



Église Adventiste[™]
du Septième Jour
Union Antilles-Guyane



DU 29 AU 31 JUILLET 2022

Youth Alive



UNE VIE SAINTE

POUR TOUT ADOLESCENT OU JEUNE
QUI CHERCHE À VIVRE
UNE VIE ÉPANOUISSANTE
SANS DÉPENDANCE NI DOULEUR
ÉMOTIONNELLE.

Se libérer de l'addiction aux jeux et de la pornographie

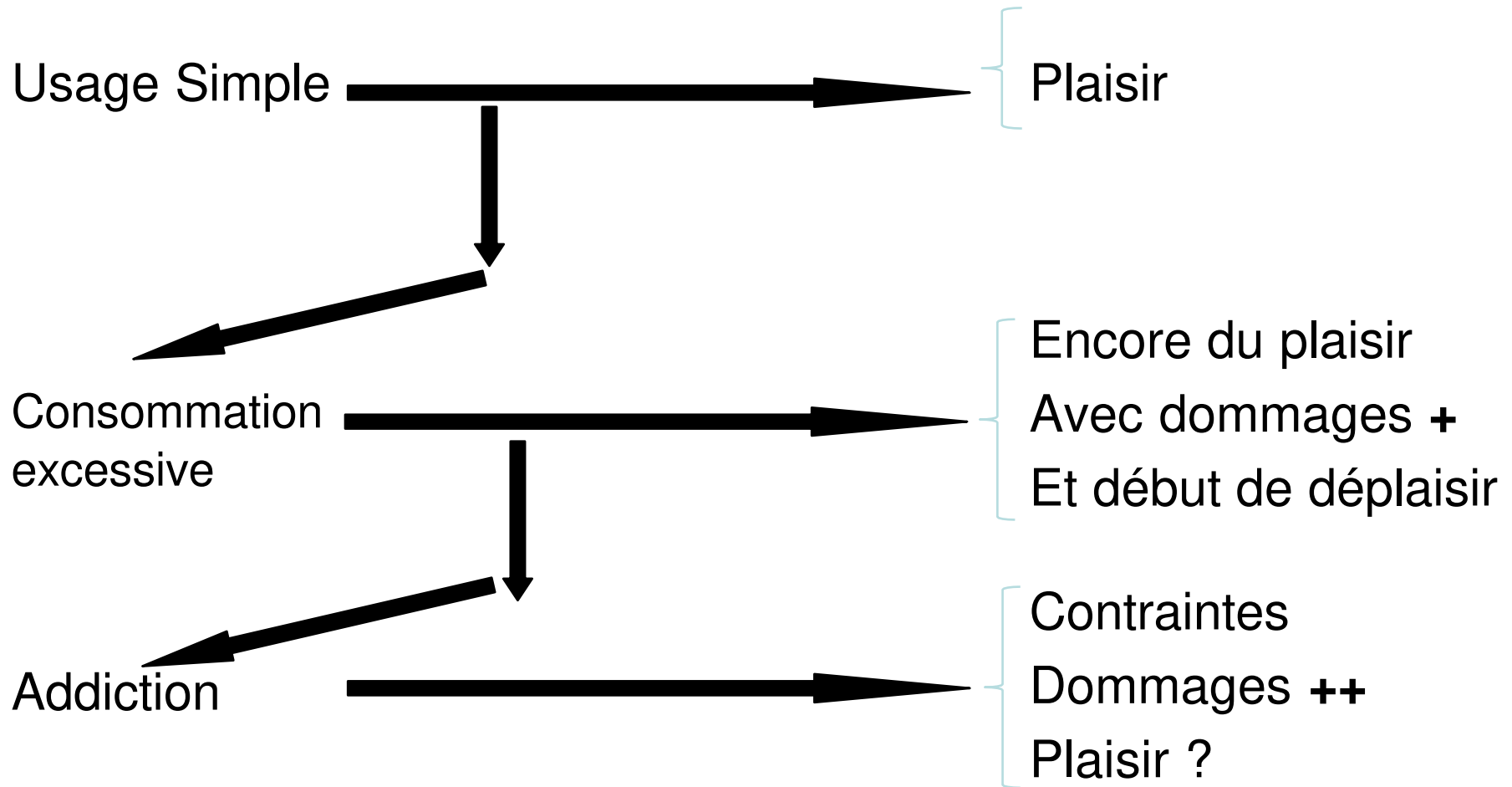
« Quand un gamer se met à souffrir de sa passion, c'est qu'il est temps d'agir pour changer les choses. »



STRALKA Rudy
Psychologue clinicien
Addictologue

Les jeux vidéo sont très populaires. De nombreux joueurs peuvent passer des heures devant leur écran, une manette à la main. Heureusement, tous ne sont pas addicts et la plupart parviennent à retrouver une vie tout à fait normale une fois la console éteinte. L'addiction au jeu vidéo concerne les comportements qui échappent au contrôle du joueur. Lorsqu'il ne parvient plus à s'arrêter ni même à diminuer son temps de jeu et que celui-ci augmente au contraire. Le jeu vidéo devient prioritaire sur le reste et le joueur s'isole ou change peu à peu d'attitude. On peut parler alors d'addiction.

De l'usage simple à l'addiction



Clinique commune : Les 5 C

- Perte de CONTRÔLE
- CRAVING
- Activité COMPULSIVE
- Usage CONTINU malgré les CONSEQUENCES

L'addiction au jeu vidéo, comme toutes les dépendances, est accompagnée de plusieurs signes révélateurs.

- . Des difficultés à se concentrer, à être attentif
- . Une baisse des performances scolaires ou professionnelles
- . Un manque d'intérêt dans les activités du quotidien et les loisirs habituels
- . Un isolement
- . Des troubles du sommeil et de l'endormissement, un décalage de rythme du sommeil

Technologie, Communication et jeux



Communication Aujourd'hui

■ Smartphone, tablettes et ordinateurs

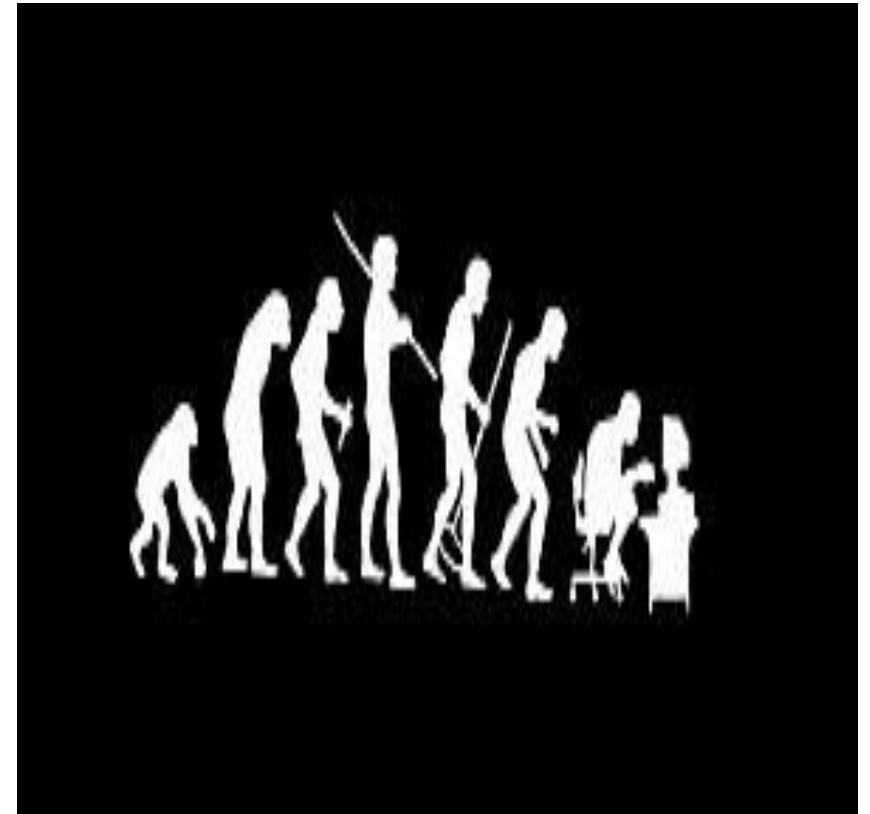
- Texting, WhatsApp, IChat,
- Emailing
- Envoyer des photos et des vidéos
- Réseaux sociaux
- Skype, Facetime
- Appeler

