

Accompagner des hommes qui se questionnent sur leur consommation de pornographie en ligne : une question de sexualité, de pathologie ou de fonctionnement social?

Jean-Martin Deslauriers, T.S., Ph.D., Professeur, École de service social, Université d'Ottawa

Natacha Godbout, Ph.D., Professeure, Département de sexologie, Université du Québec à Montréal

RÉSUMÉ :

Les écrits sur les habitudes de visionnement de pornographie en ligne par les hommes peinent à aborder le sujet hors des biais moraux, politiques et pathologiques. Toutefois, des recherches récentes documentent ce phénomène à l'aide de méthodologies de recherche davantage basées sur des données recueillies auprès des principaux concernés : les points de vue des hommes. Cette recherche a pour but de contribuer aux connaissances en donnant la parole à des hommes préoccupés par leurs habitudes de visionnement de matériel pornographique, notamment sur le plan des répercussions qu'ils perçoivent, du regard qu'ils posent sur eux-mêmes et de leur parcours de vie en général. Onze hommes ont été rencontrés sur le sujet, selon une approche exploratoire, sans hypothèse de départ, afin de recueillir leur point de vue sur leurs habitudes d'utilisation de la pornographie en ligne. Des résultats inattendus ont émergé : les entrevues n'ont pas tant porté sur la sexualité, mais plutôt sur les sentiments de honte et de culpabilité qui empêchent les hommes de parler de leurs préoccupations à ce sujet, même lorsqu'ils estiment avoir besoin d'aide. Les enjeux qu'ils ont partagés touchaient principalement leur regard sur soi, leurs relations amoureuses, leur mode de vie et leurs liens avec leur entourage, ainsi que le regard de la société sur la pornographie. Conséquemment, l'analyse du fonctionnement social est proposée comme façon de comprendre le sujet avec un recul face à des idées préconçues, telles que le caractère « obscène » ou « pathologique » de la consommation de pornographie en ligne. Cet article propose ce regard global et l'exploration de pistes d'intervention plus nombreuses et porteuses de sens.

55

MOTS-CLÉS :

Hommes, pornographie, intervention, fonctionnement social

INTRODUCTION

L'accès généralisé à un réseau internet et la diffusion en flux (*streaming*) font en sorte que les contenus en ligne sont devenus omniprésents (Maas et al., 2024). Ces avancées technologiques ont généré de nouveaux phénomènes sociaux, notamment sur le plan du temps passé devant un écran (Sharpe et Mead, 2021). Chez 29 % des moins de 18 ans, le temps d'écran par semaine est de quatre heures, et 22 % des jeunes se retrouvent devant un écran trois ou quatre heures par jour

(Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2024). La pornographie en ligne fait partie de ces nouvelles réalités, ce qui incite à se questionner sur l'influence qu'elle exerce sur ses usagers, tant sur le plan de la sexualité ou des relations amoureuses que du fonctionnement social général.

1. Survol des connaissances sur l'utilisation de la pornographie par la population masculine

Sa prévalence est élevée : entre 72 % et 98 % des hommes rapportent visionner de la pornographie. Chez les femmes, les résultats varient considérablement selon les recherches, allant de 24 % à 85 % (Dwulit et Rzymiski, 2019; Sergerie et Corneau, 2017). Des études récentes menées au Canada et aux États-Unis indiquent par ailleurs qu'en moyenne 73 % des adolescents regardent du matériel pornographique (Bóthe et al., 2020; Grubbs et Kraus, 2021). De plus, l'âge de la première exposition aux images à caractère pornographique se situe en moyenne à 13,8 ans pour les garçons et à 17,5 ans pour les filles (Herbenick et al., 2020; Sinković et al., 2013).

La grande majorité des utilisateurs parviennent à intégrer une consommation de pornographie sans conséquences négatives significatives. La prévalence de la dépendance à la pornographie se situe entre 3 % et 11 % de la population au Canada et aux États-Unis (Grubbs et Kraus, 2021; Wéry et al., 2014). Outre la dépendance, d'autres effets négatifs issus de la consommation de pornographie en ligne ont été identifiés. À cet effet, de nombreuses recherches font ressortir que les jeunes consommateurs peuvent être menés à croire que la pornographie dépeint des relations sexuelles réalistes, ce qui alimente des distorsions dans leur perception des relations et de la sexualité (Bridges et al., 2016). Un manque d'analyse critique sur le sujet amènerait de nombreux adolescents à considérer la pornographie comme la norme, créant ainsi des visions limitées de leur compréhension des concepts d'intimité, de relation et de sexualité (Blais-Lecours et al., 2016; Escobar-Chaves et al., 2005). Des recherches montrent par ailleurs que l'utilisation de la pornographie est liée à un renforcement des rôles stéréotypés (Herbenick et al., 2020). Elle contribue également à une pression normative sur les corps, renforçant des standards irréalistes liés à l'apparence, à la performance sexuelle et aux comportements des partenaires (Tylka, 2015). L'utilisation de la pornographie influence aussi les pratiques sexuelles, le niveau de risque des pratiques et les préoccupations en regard de leur sexualité, dont l'anxiété de performance (Lemma, 2021; Sun et al., 2016; Mattebo et al., 2016). Les études révèlent également un lien entre un plus grand visionnement de pornographie et davantage d'évitement expérientiel, d'anxiété, de stress, de dépression, de faible estime de soi, d'isolement social, de problèmes professionnels ou scolaires, de pertes financières, de culpabilité et de solitude, ainsi que des difficultés de fonctionnement psychosocial (Levin et al., 2012; Sergerie et Corneau, 2017). De leur côté, Adams et Robinson (2001) établissent la honte comme émotion centrale dans le parcours des usagers compulsifs. Ce sentiment pousse à l'isolement, et pourrait agir comme un moteur du comportement problématique et initiateur de la récurrence.

Aussi, il y aurait une association entre l'utilisation de la pornographie et une moindre satisfaction relationnelle et sexuelle chez les hommes, mais non chez les femmes (Wright, 2022; Wright et Herbenick, 2022). De plus, les individus rapportant une dépendance à la consommation de pornographie présentent une difficulté marquée à développer une relation avec autrui (Wéry et al., 2014). Un grand nombre d'hommes ayant adopté une consommation compulsive rapportent avoir été victimes de traumatismes interpersonnels, dont des agressions sexuelles en bas âge ou des mauvais traitements lors de l'enfance (Hall, 2011). Également, l'écart entre les valeurs et les principes moraux des individus crée une tension; de surcroît, lorsqu'une dépendance est perçue

face à leur utilisation de la pornographie, leur détresse liée à leur consommation augmente (Prause et al., 2013). Ainsi, la perception subjective d'une dépendance à la pornographie et la souffrance associée pourrait en partie découler d'un conflit de valeurs et non seulement de l'utilisation de la pornographie en soi (Duffy et al., 2016).

