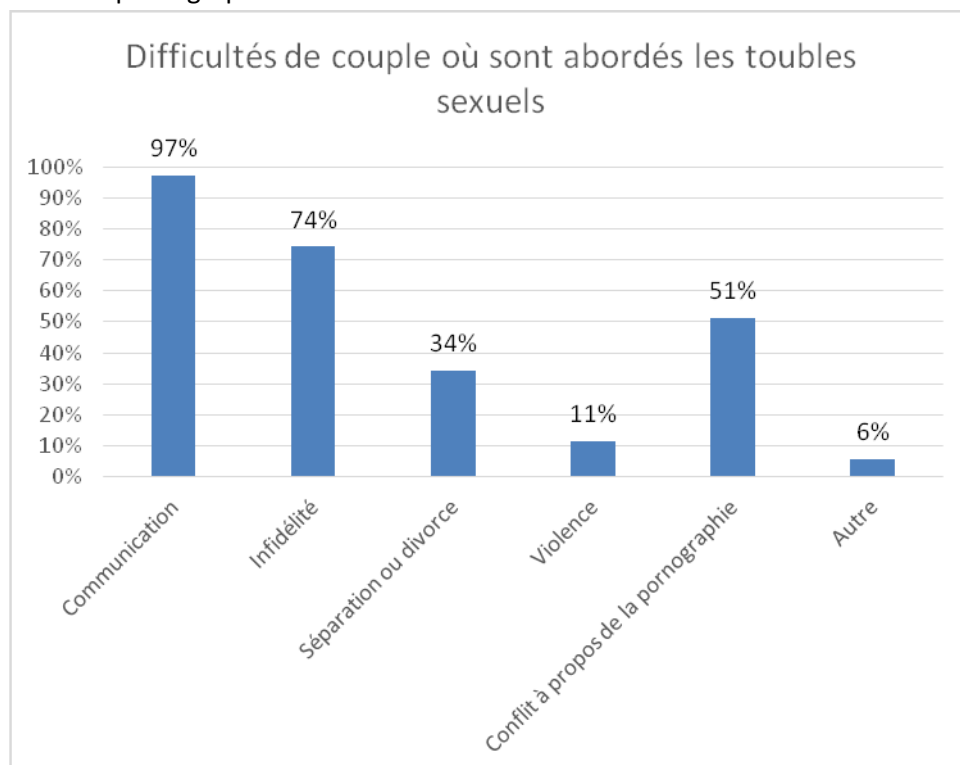
IV- Discussion

Avec certaines limites, l'enquête donne une idée de la présence de difficultés liées à la pornographie dans les couples. En effet la consommation aujourd'hui se banalise en relation avec la facilité d'accès liée à internet.

1- Impact sur la vie de couple.

Nous avons vu dans la 1^{ère} partie que la consommation peut-être solitaire mais aussi en couple. Ainsi certains couples nourrissent leurs fantasmes et pimentent leur vie sexuelle en regardant des films pornos... une fantaisie parfois risquée.

Dans les entretiens des CCF où une difficulté concernant la sexualité est présente, dans 51% des cas la consommation de pornographie est une source de conflit.



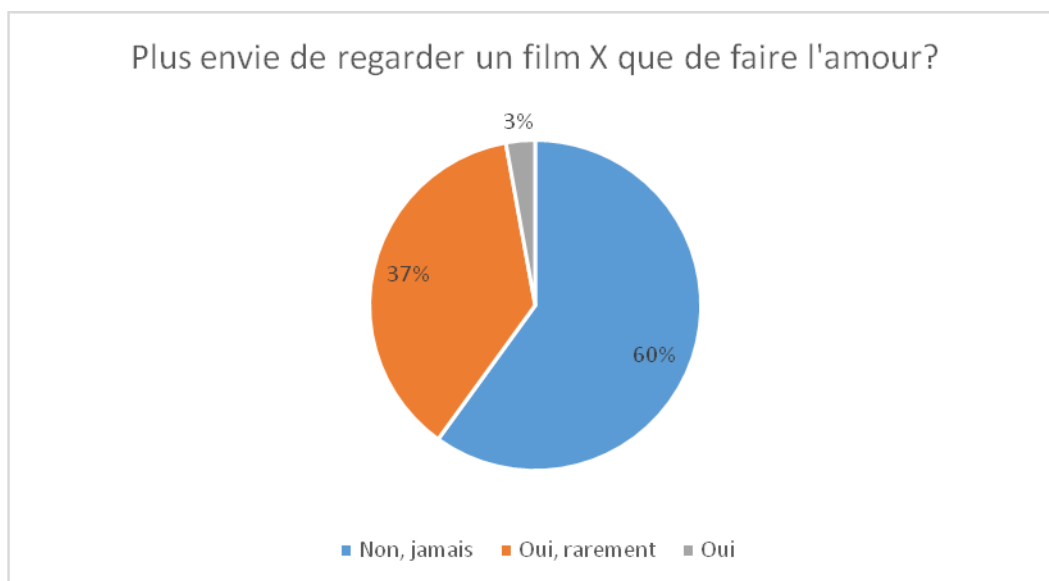
Avec la généralisation d'internet et l'avènement du haut débit, « mater un porno » est devenu simplissime et même courant puisqu'il semble que plus de 50% des couples en ont déjà visionné un en couple selon les différents sondages effectués depuis quelques années (Ifop 2009 57% et 2014 55%). Il est difficile de dire si c'est « bon » pour le couple...et si c'est un passage obligé ou nécessairement un dysfonctionnement. Mais cette pratique n'est sans doute pas sans risque.

Quels effets cette consommation a-t-elle sur le couple ? Quels sont les bénéfices ou les risques à en regarder en duo ?

Dans les entretiens de couple, le sujet arrive de plus en plus souvent mais plutôt de façon négative : avec culpabilité ou honte, comme un véritable coup de tonnerre... l'autre se sent désaimé ou même en rivalité (et de façon justifiée quand on découvre les statistiques)...

Le film serait préféré à la réalité !

Dans notre enquête nous avons pu noter que cela pouvait se présenter dans 40% des cas, rejoignant ainsi les données trouvées lors de sondages nationaux où 36% des personnes interrogées avaient plus envie de regarder un film X que de faire l'amour.



C'est parfois une opportunité pour enrichir la relation... pour se poser la question « on regarde ou pas ? », pour ouvrir un espace de dialogue avec bien sûr des précautions (être sur la même longueur d'onde et surtout le rester ! car on doit avoir le droit de changer d'avis, d'éprouver de la gêne... et il faut que cela soit entendu et accepté par l'autre...)

Cela soulève aussi des questions sur la liberté... quel degré de transparence est bon pour chacun ? Quel « jardin secret » peut exister sans mettre le couple en péril ? Quelle frontière mettre à l'intimité ?

Enfin cela pose aussi la question des fantasmes (pauvreté ou richesse) du couple et de chacun. Comment nos fantasmes personnels voient le jour ? et comment le couple nourrit-il les fantasmes personnels ? En effet un des écueils de la consommation de pornographie est d'assécher l'imaginaire en montrant trop... il nous faut laisser de la place au manque pour provoquer le désir. Les images pornographiques ont une telle force de frappe que, même inconsciemment, elles arrivent à imposer un certain imaginaire empêchant parfois toute créativité... ce risque est reconnu chez les adolescents... il pourrait aussi nuire aux adultes. Robert Neuburger résume bien ce risque : « La pornographie, c'est le remplacement de l'imaginaire par l'imagerie ».

Fréquent ou occasionnel, le porno peut-être lié à un moment du couple et ne signifie pas nécessairement que celui-ci est en danger.

Pour Alain Héril, le porno n'a de sens que comme appui pour revenir à l'autre ou à ses propres fantasmes mais avec des limites. En effet s'il peut devenir indispensable à l'excitation ou à la jouissance, il n'aide pas le couple à retrouver un processus relationnel désirant. Il y a le risque de réduire la sexualité à son côté génital, mécanique, quantitatif et d'en oublier son côté relationnel. Certaines personnes éprouvent parfois un sentiment de tristesse, de solitude même en étant deux devant un porno.

Ceci peut, en plus, être accentué par la réalité « cinématographique » du porno... du génital plutôt que de la relation... une véritable industrie où l'exploitation des femmes est particulièrement fréquente et cela se voit à l'écran...

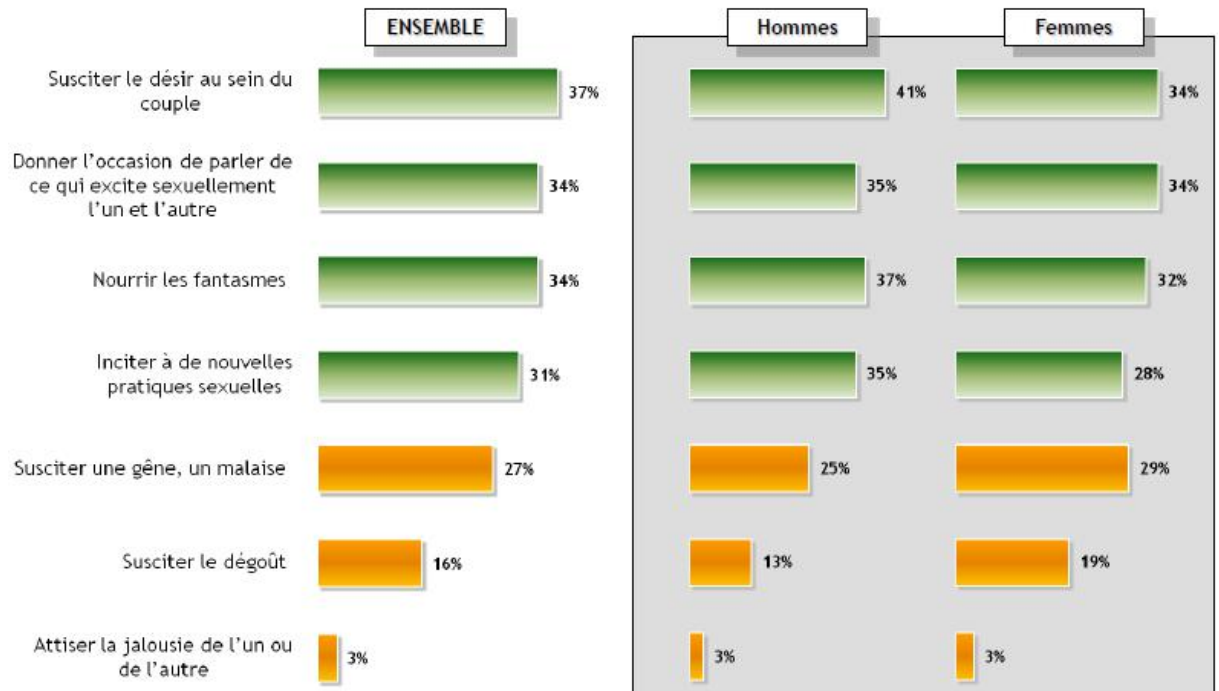
Pour André Corman, il ne s'agit que de fantasmes dont une consommation excessive peut entraîner des distorsions qui amènent à confondre l'imaginaire et le réel... !

Nous pouvons comparer les effets sur le couple d'une telle consommation... Nous retrouvons des chiffres comparables pour les items positifs. Ils sont différents pour les items négatifs en raison de la nature de la population concernée... des personnes ou des couples en souffrance.