Types de temps écran

- Systèmes de jeu portables (Nintendo DS, PSP, switch)
- Smartphone et tablettes
 - SMS
 - Médias sociaux
 - Envoi de photos et de vidéos
 - Jeux et applications
 - Appeler
- Télévision
- Regarder des programme et Jeux vidéos
- Ordinateur
- Internet (IChat, courriel, médias sociaux, Youtube)
- Jeux informatiques interactifs
- Jeu informatique non interactif

Internet : des chiffres

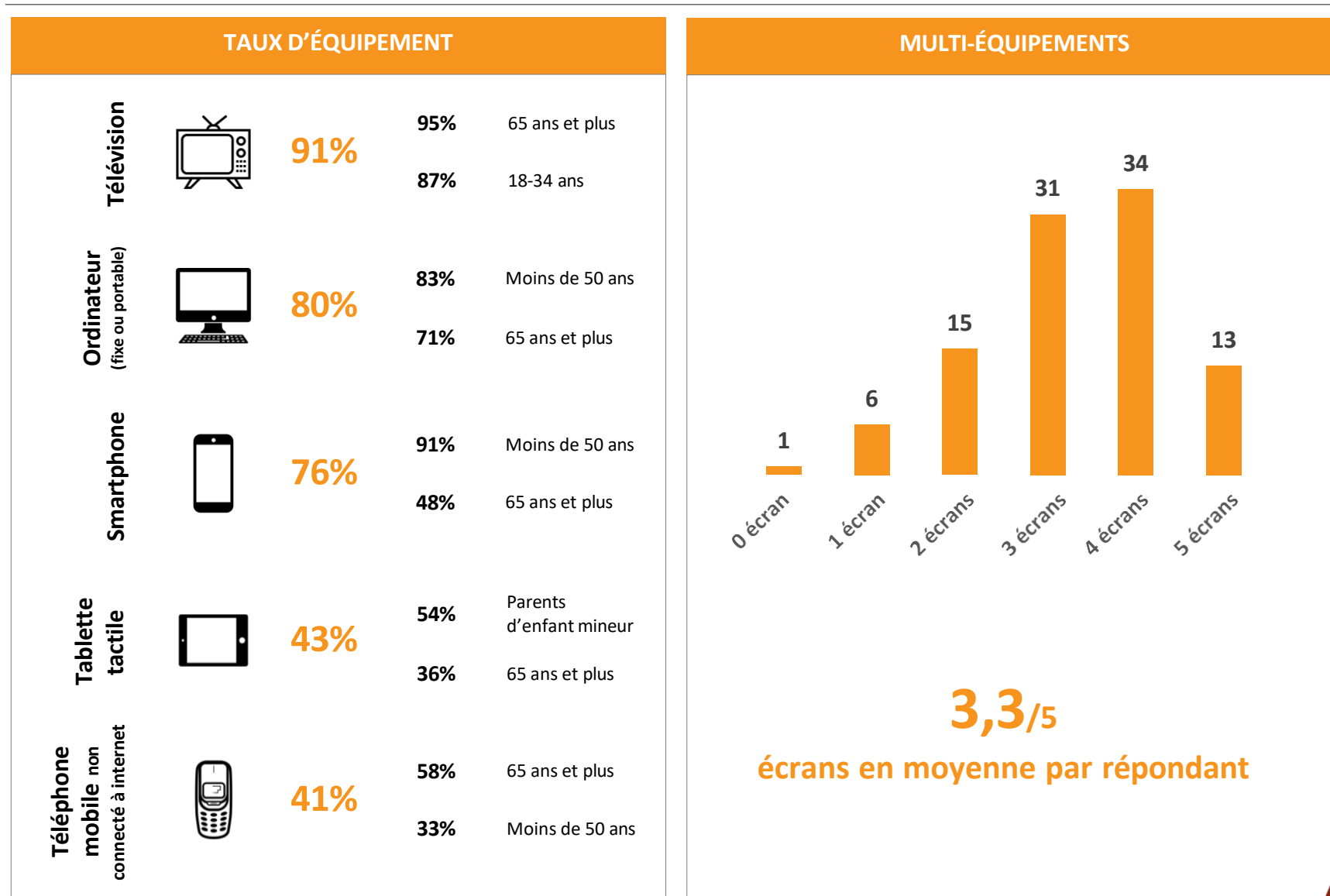
- 54% du monde est en ligne sur le net (juillet 2018)
- 44% du monde sur les réseaux sociaux
- Usage d'Internet
 - 80% en Europe
 - 73% en Amérique
 - 48% en Asie du Sud
 - 34% en Afrique
- Augmentation significative de l'usage d'internet sur les mobiles à partir de 2011
- Google et Facebook : les plus visités/utilisés



Des chiffres

- 88% des Français ont accès à Internet
 - 57,29 millions de personnes
- 58% des Français sont des utilisateurs actifs de réseaux sociaux
 - 38 millions de personnes
- 93% des Français ont un mobile,
- 71% un smartphone,
- 81% un ordinateur,
- 41% une tablette.

Des Français multi-équipés mais des disparités générationnelles



Les Français sous-estiment (très) largement le temps passé devant les écrans

Les Français déclarent passer
devant les écrans en moyenne :



4 heures
et 6 minutes

Un temps sous-estimé,
selon l'étude Esteban publiée en 2017 par
l'Agence Santé Publique France*,
les Français passent en moyenne
5 heures et 7 minutes par jour
devant des écrans hors cadre professionnel

(*) Source : SANTÉ PUBLIQUE FRANCE / Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban) 2014-2016. Volet nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité / p. 27

En % - base : répondants possédant au moins un écran (1194)

Question : En moyenne, combien de temps passez-vous devant des écrans chaque jour ?



Des écrans partout ! Un peu, beaucoup, à la folie...

