



# IFAC

CHU de Nantes

Institut  
Fédératif des  
**Addictions  
Comportementales**



## ARTICLE DE NOVEMBRE 2025 - Addiction à la pornographie : un symptôme caché de la dépression masculine ?

Retrouvez ci-dessous la synthèse de l'article du mois.

### Pourquoi avoir fait cette recherche ?

La dépression est souvent associée à des sentiments de tristesse, de vide ou de perte de plaisir. Cependant, chez les hommes, elle s'exprime parfois différemment, à travers des symptômes externalisés : colère, irritabilité, abus d'alcool, prise de risques ou comportements compulsifs. Ces manifestations correspondent aux normes de virilité dominantes (force, contrôle, performance, activité sexuelle élevée), rendant parfois la dépression masculine plus difficile à reconnaître. Une équipe de recherche a voulu savoir si l'usage problématique de la pornographie (PPU) pouvait aussi fonctionner comme un symptôme externalisé de la dépression, c'est-à-dire une manière de masquer la souffrance émotionnelle tout en restant en accord avec les idéaux masculins dominants.

### Quel est le but de cette recherche ?

Tester l'hypothèse selon laquelle les hommes qui présentent de symptômes dépressifs et qui adhèrent aux idéologies dominantes de la masculinité sont plus susceptibles de manifester des comportements externalisés et un usage problématique de la pornographie.

### Comment les chercheurs ont-ils fait pour répondre à cet objectif ?

Les chercheurs ont évalué 265 hommes cisgenres allemands, suisses et autrichiens âgés de 25 à 50 ans. Les mesures portaient sur l'évaluation des symptômes dépressifs, les signes externalisés de dépression, la conformité aux normes de masculinité et l'usage problématique de la pornographie. Des modèles statistiques de médiation ont été menées (analyse de chemin) pour tester si la masculinité idéologique médiait le lien entre dépression et comportements externalisés/PPU.

## Quels sont les principaux résultats à retenir ?

Tout d'abord les résultats montraient que plus la dépression est marquée, plus les hommes adhéraient aux normes de masculinité dominantes. Cette adhésion était liée à la fois à davantage de symptômes externalisés et à un usage plus problématique de la pornographie. De plus, les deux trajectoires (vers comportements externalisés ou vers PPU) étaient d'intensité similaire, suggérant que la pornographie pouvait remplir une fonction psychologique comparable à d'autres conduites d'évitement ou de compensation. Par ailleurs, la corrélation directe entre symptômes externalisés et PPU n'était pas significative, ce qui signifiait qu'elles étaient deux expressions parallèles d'une même dynamique dépressive masculine, façonnée par les normes de virilité.

Il existe quelques limites dans cette étude, il s'agit d'une étude transversale qui ne permet pas de conclure à une causalité. De plus, l'échantillon des participants était restreint, avec un niveau scolaire élevé et majoritairement hétérosexuels, ce qui limite la généralisation des résultats. Enfin, les effets observés entre les variables étaient modérés, d'autres facteurs tels que la culpabilité, la honte, l'impulsivité, le contexte religieux ou culturel peuvent intervenir dans l'usage problématique de la pornographie.

### Les points clés à retenir

L'usage problématique de la pornographie serait peut-être une façon d'exprimer une dépression chez certains hommes et ce comportement s'inscrirait dans des logiques de virilité. Reconnaître cette expression atypique de la dépression masculine pourrait être essentiel pour améliorer le dépistage du trouble dépressif chez les hommes cisgenres. L'usage de pornographie n'est pas pathologique en soi, mais son usage compulsif ou culpabilisé peut signaler une souffrance psychique, la pornographie deviendrait alors un moyen d'évitement de la dépression ou une stratégie de coping inadaptée.

### Plus d'informations sur cette recherche :

Walther, A., Ehlert, U., & Komlenac, N.

*Problematic pornography use as an externalizing depression symptom in cisgender men: A cross-sectional questionnaire study.* Behavioral Addictions, 14(3), 1444–1455 (2025)

» [Lien](#)