Les effets du visionnage de films pornographiques sur la vie de couple

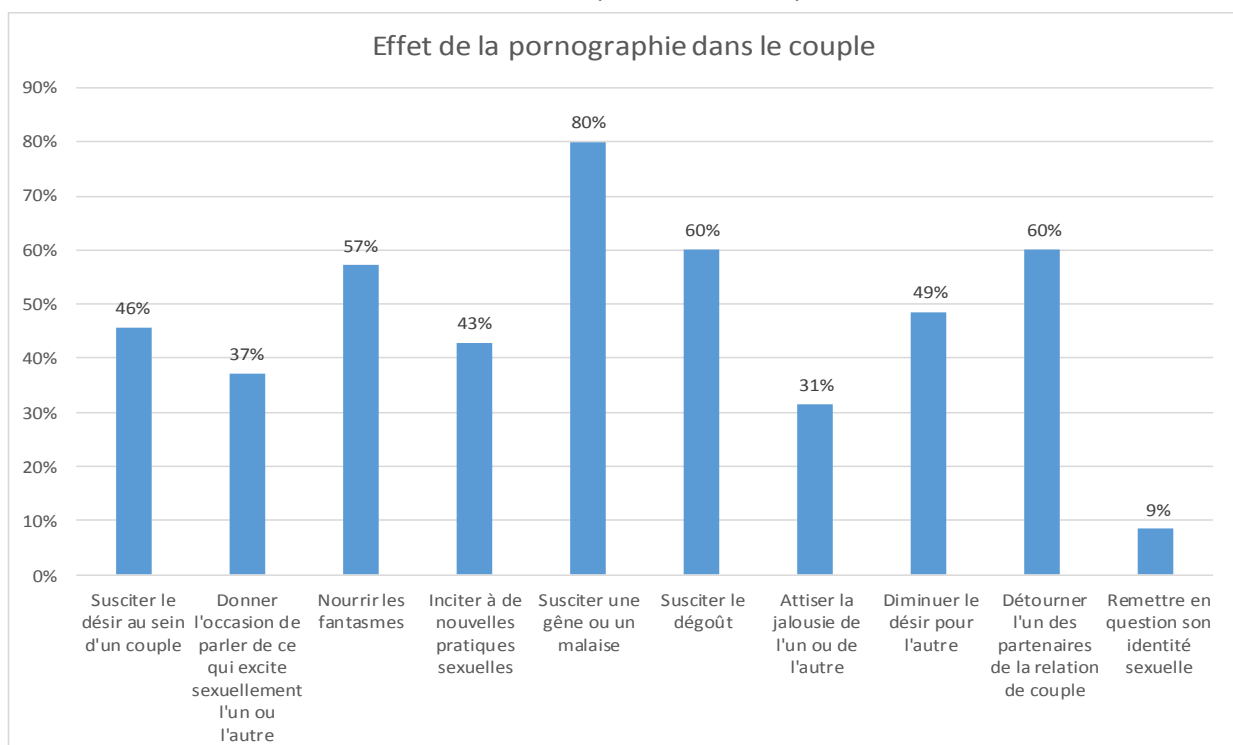
Question : Selon vous, quel effet peut avoir la vision d'un film pornographique avec votre partenaire sur votre vie de couple ?



Total supérieur à 100, plusieurs réponses possibles

18

Nous retrouvons ces différents éléments dans l'enquête réalisée auprès des CCF.



Anne Sauzène-Lagarde nous fait remarquer que nous vivons une époque fabuleusement libre mais cette ouverture, paradoxalement, ne facilite pas nécessairement la vie des couples ! Ainsi jamais les couples n'ont eu autant d'informations et de moyens pour vivre leur sexualité.... Cependant pourquoi avoir recours à des pratiques provoquant un malaise dans le couple et le mettre en danger plutôt que d'en prendre soin !? Pour Catherine Solano, le bonheur sexuel est, dans la réalité, à la portée de chacun. Il apporte un bien-être général qui va au-delà de la sphère sexuelle. Avoir recours à des images pornographiques, totalement fausses et illusoires, ne fait qu'accroître le fossé entre plaisir et réalité et nuire à l'épanouissement du couple....

La pornographie peut avoir sa place, soit individuellement, soit en couple dans la vie des personnes. Il faut cependant avoir conscience qu'elle représente rarement la réalité. La consommation de la pornographie peut apporter autant qu'elle peut nuire. Amenant certaines personnes à s'isoler dans leurs fantasmes, elle peut être à doubles tranchants si elle devient nécessaire pour éveiller l'excitation. Par contre consommée modérément, elle peut simplement ajouter du piquant dans la sexualité individuelle ou en couple. Comme dans toute consommation, la modération a bien meilleur goût!

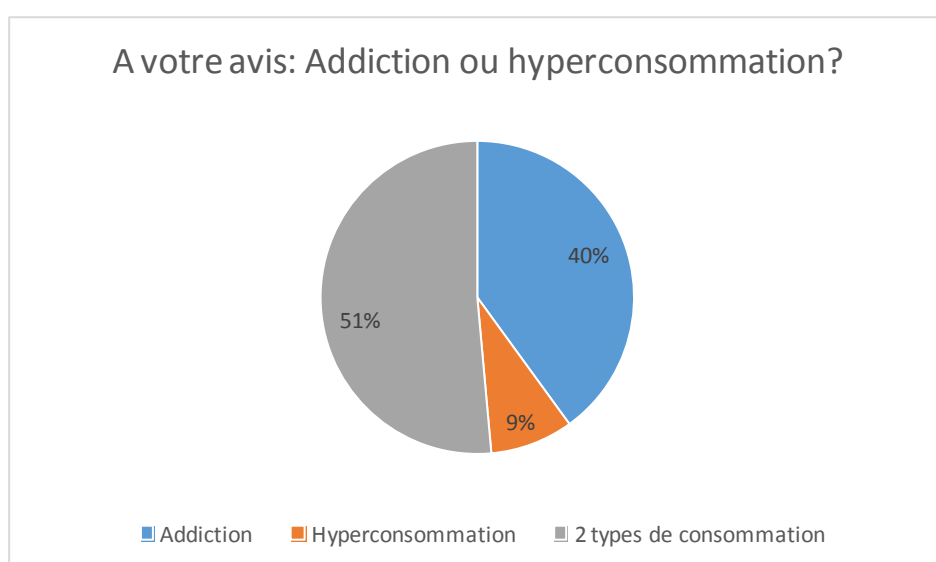


© Can Stock Photo

2- Hyperconsommation ou Addiction

Faire la différence entre ces deux types de consommation de pornographie ne semble pas aisée. Et pourtant l'enjeu est de taille car la prise en charge est différente dans les deux cas. Cette difficulté se retrouve dans notre échantillon et Laure Grellet le soulignait au dernier congrès de l'ESSM en février 2016 : « Quand commence la cyberaddiction sexuelle ? Quels sont les liens avec l'hypersexualité ? Comment traiter la cybersexualité ? ».

La terminologie « addiction sexuelle » a fait récemment l'objet de débats entre spécialistes, avec notamment la publication du DSM-V. Si presque tous reconnaissent l'existence de ce trouble, ils ne s'entendent pas sur le nom de la pathologie. Mais finalement peu importe le terme, le profil de la maladie partage les caractéristiques cliniques de la maladie addictive. L'industrie du sexe, qu'il ne faut pas diaboliser, est le principal vecteur des addictions sexuelles. Cette grosse entreprise lucrative, génératrice de milliers d'images et de services, ne délivre aucun message de prévention sur les sites à caractère pornographique, à l'inverse de qui existe pour les jeux de hasard et d'argent ou pour d'autres addictions (alcool, tabac).



Faire la différence entre les deux syndromes semble préférable et il existe un certain nombre de tests ou de questionnaires (cf Annexe 3). Le recours de façon systématique à ce type d'outils permettrait sans doute de différencier les 2 populations de patients.

L'addiction à la pornographie concerne en majorité des hommes et internet a facilité l'accès à cette consommation. Marc Valleur, psychiatre à l'hôpital Marmottan, spécialisé dans les soins et dans l'accompagnement des pratiques addictives nous livre un profil type : nos patients sont souvent des hommes mariés, pères de famille, insérés socialement. Ils passent leurs nuits sur l'ordinateur, consultent des sites au travail...

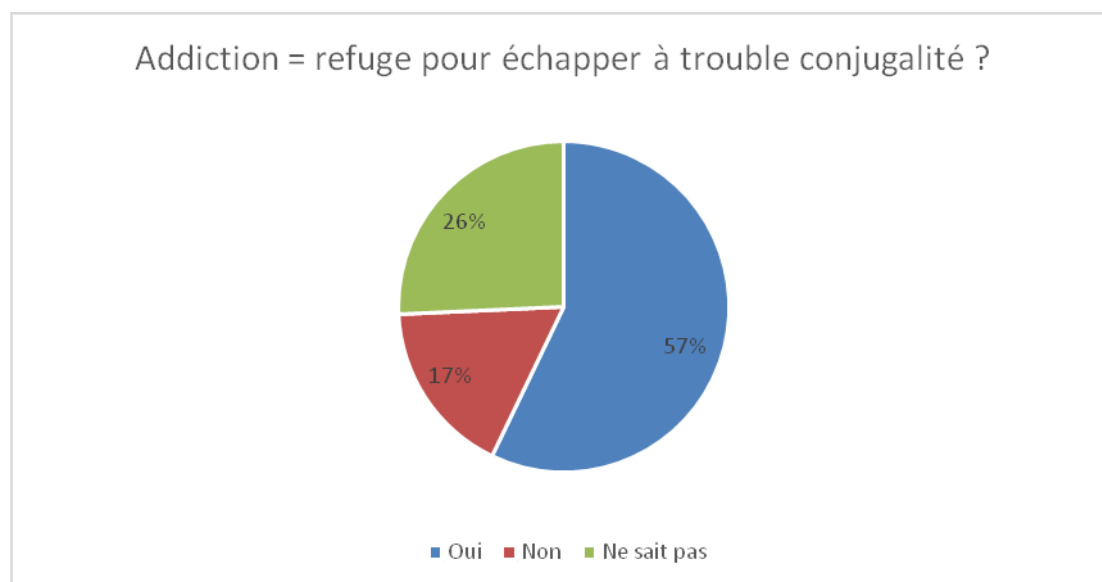
C'est souvent ce que nous rencontrons... et certains cas rapportés dans notre étude font écho à cette consommation compulsive.

Cette addiction finit par tout dévorer et rejaillit sur leur vie de couple et professionnelle. Cette addiction plonge dans l'isolement et la honte. Arriver à en parler... c'est déjà énorme... et nous avons pu noter également que c'est souvent Mme qui aborde le sujet en premier. Ensuite la thérapie permet aux patients de comprendre l'origine du problème et d'assumer leurs désirs et leurs blocages... parfois en lien avec un passé traumatisant. Au quotidien précise Marc Valleur, nous les aidons à gérer leur navigation sur Internet... épineux problème !

Il nous faut émettre une réserve, il est évident qu'on ne peut pas considérer comme dépendant tout individu consommant régulièrement de la pornographie sur Internet... La consommation de pornographie sur Internet nous conduit à réfléchir aux raisons du développement de cette pratique et à sa présence dans les relations intimes de l'homme et de la femme et ceci afin d'assurer la meilleure prise en charge possible en cas de nécessité.

Pour 57% des CCF l'addiction serait un refuge, un échappatoire à un problème conjugal... Comment finalement arriver à déceler une limite sensible entre l'hyperconsommation et l'addiction ?

La question reste posée... et si le patient se réfugiait en fait dans l'appellation « addiction » pour éviter la prise en charge d'une problématique de couple...