PRATIQUE LA PLUS RÉPANDUE

3 Français sur 10 déclarent le faire souvent ou toujours

- Consulter son téléphone mobile ou sa tablette dès le réveil

%
l'a déjà fait

61

Au moins
souvent

30

Ecart générationnel
important



PRATIQUES ASSEZ RÉPANDUES

Plus d'1 Français sur 3 déclare le faire au moins de temps en temps

- Passer des heures d'affilée devant un écran pour regarder des séries
- Regarder la télévision, un film tout en utilisant son téléphone mobile ou sa tablette
- ⚠️ Téléphoner en conduisant avec un kit main libre ou via le haut-parleur du téléphone
- Consulter son téléphone mobile ou sa tablette aux toilettes

58

58

50

46

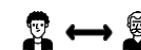
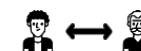
Au moins
de temps en temps

37

36

33

33



PRATIQUES EXISTANTES

Plus d'1 Français sur 5 déclare l'avoir déjà fait

- Consulter son téléphone mobile ou sa tablette toutes les 10 minutes pour être sûr de ne pas passer à côté d'un message ou d'une notification
- Consulter un écran pendant un repas en famille
- ⚠️ Jeter un œil à son téléphone mobile lors de la réception d'une notification en conduisant
- 👤 Faire patienter ou calmer un enfant en le mettant devant un écran
- ⚠️ Quand on est piéton, traverser la route en regardant l'écran de son téléphone mobile

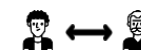
48

38

30

28

24



PRATIQUES « MARGINALES »

Plus d'8 Français sur 10 déclarent ne jamais le faire

N'a jamais fait

- 👤 Utiliser un écran pour faire manger un enfant ou l'aider à s'endormir
- ⚠️ Ecrire un SMS, un message en conduisant
- ⚠️ Téléphoner en conduisant, le téléphone à l'oreille
- ⚠️ Lire ses SMS, mails ou réseaux sociaux en conduisant



Probable
sous-déclaration
des pratiques

10

14

14

16

90

86

86

84

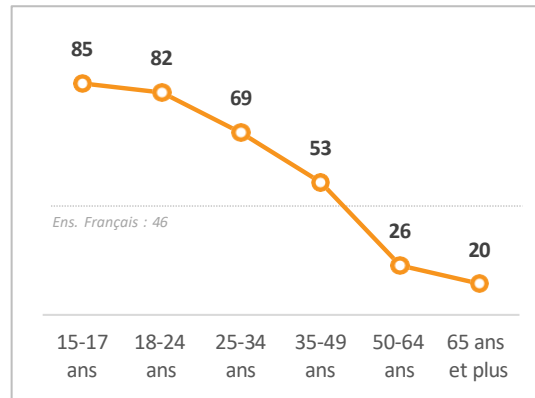
Question : De manière générale, à quelle fréquence faites-vous chacune des choses suivantes ?



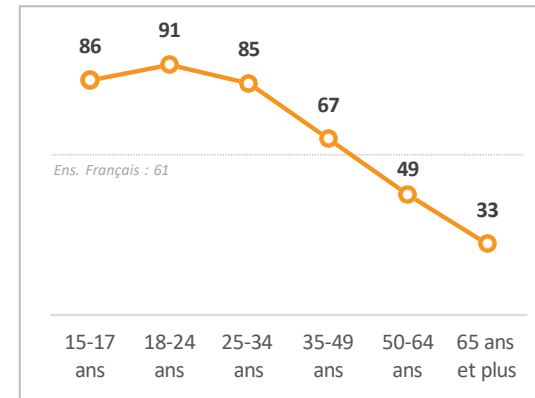


Les écrans au quotidien, des pratiques diamétralement opposées

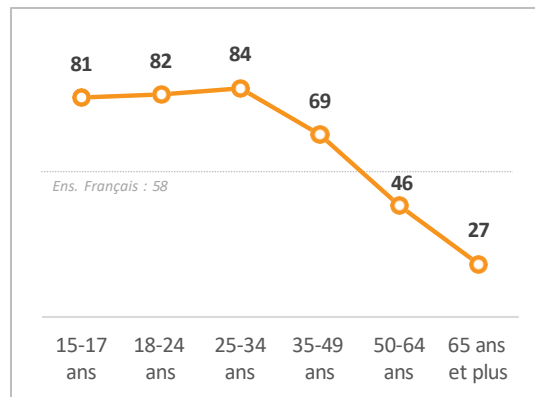
Consulter son téléphone mobile ou sa tablette **aux toilettes**



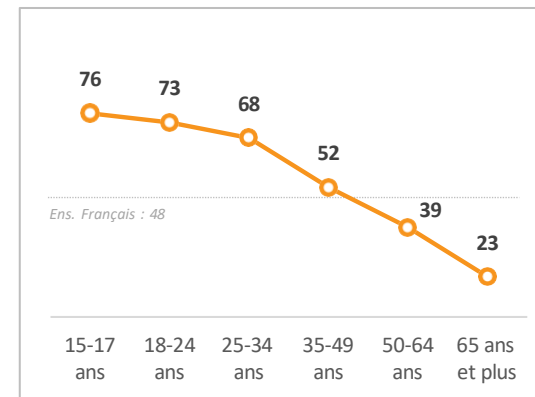
Consulter son téléphone mobile ou sa tablette **dès le réveil**



Regarder la télévision, un film tout en utilisant son téléphone mobile ou tablette



Consulter son téléphone mobile ou sa tablette **toutes les 10 minutes**



En % - « L'a déjà fait »

Question : De manière générale, à quelle fréquence faites-vous chacune des choses suivantes ?

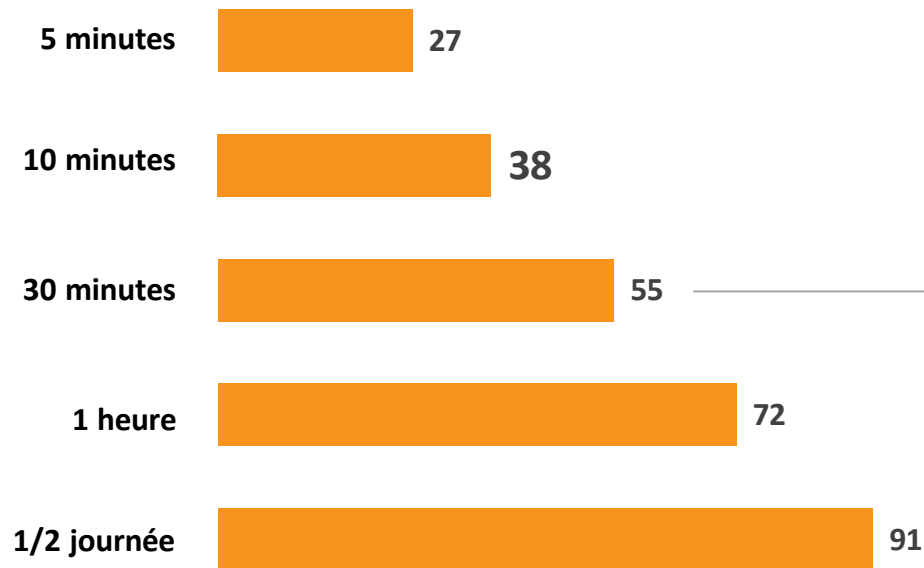


Et près de 4 Français sur 10 mettent moins de 10 minutes à répondre à un message Des moins de 25 ans ultra-réactifs !