Il faut également savoir qu'avant d'être problématique, le visionnement de contenus pornographiques peut présenter des effets positifs. En effet, certains consommateurs rapportent un accès élargi à l'information au sujet d'un plus large répertoire de pratiques sexuelles (Sun et al., 2016; Lajeunesse et Deslauriers, 2013). Les motivations principales liées à la consommation de pornographie seraient la curiosité et la recherche d'excitation sexuelle, le divertissement ou la détente (Sergey et Corneau, 2017; Wéry et Billieux, 2016). Également, des couples rapportent tirer du plaisir en intégrant la pornographie en ligne à leurs activités sexuelles, y trouvant un moyen de diversifier leurs expériences et de renforcer leur complicité (Grubbs et Kraus, 2021).

En dépit de quelques recherches portant sur les effets positifs de la consommation de pornographie, le phénomène est souvent étudié sous un angle pathologique : compulsion, effets négatifs sous plusieurs aspects, en plus du tabou social face au sujet (Sharpe et Mead, 2021). Bon nombre de recherches peinent à se défaire de certains biais moraux et idéologiques. Pour tout professionnel ou chercheur critique d'une approche pathologisante et stigmatisante, il est difficile de contourner cette perspective. Par ailleurs, en tant que travailleuses sociales et travailleurs sociaux, ces angles d'approche sont susceptibles de nous laisser dubitatifs, méfiants, impuissants, voire dégoûtés, comme professionnels de la relation d'aide, face à un homme qui demande de l'aide en lien avec son utilisation de la pornographie.

Considérant le nombre grandissant d'utilisateurs de matériel informatique en mesure de naviguer sur internet, il est à prévoir que le nombre d'hommes qui consulteront ou chercheront des services parce qu'ils sont préoccupés par leurs habitudes d'utilisation de la pornographie ou celles de leur conjoint.e continuera d'augmenter. En effet, le nombre de personnes qui ont été initiées à la sexualité à un jeune âge à travers la pornographie est important et continuera de s'ajouter au fil des générations qui auront baigné dans les univers virtuels dès leur enfance (Lajeunesse et Deslauriers, 2013). La rencontre entre les jeunes hommes et la pornographie a lieu très tôt dans leur développement, et elle fait désormais partie de la vie d'un grand nombre d'entre eux. Comme pour d'autres habitudes, une minorité d'entre eux, notamment arrivés à l'âge adulte, en développeront un niveau de dépendance et seront plus nombreux à se présenter dans les services sociaux et de santé à ce sujet, ou pour un problème concomitant. Il est important de mentionner que les hommes aux prises avec ce problème ressentent de la honte, de la souffrance face à leur situation lorsqu'ils se présentent au sein des services (Sniewski et Farvid, 2020). Il est donc crucial de développer un nouveau regard sur le sujet et plus particulièrement de permettre une meilleure compréhension des perceptions qu'ont les hommes de leur consommation de pornographie pour ainsi créer de bonnes pratiques d'accueil et d'accompagnement.

Rappelons-le, l'utilisation de la pornographie en ligne est un phénomène aussi largement répandu que tabou (van Tuijl et al., 2022). Il est donc essentiel d'analyser le phénomène selon une vision non moraliste ni pathologisante. Dans cette lignée, cet article présente les résultats d'une recherche portant sur les perceptions des hommes préoccupés par leur consommation de matériel pornographique. L'objectif de cette recherche était de documenter les effets de l'utilisation de la pornographie dans le parcours de vie d'hommes en s'éloignant d'un regard pathologisant. En ce sens, cette recherche n'aborde pas le sujet à partir du terme de « dépendance », mais de « désavantages perçus » et des fonctions qu'occupe cette habitude. Toujours selon une approche non pathologisante, cette recherche s'ancre dans une perspective globale, multifactorielle et

multidimensionnelle afin de situer la personne dans son contexte et de prendre une distance face au tabou social entourant le sujet.

Dans les pages qui suivent, nous présenterons en premier lieu nos repères théoriques, soit le fonctionnement social. Nous exposerons ensuite notre méthodologie, suivie des résultats : les réflexions recueillies chez les hommes rencontrés. Ces résultats seront analysés à l'aide du fonctionnement social, utilisé ici à la fois comme cadre théorique et comme repère pratique, pour proposer, en discussion, des façons de mieux accompagner les hommes qui consultent à ce sujet.

2. Repère théorique : le fonctionnement social

La notion de fonctionnement social est présentée ici à partir de trois de ses spécificités : 1) lecture écosystémique des phénomènes, 2) approche collaborative et 3) forces de la personne dans l'accompagnement.

Le cadre de référence de l'OTSTCFQ (Boily et Bourque, 2017) propose une lecture *écosystémique multifactorielle* des situations :

Le fonctionnement social renvoie aux interactions et aux interinfluences entre les moyens et les aspirations d'une personne pour assurer son bien-être, réaliser ses activités quotidiennes et ses rôles sociaux pour satisfaire ses besoins avec les attentes, les ressources, les opportunités et les obstacles de son environnement (Sheafor et Horejsi, 2006, p. 38).

Dans cette foulée, Audet et Tremblay (2019) incluent le modèle écosystémique (Bronfenbrenner, 2005; Eriksson et al., 2018) comme repère théorique, la personne étant au centre d'une multitude de systèmes qui l'influencent directement ou indirectement ainsi que les facteurs biologiques. Le fonctionnement social intègre également l'adéquation entre le niveau et la nature des besoins de la personne et les ressources de son environnement.

Tout en considérant les caractéristiques de la personne lui permettant de recevoir un soutien extérieur, l'OTSTCFQ (2013) indique que :

Dans le domaine de la santé mentale, l'évaluation du fonctionnement social consiste à produire une compréhension de la situation actuelle de la personne à la lumière des multiples facteurs et dimensions qui sont en cause. L'interaction dynamique entre les facteurs et dimensions propres à la personne et l'environnement renvoie nécessairement à la notion de complexité (p. 16).