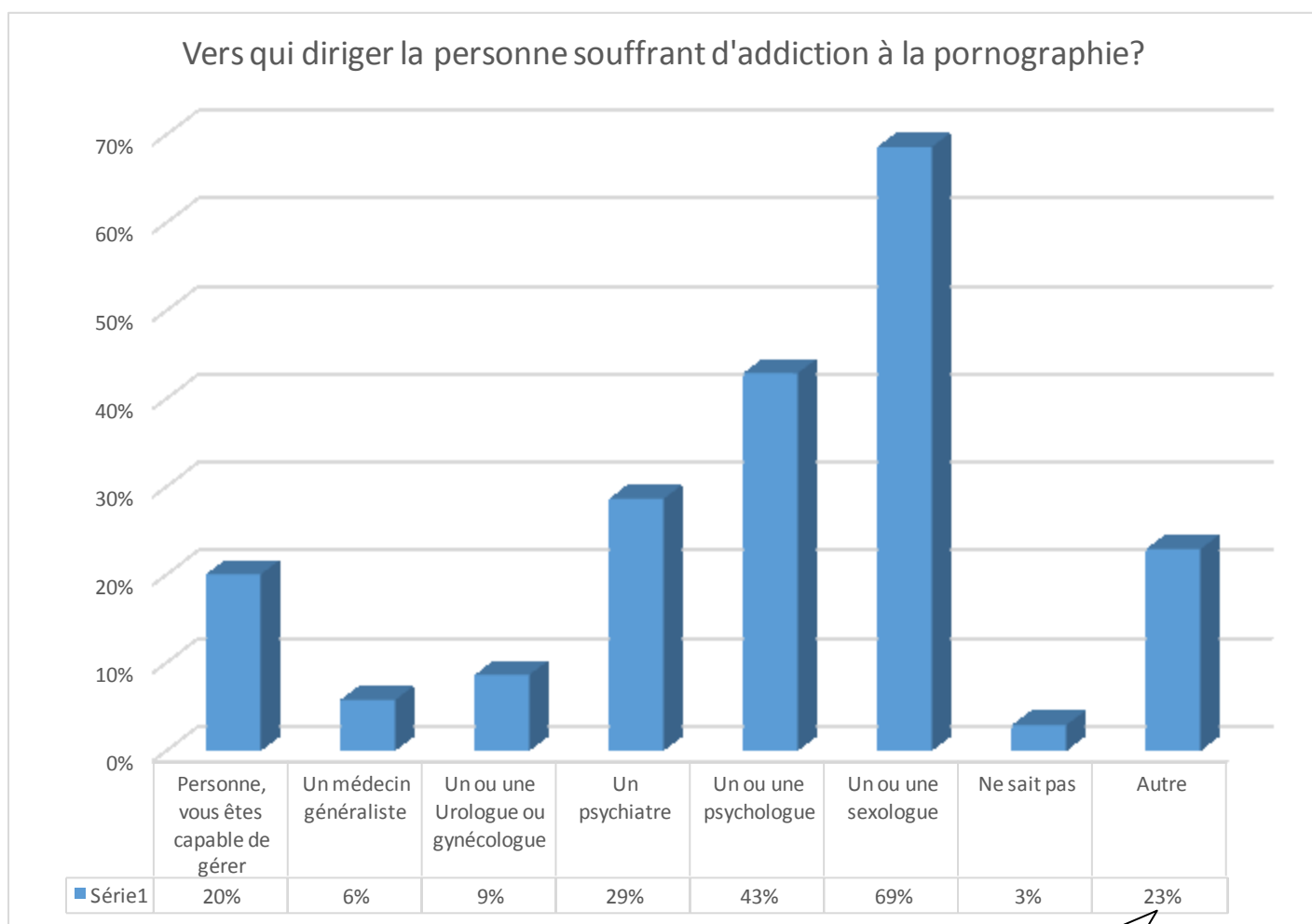
3- La prise en charge

En pratique clinique, c'est souvent le couple qui consulte, à l'initiative du conjoint du dépendant et il se trouve que les CCF comme les sexologues sont en 1^{ère} ligne pour assurer la prise en charge.

Nous l'avons évoqué précédemment mais il semble important de le préciser, la distinction entre dépendance pornographique et hyperconsommation est fondamentale car elle conditionne la nature de la prise en charge : soit une gestion psychopathologique dans le cas de la première, soit une gestion de l'impact sur l'intimité, la sexualité et la vie du couple dans la seconde. Cependant des outils utilisés dans la 1^{ère} peuvent sans aucun doute rendre des services dans la gestion de la 2^{ème}

Dans notre enquête les modes de prise en charge sont variés, allant de la gestion par le CCF seul jusqu'au recours à un centre de soins spécialisés. Ensuite il est rare qu'une personne consulte pour

ce motif sauf en cas de souffrance importante, le plus souvent la démarche de soin se fait par l'intermédiaire d'un proche et notamment du conjoint. C'est sans doute une des raisons qui explique que les CCF soient directement ou indirectement sollicités pour la gestion de ces difficultés. En effet la personne ou le couple consulte quand une perturbation familiale, conjugale ou professionnelle vient perturber la vie du couple... face à une addiction, il convient en plus de l'accompagnement du couple d'orienter la personne vers quelqu'un de compétent. Face à une hyperconsommation de pornographie, le CCF pourra éventuellement gérer le trouble selon ses compétences.



Thérapeute.....1
Addictologue.....4
Sophrologue.....1
CCF formé/sexologie.....1
Hôp Marmottan1

L'analyse de la nature des personnes sollicitées pour la prise en charge permet de déceler la variété des cas à gérer et de percevoir combien il semble important dans le diagnostic posé de pouvoir faire la différence entre les deux entités pathologiques évoquées. En effet dans le cas d'une vraie addiction, c'est une prise en charge pluridisciplinaire qui sera souvent nécessaire : médicale, psychologique ou psychiatrique, addictologique et sexologique... avec même parfois la participation à des groupes de victimes.

Avant tout traitement, il est donc important de bien cerner la nature et l'étendue de la consommation de pornographie. Un questionnaire adapté permettra au sujet d'aborder son problème en toute objectivité et pourra déjà avoir un effet thérapeutique. Ensuite la présence de comorbidités (alcool, drogues, état anxieux ou dépression) sera évoquée car il sera primordial de les gérer en premier au risque d'aller vers un échec.

L'étape majeure ensuite sera la reconnaissance de la pathologie par le sujet lui-même et pas seulement par son entourage. Reconnaître sa souffrance est crucial, il restera alors à choisir le bon thérapeute soit en libéral et spécialisé dans les addictions, soit dans certains centres spécialisés comme l'hôpital Marmottan.

La difficulté de l'abstinence même partielle doit être évoquée ainsi que la nécessité d'une certaine transparence dans les comportements et la possibilité de rechute(s) éventuelle(s). Reconnaître qu'on est addict nécessite une relation de confiance dans un lieu où on se sent bien et avec un thérapeute voulu... C'est un long chemin !

Ensuite des mesures pour limiter les comportements addictifs liés à la dépendance à Internet seront nécessaires... 1^{ère} étape pas toujours simple à gérer : placer les ordinateurs dans des espaces ouverts, limiter l'utilisation, dans le cas échéant, uniquement en présence d'autres membres de la famille, limiter le temps passer en ligne, limiter le contenu accessible (logiciel de filtrage) et contrôler les activités online.

Médicalement, il n'y a pas à proprement parler de traitement médicamenteux spécifique. Cependant certains médicaments seront nécessaires pour traiter les comorbidités notamment les troubles dépressifs (par exemple ISRS).

Enfin sera mis en place une thérapie proprement dite comportant 3 champs d'action :

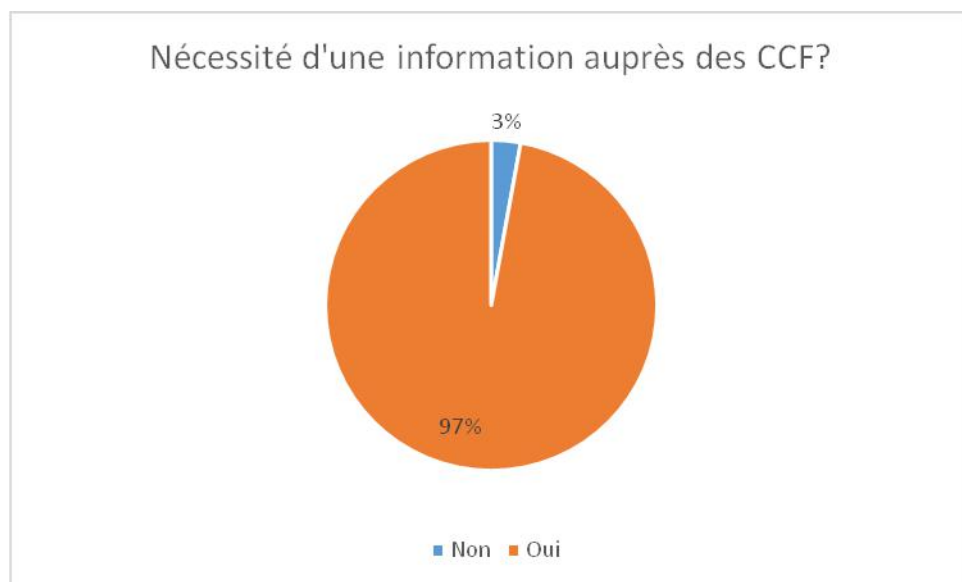
- Psychologique : TCC , psychanalyse ou sexoanalyse (identifier et comprendre le sens de la dépendance par rapport à l'image de soi, les besoins, les blessures passées et la sexualité)
- Conjugale : travail sur la relation à l'autre, la communication, les émotions, les sentiments, l'écoute, le pardon et sur une vision plus équilibrée de chaque partenaire et du couple
- Sexuelle : travail sur le désir , le plaisir et l'intimité sexuels.

Il s'agit d'un traitement parfois compliqué car le but est de faire cesser une conduite sexuelle problématique sans toutefois supprimer la sexualité... mais au contraire faciliter l'expression d'une sexualité plus saine.

C'est un long chemin qui peut être parfois interrompu par des récurrences qu'il faudra anticiper et prévenir par un suivi à long terme.... Et sur ce chemin des associations ou des groupes d'entraide peuvent être une opportunité intéressante... par exemple DASA (Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes) ou Sexoliques Anonymes.

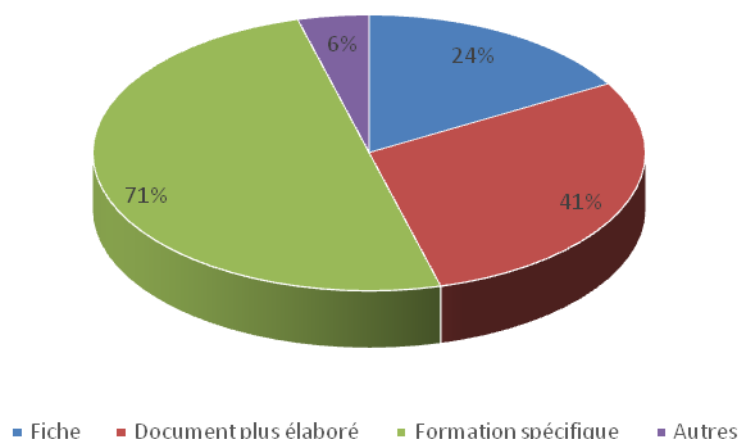
Sur ce chemin de guérison la partenaire du patient peut-être d'un grand support mais elle est aussi souvent blessée et aura besoin également d'un suivi thérapeutique. Ensuite une thérapie de couple pourra utilement compléter le traitement individuel. Les CCF viennent alors compléter avantageusement le travail des sexologues. En fait l'approche doit être intégrative et cibler au moins deux niveaux de prise en charge : prise en charge individuelle pour le dépendant et en parallèle thérapie conjugale afin d'aider le couple à rétablir une communication efficace et à solutionner les problèmes soulevés par les comportements addictifs. Enfin la souffrance du conjoint peut nécessiter une prise en charge individuelle pour lui permettre de résoudre ses propres difficultés.

4- Besoins de formation ou d'information



Manifestement le besoin de formation est unanime. C'est un sujet qui est en pleine révolution... Internet est partout, la diffusion d'images vers un plus grand nombre est de plus en plus simple et le besoin d'extimité très important... sources sans aucun doute d'autres problèmes ... on commence par exemple à parler de cyberinfidélité !

Quelle formation pour faire face à cette question ?



Il est certain qu'une formation spécifique serait la bienvenue dans la pratique quotidienne des CCF mais aussi dans celle des médecins généralistes ou des psychologues. En effet le plus dur pour un patient, c'est de trouver la bonne personne qui sera attentive à sa souffrance... et souvent ce n'est malheureusement pas le cas... Pour beaucoup ce n'est pas grave, le problème se trouve minimisé et la personne renvoyée à son silence...

Parmi les documents souhaités pouvant assurer une information, la demande d'une fiche à diffuser largement semble une 1^{ère} réponse. L'IFAC (Institut Fédératif des Addictions Comportementales) en édite une très simple que vous trouverez en annexe, intitulée : « Du plaisir à l'excès : la question de l'addiction sexuelle ». Elle présente le sujet et propose un test d'évaluation simple.

D'autres documents restent très utiles et semblent peu connus, ce sont les différents questionnaires permettant d'appréhender au mieux le sujet en question. Cela mériterait un travail d'analyse pour dégager celui qui serait a priori le plus utile. La diffusion de ces tests auprès des professionnels de soin pourrait sans doute éviter des comportements inappropriés menant à une blessure supplémentaire de la personne concernée...

5- Les limites de l'étude

Nous avons conscience que notre étude est limitée en raison du faible effectif de réponse. Cependant, 35 réponses pour environ 200 CCF adhérents au CLER Amour et Famille répartis sur toute la France, c'est déjà un bon taux de réponse, environ 17%. Nous n'avons pas de données sur les répondants faisant partis exclusivement de l'ANCCEF.

Le profil des répondants est également intéressant : les hommes bien représentés (17%) pour une profession très féminine, habitants autant dans des petites que des grandes villes.

Nous nous apercevons que se sont des affections qui sont prises en charge par une multitude d'intervenants: soignants de première ligne (médecins généralistes, psychologues, CCF, travailleurs sociaux), psychiatres, médecins addictologues, sexologues, équipes de victimologie... et nous n'avons donc qu'une vue très partielle des pathologies en cause.

Le virtuel nous envahit, comment permettre à la dimension relation de continuer à exister... c'est vrai pour la sexualité mais aussi pour toute relation interpersonnelle.



