



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



GUIDE PRATIQUE DE JANVIER 2025 - Addiction à la pornographie, comprendre et soigner cette dépendance

Avec le développement d'internet, le marché de la pornographie a explosé, avec des contenus sans cesse renouvelés et hyper accessibles. Aujourd'hui, ce sont, rien qu'en France, 20 millions d'utilisateurs uniques par mois. Bien que la consommation occasionnelle de pornographie ne soit pas nécessairement problématique, lorsqu'elle devient compulsive et envahit d'autres aspects de la vie, elle peut créer une dépendance semblable à celle de toute autre addiction comportementale.

Qu'est-ce que l'addiction à la pornographie ? Comment distinguer une utilisation pathologique d'une utilisation récréative ? Quelles sont les causes et les conséquences de cette addiction, et, surtout, comment arriver à s'en défaire ?

Qu'est-ce que l'« addiction à la pornographie » ?

L'addiction à la pornographie est une forme spécifique d'[addiction sexuelle](#). Il s'agit d'un comportement addictif qui touche majoritairement les hommes, et implique une consommation excessive et incontrôlée d'images et/ou de vidéos à caractère sexuel, avec généralement une pratique de la masturbation associée. On parle aussi d'addiction à la cyberpornographie lorsque l'usage est réalisé via internet, ce qui représente l'usage majoritaire de nos jours.

L'addiction à la pornographie ne figure pas en tant que telle dans la classification internationale des maladies de l'Organisation Mondiale de la Santé (CIM-11), et n'est donc pas reconnue officiellement comme un trouble addictif. Cependant, de nombreuses études ont identifié que certains comportements sexuels problématiques partageaient les mêmes caractéristiques centrales que les troubles addictifs, tels que la perte de contrôle, la poursuite du comportement malgré les dommages, le ressenti d'une envie irrésistible de réaliser le comportement (craving), les symptômes de sevrage en cas de tentative d'arrêt, le besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence du comportement pour obtenir le même état d'excitation qu'auparavant, etc.

L'addiction à la pornographie est à distinguer d'un usage important mais non addictif ; la caractéristique principale qui permet de conclure à une addiction (en comparaison d'un usage intensif mais non addictif) est la présence d'une souffrance ou détresse importante de la personne concernée. L'addiction à la pornographie se manifeste ainsi par une sexualité virtuelle excessive, envahissante, et incontrôlable et qui conduit souvent à des conséquences négatives importantes et multiples, aussi bien physiques que psychologiques (difficultés conjugales, déprime, honte, infections sexuellement transmissibles...), impactant aussi souvent l'entourage proche.

Pourquoi est-il difficile de s'en sortir ?

- Les causes neurologiques :

Comme pour tous les comportements susceptibles de donner lieu à une addiction, le visionnage de pornographie peut activer les zones du cerveau associées au plaisir et à la récompense (on appelle l'ensemble de ces zones le « circuit de la récompense »). Il s'agit d'un phénomène tout à fait normal, lié à la satisfaction des besoins primaires de l'être humain. Toutefois, lorsqu'une addiction à la pornographie est présente, ce processus est amplifié et la stimulation de ce circuit de la récompense est plus rapide et plus intense. Au fur et à mesure des expositions, le cerveau s'habitue à cette stimulation accrue qui ne produit plus le même plaisir, et la personne va rechercher des contenus toujours plus extrêmes pour ressentir à nouveau le même niveau de plaisir (phénomène de tolérance). La personne est alors envahie psychiquement et ne pense qu'à renouveler son comportement ; la pornographie devient alors la préoccupation centrale et prend le pas sur les autres sources de plaisir. Par ailleurs, si le comportement est arrêté, le cerveau va ressentir un manque, et déclencher une réaction physiologique particulièrement pénible pour la personne (phénomène de sevrage). Cela peut rendre particulièrement difficile la réduction ou l'arrêt du comportement, malgré la présence de conséquences négatives dans la vie personnelle, familiale, sociale voire professionnelle.

- Les causes psychologiques :

Les comportements addictifs peuvent aussi se développer en lien avec une souffrance psychique préexistante, ceux-ci étant alors utilisés dans le but de réduire l'anxiété ou le mal-être lié à cette souffrance. La consommation de pornographie peut ainsi être utilisée comme mécanisme d'évasion ou de réconfort, dans le but de réduire un stress, une anxiété, un état dépressif ou d'autres troubles émotionnels. Toutefois, si le comportement peut permettre d'apaiser cette souffrance sur le moment, il ne s'agit que d'un masque temporaire, qui n'est pas efficace sur le long terme, voire va renforcer la souffrance du fait des conséquences de l'addiction. Ainsi, la cause initiale de cette souffrance, à l'origine de la consommation excessive de pornographie, reste présente et entretient le comportement addictif. Un psychiatre,

ou un psychologue, peut vous aider à identifier les causes initiales de votre comportement addictif, notamment celles en lien avec une souffrance psychique préexistante, afin de les prendre en charge spécifiquement.