Temps médian

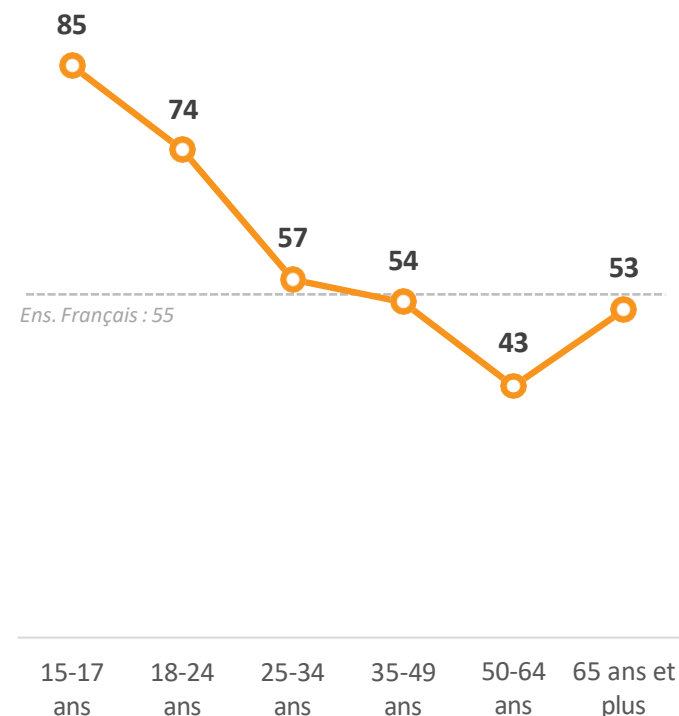
30m

Temps maximum pour répondre



DIFFÉRENCE GÉNÉRATIONNELLE

Total 30 minutes maximum



En % - base : répondants possédant un téléphone mobile (1108)

Question : En règle générale, combien de temps se passe-t-il entre le moment où vous recevez un message sur votre téléphone mobile et le moment où vous y répondez (SMS, mail) ?



Routes et enfants, une ligne rouge à ne pas dépasser

Pour soi, des pratiques qui passent...

PRATIQUES INACCEPTABLES

Plus de 1 Français sur 2 enjoint au changement de comportement ou rompt tout contact

Inacceptable

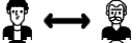
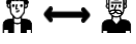
 Lire ses SMS, mails ou réseaux sociaux en conduisant	90	
 Ecrire un SMS, un message en conduisant	90	
 Téléphoner en conduisant, le téléphone à l'oreille	85	
 Quand on est piéton, traverser la route en regardant l'écran de son téléphone mobile	82	
 Jeter un œil à son téléphone mobile lors de la réception d'une notification en conduisant	81	
 Utiliser régulièrement un écran pour faire manger un enfant ou l'aider à s'endormir	76	
 Faire régulièrement patienter ou calmer un enfant en le mettant devant un écran	65	
• Consulter un écran pendant un repas en famille	64	

PRATIQUES ACCEPTABLES

Plus d'1 Français sur 2 ne voit pas de problème ou estime que chacun est libre de faire ce qu'il veut

Acceptable

Ecart
générationnel
important

• Consulter son téléphone mobile ou sa tablette aux toilettes	81	
• Consulter son téléphone mobile ou sa tablette dès le réveil	74	
• Regarder la télévision, un film tout en utilisant son téléphone mobile ou sa tablette (mails, réseaux sociaux, internet)	72	
• Passer des heures d'affilée devant un écran pour regarder des séries	55	
 Téléphoner en conduisant avec un kit main libre ou via le haut-parleur du téléphone	55	
• Consulter son téléphone mobile ou sa tablette toutes les 10 minutes pour être sûr de ne pas passer à côté d'un message, d'une notification	54	

Question : Imaginez que quelqu'un de votre entourage (amis, famille) fasse chacune des choses suivantes. Pour chaque situation, veuillez indiquer quelle serait votre réaction la plus probable.

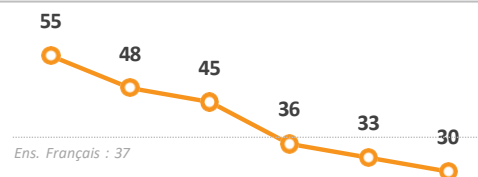




Les sujets de la discorde en famille

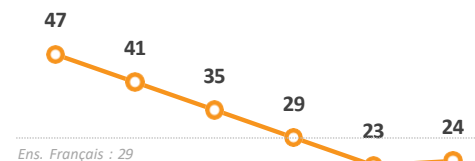
INCOMPRÉHENSION entre générations

Consulter son téléphone mobile ou sa
tablette **aux toilettes**



15-17 ans 18-24 ans 25-34 ans 35-49 ans 50-64 ans 65 ans et plus

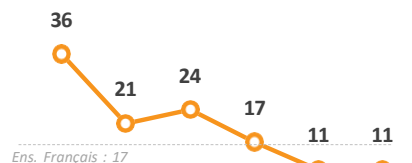
Regarder la télévision, un film tout en
utilisant son **téléphone mobile** ou sa **tablette**



15-17 ans 18-24 ans 25-34 ans 35-49 ans 50-64 ans 65 ans et plus

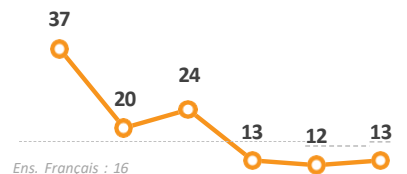
Risqué ou pas risqué ?

Téléphoner en conduisant avec un
kit main libre ou le haut-parleur



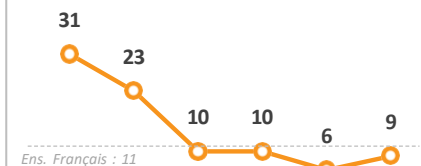
15-17 ans 18-24 ans 25-34 ans 35-49 ans 50-64 ans 65 ans et plus

Consulter son téléphone mobile ou
sa tablette **toutes les 10 minutes**



15-17 ans 18-24 ans 25-34 ans 35-49 ans 50-64 ans 65 ans et plus

Passer des **heures d'affilée** devant
un écran pour regarder des **séries**



15-17 ans 18-24 ans 25-34 ans 35-49 ans 50-64 ans 65 ans et plus

En % - « Je n'y vois pas de risque »

Question : Pour chaque situation, imaginez que quelqu'un de votre entourage (amis, famille) ait ce comportement. Quelle serait votre réaction la plus probable ?

Cyberaddiction?

- Multiplicité des termes
 - Internet addiction (Young 1996)
 - Internet dependency (Scherer 1997)
 - Pathological Internet Use (Morahan-Martin et Schumacher 2000; Davis 2001)
 - Problematic Internet Use (Caplan 2002)
 - Excessive use of Internet
- Composante culturelle dans le choix de la terminologie (Achab et al. 2014)
- Terminologie conditionne l'angle sous lequel le trouble est perçu et traité

Cyberaddiction

- Outil informatique
- Smartphone
- Activités sexuelles en ligne
- Achats compulsifs
- Formes de communication synchrones et asynchrones (e-mails, réseaux sociaux, webcams...)
- Jeux d'argent / Jeux videos
- Binge Watching?