Les catégories de films les plus recherchés sur Internet in Sondage IFOP Avril 2014

La brochure de prévention sur la question de l'addiction sexuelle

» [Télécharger la brochure éditée par l'IFAC](#)

Cette plaquette éditée par l'Institut fédératif des addictions comportementales aborde la question de l'addiction sexuelle : dépendance entre une personne et un comportement sexuel. Le comportement sexuel sera considéré comme addictif en présence de certains critères cliniques. Un questionnaire de 11 items permet de déterminer sa dépendance. Des lieux de ressources pour l'information et la prise en charge sont également disponibles.



Conclusion

La « banalité » de la consommation de pornographie sur internet brouille un peu la réflexion... elle arrive parfois sans qu'on la cherche... cela nécessite une réflexion pour tous les professionnels accompagnant les couples aujourd'hui, tant les CCF que les sexologues.

En effet, il s'agit de pouvoir faire la part des choses et surtout de déceler ce qui relève ou non du pathologique pour permettre une meilleure prise en charge. La pornographie peut provoquer une souffrance chez certaines personnes entraînant un malaise dans le couple pouvant parfois même aller jusqu'à l'implosion. Cette souffrance est souvent difficile à exprimer et c'est le conjoint qui déclenche l'intervention d'une aide extérieure.

Il semble nécessaire de pouvoir distinguer une hyperconsommation d'une tendance addictive car l'attitude à adopter sera bien différente dans chacun des cas. L'hyperconsommation amènera à examiner la qualité de vie du couple et plus particulièrement sa sexualité, l'addiction à la pornographie conduira nécessairement à une prise en charge psychopathologique d'une dépendance.

Les CCF qui interviennent souvent en première ligne auprès des couples ont besoin d'outils d'évaluation pour éviter de passer à côté d'un trouble addictif et en même temps pour ne pas tout mettre sous ce terme parapluie. Une information et même une formation sur cette consommation grandissante serait une proposition à étudier. Comme dans beaucoup de situation un travail en réseau pourrait permettre de mieux aider les personnes ou les couples en souffrance.

Cependant, comme le conclue André Corman dans son article « la pornographie et le couple », il convient de ne pas généraliser et de ne pas être alarmiste mais d'être vigilant, pour de nombreux couples l'usage de la pornographie permet simplement de « pimenter » sa sexualité.

Demain nous aurons peut-être affaire à d'autres difficultés telles que la cyberinfidélité et l'impact du sexting sur l'intimité du couple. Quelle place la cybersexualité occupera t-elle dans la vie des adultes émergents ? Ce sont là de vastes questions... finalement les sexologues vont avoir bien d'autres sujets de réflexion !



Annexe 0

Abréviations

ANCCEF	Association Nationale des Conseillers Conjugaux Et Familiaux
CCF	Conseiller Conjugal et Familial
CHU	Centre Hospitalier Universitaire
DMS V	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux version 5 , année 2013
DMS IV TR	idem , version 4 révisée , année 2000
ESSM	European Society for Sexual Medicine
IFOP	Institut Français d'Opinion Publique

Enquête pour un mémoire de DIUESH

Questionnaire à l'attention des Conseillers Conjugaux et Familiaux afin d'établir un mémoire pour l'obtention d'un diplôme interuniversitaire de sexualité humaine (DIUESH).

Objectif: Envisager l'impact de l'addiction à la pornographie sur la vie de couple

Remplir ce formulaire ne vous prendra que quelques minutes. Merci d'avance.

Aide pour répondre au questionnaire:

- les questions à choix simples sont avec des icônes ronds
- les questions à choix multiples sont avec des icônes carrés
- les zones de saisie vous permettent de saisir du texte librement

Décrivez vous...

Vous êtes:

- ☐ un homme
- ☐ une femme

Votre tranche d'âge

- ☐ Moins de 30 ans
- ☐ De 30 à 39 ans
- ☐ De 40 à 49 ans
- ☐ De 50 à 59 ans
- ☐ 60 ans et plus

Votre activité

Votre type d'exercice

- ☐ Activité libérale
- ☐ Salarié(e)
- ☐ Association

Vous exercez

- ☐ agglomération < 10 000
- ☐ Entre 10 et 50 000
- ☐ Entre 50 et 100 000
- ☐ Plus de 100 000 habitants

Avez-vous une formation complémentaire en sexologie?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si oui, précisez le type de formation

Dans le cadre de votre activité professionnelle, êtes vous parfois confronté à des questions concernant des troubles de la sexualité?

- ☐ Oui, souvent
- ☐ Oui, Rarement
- ☐ Non, jamais

Le couple, la sexualité et vous

Quels types de troubles sont généralement rapportés par les femmes?

- ☐ Désir
- ☐ Orgasme
- ☐ Dyspareunie (douleur au rapport sexuel)
- ☐ Vaginisme
- ☐ Excitation
- ☐ Pas de cas chez la femme
- ☐ Other:

Quels types de troubles sont généralement rapportés par les hommes?

- ☐ Désir
- ☐ Orgasme
- ☐ Dyspareunie (douleur au rapport sexuel)
- ☐ Erection
- ☐ Ejaculation
- ☐ Pas de cas chez l'homme
- ☐ Other:

Dans quel type de difficulté de couple, les troubles de la sexualité sont-ils évoqués?

- ☐ Communication
- ☐ Infidélité
- ☐ Séparation ou divorce
- ☐ Violence
- ☐ Conflit à propos de la pornographie
- ☐ Other:

Qui aborde généralement le problème?

- ☐ Plutôt la personne ou le couple qui vient vous voir
- ☐ Plutôt vous

Ces questions sont plutôt abordées par

- ☐ Les femmes
- ☐ Les hommes
- ☐ Indifféremment homme ou femme

A quel moment sont-elles évoquées?

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Dès la 1ère séance	☐	☐	☐	☐
Après plusieurs séances	☐	☐	☐	☐
Au fur et à mesure des séances	☐	☐	☐	☐

Le couple et la pornographie

L'usage de la pornographie est-il évoqué?

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours ou presque
Par l'homme	☐	☐	☐	☐
Par la femme	☐	☐	☐	☐
Par vous	☐	☐	☐	☐

Selon vous, quel effet peut avoir la vision d'un film pornographique sur la vie d'un couple? (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Susciter le désir au sein d'un couple
- ☐ Donner l'occasion de parler de ce qui excite sexuellement l'un ou l'autre
- ☐ Nourrir les fantasmes
- ☐ Inciter à de nouvelles pratiques sexuelles
- ☐ Susciter une gêne ou un malaise
- ☐ Susciter le dégoût
- ☐ Attiser la jalousie de l'un ou de l'autre
- ☐ Détourner l'un des partenaires de la relation de couple
- ☐ Diminuer le désir pour l'autre
- ☐ Remettre en question son identité sexuelle

Avez-vous déjà rencontré des couples où l'un des partenaires admettait avoir déjà eu plus envie de regarder un film X que de faire l'amour avec l'autre?

- ☐ Oui, souvent
- ☐ Oui, rarement
- ☐ Non, jamais

Etait-ce le plus souvent:

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
L'homme	☐	☐	☐	☐
La femme	☐	☐	☐	☐

A propos de l'affirmation: "Le porno est toujours aussi tabou dans le couple", vous êtes :

- ☐ Totalement d'accord
- ☐ Plutôt d'accord
- ☐ Plutôt pas d'accord
- ☐ Pas du tout d'accord

Justifiez votre réponse si vous le souhaitez

Votre avis

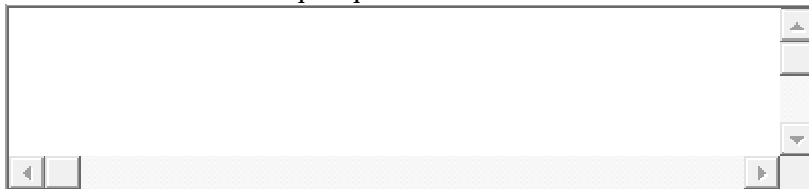
A votre avis, à propos de l'usage excessif de la pornographie, peut-on parler de:

- ☐ Hyperconsommation
- ☐ Addiction
- ☐ Des 2 types de consommation suivant les cas

D'après vous, l'addiction à la pornographie existe t-elle?

- ☐ Oui et j'ai déjà été confronté à la gestion de cette addiction
- ☐ Oui mais je n'ai pas eu l'occasion d'y être confronté
- ☐ Non ce n'est pas vraiment une addiction
- ☐ Ne sait pas

Pourriez-vous décrire quelques situations rencontrées



Pensez-vous que certaines personnes puissent se réfugier de façon stratégique derrière un problème d' "addiction" pour éviter d'aborder un trouble de la conjugalité?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Ne sait pas

Vers qui dirigeriez-vous la personne ou le couple ayant une addiction à la pornographie?

- ☐ Personne, vous êtes capable de gérer
- ☐ Un médecin généraliste
- ☐ Un ou une urologue ou gynécologue
- ☐ Un psychiatre
- ☐ Un ou une psychologue
- ☐ Un ou une sexologue
- ☐ Ne sait pas
- ☐ Other:

Une information auprès des conseillers conjugaux et familiaux à propos de l'addiction à la pornographie vous semble-t-elle intéressante?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si vous pensez qu'une information est nécessaire, précisez l'intérêt...

- ☐ 1, peu important
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5, très important

Quel type de formation serait, selon vous, nécessaire?

- ☐ Fiche
- ☐ Document plus élaboré
- ☐ Formation spécifique
- ☐ Other:

BRAVO ! vous êtes arrivés à la fin et MERCI

Vous pouvez préciser votre mail pour recevoir les résultats de cette enquête

Annexe 1 – 1 Présentation de CAM4

A propos de CAM4

Lancé en 2007, **CAM4** est aujourd'hui le leader mondial de partage de webcam X gratuites. **CAM4** met en relation des spectateurs et des exhib durant les live show webcam très coquins.

Véritable phénomène mondial de société, le site bat tous les records espérés :

Les cinq chiffres clés sur CAM4

- 1 – **Cam4**, c'est 200 millions de visites par mois, après seulement 7 ans d'existence
- 2 – **Cam4**, le 200^{ème} site Français (60^{ème} site mondial)
- 3 – **Cam4**, c'est 2 millions de show webcam x par mois
- 4 – **Cam4**, c'est 1 Million de membres actifs en France (10,5 Millions dans le monde)
- 5 – **Cam4**, c'est 1,8 Milliards de pages vues par mois.

Les cinq points forts de CAM4

- 1 – **Cam4** est un site entièrement gratuit
- 2 – **Cam4** est un site ouvert à toutes les sexualités (Hétéro, Gay, Bi et Transgenre)
- 3 – **Cam4** propose des exhib webcam aussi bien soft, coquines que pornographiques
- 4 – **Cam4** est un site avec des membres actifs implantés dans plus de 228 pays
- 5 – **Cam4** offre à ces membres exhib de devenir célèbres grâce à leurs shows.

personnes interrogées ainsi que les dates auxquelles il a été procédé aux interrogations.

Annexe 2 – 2 Présentation de Marc Dorcel

A propos de MARC DORCEL

Créée en 1979, la société MARC DORCEL est spécialisée dans la production, la réalisation et la diffusion de films pour adultes. Résolument novateur, MARC DORCEL est à l'origine de la plupart des grands moments du "X" en Europe au cours des trente dernières années :

- Premier film "X" européen filmé en vidéo (1980)
- Première vidéo "X" diffusée sur une chaîne TV (Canal +, 1986)
- Première superproduction européenne reconnue aux USA (AVN 1995)
- Premier contrat d'exclusivité avec une comédienne dans le "X" européen (Laure SAINCLAIR, 1996)
- Premier service Français de Video On Demand (2002)
- Première TV haut de gamme paneuropéenne pour adultes (DORCEL TV, 2006)
- Premier concept store sexy en France ouvert à tout public (DORCEL STORE, 2006)

Occupant une place à part, MARC DORCEL s'est toujours affirmé par la production de programmes "haut de gamme" distinguées par de nombreuses récompenses ("Hot d'Or" ou "Awards" à Cannes, Paris, Las Vegas,...). Par leurs spécificités, ses films s'adressent en particulier à un large public d'adultes-qui y trouvent, en plus d'un plaisir évident, une source d'inspiration pour alimenter leur imaginaire et leurs fantasmes.

A l'occasion de cette enquête réalisée auprès de 1 016 Français âgés de 18 ans et plus, l'Ifop a mesuré la notoriété des films pour adultes MARC DORCEL. Les résultats révèlent qu'un Français sur deux (50%) connaît les films MARC DORCEL ne serait-ce que de nom. Deux fois plus connu par les hommes (68%) que par les femmes (34%), le leader européen de la production de films pour adultes obtient des niveaux de notoriété record chez les hommes de moins de 50 ans (74% chez moins de 35 ans, 82% chez les 35-50 ans), les homosexuels (72%), les habitants de la Région parisienne (56%) et les personnes vivant en couples (51%).