- La pression sociale :

Bien qu'il n'ait jamais été aussi facile d'accéder à des contenus pornographiques, le tabou de l'addiction sexuelle est très important, pour différentes raisons. La première concerne les normes sociales : la sexualité est l'un des aspects les plus intimes de la vie d'une personne, et cela peut sembler pour certaines personnes un sujet délicat à aborder. Par ailleurs, la pornographie est un « produit » très consommé, concernant une grande partie de la population mondiale ; ainsi, sa consommation est souvent banalisée, ce qui peut favoriser le déni d'une consommation excessive. La banalisation est d'autant plus importante que la consommation a lieu tôt ; ainsi, bien que les sites pornographiques soient interdits aux mineurs depuis la loi du 30 juillet 2020, l'âge moyen du premier visionnage de contenu pornographique en France est de 10 ans. Enfin, l'accessibilité très importante de la pornographie en ligne favorisent une consommation sans limites, et surtout son anonymat ; ceci peut contribuer à entretenir une forme d'isolement de la personne concernée, et ainsi limiter la prise de conscience d'une consommation excessive ou la demande d'aide. Ce tabou de l'addiction sexuelle favorise une demande d'aide tardive, or on sait que l'aide est d'autant plus efficace lorsque la demande intervient tôt dans le parcours d'une personne souffrant d'addiction.

Les signes et les risques liés à l'addiction à la pornographie

Les signes de l'addiction à la pornographie sont souvent subtils au début, mais, avec le temps, ils deviennent plus évidents. Seul un professionnel pourra poser un diagnostic, mais, si vous avez un doute, voici quelques symptômes qui, cumulés, doivent vous alerter :

- Consommation excessive et perte de contrôle : le fait de passer plusieurs heures chaque jour ou plusieurs jours par semaine à regarder de la pornographie (tout en passant beaucoup de temps à y penser et à vouloir effectuer le comportement). Quand vous commencez, vous n'arrivez plus à vous arrêter.
- Recherche de nouveaux contenus, avec un besoin constant de découvrir de nouveaux types de pornographie pour ressentir le même niveau de stimulation.
- Sensation de manque : vous pouvez ressentir un profond malaise si vous ne pouvez pas consommer (problèmes de sommeil, stress, irritabilité).
- Isolement social : préférence pour la pornographie plutôt que d'entretenir des relations sociales ou des activités familiales, avec un isolement progressif.
- Problèmes de performance sexuelle : les personnes souffrant d'addiction à la cyberpornographie peuvent éprouver des difficultés à s'engager dans des

relations sexuelles réelles (baisse de libido, problèmes d'érection), souvent à cause de leurs attentes irréalistes.

- Sentiments négatifs : vous pouvez avoir des difficultés à contrôler votre consommation de pornographie, et vous en éprouvez de la honte ou de la culpabilité qui entretiennent une forme de souffrance psychique.

Par ailleurs, les conséquences de cette addiction peuvent être à la fois physiques, psychiques, sociales, mais aussi financières (dépenses excessives liées à des contenus payants).

Ainsi, une personne peut adopter des comportements à risque pour voir de la pornographie, comme par exemple visionner des contenus sur Internet, de manière irrépressible, dans un endroit où cela est inapproprié (lieu de travail, école), ce qui peut conduire à perdre son travail ou à être en échec scolaire. Par ailleurs, l'addiction à la pornographie peut également entraîner des difficultés dans le couple ou une incapacité à nouer des relations intimes avec autrui. Elle peut également entraîner des risques pour la santé. Par exemple l'habitude de consommer des images pornographiques peut banaliser les rapports sexuels sans protection. La mise en danger est alors réelle, avec le risque de contracter des maladies sexuellement transmissibles.

Le développement de cette addiction peut également, à terme, provoquer une altération de l'estime de soi. Les sentiments de honte et de culpabilité ressentis peuvent favoriser le développement d'un état dépressif. Par ailleurs, la dépendance à la pornographie est souvent associée à d'autres addictions, qu'il s'agisse de consommation de substances (par exemple, dans le but de favoriser la stimulation sexuelle ou de se désinhiber) ou comportementales (aux écrans, au sexe en « réel »).

Comment surmonter l'addiction à la pornographie ?