Ce cadre de référence situe donc les difficultés rencontrées par les individus non seulement à partir de leurs caractéristiques propres, mais aussi en lien avec le fonctionnement et les caractéristiques de leur entourage, de la société, ainsi qu'avec leur rapport avec ces niveaux de systèmes.

La notion de fonctionnement social est une perspective d'analyse, elle est également une posture pratique, se concrétisant dans une praxis construite grâce à une *approche collaborative* créée entre la personne aidée et le travailleur social. Cette perspective « permet à chaque personne d'être un expert de sa réalité et dispense le professionnel de ce rôle, le laissant libre de s'engager dans un processus interactif et réflexif » (OTSTCFQ, 2022, p. 14).

La participation et la collaboration de la personne à toutes les phases de l'évaluation sont donc essentielles afin de comprendre la situation selon sa perspective, en lien avec celle de ses proches et des personnes significatives de son réseau, mais aussi dans son rapport avec la société :

Le professionnel établit une relation qui favorise les principes d'autodétermination et d'autonomie de la personne. En ce sens, cette dernière partage un rôle actif avec le travailleur social pour la collecte et l'analyse des informations (Johnson et al., 2010). Experte de sa situation, la personne est en mesure de décrire et d'expliquer ce qu'elle vit (OTSTCFQ, 2022, p. 10).

Les orientations de l'Ordre incluent également le concept d'alliance collaborative comme élément central pour la réalisation de l'évaluation (Boily et Bourque, 2011). Dans cette ligne de pensée, une approche dialogique « axe davantage sa recherche sur les ressources internes et le potentiel de chaque destinataire afin de leur donner l'occasion d'atteindre certains objectifs » (p. 15). La valeur de l'autodétermination de la personne est donc cruciale, tant pour coconstruire la situation qui pose problème que pour définir les besoins et les objectifs visés dans la demande d'aide. L'établissement de cette alliance implique nécessairement une posture dialogique.

La prise en compte du fonctionnement social est donc cruciale à la fois sur le plan théorique et pratique. Sur le plan théorique, il s'agit d'analyser la question dans une perspective globale, non stigmatisante, avec un recul moral, pour étudier un comportement. Cette posture s'inscrit dans *l'approche centrée sur les forces* en travail social, qui implique de définir la personne accompagnée en fonction des forces présentes chez celle-ci et dans son environnement, tout en considérant qu'elle est l'experte de sa situation (Bergeron-Leclerc et al., 2021; Chammas et al., 2024; Greene et al., 2022; Moore, 2022). Sur le plan pratique, cette perspective globale s'inscrit davantage dans la méthodologie de l'intervention sociale, permettant d'effectuer une « synthonisation » (Gusew, 2024) nécessaire à l'ouverture et à l'écoute de l'autre. Donc, il importe de s'éloigner du comportement « déviant » en tant que tel, en le situant au cœur de multiples influences et considérations (Boily et Bourque, 2011).

3. Méthodologie

Afin de documenter les effets néfastes de l'utilisation de la pornographie dans le parcours de vie d'hommes, la théorisation ancrée à partir d'entrevues a été choisie (Glaser et Strauss, 1967). Effectivement, l'esprit du projet était de recueillir les récits des participants, sans hypothèse de départ, en écoutant leurs perceptions, le sens donné à leur situation et leurs expériences sociales (Gaudet et Robert, 2018).

3.1 La cueillette des données

Le recrutement des participants a été rendu possible grâce à des blogueurs qui sont suivis par un lectorat diversifié et qui ont accepté de relayer l'invitation à participer à la recherche afin de recruter des hommes (de plus de 18 ans) préoccupés par leurs habitudes de visionnement de pornographie, peu importe leur orientation sexuelle. Les participants intéressés étaient invités à contacter l'équipe de recherche. Lorsque des participants répondaient à l'invitation, une discussion téléphonique avait systématiquement lieu afin de faire connaissance, de répondre à leurs questions et de vérifier leur éligibilité. Et, sans entrer dans les détails, il était nécessaire qu'un malaise, un niveau de préoccupation soit mentionné à ce sujet (ex. fréquences, conséquences), sans quoi il n'était pas possible d'intégrer le participant au projet. Autrement dit, dans une perspective non pathologisante, il n'était pas nécessaire qu'ils se considèrent « dépendants », mais qu'ils évoquent des désavantages qui les préoccupaient ou des inquiétudes à ce sujet. D'ailleurs, des participants ont été refusés, car ils estimaient que leur utilisation de la pornographie n'avait aucune répercussion

négative sur leur vie. Par exemple, la pornographie était présentée comme une façon de combler l'écart entre les besoins sexuels d'une compagne ayant une plus faible libido et les leurs.

L'étude a reçu l'approbation éthique de l'université du chercheur principal. Chaque participant a signé un formulaire de consentement avant l'entretien. Onze entrevues individuelles semi-dirigées de 90 minutes chacune ont été réalisées en personne (n = 7) et au téléphone (n = 4) au cours de l'année 2019. Les entrevues étaient de type semi-structuré, de façon à laisser les hommes s'exprimer sur leurs préoccupations, tout en brossant un portrait de leur utilisation de la pornographie et de leur fonctionnement social en général. Ont également été abordées leur découverte de la pornographie et l'évolution de leurs habitudes vers des aspects ou des niveaux qui les préoccupaient. Des précautions ont été prises afin que l'orientation des entrevues n'induisse pas de jugement sur la pornographie, notamment en prenant soin de questionner de façon neutre les participants, par exemple sur les aspects positifs de l'utilisation de la pornographie.

La réalisation d'entrevues dans les recherches sur l'utilisation de la pornographie est peu utilisée. Ainsi, l'apport d'une approche qualitative a permis de rendre compte des façons dont ces hommes vivent leur situation, les émotions qui en découlent, la fréquence et les contextes d'utilisation de la pornographie, le niveau de compulsion, les répercussions qu'ils perçoivent et leurs histoires de vie qui s'entremêlent aux habitudes de visionnement de pornographie en ligne.

3.2 Traitement et analyse des données

L'étape initiale a été une lecture répétée des verbatims afin de dresser une première liste des thèmes abordés, qui ont été enregistrés dans le programme *QDA Miner*, permettant le regroupement des extraits pertinents pour chacune. Le codage des données a repris les grands thèmes du guide d'entretien : découverte de la pornographie, vie amoureuse, expériences sexuelles et prévalence de l'utilisation de la pornographie, fréquence, lieux et moments choisis, sentiments ressentis, avantages et désavantages. Un fichier par catégorie et sous-catégorie a été créé, permettant de regrouper les extraits, offrant ainsi la possibilité de donner des sens au contenu émergent et, par le fait même, d'identifier le phénomène qui prévalait tout en saisissant les nuances qui étaient invisibles auparavant (Gaudet et Robert, 2018). À noter que des prénoms fictifs ont été attribués aux participants afin de préserver l'anonymat.