Annexe 2 – 3 Présentation de TUKIF.com

A propos de TUKIF

Lancé en septembre 2012, **TuKif.com** est aujourd'hui le **1^{er} site pornographique français** en termes de fréquentation d'après **Alexa** (groupe Amazon). Ce tube se démarque de ces concurrents par la qualité, la quantité et la gratuité de ses contenus.

Les cinq chiffres clés sur TuKif.com

- 1 – **TuKif.com**, c'est le 18^{ème} site français toute catégorie confondue, soit le **PREMIER SITE PORNO FRANÇAIS** (source : <http://www.alexa.com/topsites/countries/FR>), loin devant des plateformes comme Xhamster (32^{ème}), Xvideos (56^{ème}) ou Youporn (73^{ème}).
- 2 – **TuKif.com**, c'est près de **26 MILLIONS DE VISITES/MOIS**, environ 134 millions de pages vues/mois et jusqu'à 14 000 visiteurs connectés simultanément...
- 3 – **TuKif.com**, c'est aussi plus de **1 000 NOUVELLES VIDEOS/MOIS** pour une durée moyenne de visite de 8,50 minutes.
- 4 – **TuKif.com**, c'est un **SITE COMPATIBLE AVEC LES SMARTPHONES** et les tablettes : 59% des visites s'y effectuent via un pc, 30% via mobile et 11% via tablette.
- 5 – **TuKif.com**, c'est un site dont près des **TROIS QUARTS DES VISITEURS VIENNENT DE FRANCE** (74%).

Les cinq points forts de TuKif.com

- 1 – **TuKif.com**, c'est un **SITE SANS PUBLICITÉ** : tout est financé par les dons des utilisateurs du site, ces dons n'étant pas obligatoires !
- 2 – **TuKif.com**, c'est un **SITE PARTICIPATIF** où chaque visiteur peut apporter sa contribution en vidéos x et/ou en donations.
- 3 – **TuKif.com**, c'est un **SITE FRANCOPHONE** : les titres et descriptions des vidéos, ainsi que les différentes catégories y figurent en langue française. Tukif.com est également le site X qui propose le plus de vidéos tournées en français.
- 4 – **TuKif.com**, c'est un **SITE DE HAUTE QUALITÉ** avec des vidéos en Haute Définition et une durée minimale de 8 minutes pour chaque vidéo (contre une majorité de clips de 4 ou 5 minutes pour un site comme Youporn).
- 5 – **TuKif.com**, c'est un **SITE SANS LIMITE DE CONSULTATION**, contrairement à un site comme Youporn qui limite le nombre de visionnages par jour.

IMPORTANT : Si vous évoquez cette étude dans vos articles ou reportages, merci de vous conformer à la loi du 19 juillet 1977 qui impose de faire figurer dans la publication du sondage le nom de l'institut de sondage, le nom et la qualité de l'acheteur du sondage, le nombre des personnes interrogées ainsi que les dates auxquelles il a été procédé aux interrogations.

Annexe 3

Echelles et tests d'évaluation

1. Echelle de comportement sexuel compulsif de Coleman.....10 questions
2. Test de dépistage d'addiction sexuelle de Carnes.....25 questions
3. Test proposé par ORROZ.net pour évaluer la pornodépendance20 questions
4. Test proposé par Osez En Parler pour évaluer la pornodépendance..... 27 questions
5. Critères de l'addiction selon Goodman
6. Critères diagnostic de la cybersexdépendance6 items
7. Test de Young pour la cybersexdépendance.....10 questions
8. Test de PEACE pour évaluer l'addiction sexuelle.....6 questions
9. Critères diagnostic de Kafka pour l'hypersexualité
10. Echelle de mesure pour la consommation à risque de pornographie
11. 4 types de pornodépendance

Annexe 3 – 1

Echelle de comportement sexuel compulsif de Coleman :

Indiquez la période de référence explorée :

☐ actuelle ☐ avant l'arrêt du comportement sexuel compulsif, il y a _____ semaines

1. Est-ce que vous, ou ceux qui vous connaissent, pensent que vous êtes excessivement préoccupé ou obsédé par la sexualité ?

☐ OUI ☐ NON

2. Est-ce qu'il vous arrive de vous sentir obligé d'avoir des rapports sexuels en réponse à des problèmes de stress, anxiété, ou dépression ?

☐ OUI ☐ NON

3. Avez-vous eu de sérieux problèmes découlant de votre comportement sexuel (par exemple : perte d'un travail ou de relations, maladies sexuellement transmissibles, blessures ou maladies, délits sexuels) ?

☐ OUI ☐ NON

4. Est-ce que certains aspects de votre comportement sexuel vous culpabilisent ou vous font honte ?

☐ OUI ☐ NON

5. Fantasmiez-vous ou faites-vous certaines pratiques sexuelles que d'aucuns considéreraient comme « déviantes » ?

☐ OUI ☐ NON

6. Etes-vous constamment à la recherche (« balayage » de l'environnement) d'un partenaire éventuel ?

☐ OUI ☐ NON

7. Est-ce qu'il arrive de vous sentir obsédé par quelqu'un qui ne s'intéresse pas à vous ou qui ne vous connaît même pas ?

☐ OUI ☐ NON

8. Pensez-vous que votre masturbation est excessive, compulsive ou dangereuse ?

☐ OUI ☐ NON

9. Avez-vous eu de nombreux rapports amoureux courts, intensifs et qui ne vous satisfont pas ?

☐ OUI ☐ NON

10. Ressentez-vous le besoin constant de rapports sexuels ou d'expression amoureuse de vos rapports sexuels ?

☐ OUI ☐ NON

Nombre de critères positifs : / 10

2 critères positifs : comportement sexuel problématique

Test de dépistage d'addiction sexuelle de Carnes

	OUI	NON
1 Avez-vous été victime d'abus sexuel pendant l'enfance ou l'adolescence ?	☐	☐
2 Vous êtes-vous abonné ou avez-vous régulièrement acheté des revues érotiques ?	☐	☐
3 Vos parents avaient-ils des troubles sexuels ?	☐	☐
4 Etes-vous souvent préoccupé par des pensées de nature sexuelle ?	☐	☐
5 Avez-vous le sentiment que votre sexualité n'est pas normale ?	☐	☐
6 Votre partenaire a-t-il (elle) déjà souffert ou s'est-il (elle) plaint(e) de votre comportement sexuel ?	☐	☐
7 Avez-vous des difficultés à maîtriser votre comportement sexuel quand vous savez qu'il n'est pas approprié ?	☐	☐
8 Vous êtes-vous déjà senti mal à l'aise vis-à-vis de votre comportement sexuel ?	☐	☐
9 Votre comportement sexuel a-t-il déjà été à l'origine de difficultés pour vous ou votre famille ?	☐	☐
10 Avez-vous déjà recherché de l'aide pour un comportement sexuel que vous n'aimiez pas ?	☐	☐
11 Avez-vous déjà craint que des personnes puissent se renseigner sur vos activités sexuelles ?	☐	☐
12 Est-ce que quelqu'un a déjà été choqué moralement par vos pratiques sexuelles ?	☐	☐
13 Certaines de vos activités sexuelles sont-elles hors-la-loi ?	☐	☐
14 Vous êtes-vous déjà fait la promesse d'abandonner certains aspects de votre sexualité ?	☐	☐
15 Avez-vous déjà fait des efforts et échoué pour abandonner un certain type de comportement sexuel ?	☐	☐
16 Devez-vous dissimuler certains aspects de votre sexualité aux autres ?	☐	☐
17 Avez-vous tenté d'arrêter certaines de vos activités sexuelles ?	☐	☐
18 Vous êtes-vous déjà senti dégradé par votre comportement sexuel ?	☐	☐
19 Le sexe a-t-il été une façon pour vous d'échapper à vos problèmes ?	☐	☐
20 Vous sentez-vous déprimé après un rapport sexuel ?	☐	☐
21 Avez-vous ressenti le besoin d'espacer une certaine forme d'activité sexuelle ?	☐	☐
22 Votre activité sexuelle a-t-elle déjà interféré avec votre vie familiale ?	☐	☐
23 Avez-vous déjà eu des rapports sexuels avec des mineurs ?	☐	☐
24 Vous sentez-vous dirigé par votre désir sexuel ?	☐	☐
25 Pensez-vous parfois que votre désir sexuel est plus fort que vous ?	☐	☐

Cotation :

_____ / 25

☐ Score de 10 à 13 → symptômes atténués d'addiction sexuelle☐ Score > 13 → addiction sexuelle

TEST proposé par ORROZ.net

pour évaluer si vous êtes porno dépendant

- 1/ Vous feuilletez régulièrement des revues ou des livres à caractère pornographique (images ou textes)
- 2/ Vous visionnez fréquemment des vidéos X chez vous ou dans des sex-shops
- 3/ Vous êtes abonné à un forum ou un chat sur le Web orienté sexe
- 4/ Quand vous sentez l'excitation venir, vous avez du mal à résister
- 5/ Lorsque vous résistez, vous devenez nerveux ou irascible envers votre entourage
- 6/ Juste avant de satisfaire à ce désir, vous devenez fébrile et très excité
- 7/ Vous passez des heures à surfer sur Internet sur des sites X
- 8/ Plus le temps passe, plus vous sombrez dans le sordide et l'avalissant
- 9/ Après avoir obtenu satisfaction, vous éprouvez une sorte de lassitude
- 10/ Parfois, vous éprouvez de la culpabilité ou de la honte
- 11/ Vous écoutez vos soirées entre amis pour rentrer chez vous et satisfaire à vos désirs
- 12/ Vous vous levez quelquefois en pleine nuit ou au petit matin pour surfer
- 13/ Votre entourage n'est pas au courant, vous n'osez pas en parler
- 14/ Si vous êtes en couple, votre partenaire souffre de votre manque de communication, de votre caractère sombre ou irritable
- 15/ Votre partenaire ne vous attire plus sexuellement mais vous faites souvent semblant que "ça marche"
- 16/ Si vous êtes célibataire, cela fait longtemps que vous l'êtes ou vous avez du mal à débiter une relation affective
- 17/ Vous vous masturbez ainsi plusieurs fois par semaine, voire par jour
- 18/ Vous avez plusieurs fois décidé de vous arrêter mais en vain
- 19/ Vous vous êtes déjà promis de cesser ces pratiques pour ensuite trahir vos promesses
- 20/ Vous ne savez plus comment vous y prendre pour cesser ces habitudes compulsives...

RESULTATS

- Si vous avez répondu OUI à moins de 5 points, vous n'êtes pas porno dépendant(e), alors cessez de culpabiliser mais restez tout de même vigilant(e) car on passe vite d'une fois par mois à deux fois par semaine !
- Si vous avez répondu OUI à plus de 7 points, vous êtes en train de devenir pornodépendant(e). Prenez-en conscience dès maintenant et parlez-en à un proche ou à un psychothérapeute.
- Si vous avez répondu OUI à plus de 15 points, vous êtes TRES ACCRO et il est temps que vous preniez des dispositions pour sortir de cette dépendance à cette [nouvelle drogue](#) avant que votre partenaire ne vous quitte et que tous vos amis fuient votre compagnie. Car même si vous trichez en paraissant détaché(e) et en vous mentant à vous-même, cela deviendra par devenir invivable. Pour vous comme pour les autres.

