



LA PORNOGRAPHIE

Avis aux jeunes et moins jeunes

La consommation de pornographie est **interdite aux jeunes de moins de 18 ans**. Toutefois, étant facilement accessible, de nombreux adolescent consomment tout de même de la pornographie, et ce, sans considérer les risques associés. Plusieurs adolescents en quête de réponses, perçoivent aussi la pornographie comme une source d'exploration et d'éducation sexuelle. Malheureusement, il ne s'agit pas d'une source fiable ou sécuritaire.

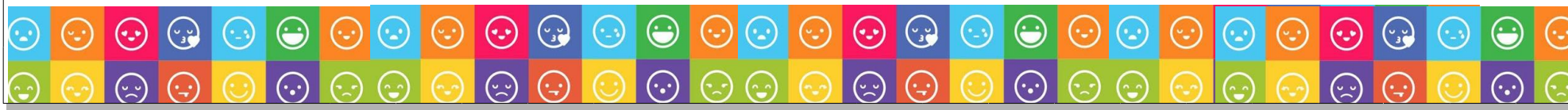


Il y a aussi **les sextos**, qui consistent à envoyer des messages, des photos ou des vidéos sexuellement explicites via un téléphone cellulaire, un ordinateur ou tout autre appareil numérique.

Une photo partagée entre deux personnes peut rapidement devenir un phénomène viral. Les adolescents peuvent croire qu'elle restera privée et découvrir ensuite qu'elle a été largement partagée avec leurs pairs, parfois avec de graves conséquences. Ces conséquences peuvent comprendre des accusations de distribution ou de possession de pornographie juvénile.

La pornographie : pas la réalité!

- Dans la porno, la sexualité comprend uniquement des échanges axés sur le génital (pénis/vagin), alors que dans la réalité, la sexualité c'est aussi la tendresse, les caresses sur tout le corps, les baisers, l'amour et l'affection.
- Le stress, la fatigue, la peur de déplaire et de ne pas être à la hauteur n'existent pas dans la porno, alors que dans la réalité, ça existe! On ne peut pas toujours être « performant ».
- Dans la pornographie, tout le monde semble toujours prêt à tout faire, mais dans la réalité, ce n'est pas tout le monde qui veut vivre de la sexualité avec n'importe qui, n'importe où, n'importe comment. Donc contrairement à ce qui y est véhiculé dans la porno, il faut s'assurer de valider le consentement de la personne avant de s'engager dans un rapport sexuel, et ce, peu importe le contexte ou la nature de la relation.
- Dans la porno, les sentiments n'ont pas leur place lors des échanges sexuels, l'accent est mis sur la performance sexuelle. Les interactions et les réactions sont souvent fausses et exagérées, laissant croire que ça doit toujours être l'extase. C'est faux et il y a différentes manières de communiquer son plaisir, ou encore, son déplaisir.
- Dans la porno, tous les hommes et les femmes se ressemblent (gros seins, gros pénis, corps bien faits, pas de poils), alors que tous les types d'humains ont des relations sexuelles et que tous les goûts sont dans la nature! Cette perception du corps humain peut avoir une grande incidence sur l'estime de soi des jeunes consommateurs de pornographie, voulant ainsi correspondre à cette « image de la perfection » inatteignable.
- Le condom est peu utilisé dans la pornographie, et ce, malgré qu'on y voie souvent des échanges multiples entre partenaires. Dans la réalité, il est conseillé et sécuritaire d'en utiliser lors des relations sexuelles pour prévenir les ITSS et les grossesses non désirées.





Minimiser les risques : un rôle parental

Comme parents, vous avez un rôle à jouer auprès de vos jeunes quant :

- Aux apprentissages qu'ils doivent faire reliés à la sexualité.
- Aux règles et aux limites reliées à l'utilisation d'Internet (ex : installer un contrôle parental, utiliser l'ordinateur dans une salle commune, heures d'utilisation, etc.).
- À entreprendre des discussions qui suscitent la réflexion et la responsabilisation face à ce qu'on partage sur les réseaux.
- Au partage des impacts et des conséquences possibles reliés à la consommation de pornographie ou les sextos.
- Etc.



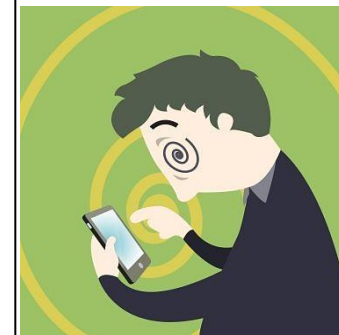
Comme la drogue ou d'autres substances, la pornographie peut devenir une source d'addiction !

Cela peut être le cas lorsque, par exemple :

- Le temps que vous passez à regarder du porno ne cesse d'augmenter. Vous avez besoin d'un « fix » porno – et ce fix donne un « high ».
- Vous avez l'impression d'avoir toujours besoin de plus...
- Vous ressentez de la culpabilité et de la honte face à votre consommation de porno.
- Vous passez des heures à parcourir des sites pornos en ligne, même si cela signifie négliger vos responsabilités ou votre santé (ex : hygiène, sommeil, etc.).
- Vous vivez de l'insatisfaction sexuelle, ou encore, vous éprouvez des difficultés sans le visionnement de pornographie.
- Vous êtes incapables de résister malgré les conséquences que cela entraîne.
- Vous ne pouvez pas arrêter, même si vous essayez et que vous en avez la volonté.
- Etc.

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION



RESSOURCES

- **Info-Sociale (8-1-1)**
- **Tel-jeunes** – www.teljeunes.ca
- **Ligne-Parents** – www.ligneparents.com
- **Centre Canadien de la Protection de l'Enfance**
www.protectchildren.ca
- **Le Sexe et Moi** – <https://www.sexandu.ca/>
Ressource fiable en santé sexuelle et reproductive
- **Websérie éducative sur la sexualité**
<https://www.youtube.com/c/Onparledesexe/featured>
- **Sexplique** – <https://sexplique.org/>
Référence en éducation en santé sexuelle
- **On Sexplique Ça** – <https://onsexpliqueca.com/>
Éducation sexuelle des 10 à 17 ans

- **Le Grand Chemin** – [https://legrandchemin.qc.ca/services-gratuits/cyberdependance/Admission d'adolescents présentant une problématique de cyberdépendance.](https://legrandchemin.qc.ca/services-gratuits/cyberdependance/Admission%20d%20adolescents%20pr%C3%A9sentant%20une%20probl%C3%A9matique%20de%20cyberd%C3%A9pendance)
- **Dépendances Sexuelles Anonymes** – <https://www.groupeoutiendsa.com/>
- **Aidez-moi.ca** – <https://needhelpnow.ca/app/fr/>
Aide les adolescents à bloquer la propagation de photos et de vidéos à caractère sexuel et offrent de l'accompagnement en cas de plaintes.
- **PIAMP** – www.piamp.net
Information, soutien et accompagnement pour jeunes impliqués dans la prostitution.

Créé par : Janie Auclair, Sexologue Clinicienne & Psychothérapeute

Dernière mise à jour : 2021/08/13 – Veuillez noter que les informations et les ressources peuvent avoir changé depuis la dernière mise à jour.