Si la structure des résultats a été créée selon la méthodologie de théorisation ancrée (Hadley, 2017), le cadre d'analyse choisi a par la suite été celui du fonctionnement social. En effet, comme l'indique la section sur les résultats, les principaux résultats touchaient davantage les relations des participants avec leur entourage et la société, ainsi que leur rapport à eux-mêmes, que la pornographie comme telle.

3.3 Profil sociodémographique

Onze hommes hétérosexuels francophones ont été interrogés dans le cadre de cette étude. Quatre étaient dans la vingtaine, cinq dans la trentaine et deux dans la quarantaine. Le niveau d'étude différait largement : cinq n'avaient pas dépassé le niveau secondaire, trois détenaient un diplôme collégial et trois un grade universitaire. Neuf des onze répondants occupaient un emploi, dans des secteurs variés et les écarts de revenus étaient importants, puisque l'un d'eux faisait moins de 10 000 dollars par année alors qu'un autre en gagnait plus de 60 000 par année.

Leur relation amoureuse la plus longue variait de moins d'une année à cinq ans. Au moment de l'entrevue, huit étaient célibataires, trois étaient en couple et l'un d'entre eux avait des enfants.

3.4 Limites de la recherche

Étant donné la nature du sujet, le facteur de désirabilité sociale peut créer un biais dans le dévoilement en minimisant les effets négatifs de la pornographie ou en omettant certaines informations pouvant affecter l'analyse. De même, certaines questions posées étaient de nature rétrospective. Par conséquent, il est possible qu'un biais de mémoire ait affecté les résultats. De plus, tous les hommes rencontrés étaient hétérosexuels.

4. Résultats

Les résultats des entretiens sont d'abord présentés par ordre chronologique en fonction des parcours de vie des hommes interrogés : la découverte de la pornographie, puis l'évolution des habitudes de visionnement. Par la suite, ils apparaissent en fonction des sujets plus souvent abordés, tels que les effets des habitudes de visionnement, suivis par l'enjeu central mentionné par les hommes rencontrés : la honte ressentie sous différents aspects.

4.1 Premières rencontres avec la pornographie

Les participants rapportent une rencontre avec la pornographie, le plus souvent vers 10-12 ans, qui est vécue comme une expérience marquante dans leur vie. Qu'elle fût accidentelle ou voulue, les participants expriment avoir commencé leur exploration, poussés par la curiosité, principalement pour découvrir des facettes de la sexualité ou pour voir des corps nus. Au début, certains pouvaient regarder de la pornographie plusieurs fois par semaine ou par jour, en fonction des occasions propices pour éviter d'être surpris par autrui. Au-delà de la curiosité initiale, certains sont ambivalents face à leurs premières expériences : « À cet âge-là, parfois ça me choquait. Je regardais le vidéo, je le fermais. Je disais “voyons donc faire ça à quelqu'un” puis là, j'suis bandé. Fait que c'était vraiment paradoxal » (Hubert).

La honte, la culpabilité ou le dégoût font partie des sentiments auxquels quelques participants ont dû faire face. Certains verront ces sentiments s'estomper au cours des années, alors que d'autres, au contraire, verront ces sentiments négatifs se maintenir ou augmenter.

4.2 Habitudes d'utilisation de la pornographie

Le départ du nid familial a généralement contribué à augmenter et à établir un rythme dans leur fréquence d'utilisation. Pour certains, l'usage de la pornographie est devenu une habitude, un automatisme parfois associé à l'utilisation de l'ordinateur :

Je regarde mes emails, puis là on dirait que la tentation me fait déjà taper pornhub.com. Des fois je ne m'en rends même pas compte puis je le fais puis la fenêtre apparaît puis j'me dis « le mal est fait » puis j'ai comme pas le choix. (Elliot)

Les participants rapportent une augmentation du temps consacré à la recherche de l'image ou de la scène souhaitée :

L'internet était sorti puis là y a quelquefois que je pouvais me coucher vraiment tard. T'sais je regardais des vidéos puis moi mon trip souvent c'est de trouver LA passe vraiment excitante puis là, tu te branles un peu en regardant ça puis là, parfois je pouvais attendre vraiment longtemps avant de trouver. (Alain)

Près de la moitié des participants affirment avoir perçu une gradation dans les scénarios recherchés, allant du plus « *soft* » au plus « *hard* », par curiosité ou bien pour maintenir l'excitation qui les amenait à rechercher des contenus plus intenses et diversifiés :

La pornographie, la consommation, pour moi – pis je pense que je peux généraliser – ne s'adoucit jamais. Tu ne dis pas « ah, je suis rendu à regarder des gang-bangs, ah, aujourd'hui je file pour regarder des petits bisous sur la joue ». Ce n'est pas quelque chose, à mon avis, qui se fait. (Hubert)

4.3 Influence de la situation relationnelle sur les habitudes

Pour la majorité, les relations amoureuses ont freiné leur utilisation de pornographie, reléguée alors au second plan :

Je trouve que c'est complémentaire à ça aussi, la relation que j'ai avec elle, si ça va moins bien dans notre couple, des hauts et des bas, la consommation va varier, c'est sûr. (Ian)

Parmi les hommes interrogés, plus de cinq participants sur onze étaient célibataires depuis plusieurs années et avaient une vie sociale et amoureuse quasi inexistante. Leur relation à la pornographie est souvent perçue comme l'unique moyen d'obtenir une forme d'excitation sexuelle et de fantaisie :

Je me suis dit « bon, je risque peut-être de finir tout seul dans ma vie jusqu'à fin de mes jours fait que pour... » Je ne m'empêcherai pas de vivre, de regarder ça, parce que c'est ma seule source sexuelle, si on veut. (Elliot)