**Vous pouvez toujours vous cacher
mais vous ne pouvez pas vous fuir vous-même!**

Test : êtes-vous « porno-dépendant »? proposé par l'association OEP (osez en parler)

1. Vous achetez régulièrement des revues, des livres, ou tout autre support à caractère pornographique (avec photos, films, histoires érotiques, gadgets, sous forme de DVD, cassettes VHS, téléchargement payant sur Internet)
2. Vous visionnez fréquemment des vidéos porno chez vous, au travail ou dans des sex-shops
3. Vous êtes inscrit(e) sur un forum ou un chat à caractère sexuel, sur Internet (ou sur minitel), sous une fausse identité ou un pseudo, et vous discutez pendant des heures avec des personnes qui cherchent comme vous à se satisfaire sexuellement : flirts, scénarios sexuels, et bien davantage si affinités
4. Quand vous sentez l'excitation venir, vous avez du mal à résister et vous êtes comme hypnotisé par votre besoin compulsif de sexualité
5. Lorsque vous résistez à l'appel du manque, vous devenez nerveux ou irascible envers votre entourage. Cela devient dramatique
6. Juste avant de satisfaire à ce désir, vous devenez fébrile et très excité(e). "C'est plus fort que moi..." Vous êtes prêt à tout pour obéir à votre manque : vous en venez à mentir sur les raisons de votre comportement brutal
7. Vous passez des heures à surfer sur Internet sur des sites pornos. Le temps ne compte plus, ni le sommeil. Vous videz votre compte en banque, comme vos factures de téléphone et d'Internet le prouvent
8. Plus le temps passe, plus vous sombrez dans le sordide et l'avalissant. C'est l'escalade : il vous en faut toujours plus
9. Après avoir obtenu satisfaction, vous éprouvez de la lassitude, tout à coup vous atterrissez et vous vous rendez compte de ce que vous venez de faire : les regrets s'installent
10. Parfois, vous éprouvez une forte culpabilité et de la honte
11. Vous écourtez vos soirées entre amis pour rentrer chez vous plus rapidement et satisfaire à vos désirs
12. Vous vous levez quelquefois en pleine nuit ou au petit matin pour surfer
13. Votre entourage n'est pas au courant, vous n'osez pas en parler
14. Si vous êtes en couple, votre conjoint souffre de votre manque de communication, de votre caractère sombre ou irritable
15. Votre conjoint ne vous attire plus sexuellement mais vous faites souvent semblant que "ça marche"
16. Si vous êtes célibataire, cela fait longtemps que vous l'êtes ou vous avez du mal à débiter une relation affective
17. La porno-dépendance fait que vous vous masturbez plusieurs fois par jour ou par semaine, parfois avec des supports ou divers gadgets qui vous aident à mieux parvenir à une jouissance extrême
18. Vous avez plusieurs fois décidé de vous arrêter mais en vain, vous ne tenez que quelques jours ou quelques heures. Vous jetez votre matériel mais vous vous le procurez à nouveau ensuite
19. Vous vous êtes déjà promis et juré de cesser ces pratiques, mais vous avez bien vite trahi vos promesses, à votre grande surprise
20. Vous ne savez plus comment vous y prendre pour changer ces habitudes compulsives : le désespoir s'installe, vous ne vous reconnaissez plus
21. Vous faites des rêves érotiques et avez des insomnies
22. Vous avez une "webcam" et vous vous reliez quelquefois sexuellement avec un autre partenaire, en direct, jusqu'à l'orgasme en commun

23. Vous faites de même grâce à votre téléphone, ou à une ligne "rose"...
24. Voici que vous êtes maintenant poursuivi et hanté par le désir de pouvoir enfin réaliser tous ces fantasmes en réel, avec un (ou plusieurs) partenaire(s) "en chair et en os"
25. Parfois, vous chutez dans ce sens. Mais aussi, vous développez le voyeurisme, l'exhibitionnisme, le fétichisme
26. Vous avez peur car vous vous sentez vraiment prisonnier, et comme il vous en faut toujours plus vous imaginez le pire : et en effet vous voyez que des perversions se développent en vous, avec le temps
27. Vous ressentez un état dépressif, vous devenez de plus en plus triste, la vie n'a plus de sens, si ce n'est qu'avec davantage de sexe

Résultats

- **Si vous êtes concernés par trois points de cette liste**, vous n'êtes pas porno-dépendant. Mais restez vigilants car vous êtes déjà en danger !
- **Si vous êtes concernés par plus de 7 points**, vous êtes en train de devenir accro à la pornographie. Prenez-en conscience et parlez-en à un ami de confiance ou à un thérapeute. Quelles sont les véritables racines de votre porno-dépendance ?
- **Si vous êtes concernés par plus de 15 points**, vous êtes TRÈS ACCRO et il est temps de tout mettre en oeuvre pour vous en sortir... vous devrez passer par un sevrage, ne trichez pas en vous mentant à vous-même...

Ce test ainsi que certains paragraphes de cette page tirent leur inspiration du site : © <http://orroz.freesurf.fr> que nous remercions.

Critères de l'addiction selon GOODMAN (1990)

- A.** Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.
- B.** Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.
- C.** Plaisir ou soulagement pendant sa durée.
- D.** Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.
- E.** Présence d'au moins cinq des neuf critères suivants :
 - 1. Préoccupation fréquente au sujet du comportement ou de sa préparation.
 - 2. Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaitées à l'origine.
 - 3. Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement.
 - 4. Temps important consacré à préparer les épisodes, à les entreprendre ou à s'en remettre.
 - 5. Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiale ou sociales.
 - 6. Activités sociales, professionnelles ou récréatives majeures sacrifiées du fait du comportement.
 - 7. Perpétuation du comportement, bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou psychique.
 - 8. Tolérance marquée: besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité.
- F.** Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.

Annexe 3 - 6 Critères diagnostiques de la cybersexedépendance
proposés par V Cordonnier

- Au moins 11h par semaine sur des sites à caractère sexuel
- Développement d'une tolérance avec « désir grandissant »
- Incapacité à contrôler les impulsions: compulsion incoercible
- Syndrome de manque (psychologique +/- physiologique)
- Minimisation voire déni des conséquences négatives du comportement
- Désocialisation

Êtes-vous intoxiqué au cybersexe ? proposé par le Dr YOUNG Kimberly US

1. Passez-vous régulièrement une quantité significative de temps dans les sections de clavardage (chat rooms) et d'échanges de messages en privé avec le seul objectif de trouver du cybersexe ?
2. Êtes-vous préoccupé avec l'utilisation d'Internet pour trouver des partenaires sexuels en ligne ?
3. Utilisez-vous fréquemment des communications anonymes pour vous engager dans des fantasmes sexuelles qui ne se produisent pas nécessairement dans la vraie vie ?
4. Anticipez-vous votre prochaine session de navigation sur Internet avec l'espoir de trouver de l'excitation et de la gratification sexuelles ?
5. Trouvez-vous que vous passez fréquemment du cybersexe aux téléphones sexuels (ou même à des rencontres réelles) ?
6. Cachez-vous vos interactions sur Internet aux autres personnes significatives de votre vie ?
7. Vous sentez-vous coupable ou honteux de l'utilisation que vous faites de l'Internet ?
8. Au début, étiez-vous accidentellement dirigé vers le cybersexe alors que maintenant vous le cherchez activement lors de vos connexions à Internet ?
9. Vous masturbez-vous lors de vos connexions à Internet pendant que vous effectuez un clavardage érotique ?
10. Êtes-vous moins impliqué avec votre partenaire sexuel de la vie réelle alors que vous préférez le cybersexe comme première source de gratification sexuelle ?

Selon le Dr Young, si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces questions, il est possible que vous commenciez à être intoxiqué par le cybersexe. Soyez vigilant! Ce qui n'était au départ qu'une simple curiosité pourrait devenir pour vous une véritable obsession et avoir des conséquences néfastes dans plusieurs sphères de votre vie.

Évaluez-vous avec l'outil PEACCE (adaptation en langue française par Laurent Karila)

Trouvez-vous que vous êtes souvent préoccupé par des pensées sexuelles? **(Pensées)**

Cachez-vous certains de vos comportements sexuels à votre entourage (partenaire de vie, famille, ami(e)s proches...)? **(Entourage)**

Avez-vous déjà recherché de l'aide pour un comportement sexuel que nous n'appréciez pas de faire? **(Aide)**

Est-ce que quelqu'un a déjà été heurté émotionnellement à cause de votre comportement sexuel? **(Conséquences)**

Vous sentez-vous contrôlé par votre désir sexuel? **(Contrôle)**

Vous sentez-vous triste après être passé à l'acte sexuellement (rapports sexuels, internet, autres)? **(Emotions)**

Si vous obtenez un score supérieur à 3 : une évaluation pour addiction sexuelle est recommandée

RÉSUMÉ DES CRITÈRES DIAGNOSTIQUES PROPOSÉS PAR KAFKA (2013; 2010) POUR LE TROUBLE HYPERSEXUEL

- A. Au cours d'une période d'au moins 6 mois, persistance de fantasmes sexuels intenses, d'obsessions sexuelles et de comportements sexuels associés à 4 des 5 critères suivants :
- quantité de temps excessive octroyée à penser à, à planifier ou à avoir des comportements sexuels;
 - s'engager de manière répétée dans des comportements sexuels en réponse à une humeur dysphorique telle que l'anxiété, l'irritabilité, la dépression ou l'ennui;
 - utiliser de manière répétée des fantasmes sexuels en réponse à des événements stressants de la vie;
 - efforts répétés, mais infructueux, afin de contrôler ou de réduire considérablement ces fantasmes ou comportements sexuels;
 - s'engager de manière répétée dans des comportements sexuels en faisant abstraction du risque de préjudices physiques ou affectifs qu'ils engendrent pour soi-même ou pour autrui.
- B. Présence d'une détresse cliniquement significative et d'une altération du fonctionnement social, professionnel ou d'autres domaines importants; dues à la fréquence et à l'intensité de ces fantasmes ou comportements sexuels.
- C. Les fantasmes ou comportements sexuels ne sont pas dus aux effets physiologiques directs d'une substance exogène (drogue ou médication), à un autre trouble de santé mentale (p. ex. psychose ou épisode maniaque) ou à une condition médicale (p. ex. lésion du lobe frontal ou neuropathologie).
- D. La personne a au moins 18 ans.

Annexe 3 - 10

Proposition d'échelle de mesure de consommation « à risque » pour la pornographie

par Stehle

Pour conclure quant à l'éventuel caractère addictif, nous proposons *une échelle de critères arguant un risque d'addiction à la pornographie*:

- Consommation cumulée quotidienne supérieure à deux heures (comprenant le temps de recherche).
- Visionnage de séquences courtes inférieures à 15 min
- Consommation pornographique solitaire persistante malgré une vie de couple
- Objets de jouissances simples :
 - Orgasme des acteurs
 - Attributs physiques
 - Sonorité
 - Crudité des images

Au contraire, certains critères pourraient être protecteurs :

- Consommation préférentielle en couple
- Consommation à but stimulant avant un rapport
- Visionnage de séquences longues : supérieures à 15 min
- Objets de jouissance élaborés et variés :
 - Scénarios
 - Contexte
 - Jouissance empathique
- Visionnage à but pédagogique.

Type 1 : La recherche de contenu pornographique . Le dépendant visionne des films pornographiques, consulte des revues porno, fréquente des sites X. Il se masturbe devant, et y passe un temps toujours plus important. Il peut éventuellement collectionner du contenu porno. Il projette des fantasmes crus sur les individus du sexe opposé, sans arriver à contrôler le flux des images de son inconscient. Le dépendant ne peut arrêter de consommer sans ressentir une sensation de manque. Certains des dépendants ayant fait des tentatives de sevrage ont dû faire face à des échecs. La consommation du dépendant garde encore un caractère passif, puisqu'elle n'entraîne aucune forme d'interaction. Le dépendant consomme seul, et fait généralement en sorte que son addiction soit indétectable. La majorité des dépendants sont des dépendants de type 1.

Type 2 : La recherche non assumée d'interactions . Le dépendant cherche à entrer en contact virtuellement avec des individus du sexe opposé. Il se rend sur les liveshows, où il tchate avec des modèles rémunérés pour cela. Il peut utiliser des services de téléphone rose. Il fréquente éventuellement des sites de rencontres, mais les échanges qu'il réalise n'aboutissent pas à des rencontres en réel. Il attend de l'autre qu'il érotise son corps pour lui, en exigeant de sa part des photos, des films, ou en demandant à ce qu'on l'excite au téléphone ou par messagerie. Mais de son côté, le dépendant reste volontairement et intégralement en retrait. Il ne communique jamais ses vraies coordonnées, ni même son véritable prénom. Il peut éventuellement fournir des photographies ou des clips vidéos de lui (ou plus précisément de ses parties génitales) mais en occultant son visage. Il utilise plus volontiers les espaces payants, afin de ne pas avoir à justifier de la non réciprocité de l'exhibition. Le dépendant est entré dans une forme de passage à l'acte, car il entretient une relation directe avec un modèle ou un autre usager. Cependant, par manque de confiance ou souci de confidentialité, il cherche à ce que cette dernière ne puisse pas "déborder" dans le "monde réel". A titre d'exemple, les dépendants en couple considèrent souvent qu'ils ne trompent pas leur conjoint quand ils demandent à une hôtesse d'un service de livecam de les exciter; alors qu'aucun d'entre eux n'aurait l'idée de se masturber "en réel" devant un(e) inconnu(e).