Symptômes

- Incapacité de résister
- Tension avant usage
- Bien être durant usage
- Tolérance
- Perte de contrôle
- Préoccupations obsédantes
- Réduction/arrêt difficile



Symptômes

- Perte de temps (chercher, consommer, récupérer le temps perdu)
- Conséquences sociales, psychologiques ...
- Abandon d'autres activités
- Symptômes de sevrage (irritabilité, anxiété...)
- Craving
- Continue malgré les problèmes



Smartphones

Des chiffres



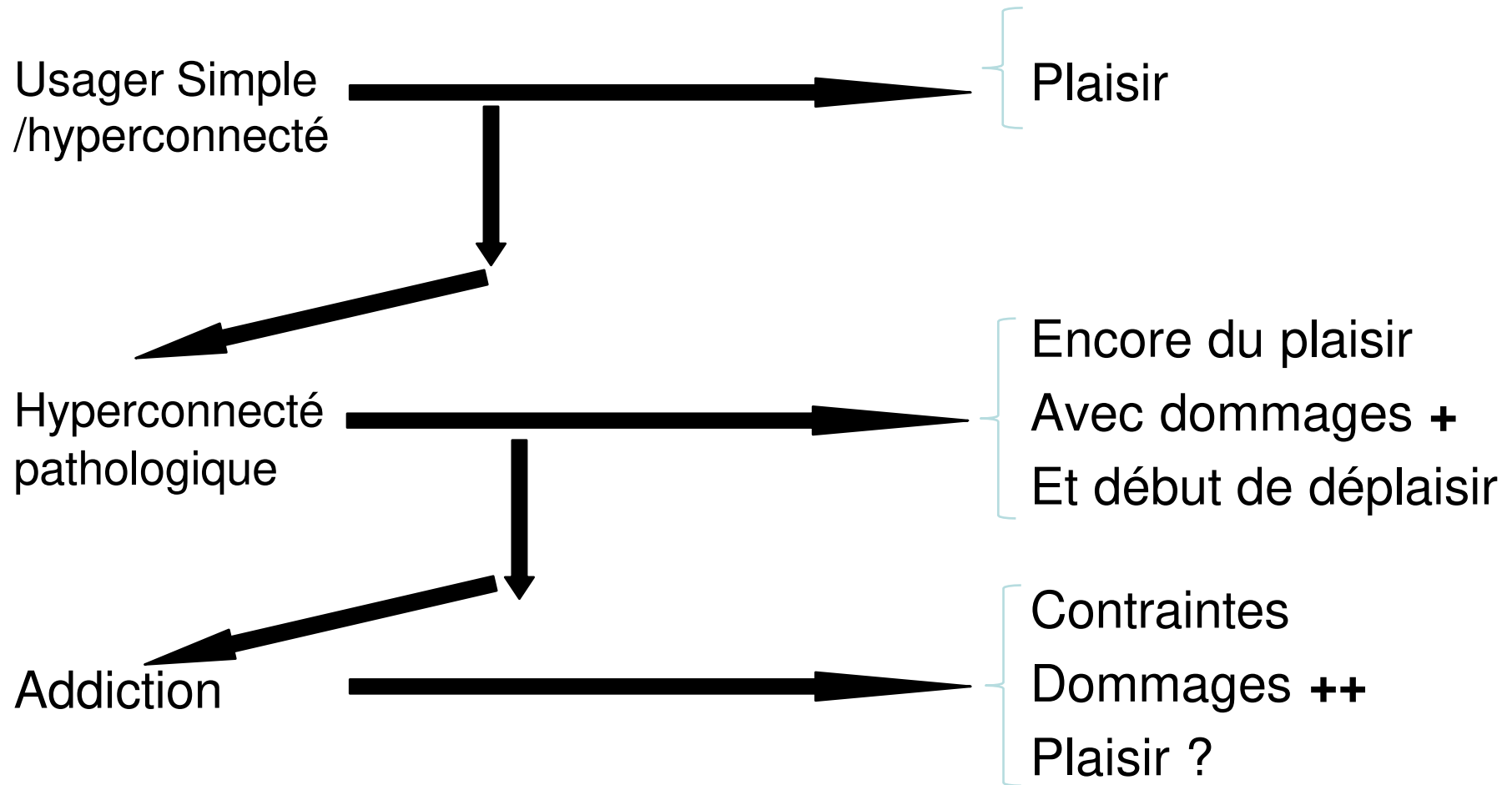
- 334,3 millions de smartphones vendus le premier trimestre 2018
- 3,4 milliards d'utilisateurs de smartphone
- 1 milliard de personnes de plus sur internet via leurs mobiles d'ici 2020
- 86 milliards de dollars dépensés sur les applications en 2017
- 51 % de phablettes (écrans de 5,5 pouces) en 2021

Clinique comportementale

- **Cordon ombilical psychosocial**
- **e-xtension du I-Soi**
- **Doudou virtuel à composante tactile**
- Communication en temps réel
- Objet de réassurance et de vérification immédiate
- Réponse immédiate à toute sollicitation
- Over-usage du smartphone



De l'usage simple à l'addiction



Terminologie connectée

Nomophobie

- No mobile phobia
 - Anxiété de la batterie faible
 - Dépendance à l'outil technologique
- Techno angoisse de séparation
- associée à l'angoisse d'être déconnecté
- Mise en place de stratégies d'évitement pour ne pas être privé de son portable (batterie, réseau puissant, portable de rechange...)
- Ne pas rater des échanges, des tchats, des moments virtuels, des statuts facebook, des tweets



Nomophobie

- 53% des utilisateurs de téléphones portables : symptômes d'anxiété en cas de perte, de mauvaise couverture réseau ou de batterie faible (UK Post, 2008)
- Parmi 200 utilisateurs d'iPhone, 75% d'entre eux dormaient avec et que 69% d'entre eux préféreraient perdre leur valise que leur smartphone (Etude Stanford, 2010)



Nomophobie

- Si impossibilité de répondre à son Iphone (Clayton et al, 2015)
 - Augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle augmentaient
 - Sensations d'inconfort
 - Anxiété
 - Diminution des performances cognitives



10 raisons d'être nomophobe

- Être sans son smartphone ou l'oublier en partant à l'école/travail VOUS panique
- Voir sa batterie mourir aussi
- Pas avoir de réseau aussi
- La première chose que VOUS faites en arrivant quelque part est de trouver une prise pour éventuellement charger son smartphone et/ou du WIFI
- Quand on vous demande votre chargeur, vous hésitez par peur de ne plus le revoir

10 raisons d'être nomophobe

- Entendre son smartphone sonner ou vibrer et ne pas pouvoir répondre
- Votre smartphone est votre clé USB mentale
- Un dysfonctionnement du smartphone vous inquiète comme si votre enfant était malade
- Vous ne pouvez pas dormir sans votre smartphone près de vous ou contre vous
- Avoir l'écran de son smartphone cassé vous inquiète mais vous hésitez à aller le faire réparer par crainte d'être séparé de lui quelques heures

Terminologie connectée

Smombies

- **Zombie + Smartphone**
- 6 utilisateurs sur 10 ne décollent pas les yeux de leur téléphone en traversant la route
- Près de 10% des accidents corporels liés à l'usage du portable.
- Application alertant un danger (Corée du Sud)
- Bandes lumineuses au sol connectées aux feux (Allemagne, Israël)



Terminologie connectée

Phubbing

- Smartphone + snubbing = télésnober
- Ignorer des personnes physiquement présentes en consultant son téléphone plutôt que de communiquer avec elles.
- Au restaurant, dans la rue, en réunion, dans un diner, en voyage
- Dans 22,6% des cas : problèmes dans les relations. quelque soit la nature (amoureuse, amicale ou professionnelle)

Terminologie connectée

Sleephoner

- Smartphone + sleeping
- Dort avec son smartphone à côté de lui, sous son oreiller
- S'endort avec
- Gère ses insomnies avec
- Architecture du sommeil perturbée
- En mode veille
- Se lève avec