4.4 Effets positifs de la pornographie

Bien que les participants aient été recrutés sur la base des effets négatifs de leur utilisation de la pornographie, ils notent tous des aspects positifs les incitant à maintenir cette habitude. Le principal avantage, de loin, est la satisfaction sexuelle immédiate. La pornographie comble aussi une curiosité sexuelle, alimentant leur envie d'explorer des types de sexualité inconnus, et peut-être de découvrir du même coup leurs propres désirs : « *Des fois je ne me touche même pas puis je regarde ça puis je me dis "Ah, c'est quand même spécial. T'sais, c'est rare je vois ça dans vraie vie, là." [...] C'est encore la découverte des choses...* ». (Ian)

Plusieurs hommes ont indiqué que la pornographie permettait de découvrir diverses pratiques sexuelles pouvant être mises en pratique ou *a contrario*, offrant l'occasion de se définir en découvrant ce qu'ils n'aiment pas :

J'en ai regardé de toute et pour toute. De la porn dans toutes les spectrums. Les gens qui font pipi, bien ça ne m'intéresse pas. J'étais comme, ahhh [dédain]. C'est ça, je sais ce que je veux, j'ai regardé les autres et ce n'est pas ça que je veux. (Didier)

L'utilisation de la pornographie est souvent perçue comme un outil leur offrant un regain d'énergie, ou favorisant la détente ou encore une meilleure concentration au travail. La pornographie peut aussi devenir une manière d'occuper son temps, de se divertir lors de périodes d'ennui ou de solitude :

On dirait qu'il y avait un manque en quelque part. J'avais un manque d'amis. J'avais un manque de blonde. J'avais un manque de relations saines. On dirait que je me sentais tout seul. Que ce soit la drogue, que ce soient les vidéos porno, que ce soit la bouffe, que ce soit n'importe quoi. (Ian)

Cette habitude peut devenir un refuge face à des sentiments négatifs, une façon d'évacuer un sentiment de colère ou de frustration :

Quand je voulais juste de quoi pour me défouler, c'était ça, c'était juste « hard sex ». Jamais je n'aurais fait ça à qui que ce soit, je suis quelqu'un qui est très très romantique... mais ça, ça me défoulait, on dirait. (Ian)

Enfin, d'autres parlent davantage d'un usage plus fréquent de la pornographie lors de périodes stressantes, pour atténuer les effets des tracas du quotidien : « Sauf dans les périodes de stress. Là, c'est sûr que je me réfugie là-dedans. [...] Ben, ça le gère sur le moment, en fait, ça m'occupe l'esprit ». (Olivier)

4.5 Effets négatifs de la pornographie

L'utilisation récurrente de la pornographie a engendré certains inconvénients dans le parcours de vie des participants. Pour certains, ces désavantages sont le reflet d'un mal plus profond, faisant de l'utilisation de la pornographie le reflet d'une certaine forme de souffrance. La pornographie entraîne parfois une pression qu'on pourrait qualifier d'anxiété de performance, surtout chez ceux qui ont peu d'expériences sexuelles, interférant dans leur conception de ce qu'est une relation sexuelle et les attentes qu'ils ont envers eux-mêmes.

Plusieurs hommes ont mentionné avoir de grandes attentes lors de leurs relations sexuelles, comparant le virtuel à la réalité et générant de la frustration ou une forme de déception provenant d'interférences dans les attentes :

C'est vraiment sur le plan de la création d'attentes imaginaires. Tu prends le risque d'être déçu. Tu prends le risque de vivre des frustrations. T'sais, avec [sa conjointe], c't'un peu ce qui m'est arrivé. Je m'attendais à des choses, puis je ne les avais pas, fait que je suis allé le combler avec la porn. (Carl)

D'autres parlent d'une forme de désensibilisation ou d'imaginaire altéré face à la réalité, rendant les relations sexuelles moins satisfaisantes, tandis que d'autres parlent d'une difficulté érectile lors de relations sexuelles engendrée par cet effet désensibilisant. Un enjeu central est la honte, notamment, du temps consacré à regarder du matériel pornographique, particulièrement lorsque cela a des conséquences comme le manque de sommeil, des retards ou des occasions manquées. Poussée à l'extrême, cette dépendance peut même affecter la réalisation de soi, d'un projet de vie :

À chaque fois, je me disais « Hey, ce n'est pas très intelligent, ça, de te mettre en retard pour ça ». À chaque fois, je me disais ça, mais on dirait que mes pulsions étaient plus fortes que ça. (Ian)

La notion de « normalité » vient aussi engendrer une forme de honte. Presque la totalité des participants a mentionné n'avoir jamais discuté de leur utilisation avec quiconque, démontrant leur sentiment d'anormalité, les conflits de valeurs qui les habitent. La honte est aussi causée par leur jugement moral sur la pornographie, son caractère exagéré ou faux, son décalage avec les valeurs sociales auxquelles les participants adhèrent. Des récits de participants indiquent qu'ils ont été choqués par certaines images qui ont généré des conflits de valeurs qu'ils ont ressentis à des niveaux d'intensité variables :

Non, c'est ça, je ne voulais pas m'exposer à ça trop longtemps. [...] Je me sentais bizarre. Je me disais « ouf, t'es pas obligé d'aller voir ça ». Juste aller voir des choses plus soft, juste pour me remettre des images plus respectueuses dans la tête. Je me mettais comme une sorte de backup dans la tête. (Ian)

Certains ressentent un sentiment d'impuissance à gérer leur pulsion, qui génère un jugement sur soi, un sentiment d'échec :

C'est un échec de contrôle ou de gestion de ma personne. Je fais quelque chose que je le sais que je ne devrais pas faire. Parce que je le sais qu'au bout du compte, ça me blesse moi. (Carl)

4.6 Recherche de solutions face aux effets négatifs liés aux habitudes de visionnement

Plusieurs hommes ont voulu s'imposer une restriction de l'usage de matériel pornographique. Pour certains, le contrôle semblait une manière d'entretenir une relation saine avec l'utilisation de ce médium. Le désir de réaliser certains projets amène des participants à diminuer l'utilisation de la pornographie pour atteindre leurs objectifs :

Je ne pouvais pas tout le temps passer des journées sur des vidéos à faire ça. Fallait que je prenne soin de moi, courir, faire du sport puis là je prenais soin de moi parce que je me suis dit « bon, j'ai un but, t'sais, faut que j'y aille ». (Ian)

Plusieurs participants ont tenté ou tentent toujours de diminuer ou de cesser l'utilisation de pornographie pour des raisons morales, religieuses, physiques ou pour retrouver un sentiment de contrôle. Cet exercice s'est avéré difficile pour les participants rencontrés :