Type 3 : La recherche assumée d'interactions . Le dépendant ne se satisfait plus des interactions virtuelles. Il ressent le besoin de concrétiser, dans le "monde réel", ses pulsions. Pour cela, il va chercher à entrer en contact réel avec le sexe opposé. Cela peut prendre la forme de soirées dans des clubs libertins, de fréquentations de prostituées ou d'escorts. Certains, principalement pour des raisons de coût, cibleront les espaces de rencontre en ligne, soit dédiés aux libertinages, soit en principe réservés aux relations durables. Bien que s'affichant initialement comme à la recherche d'un partenaire stable (action de prédation), ils vont très rapidement dévoiler leurs intentions afin de ne pas perdre de temps et de réduire les risques d'échec "en réel". Le dépendant passe de la consommation du corps pornographique, au corps physique. Dans la majorité des cas, il va chercher à multiplier les partenaires, et fuir toute installation d'une relation durable. La plupart des dépendants engagés dans de tels processus ressentent un dégoût assez prononcé de leur pratique, ayant souvent l'impression d'abuser du corps de l'autre. Ceux déjà en ménage ressentent également une forte culpabilité, conscients que leur addiction les amène à mettre leur couple en péril.

Type 4 : La fascination pour le monde de la pornographie . Pour le dépendant de type 4, le contenu pornographie n'est plus uniquement une source d'excitation sexuelle. Il développe une forme de passion, d'admiration pour ce monde. Il vit sa consommation comme un fan. Il va se mettre à avoir des actrices fétiches, des réalisateurs favoris. Il va s'abonner à des revues afin d'être sûr de ne manquer aucun numéro. Il peut se renseigner sur les déplacements des actrices, se rendre de manière assidue aux événements du milieu - salons de l'érotisme; Hots d'Or. Il n'a plus conscience du caractère singulier de ce milieu, et commence à afficher ouvertement sa fascination: tout comme certains aiment faire du sport ou aller voir des films de science-fiction, lui consomme du porno. C'est l'aboutissement ultime de la normalisation de la pornographie, transcendé en culte. Le type 4 s'observe assez rarement, et est généralement le signe d'autres troubles s'ajoutant à la pornodépendance. La fan-attitude est souvent le signe d'un repli de l'individu, d'une volonté pour lui de se réfugier dans des "valeurs", des icônes qui sont rassurantes. Dans le type 4, l'addiction sexuelle se double donc d'une valorisation du contenu addictif, ce qui est assez unique en matière de toxicomanie - on n'a jamais vu de fumeurs développer une admiration telle pour Philipp Morris, ou un cocaïnomane tomber en pamoison devant les barons de la drogue. Le consommateur de type 4 est généralement aussi un consommateur de type 1 et 2, les liveshows et autres chatrooms étaient alors vus comme des biais pour se rapprocher de ses icônes.

Ces quatre formes en constituent pas le parcours "obligé" du dépendant. La majorité des addicts en resteront aux deux premiers types, une part non négligeable atteindront le troisième type. Les dépendants de quatrième type restent peu nombreux, même si on peut s'attendre à ce que la médiatisation d'une poignée d'actrices ou d'anciennes actrices pornographiques puisse permettre l'accentuation du phénomène durant les prochaines années.

Egalement, le fait de ne rester qu'en type 1, n'est pas à interpréter comme le signe d'une dépendance modérée ! Certains dépendants, par choix, manque de confiance ou manque de moyens, ne passeront jamais à l'acte... ce qui ne les empêchera pas de passer plusieurs heures par jour à surfer sur des sites X, et avoir les pires difficultés du monde à freiner leur pratique.

Comment en sortir proposé par ORROZ.net



- 1/ Commencez par jeter TOUS les magazines, livres et revues à caractère pornographique en votre possession
- 2/ Jetez TOUS les fichiers, les images et les MPEG à caractère pornographique de votre disque dur à la corbeille
- 3/ Supprimez TOUTES vos inscriptions aux listes de courrier érotique.
- 4/ Supprimez TOUS les signets [www.](#) à caractère pornographique
- 5/ Supprimez TOUTES les adresses de vos partenaires cybersexuels*
- 6/ Limitez vos activités sur Internet à un maximum hebdomadaire
- 7/ Au bureau, évitez de travailler sur le web lorsque vous êtes seul(e)
- 8/ Paramétrez votre logiciel Internet pour un contrôle parental (et oui! comme un gosse!) qui limite certains accès à des sites "à risque" ou mieux: placez votre ordinateur dans le salon ou un lieu où vous ne pouvez pas vous isoler.
- 9/ Résiliez votre abonnement au Cable ou au Satellite.
- 10/ Inscrivez-vous sans tarder sur [le Forum](#) de ce site, vous y trouverez une aide, une écoute et des conseils très précieux, tant dans le dialogue avec d'autres dépendants qu'avec leurs conjoints. D'après la majorité des participants, c'est une véritable auto-thérapie !
- 11/ Prenez rendez-vous avec un psychothérapeute. Celui-ci vous aidera à mieux comprendre la nature de vos désirs, à retrouver confiance en vous-même et à diriger votre imagination vers plus de créativité.
- 12/ Fréquentez un groupe de rétablissement similaire aux Alcooliques Anonymes comme les [DASA](#) (et s'il n'en existe pas dans votre région, envisager d'en fonder un vous-même).
- 13/ PERSUADEZ-VOUS QUE VOUS AVEZ DE LA VOLONTE ET QUE VOUS ALLEZ BIENTOT RETROUVER VOTRE LIBERTE ET VOTRE INDEPENDANCE!

* *changez aussi d'email pour éviter de recevoir des pornospams !*

Et si vous rechutez après une quarantaine de jours, ne vous découragez pas. Profitez-en pour faire le point sur ce qui vous a amené à recommencer, point par point, jour après jour. Ainsi, vous deviendrez plus conscient(e), plus lucide, plus fort(e) aussi, jusqu'à la guérison complète.

Douze conseils pour se libérer de la dépendance au cybersexe par le Dr Rioux Alain

Comme dans toutes les formes de dépendance, seules les personnes vraiment motivées à se débarrasser de ce problème réussiront. Voici quelques trucs qui pourront aider ceux qui trouvent leur consommation de pornographie destructrice et qui veulent s'en sortir.

1. Faites le grand ménage de votre ordinateur, éliminez tous les fichiers, les liens et les courriels à contenu sexuel de votre ordinateur. Éliminez dans vos favoris tous les liens à connotation sexuelle et videz votre répertoire de fichiers Internet en utilisant les options de votre navigateur Internet.
2. Débranchez tout équipement et désinstallez tout logiciel vous permettant de visionner ou télécharger du matériel pornographique.
3. Rendez votre ordinateur sécuritaire. Installez un filtre qui interdit les sites à caractère sexuel.
4. Filtrez votre courrier électronique. Si vous étiez abonné à des sites pornographiques, il est possible que vous receviez de la sollicitation ou de la publicité à caractère sexuel. Si possible, changez votre courriel ou installez un filtre de courriels. Si vous recevez des courriels avec des titres indiquant un contenu sexuel, ne les ouvrez pas, supprimez-les immédiatement.
5. Installez votre ordinateur dans une aire commune de la maison qui est fréquentée par toute la famille (ex : salon ou salle de séjour).
6. Lorsque vous vous branchez sur l'Internet, planifiez ce que vous allez y faire. Faites une petite liste et tenez-vous en à cela. Ne naviguez pas au hasard, c'est la meilleure manière de trouver de la pornographie... Planifiez le temps que vous passerez sur Internet. Si ce n'est pas nécessaire, ne laissez pas l'ordinateur ouvert toute la journée.
7. Naviguez sur Internet seulement lorsqu'il y a quelqu'un d'autre à la maison.
8. Combattez l'isolement créé par votre dépendance au cybersexe en renouant avec des amis. Planifiez des activités sociales.
9. Joignez-vous à un groupe d'entraide pour compulsifs sexuels.
10. N'ayez pas de demi-mesure pour votre consommation de pornographie. Si vous êtes tombé dans la dépendance au cybersexe une fois, vous êtes une personne à risque. Exigez-vous l'abstinence complète de cybersexe.
11. Planifiez et vivez votre sexualité avec un ou une partenaire bien réelle.
12. Finalement, si vous le pouvez, consultez un psychothérapeute ou un psychologue qui connaît cette problématique. Cette démarche vous aidera à identifier ce qui vous pousse à consommer du cybersexe. Si vous impliquez votre partenaire dans cette démarche, elle sera plus efficace. Il y a peut-être des blessures à panser au niveau de votre relation.

Article 227-23 du Code Pénal

Modifié par Loi n°2007-297 du 5 mars 2007 - art. 35 () JORF 7 mars 2007

Le fait, en vue de sa diffusion, de fixer, d'enregistrer ou de transmettre l'image ou la représentation d'un mineur lorsque cette image ou cette représentation présente un caractère pornographique est puni de cinq ans d'emprisonnement et de 75 000 Euros d'amende.

Le fait d'offrir, de rendre disponible ou de diffuser une telle image ou représentation, par quelque moyen que ce soit, de l'importer ou de l'exporter, de la faire importer ou de la faire exporter, est puni des mêmes peines.

Les peines sont portées à sept ans d'emprisonnement et à 100 000 Euros d'amende lorsqu'il a été utilisé, pour la diffusion de l'image ou de la représentation du mineur à destination d'un public non déterminé, un réseau de communications électroniques.

La tentative des délits prévus aux alinéas précédents est punie des mêmes peines.

Le fait de consulter habituellement un service de communication au public en ligne mettant à disposition une telle image ou représentation ou de détenir une telle image ou représentation par quelque moyen que ce soit est puni de deux ans d'emprisonnement et 30000 euros d'amende.

Les infractions prévues au présent article sont punies de dix ans d'emprisonnement et de 500 000 Euros d'amende lorsqu'elles sont commises en bande organisée.

Les dispositions du présent article sont également applicables aux images pornographiques d'une personne dont l'aspect physique est celui d'un mineur, sauf s'il est établi que cette personne était âgée de dix-huit ans au jour de la fixation ou de l'enregistrement de son image.

Comment engager une démarche de soin?

En France, des professionnels de santé se sont spécialisés dans l'accueil et le traitement des addictions sexuelles. Il peut s'agir de spécialistes exerçant en ville, mais surtout de centres de soins spécialisés prenant également en charge d'autres troubles addictifs (jeux, sport, alimentation, alcool, sexe...).

Ces lieux vous accueilleront sur rendez-vous et vous permettront de faire un premier point et éventuellement effectuer, avec vous, un bilan du comportement sexuel problématique. Ces lieux vous proposeront, si vous le désirez, de mettre en place un suivi avec un professionnel qui vous aidera à modérer ou arrêter votre comportement sexuel addictif.

Différentes propositions thérapeutiques vous seront alors faites, avec une prise en charge individuelle ou en groupe, qui auront pour but d'une part de contrôler ou de faire disparaître le comportement sexuel addictif et d'autre part de développer des « compétences » sexuelles et affectives adéquates. Ces thérapies incluent également des programmes de prévention de rechute.

Où m'adresser ?

Le CHU de Nantes a mis en place depuis plusieurs années une consultation spécialisée pour la prise en charge de l'addiction sexuelle.

■ Le service propose :

- Un bilan de votre pratique sexuelle addictive et de ses conséquences négatives
- Des entretiens thérapeutiques individuels pour vous avec ou sans votre conjoint
- Des groupes thérapeutiques

■ Vous pouvez prendre rendez-vous ou obtenir plus de renseignements en appelant :

au **secrétariat du service d'Addictologie** (02.40.20.66.40)

ou en vous déplaçant :

au **Centre de Soins Ambulatoires en Addictologie** : 9 bis rue de Bouillé 44000 NANTES

■ Si vous ne pouvez pas vous déplacer à NANTES :

Rendez-vous sur le site **www.ifac-addictions.fr** pour consulter différentes informations pouvant vous aider dans un premier temps.



Institut **F**édératif
des **a**ddictions
Comportementales



CENTRE HOSPITALIER
UNIVERSITAIRE DE NANTES

Du plaisir à l'excès : la question de l'addiction sexuelle



Qu'est-ce que l'addiction sexuelle ?

On parle d'addiction sexuelle ou de sexualité compulsive pour définir une dépendance entre une personne et un comportement sexuel, que celui-ci soit normal pour notre société ou considéré comme déviant.

Cette relation est intense, excitante, envahissante, répétitive, sans contrôle et isole le sujet de toute intimité sexuelle et réciprocité affective.