Terminologie connectée

Selfitose

- 3 catégories
 - À risque : prendre des photos de soi-même au cours de la journée sans les poster.
 - Sévère : prendre des photos de soi-même au moins trois fois par jour, et toutes sont postées sur les réseaux sociaux.
 - Chronique : envie incontrôlable de prendre des photos de soi-même tout au long de la journée, et de les poster sur les réseaux plus de six fois par jour.
- Faible confiance en soi, symptômes similaires à d'autres comportements potentiellement addictifs

Terminologie connectée

Athazagoraphobie digitale

- Besoin d'être rassuré en permanence de l'affection portée par les ami-e-s
- No SMS, like, share, RT, comments sur réseaux sociaux
- Inducteur de stress, d'interprétations
- Symptômes neurovégétatifs : moiteur des mains, sueurs, sécheresse buccale, tachycardie
- Estime de soi faible, immaturité affective, abandonnisme

Les risques



- Altération du sommeil
 - diodes colorées de l'écran altèrent l'architecture du sommeil
- Retentissement physique
 - troubles de la vision (œil sec), troubles musculo squelettiques lorsqu' usage prédominant du pouce ou d'un seul doigt en texto, cou, poignets
- Retentissement psychologique
 - troubles de la concentration, de l'attention, anxiété, tristesse

Les risques



- Accident de la route
- Accident de la voie publique
- Notion de vibrations et de sonneries fantômes
 - pathologique pour certains
- Conséquences de la Nomophobie
- Addiction

Addiction technologique comportementale

- 10% des sujets interrogés étaient dépendants à leur smartphone (étude Stanford 2010)
- Interaction homme/machine
- 5C
- Dépendance physiologique



Des conseils

- Supprimez les notifications comme les sonneries, les vibrations, les alertes, les flashes lumineux
- Ne répondez pas toujours immédiatement
- Ne pas forcément tout vérifier avec son smartphone lors d'une discussion
- Mettez votre smartphone en mode nightshift la nuit si vous le consultez
- Pas de smartphone au moins 1 heure avant le coucher chez les plus jeunes

Des conseils

- Inversez les couleurs de votre smartphone en allant vers des tonalités foncées
- Utilisez le mode haut-parleur ou les oreillettes
- Limitez l'utilisation de votre smartphone lorsque vous êtes seul(e) avec vos enfants, en famille, en réunion, en cours, au cinéma, au théâtre, entre amis (« apéro smartphone »),
- Pas d'usage au volant de votre véhicule (sous peine de rencontrer des anges de manière imprévue !)

Des conseils

- Ne pas se sentir obligé de déposer son smartphone sur la table quand vous vous asseyez quelque part (« je dégaine mon smartphone »)
- Eteindre/mode avion de son smartphone le soir au coucher
- Éviter de passer beaucoup de temps sur son smartphone avant de vous endormir
- Ne pas se précipiter son smartphone durant une insomnie

Des conseils

- Pas de smartphone dans les chambres des enfants/adolescents
- Faire une "boîte à smartphone" pour la famille
- Faire des smartphone breaks : pendant les vacances, les week-end, se fixer des temps
- Pas de cure de desintoxication prolongée d'un outil nécessaire

Des conseils

- Envisagez d'aller en vacances dans un No Man's Land numérique
- Ne pas voir son smartphone comme seul "ami" pendant les moments de déprime
- Ne pas donner pas systématiquement son smartphone aux enfants lors de dîners ou de sorties

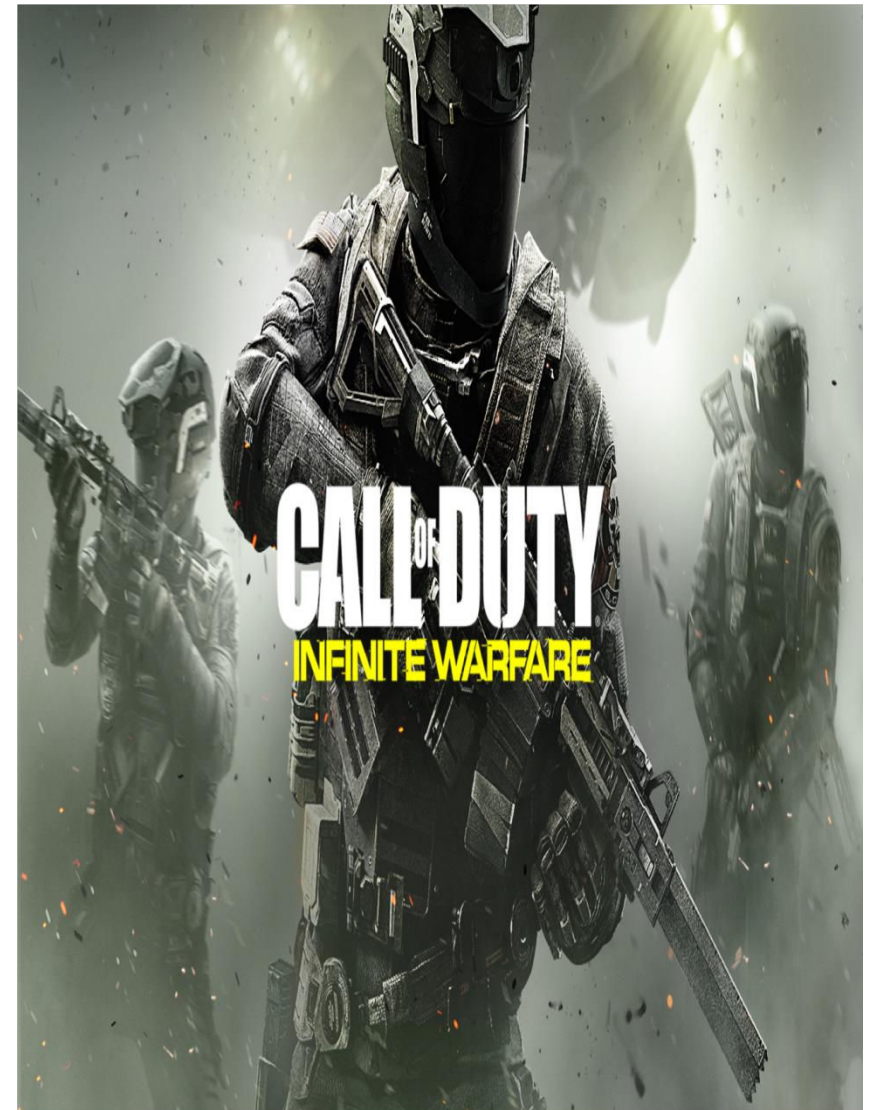
Activités sexuelles en ligne

Activités sexuelles en ligne

- Messageries, webcam, pornographie, relations sexuelles hors ligne ou en ligne, jeux de rôles virtuels
- outil D2A (disponibilité, accessibilité, anonymat) (Karila, Wery et al. 2014)
- Activités cybersexuelles
 - pas d'impact négatif sur la vie quotidienne dans la majorité des cas
- MAIS sous-groupe ayant une **addiction cybersexuelle** (Carnes 2000, Bancroft 2008)
- Augmentation de la prévalence du trouble depuis l'apparition d'Internet et des nombreux sites pour adultes (Wetterneck et al. 2012)