J'ai essayé de complètement arrêter d'en écouter, pour juste me concentrer sur une vie sexuelle normale, on va dire. Non, ça ne marche pas. Je ne réussis pas à finir sans de la porno. Ça fait juste me rendre sur les dents. (Olivier)

Certains comparent leur utilisation de la pornographie à d'autres formes de dépendance, ressentant l'incapacité de cesser son utilisation malgré les inconvénients :

Je suis vraiment comme un drogué. Ça donne un très court moment de détente, d'orgasme, en fait. Puis après c'est fini. On va toujours être à la quête de retrouver ce moment-là donc on répète... C'est vraiment une addiction, pure et simple. (Olivier)

Face aux questionnements et difficultés rencontrées, une démarche d'aide a parfois été envisagée. Toutefois, la honte et la peur d'être jugé sont un frein important à la demande d'aide :

Non, je n'ai jamais parlé de t'ça parce que c'est comme un problème que... J'trouve ça gênant. Rendu à mon âge, ça fait un petit peu loser d'être juste addict à la porno alors que tout le monde a une vie sexuelle réelle et comblée... (Elliot)

Une autre raison qui empêche des hommes de consulter est la peur d'être contraint d'arrêter totalement :

C'est vrai que j'ai déjà pensé à demander de l'aide puis en même temps je recule un petit peu là parce que, j'suis comme pas prêt à un sevrage là complet. J'aurais peur qu'on me demande ça. (Kevin)

Les hommes rencontrés ne veulent donc ni être contraints de diminuer, ni de cesser leurs habitudes d'utilisation de la pornographie en ligne. Ils n'en parlent à personne, même lorsqu'ils ont un bon réseau social, et restent seuls avec leurs questionnements et leur honte.

5. Discussion des résultats sur l'usage de la pornographie à travers la lentille du fonctionnement social

Contrairement à ce que nous anticipions, plutôt que de porter essentiellement sur la sexualité, les entrevues réalisées ont plutôt abordé le parcours de vie des hommes rencontrés, les dimensions interpersonnelles et sociales de leur vie, leur rapport à eux-mêmes (ex. : leur regard sur eux, leurs espoirs, leurs craintes), à leur environnement (ex. : leurs rapports aux autres en amour, en amitié et au travail) et à la société. Ces résultats plaçaient donc le sujet dans une perspective multifactorielle, comme notre cadre théorique le propose, le visionnement de pornographie n'étant pas central dans leurs propos. Ce qui était surtout abordé, c'est leur rapport à celle-ci, ainsi que les normes sociales entourant cette habitude.

Pour inclure ces dimensions dans l'analyse de ces résultats de recherche, les repères proposés par le concept de fonctionnement social en font un cadre d'analyse pertinent en vue de mieux comprendre et intervenir. Celui-ci apporte un éclairage mettant l'accent sur le niveau de bien-être général, les dimensions sociales et interpersonnelles telles que perçues par les participants, le rapport à soi, plutôt que seulement le nombre d'heures, la fréquence de l'habitude ou le type d'images visionnées. Ce cadre nous apparaît en adéquation avec les témoignages recueillis sur le plan de l'analyse et des bonnes pratiques auprès de ces hommes, très réfractaires à l'aide.

La discussion qui suit situe les habitudes d'utilisation de la pornographie au confluent de plusieurs autres dimensions du fonctionnement des hommes aux prises avec ces questionnements au sujet de la place de la pornographie dans leur vie. Nous souhaitons ainsi apporter de nouvelles pistes d'analyse et de pratique aux intervenants pour leur permettre de mieux accompagner des hommes qui leur confient ces préoccupations.

65

5.1 Perspective écosystémique sur l'utilisation de la pornographie : le rapport à la société et à son environnement, la honte provoquée par la perception d'une rupture face aux normes sociales, le regard de la société et le regard sur soi

Puisque le sentiment de honte est ressorti de façon très marquée chez les participants, de façon convergente avec les écrits (Sniewski et Farvid, 2020; Vaillancourt-Morel et al., 2017), cette discussion débute par cet enjeu. Il s'agit d'abord d'interroger notre propre posture professionnelle : quel est mon rapport avec le sujet de la pornographie? La personne accompagnée est-elle amoralisée à nos yeux, ou ses besoins sont-ils légitimes? Présente-t-elle une pathologie, une déficience ou déploie-t-elle les stratégies dont elle dispose pour garder un équilibre?

Nous pourrions émettre l'hypothèse que plus le sujet est tabou sur le plan des valeurs ou chargé d'idées préconçues, que ce soit par rapport à des modes de vie, à des troubles de santé mentale, plus cet effort de placer « l'humain avant tout » est exigeant pour les professionnels de la relation d'aide, tout comme de placer cet enjeu dans son contexte social de manière à « prendre en considération les interactions et la relation de réciprocité entre la personne et son environnement [...] » (OTSTCFQ, 2011, p. 5) et non ce qui semble « déviant », ou qui choque nos valeurs.

À partir de cette perspective, nous pouvons interroger les façons dont la sexualité est abordée ou non au sein de la société. Par exemple, dès l'enfance, beaucoup de jeunes intègrent un sentiment d'interdit alors qu'ils cherchent à répondre à des questions légitimes sur la sexualité que ni leurs parents ni l'école n'abordent (Lajeunesse et Deslauriers, 2013). L'expérience de la honte face à la sexualité est intégrée tôt dans la vie des garçons. Ce jugement moral s'enracine dans l'environnement social, qui présente généralement la pornographie comme un risque pour le bien-être et le développement sexuel des jeunes (Albury, 2014), alors que des jeunes hommes peuvent plutôt y voir, par exemple, une source d'information, de plaisir (Vaillancourt-Morel et al., 2017). Cette perspective exige des professionnels d'intégrer une approche dialogique dans leurs gestes et attitudes et de situer la personne qui consulte comme experte de sa situation (OTSTCFQ, 2022) sur le plan de sa vie sexuelle, de ses besoins sexuels, tout en tenant compte de l'impact de l'usage de la pornographie sur son sentiment de bien-être général, sur ses relations interpersonnelles et sociales, et donc sur son fonctionnement social en général.

Toujours d'un point de vue écosystémique, l'utilisation très fréquente de la pornographie risque d'être jumelée à un désintérêt ou à une méfiance face aux liens sociaux, et intimes, associés à un sentiment d'échec et d'inadéquation (Suissa, 2014). La consommation de pornographie risque aussi de devenir une stratégie de régulation visant à rendre les sentiments de honte ou d'échec plus supportables (Wéry et al., 2014), laquelle, à son tour, peut augmenter la honte lorsque l'habitude est devenue une compulsion.