Les addictions sexuelles les plus fréquentes sont la masturbation compulsive, l'addiction aux sites pornographiques, le cybersexe, le sexe par téléphone, la fréquentation compulsive des clubs de strip-tease et certains comportements d' exhibitionnisme, de voyeurisme, de fétichisme, de travestisme...

Les conséquences sont variables en fonction du type d'addiction, allant du plaisir sans critique, à l'état dépressif en passant par le déni, la culpabilité, la honte, l'anxiété, l'isolement, le passage à l'acte illégal. D'autres conséquences peuvent aussi apparaître qu'elles soient professionnelles, conjugales, financières...

La personne enfermée dans son problème est alors obligée d'augmenter « la dose » pour avoir le même effet quelles qu'en soient les conséquences même négatives.

Quelle est la différence entre une sexualité normale et une sexualité pathologique ?

La présence de certains critères cliniques est nécessaire pour parler de comportement sexuel addictif. De ce fait l'hypersexualité (augmentation de la fréquence) n'est pas un critère suffisant pour parler d'addiction.

De même nous ne pouvons pas définir l'addiction sur des critères moraux ou pour l'unique raison qu'elle n'entrerait pas dans nos normes sociales, culturelles ou éducatives.

Il est fondamental, par contre, que le plaisir sexuel recherché soit exempt de conséquences négatives pour le sujet lui-même et/ou pour son environnement. De même l'accord de chacun des partenaires, la liberté sans contrainte du désir exprimé sont des paramètres indispensables à rechercher dans la définition de l'épanouissement sexuel.

Evaluez-vous

1. Êtes-vous dans l'impossibilité de résister aux impulsions à réaliser le comportement sexuel ?
2. Avez-vous la sensation de perdre le contrôle pendant le comportement ?
3. Etes-vous fréquemment préoccupé par des comportements sexuels ou par leur préparation ?
4. Pensez-vous que l'intensité et la durée des épisodes sexuels soient plus importantes que souhaitées à l'origine ?
5. Avez-vous fait des efforts répétés mais infructueux pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement sexuel ?
6. Avez-vous, selon vous, consacré un temps important à préparer les épisodes, à les entreprendre ou à vous en remettre ?
7. Avez-vous constaté la survenue fréquente des épisodes lorsque vous deviez accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales ?
8. Avez-vous mis en danger ou perdu une relation affective importante, un emploi, des possibilités d'études ou de carrière, des activités sociales ou créatives majeur du fait du comportement sexuel ?
9. Continuez-vous le comportement sexuel alors qu'il cause ou aggrave un problème d'ordre social, financier, psychologique ou physique ?
10. Avez-vous besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence du comportement sexuel pour obtenir l'effet désiré ?
11. Etes-vous agité ou irritable lors des tentatives d'arrêt ou de réduction de la pratique sexuelle ?

Si vous répondez positivement à 5 questions ou plus, il est possible que votre pratique sexuelle soit addictive.

Annexe 6 2 Des sites pour trouver de l'aide

www.orroz.net

www.dites-le.ch

www.pornodependance.com

www.oserenparler.com

www.ifac-addictions.fr

www.psychologies.com

www.e-sante.fr

www.hopital-marmottan.fr

Bibliographie

1. Bodereau Anne, Les cyberaddictions sexuelles : approche clinique et thérapeutique in Colloque « les addictions sans drogue », la Saline les Bains, 29 et 30 avril 2011.
2. Badou Florent, Avant j'étais accro au porno, la méthode pour arrêter la pornographie, auto-édition
3. Blanc Catherine, La sexualité décomplexée, 50 idées reçues... revues et corrigées, Flammarion, 2015
4. Blanc Catherine, Le porno booste la libido des hommes, in *www.psychologies.com* › *Couple* › *Sexualité* › *Désir*, nov 2007
5. Boiron Michèle, sur <http://www.atlantico.fr/.../accro-au-porno-comment-arreter-michelle-boiron-773793.htm>, 2/07/2013
6. Boiron Michèle, sur <http://www.atlantico.fr/.../comment-devient-on-accro-au-porno-michelle-boiron-772896.htm>
7. Boiron Michèle, sur <http://www.ifac-addictions.fr/accro-au-porno-comment-arreter.htm>
8. CFCV, Etude sur les liens entre les viols et la pornographie, Bulletin 2002
9. Chansin Anne-Gaëlle, Pratiques actuelles et connaissances actuelles utiles au médecin généraliste dans le domaine des addictions comportementales : étude chez 53 médecins généralistes du Havre et concernant 6 addictions sans drogue, Thèse Doctorat Médecine, Faculté de Médecine de Rouen, 2012
10. Chermann Elodie, X comme films X, Jeunes et porno, les liaisons dangereuses, in LA VIE, les mystères de l'amour, 6-13 août 2015 pp 86-87
11. Ciavaldini André, Entre abstinence et addiction, Sexualité du malaise civilisationnel in Sexualités humaines n°28, janv/fév/mars 2016, pp.54-71
12. Cordonnier V., Cybersexe et addiction : quelle thérapie ? in Sexologies vol 15, n°3, juillet-sept 2006 pp 202-209
13. Corman André, Les hypersexualités, Cours DIUS-DIUESH 2015-2016 3^{ème} année
14. Cour Florence, Evolution sociétale de la sexualité, Progrès en urologie (2013) 23, pp 832-837
15. Couture Matthieu, Proulx Isabelle, Le trouble hypersexuel, Psychologie Québec, Dossier, vol 31, n°2, mars 2014
16. Dintrans Jean-Roger, Maladies psychiatriques et sexualité in Manuel de sexologie, Elsevier Masson coll° Pratique en gynécologie-obstétrique – 2014, pp 218-220
17. Ferron Annick, les problèmes de couple découlant de l'utilisation d'Internet : la cyberinfidélité et le sexting in Les nouvelles réalités du couple, Cahier recherche et pratique, vol 3 n 2, nov 2013 pp 27-31
18. Gorin-Lazard Audrey, Il est sur Internet : entre eux, un écran, in 3^{ème} Assises françaises de sexologie et de santé sexuelle, 10-21/03/2010, Reims pp 124-126
19. Grellet Laure, When starts the sexual cyberaddiction ? Links with hypersexuality? Cybersexuality: how to treat? , in 18th ESSM Congress 2016, 4-6/02/2016, Madrid – Spain
20. Héril Alain, blog « les Carnets du désir » sur blog.psychologies.com
21. Héril Alain, Sexothérapie, ces confidences qui soignent, Edition Bussière, 2012
22. Iceta Sylvain, le porno, nouvelle norme pour la sexualité ? in Le guide de l'amour et du sexe 2015-2016, ça m'intéresse HS n°4 – juin 2015, pp 116-117
23. IFOP n°111592, 14/04/2014, **Les pratiques et les usages des Français en matière de pornographie**, Enquête Ifop pour Tukif.com sur la consommation de films X sur Internet, sondage auprès de 1000 français âgés de 18 ans et plus.
24. IFOP n°111806, 13/06/2014, **La pornographie dans le couple : la fin d'un tabou ?**, Enquête Ifop pour CAM4.fr sur la place de la pornographie dans la vie de couple et son impact sur la vie sexuelle, sondage auprès de 1000 américains et de 1000 français âgés de 18 ans et plus.

25. IFOP, 09/09/2009, **Sexe, Média et Société**, Enquête Ifop pour Marc DORCEL, sondage auprès de 1000 personnes représentatives de la population française âgées de 18 ans et plus.
26. IFOP, n°110649, 23/11/2012, **Les Français, les femmes et les films X**, Enquête Ifop pour Marc DORCEL sur les pratiques et les goûts des femmes en matière de films pornographiques, étude réalisée auprès de 579 femmes âgées de 18 ans et plus
27. Karila Laurent, L'addiction sexuelle existe et il faut la traiter, in <http://sos-addictions.org/blogs-dexperts/drogues-et-addictions-comportementales>
28. Larivée José, Porno et couple font-ils bon ménage ? in www.coupdepouce.com/bien-dans-mon-corps/sexualite, mai 2010
29. Larose Sylviane, Consommer la pornographie en couple ou en privé ? In <http://www.ellequebec.com/societe/amour-sexe>
30. Lever Delphine et col, Les addictions sexuelles, Paroles d'addicts sexuels. Intérêts du groupe pour restructurer les croyances dysfonctionnelles en TCC , in CONGRÈS INTERNATIONAL Nantes 16-18 avril 2015 sur les troubles addictifs, Focus sur les addictions comportementales
31. Lopès Patrice, Poudat François-Xavier et coll., Manuel de sexologie, Elsevier Masson coll° Pratique en gynécologie-obstétrique - 2014
32. Mamane Betty M , Amour et sexe, Quand les sciences s'en mêlent , Quand on perd le contrôle in INSERM, science et santé n°6, janv-fév 2012 pp 24-33
33. Marzano Michela, Malaise dans la sexualité, le piège de la pornographie, Edition C Lattès, 2006
34. Meili Walter, Pfeifer Samuel, Internet, sexe et dépendance, Clinique et traitement de la dépendance au sexe sur Internet, in Forum Med Suisse 2011 ; 11 (37), pp 632-635
35. Rioux Alain, Le cybersexe : une drogue dangereuse, in site Psycho-ressources.com
36. Sauzède-Lagarde Anne et Sauzède Jean-Paul, Entre câlins et tempêtes : créer un couple durable, Collection Mieux vivre, InterEditions, 2014
37. Scotto Romain, Le porno, une drogue dure, in 20 minutes, 16/09/2015 p 7
38. Smanitto Barbara et col, Les addictions sexuelles, L'addiction à la pornographie : une fiction, une réalité..., in CONGRÈS INTERNATIONAL Nantes 16-18 avril 2015 sur les troubles addictifs, Focus sur les addictions comportementales
39. Solano Catherine, La pornographie néfaste pour le couple ? in e-santé.fr, 25/06/2002
40. Stehle Pierre, La pornographie par internet en France, Mesure de la consommation et avis de consommateurs, Mémoire DIUS, Université de Nantes, 2013
41. Tichadou Elisabeth, Impact de la pornographie sur la personne et sur la vie du couple , Mémoire de CCF, Avril 2014 ? CLER Amour et Famille
42. Valleur Marc, l'addiction dévore tout, in ça m'intéresse, in Le guide de l'amour et du sexe 2015-2016, ça m'intéresse HS n°4 – juin 2015, p 79
43. Weinberg Achille, La libération sexuelle et ses lendemains, in Sciences Humaines n°130, La sexualité aujourd'hui, août/sept 2002
44. Zarmdini Rim, Addiction sexuelle : étude clinique auprès de 25 patients masculins, Mémoire DIUS, Université de Paris Descartes, 2013
45. <http://www.filsantejeunes.com>
46. <http://sos-addictions.org>
47. <http://www.cabinet-regards-croisés.fr/pornographie.html>
48. <http://www.oserenparler.com>
49. <http://www.pornodependance.com>
50. <http://www.resapsad.org/page/echelles-et-questionnaires>

DIPLOME INTER UNIVERSITAIRE D'ENSEIGNEMENT D'ETUDES DE LA SEXUALITE HUMAINE

UNIVERSITE PAUL SABATIER TOULOUSE
2016



Mainguéné Jean-Michel

mainguene.jean-michel@wanadoo.fr

Impact de l'hyperconsommation de pornographie sur la vie du couple

Enquête auprès des conseillers conjugaux et familiaux

Résumé : Confronté comme Conseiller Conjugal et Familiale à des problématiques de couple où la consommation de pornographie semble un des facteurs déterminants, nous nous sommes proposés de réaliser une enquête auprès des autres CCF pour mieux cerner cet élément dans la pratique quotidienne.

Les objectifs de l'étude consistaient à évaluer la part des difficultés de couple dans l'activité des CCF, d'évaluer la présence de l'évocation de la pornographie dans les entretiens et la part de cette consommation dans la vie des couples. S'agit-il d'une addiction ou d'une hyperconsommation ? Comment se réalise la prise en charge et enfin quels sont les besoins de formations ou d'information.

Nous avons commencé par définir quelques termes se croisant parfois lors de l'évocation d'une consommation de pornographie : addiction sexuelle, pornodépendance, hypersexualité et cybersexeaddiction... Ensuite nous avons tenté de décrire le contexte de la consommation en France et notamment la consommation en couple ainsi que ses impacts.

Enfin nous avons recensé un certain nombre d'outils permettant d'évaluer cette pratique et de positionner les personnes en faveur d'une addiction ou d'une hyperconsommation.

Mots Clés : Couple, Pornographie, Addiction à la pornographie, Hyperconsommation de pornographie, Hypersexualité.