Cerveau et jeux vidéos

- Jeux 3D (Batman Arkham) : plus d'effets sur la mémoire et d'autres fonctions que les jeux 2D (Angry Birds) (Etude Stark)
- Les jeux vidéos d'action (GTA, Call Of Duty, WatchDogs...) ont des effets bénéfiques sur les capacités cognitives (Green et Seitz, 2015)
- Exposition prolongée à ces jeux violents altère le fonctionnement cérébral (10 heures par semaine) (Wang et al, 2011)



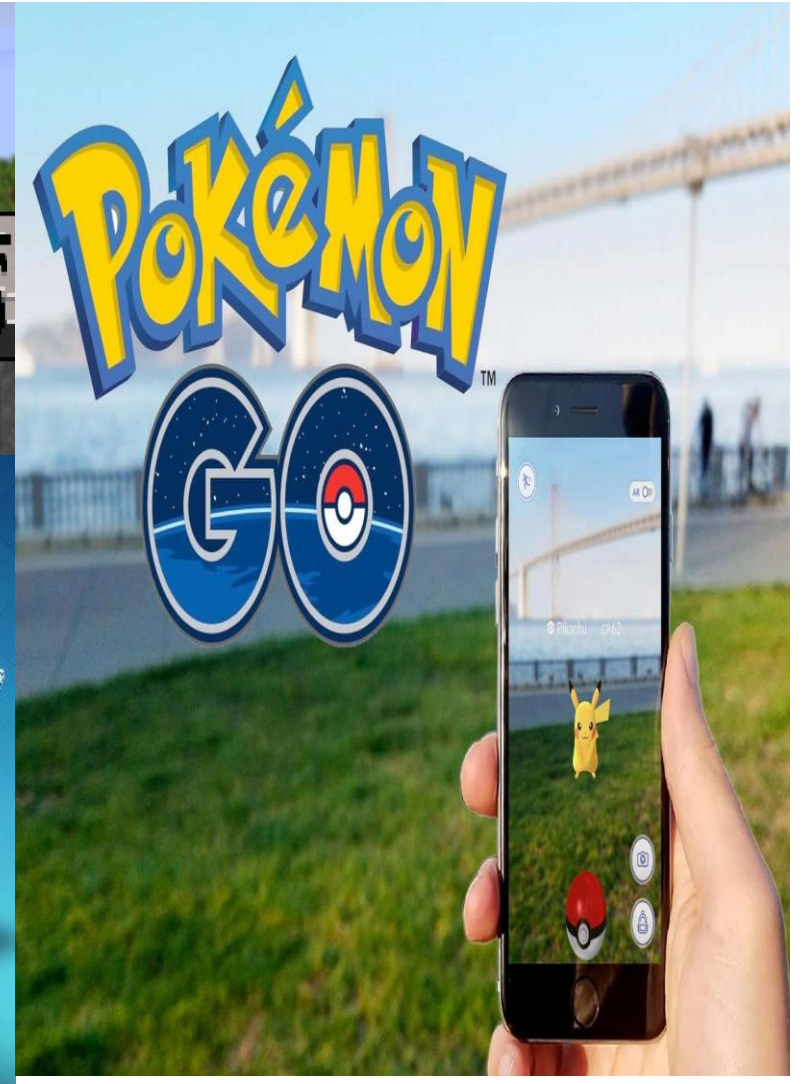
Jeux vidéos

- Jeux de rôle (RPG)
- Jeux de tir à la première personne (FPS)
- Real time strategy (RTS) via les MMORPG : RISQUE ++++



Autres jeux (ligne, réalité augmentée)

- Jeux sur tablettes, smartphone pour tous les âges et tous les sexes



Fortnite

- Mélange les jeux de tir, de survie et de construction.
- Succès+++
- Jeu gratuit
- deux modes de jeu : *Sauver le monde* et *Battle Royale*
- Achat de skins pour l'avatar
- Reflet de la société de la performance et de la réussite
- Les joueurs reproduisent la même chose



Fortnite

- *Sauver le monde:*
- Joueurs en équipe de 4
- doivent ériger une forteresse solide,
- installer des pièges tout en explorant une carte des lieux
- Inventer une stratégie,
- se battre intelligemment en fonction de ses armes, des pouvoirs de ses personnages
- *Battle Royale*
- a boosté les ventes.
- Cent joueurs sont parachutés sur une île où ils doivent s'affronter jusqu'au dernier survivant.
- Muni d'une simple pioche, chacun doit chercher des armes, se cacher, construire des abris et se battre contre tous.

Signes pour repérer si mon enfant ou mon ado a des problèmes avec le jeu

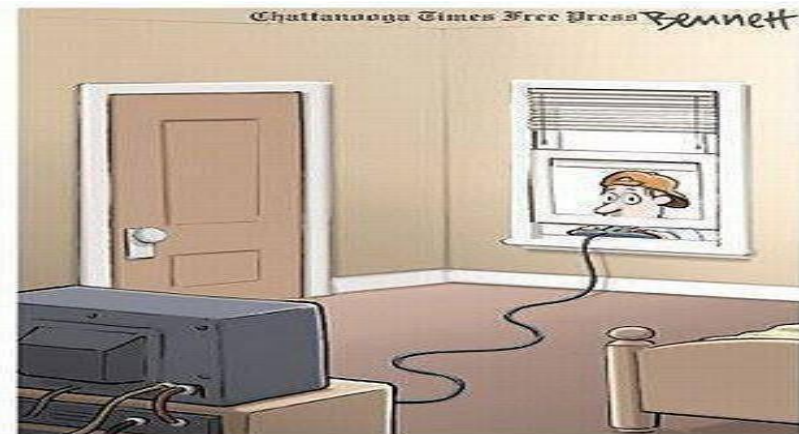
- Isolement progressif
- Faible estime de soi
- Intolérance à la frustration
- Irritabilité, des crises de nerfs
- Angoisses
- Certain degré d'interférence avec la vie quotidienne comme la réduction du temps de sommeil, par exemple

Signes pour repérer si mon enfant ou mon ado a des problèmes avec le jeu

- Difficultés de contrôler, de réduire son temps de jeu malgré de nombreux essais
- Plus de règles de vie
- Ne participe plus à la vie de famille
- Chute des résultats scolaires
- Absentéisme

Prise en charge

- Réguler l'usage
- Gestion du (cyber)temps
- Stratégies d'apprentissage du contrôle
- Motivation au changement
- Apprendre le fonctionnement du cybermonde
- S'intéresser à ce que font les adolescents
- Activités alternatives
- Repérer et traiter des comorbidités
- Aucun traitement pharmacologique pour les cyberaddictions



A photograph of a desk in a dimly lit room. On the desk, there is a laptop with a colorful game-like wallpaper, a tablet displaying a home screen with app icons, and a keyboard. A desk lamp with a black adjustable arm is lit, casting a warm glow. A small figurine and a pen holder are also on the desk. Blue LED light strips are visible under the desk. A black office chair is in the foreground. The background shows a wall with some posters and a window with patterned curtains.

Suis-je accros au Porno ?

L'image que véhicule le porno altère la vision que nous avons de nous-mêmes, de notre corps : performance, mal-être, le porno peut être à l'origine de nombreux complexes.

Des études démontrent que cette addiction augmente même les troubles sexuels, parmi l'éjaculation précoce, ou à l'inverse, l'impossibilité d'atteindre l'orgasme.