Beaucoup d'hommes posent un regard critique sur la pornographie et c'est aussi ce qui génère davantage de jugement sur soi, à un niveau de honte très élevé, du fait d'en visionner, d'y recourir trop souvent (Duffy et al., 2016). Ils jugent le contenu inapproprié, mais sont sexuellement stimulés par son visionnement. Ils peuvent se sentir en contradiction avec leurs valeurs, ce qui génère encore plus de honte intériorisée. Cette honte portée sur trois niveaux, située simultanément face à soi, face à son entourage et face à la société, entraîne une importante souffrance intérieure (Sniewski et Farvid, 2020). Ce jugement sur soi ressort chez les hommes ayant participé à la recherche comme une conséquence à l'impact si puissant qu'il est parfois difficile de discerner lequel est le plus élevé : les conséquences objectives du temps passé en compagnie de la pornographie ou les conséquences du niveau de honte ressenti? Cet état, conjugué à d'autres facteurs, tels qu'une sensation de manque d'habiletés sociales ou d'estime de soi, est susceptible de contribuer à l'isolement social à différents niveaux (Sommet et Berent, 2022).

Ce sentiment de solitude et d'(in)compétence sur le plan social, à différents degrés, peut faire de l'usage de pornographie un refuge, un moyen de détente, qui exacerbe le sentiment de solitude et d'incompétence, accentuant chez certains l'impression que les interactions sociales comportent un niveau de difficulté élevé (Bóthe et al., 2021). Cette mise à distance partielle ou complète des liens sociaux augmente à son tour le sentiment de risque encouru lors d'efforts pour être en relation, de façon générale tout comme avec une éventuelle partenaire. Devant cette perte d'occasions d'être en lien, une perte de sens accordé aux liens sociaux réels peut se développer, et « l'individu posera des gestes accompagnés d'un retrait social de nature plus privée, plus individuelle » (Suissa, 2012, p. 161). Le constat d'échec face aux difficultés à changer ses habitudes liées à la pornographie peut également contribuer à un sentiment d'impuissance face aux autres problèmes associés à cette utilisation (Kim et al., 2009).

D'autant plus, malgré un regard critique face aux prouesses des hommes et des femmes qui y sont présentés et les modes de production de ce matériel, certains doutent néanmoins de leur valeur, de leur performance comme amant, ce qui est susceptible d'accroître leur sentiment de solitude et de honte (Tylka, 2015). Autrement dit, dénoncer ces mises en scène, et en même temps avouer qu'un doute sur leur virilité s'est insinué en eux malgré tout, génère également de la honte.

Chez ceux qui entretiennent une relation amoureuse, cette habitude se maintient généralement, tout en variant grandement sur le plan de la fréquence, comparativement à ceux qui n'ont pas de partenaire sexuelle. Dans une relation amoureuse, la pornographie peut constituer un sujet épineux, susceptible d'entrer en conflit avec la conception de la sexualité en couple (Wéry et al., 2014). L'utilisation solitaire du matériel pornographique est peu acceptable chez certains couples hétérosexuels, heurtant « l'individualisme du désir », selon lequel le désir sexuel devrait être réservé à la conjointe (Bozon, 2001, p. 21). Dans cette perspective, cet usage peut aussi être perçu comme étant problématique par l'autre partenaire, ou comme une forme d'infidélité, ce qui, ici aussi, peut entraîner un sentiment d'être amoral, générant de la culpabilité et de la honte. La discussion ou le silence sur ce sujet avec la partenaire s'avère un aspect important de l'évaluation du fonctionnement social; un seul des participants avait discuté de ce sujet avec sa partenaire.

Situer la personne dans son contexte prend toute sa pertinence au sein des témoignages recueillis, la honte étant présente, à des degrés variables, due aux perceptions de déviance ou de rupture avec les normes sociales, leurs propres valeurs et aspirations. En effet, bien que cette étude interrogeait d'abord les participants sur leur usage de la pornographie, ce comportement se comprend mieux à la lumière de la notion de fonctionnement social, qui, rappelons-le, situe l'habitude et les préoccupations qu'elle cause dans leur contexte psychosocial et sociétal, au lieu d'expliquer la situation uniquement à partir des comportements comme tels ainsi que des déficits individuels de la personne :

[...] le portrait qui en ressort doit présenter la situation sociale à l'origine de la demande de service; les besoins psychosociaux insatisfaits ou perturbés par la situation; les conditions de la vie de la personne et les situations difficiles en lien avec la situation sociale; ses capacités physiques, émotionnelles, sociales et cognitives pour résoudre les difficultés; ses limites et ses forces; la qualité de sa motivation et les obstacles à celle-ci (Boily et Bourque, 2017, p. 68).

67

Une approche globale permet de tenir compte des interactions entre les habitudes liées aux dépendances et les caractéristiques de l'individu et de son environnement (Boily et Bourque, 2017). Cette perspective permet de constater que ses effets et répercussions ne résultent pas uniquement de son usage, mais plutôt d'un enchevêtrement de systèmes en interaction.

5.2 Une perspective réflexive : une posture intellectuelle renouvelée pour favoriser une posture professionnelle nécessaire à une approche d'intervention collaborative

Cette réflexion intellectuelle permettant de déstigmatiser interroge notre posture professionnelle. Cette dimension est cruciale, car les hommes qui demandent de l'aide pour ce type de situation perçoivent que leur habitude suscite l'opprobre social, s'accompagnant du sentiment de ne pas être « normaux » et d'être seuls. Toutefois, la pornographie peut alors être perçue comme la meilleure option pour composer avec ce malaise, ce qui est susceptible de faire en sorte qu'elle occupera une place encore plus importante dans leur vie sexuelle (Levin et al., 2012). Le sentiment de solitude des participants alimente cette habitude qui, par le fait même, les éloigne davantage des possibilités de se créer un réseau social, de rencontrer un.e partenaire, ce qui augmente leur sensation d'être en décalage avec leur environnement. La pornographie devient parfois un univers compensatoire à défaut de vivre des expériences réelles. Ainsi, l'homme qui se questionne sur ses habitudes de visionnement de pornographie a besoin, au même titre que toute personne qui demande de l'aide, d'être accompagné en tenant compte de ses interactions avec son entourage proximal et distal. Un effet, cette sensation de distance, voire de rupture avec différents niveaux de l'environnement, devient également une *cause* reconnue de souffrance en elle-même.