Plusieurs mesures peuvent être mises en place afin de limiter ou arrêter son comportement :

- Prendre conscience du problème : c'est la première étape indispensable pour initier un changement et tenter de se libérer de la dépendance. Les quelques signaux d'alerter évoqués ci-dessus sont une bonne piste pour s'autoévaluer ou pour constater un trouble chez son proche. Il est important de prendre le temps de réfléchir à son comportement et à son impact sur la vie quotidienne. Admettre qu'on a un « problème » permet ainsi de d'accepter sa responsabilité individuelle, se motiver au changement, et mieux accepter une aide extérieure.
- Chercher le soutien d'un professionnel de santé : vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant, prendre un rendez-vous avec un psychiatre addictologue ([Annuaire centre de soins](#)) ou un psychologue. Il s'agira d'évaluer avant tout la sévérité de l'addiction, les différents facteurs environnementaux, psychologiques et sexuels qui ont pu déclencher cette addiction, les éventuels autres troubles addictifs ou psychiatriques associés, ainsi que les répercussions sociales, professionnelles, de couple, etc. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

est souvent utilisée pour traiter les addictions, car elle aide à identifier et modifier les pensées et comportements automatiques qui alimentent cette addiction, ses déclencheurs, et à développer des stratégies pour limiter ou arrêter son comportement. Dans certains cas, des médicaments peuvent être prescrits, notamment pour traiter les symptômes des troubles mentaux associés. En revanche, il n'existe pas de médicaments actuellement sur le marché pour traiter spécifiquement l'addiction à la pornographie.

- En parler à vos proches, notamment à votre partenaire. Une thérapie de couple peut être également indiquée.
- Rejoindre un groupe de soutien, afin de partager des expériences avec d'autres personnes qui traversent le même combat. L'association DASA (Dépendants affectifs et sexuels anonymes) propose ainsi des groupes d'entraide dans certaines villes de France, sur le modèle des 12 étapes utilisé à l'origine par les Alcooliques anonymes (AA), mais adapté aux addictions sexuelles (lien : <http://www.dasafrance.fr/>).
- Identifier les déclencheurs et les moments où vous regardez de la pornographie : vous pouvez par exemple tenir un journal pour noter les passages à l'acte, les circonstances et l'environnement entourant chaque épisode. Identifier ces déclencheurs vous permettra de réfléchir à la façon de les éviter ou de trouver des alternatives à ce comportement.
- Fixez-vous des objectifs clairs et réalisables : par exemple, si vous ne vous sentez pas capable d'arrêter complètement, vous pouvez réduire progressivement le nombre de fois où vous regardez de la pornographie. Par contre, il est important de se fixer des limites précises (pourquoi pas chiffrées), au risque sinon de les transgresser trop facilement et de revenir progressivement au comportement excessif précédent, sans en avoir totalement conscience. Il est également important d'être indulgent avec soi-même en cas d'échec à tenir ces objectifs, et de continuer à avancer, même si les progrès semblent lents.
- Changez vos habitudes et mettez en place des stratégies de gestion du stress : remplacez progressivement votre comportement addictif par de nouvelles habitudes dans lesquelles vous prenez du plaisir : regarder une série, lire un bon livre, aller courir, etc., pour éviter le recours à la pornographie comme mécanisme d'évasion. Ce peut être aussi l'occasion pour vous de vous mettre à la méditation. Il peut être utile de noter quelles activités vous ont permis d'éviter efficacement le comportement addictif, et au contraire celles qui n'ont pas été efficaces.
- Utiliser un minuteur, et installer des filtres et des contrôles parentaux. En effet, il est facile de perdre la notion du temps lors du visionnage de sites pornographiques : un minuteur peut vous aider à respecter un objectif de temps préalablement fixé, ou tout simplement à prendre conscience du caractère excessif du comportement. Les filtres et contrôles parentaux peuvent quant à eux vous aider à prendre du recul au moment où l'envie est forte, et ainsi vous permettre de lutter efficacement contre cette envie, au profit d'autres activités alternatives.

- Revisiter ses attentes vis-à-vis de la sexualité et réapprendre à ressentir avec votre corps plutôt qu'uniquement avec des sensations visuelles. La pornographie véhicule en effet souvent des croyances fausses sur la sexualité et s'en écarter permet d'éviter les attentes irréalistes à l'origine de frustrations importantes.

Conclusion

Il est tout à fait possible de se libérer d'une addiction à la pornographie avec du temps, de la patience et un soutien adéquat. Il est important de se rappeler que la guérison n'est pas linéaire et que chaque étape compte. En prenant les mesures nécessaires pour changer ses habitudes et en étant prêt à se remettre en question, il est possible de se réapproprier sa vie sexuelle, ses relations et son bien-être personnel.

Liens utiles :

- Sondage IFOP 2023 (enquête sur les effets du porn):

www.ifop.com/wpcontent/uploads/2023/10/120319_Porno_Resultats_ifop_2023.09.28.pdf

- Rapport sur la pornocriminalité en France : www.hautconseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce-vio-rapport_pornocriminalite-v11-bdef.pdf

- Etude ARCOM (fréquentation des sites adultes par les mineurs) :

www.arcom.fr/nosressources/etudes-et-donnees/etudes-bilans-et-rapports-de-larcom/frequentation-des-sites-adultes-par-les-mineurs

- En cas d'urgence, pensée suicidaire ou situation de détresse : appelez gratuitement le 3114 (numéro national de prévention du suicide) - 24h/24, 7j/7.

- Documentaire « L'addiction au porno, un tabou » (ARTE)