Données épidémiologiques

- Prévalence plus élevée à la fin de l'adolescence et à l'âge adulte jeune (Kafka, 2010)
- Aucune donnée en France
- 3 à 6% de la population générale aux USA touchée par des comportements sexuels compulsifs (*Kuzma et Black, 2008*)
- 2 à 4% en Nouvelle Zélande (Skeg et al, 2009)
- Sex ratio : 2/1 (Langstrom et Hanson, 2006) à 3/1 (Carnes,

L'industrie du sexe : principal moteur des addictions sexuelles

- **Nouvelles formes de gratification immédiate**
 - Nouvelles technologies, nouvelles formes de média
 - Exposition à des millions de nouvelles images et à de nouvelles expériences sexuelles
- ***e-X business***
 - Bénéfices +++
 - Chiffre d'affaires de plusieurs milliards de dollars
- **Porn Valley : zone industrielle spécialement dédiée au sexe**
- **Statistiques / produits à la demande**

Données chiffrées sur le web

- Adultes jeunes entre 18 et 34 ans
 - connexion le lundi le plus souvent
 - samedi plutôt délaissé
 - entre 23 heures et minuit,
 - entre 9 et 10 minutes
- Femmes (24%) de 18-44 ans
 - Plus de temps que les hommes (10 minutes et 10 secondes)

Porn



America's
Favorite

Beaucoup de personnes se basent essentiellement sur la fréquence de visionnage du porno pour savoir si on est addict ou non au porno.

Et c'est une erreur !

Même si la fréquence à laquelle on regarde du porno a un sens, le plus important est de connaître **l'état d'esprit avec lequel on visionne le porno.**



3 indicateurs peuvent donc laisser penser à **une addiction au porno** :

1. Premièrement, lorsqu'on ressent **qu'on ne peut pas se passer** de ce visionnage ;

2. **Si on se sent mal** lorsque quelqu'un ou quelque chose nous empêche de visionner du porno ;

3. Et dernièrement, **si un sentiment de honte ou de culpabilité** accompagne chaque visionnage.

le système de récompense du cerveau est quasiment le même qu'en cas de consommation de stupéfiants : il se produit une décharge de neuromédiateurs entraînant une sorte d'équivalence de « shoot », notamment dans la phase orgasmique. »

Différents types de dépendance sexuelle

On peut observer différentes formes de présentations cliniques :

- ✓ **Masturbation compulsive,**
- ✓ addiction à la rencontre sexuelle,
- ✓ exposition compulsive aux sites X,
- ✓ consultation frénétique de service téléphoniques, de petites annonces des journaux, de sextos, de photos x, de réseaux sociaux, de webcams,
- ✓ fréquentation régulière de sex shops, peep shows, escorts, bars

**Combien de temps pour décrocher de
l'addiction au porno ?**





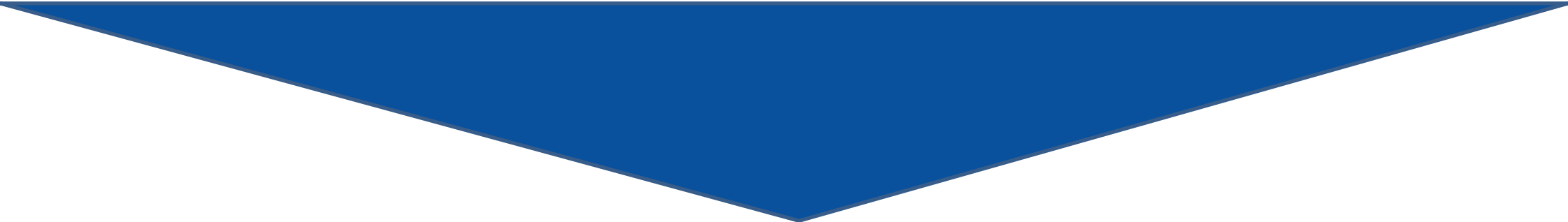
Lorsque l'addiction est installée, c'est l'ensemble du système cérébral et émotionnel qui est impacté. Y mettre fin demande à l'usager du temps et de la bienveillance envers lui même.

Pour mettre fin à une pratique addictive, il faut d'abord le souhaiter.

Il est très difficile de convaincre un usager de cesser sa pratique s'il se trouve dans la seule phase de "plaisir", c'est à dire s'il n'a pas encore pris conscience des effets néfastes de son comportement et/ou de sa dépendance et ne voit que le plaisir que cela lui procure.

Au sujet de la dépendance, beaucoup d'utilisateurs n'ont pas conscience de leur dépendance et pensent pouvoir s'arrêter quand ils le veulent... et c'est souvent lorsqu'ils essaient réellement d'arrêter qu'ils découvrent cette dépendance.





Ce n'est que lorsque l'utilisateur a pris conscience d'un problème, soit de lui même, soit que ses parents ou son entourage ont réussi à lui faire prendre conscience des difficultés présentes ou à venir, qu'il peut alors ressentir la motivation nécessaire pour s'arrêter.

Comment arrêter le porno ?



Souvent, une addiction au porno vient **combler un vide, diminuer des angoisses**, lutter contre **un mal-être**, etc.

Donc, plus on réduira ces « vides » ou ces sources de mal-être, en réduisant au maximum nos angoisses ou nos anxiétés, plus on aura de chances de réduire également notre consommation de porno.

D'ailleurs, il n'est pas rare de constater chez des personnes addictes au porno des **symptômes dépressifs** ; c'est souvent en traitant ces symptômes dépressifs qu'on améliore ensuite l'état de santé général.

Ensuite,

- prévoyez des activités pour ne pas rester sans rien faire,
- et vous détacher de la masturbation ou du visionnage de porno.
- pratiquez une activité sportive ; voir des amis ; s'occuper ; une activité artistique ; de la lecture ; etc.
- Vous pouvez aussi avoir recours à une protection ou une sécurité vous interdisant l'accès aux sites pornographiques chez vous ou au travail, changer de smartphone... Il existe de nombreuses solutions.
- Et dernièrement, en cas de rechute, le principal est de ne pas s'en vouloir : les rechutes sont normales, il ne faut donc pas culpabiliser. Ce sont ces rechutes qui vont feront progresser, comprendre vos mécanismes, vos états d'esprit, etc.

N'oubliez pas non plus que vous pouvez vous faire aider par un professionnel.

Avant tout il est important

- **De reconnaître et d'accepter sa dépendance**

Il est donc important de faire un travail sur soi-même pour prendre conscience de son addiction.

- **D'acceptez d'avoir un rapport problématique à la pornographie** et cherchez à identifier les mécanismes qui sont les vôtres lors de cette pratique.

- **L'importance de changer son mode de vie**

Il faut notamment créer, ou recréer du lien social, en changeant son mode ou son hygiène de vie.

Vaincre une addiction n'est pas simple

Avoir une **prise de conscience** vis-à-vis de sa dépendance et de choisir d'y remédier est un acte courageux.

Valorisez cette démarche à travers des programmes d'**estime de soi**.

Considérez que vaincre votre addiction est un acte fort, qui vous aidera à accomplir vos objectifs dans la vie. Pour rester motivé.e, encore une fois ne restez pas seul.e et faites vous aider.

Merci de attention

r.stralka@orange.fr

Alcool, cannabis,
cocaïne, ecstasy,
jeux vidéo, tabac...

**Pour en parler
et faire le point,
c'est ici**

CJC Consultations
Jeunes
Consommateurs

0 800 23 13 13
Consultations gratuites et anonymes

You Tube