Un autre angle d'analyse est susceptible de permettre un recul face au comportement individuel et de situer le phénomène dans son contexte exosystémique : la puissance du marché des cybertechnologies. On n'a qu'à penser aux moyens extraordinaires déployés par cette industrie, conçus pour attirer les gens vers leurs écrans et générer le besoin d'y passer beaucoup de temps, sur une variété de sites et de plateformes, afin d'engendrer des profits. Il s'agit d'une forme d'oppression de la part de ces géants de la technologie et de l'information, de plus en plus dénoncée par des regroupements qui défendent la santé mentale des jeunes, lesquels constatent les méthodes employées pour développer la dépendance aux technologies en multipliant les stratégies pour les rendre plus addictives (ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, 2020; Wangqu et al., 2024). Une perspective structurelle est donc pertinente, situant le « client » potentiel qui, par sa consultation de sites et réseaux, génère des profits, notamment par le marché de la publicité (Bessot et Fiorentino, 2023). Il y a là une marchandisation du temps d'écran, des clics. Il en est de même pour l'industrie de la pornographie en ligne, conçue pour susciter le plus d'intérêt, offrir ce que le client recherche et le lui procurer, afin de générer des revenus. Cette habitude n'est donc pas qu'un choix individuel, mais aussi le résultat de stratégies de manipulation d'un environnement constitué de puissantes entreprises qui façonnent, ou à tout le moins influencent, le mode de vie des gens par le truchement de leurs produits – au point où les habitudes de réseautage et de création de relations sont fragilisées, voire fracturées entre l'ontosystème et les systèmes qui l'entourent (Navarro et Tudge, 2023). Ce regard critique sur les influences structurelles est essentiel à une compréhension renouvelée de certains modes de vie ou caractéristiques individuelles (Chammas et al., 2024).

En somme, plusieurs facteurs et répercussions liés aux habitudes de visionnement de pornographie s'additionnent, nécessitant la prise en compte de différents niveaux : ontosystémiques (ex. gestion émotionnelle, sources de plaisir), microsystémiques (interpersonnels, contextuels, qualité de la relation amoureuse, réseau social) et macrosystémiques (ex. normes sociales au sujet de la sexualité et de la masculinité) (Audet et Tremblay, 2019; OTSTCFQ, 2022). Cette lecture écosystémique est donc susceptible de permettre une ouverture émotionnelle en tant que posture intellectuelle et professionnelle ainsi qu'une empathie renouvelée afin de s'éloigner du choc de valeurs que peut susciter la problématique. On passe d'une perspective déficitaire et pathologisante à une posture personnelle et professionnelle permettant de situer la personne aidée au confluent de plusieurs facteurs et non seulement par rapport aux actes, aux comportements ou à l'habitude liée à une dépendance (Chammas et al., 2024).

5.3. Pour une perspective globale en matière d'accompagnement d'hommes qui se questionnent sur leur usage de la pornographie : adapter notre savoir-faire et savoir-être

Les participants à la recherche ont souvent évoqué la honte comme conséquence de leurs habitudes et comme frein à la demande d'aide. Les antidotes à la honte? L'adoption d'un savoir-faire et d'un savoir-être comme professionnels, permettant de cultiver la dignité, premier énoncé de principe de la Fédération internationale des travailleurs sociaux (2018), qui passe par le pouvoir d'agir et l'autodétermination (Boily et Bourque, 2011).

Il est crucial de traduire les valeurs et les principes d'intervention sociale par un accueil chaleureux, par des gestes concrets auprès de personnes qui ont cette habitude en offrant une « démarche basée sur les principes d'*empowerment* et de rétablissement » proposée par la prise en compte du fonctionnement social (OTSTCFQ, 2013). Également, tenir compte de la socialisation masculine (*male friendly approach*) permet de mieux comprendre et accompagner (Boerma et al., 2023; Tremblay et L'Heureux, 2022). Pour en arriver à avoir accès à la façon dont une situation qui dévie des normes sociales est vécue par la personne (se rappeler que demander de l'aide est déjà, en soi, tabou pour certains), l'alliance thérapeutique est essentielle.

Comme l'indiquent nos résultats et les recherches dans le domaine, les hommes qui consultent à ce sujet craignent d'être jugés et de se faire imposer une diminution ou l'arrêt de leurs habitudes (Ellis et al., 2012). Une approche collaborative et dialogique permettant de considérer la personne comme étant experte de sa vie et de s'intéresser à ses points de vue est cruciale pour atténuer les nombreuses réticences possibles, créer un lien de confiance, ajuster l'accompagnement en fonction des besoins et éventuellement entraîner des changements (Johnson et Yanca, 2010; OTSTCFQ, 2022). Parfois, il s'agit d'accepter que la personne n'a pas encore décidé de mettre fin à ses habitudes (Chammas et al., 2024).

Cette posture est d'autant plus décisive que le sujet de la pornographie est susceptible de produire un choc de valeurs chez le professionnel qui reçoit la demande d'aide. Le milieu scientifique a lui-même tendance à produire des recherches abordant la question sous une perspective pathologique, morale, déficitaire (Ogien, 2008; Sniewski et Farvid, 2020) qui influence les pratiques professionnelles. Dans ce contexte, pour contrer cette tendance, « l'établissement d'une alliance implique nécessairement une posture dialogique » véritable (OTSTCFQ, 2011, p. 14), afin que l'homme qui consulte se sente réellement reçu, écouté. Cette alliance collaborative constitue un élément central de l'évaluation de la situation et des besoins (Morin et al., 2024).

Éviter d'ajouter de la honte causée par l'intervention sociale à celle déjà ressentie est un pas dans la bonne direction. Dans le même sens, il s'agit d'échapper à une tendance en intervention, notée de façon imagée par Miller et Rollnick (2024) :

L'évaluation clinique est souvent axée sur la détection des fautes ou de déficits qui doivent être corrigés par l'expertise professionnelle. L'hypothèse sous-jacente est qu'une fois que l'on a découvert ce qui manque à la personne, on pourra lui installer (p. 18).

Afin de s'engager dans une discussion sur un sujet qui nous choque ou suscite un malaise, il est utile de s'employer à développer des façons variées de comprendre la situation, de développer des hypothèses générant de l'empathie, de l'intérêt pour l'autre, des idées de questions qui explorent la situation de la personne en évitant de stigmatiser, même lorsqu'un diagnostic existe (Bergeron-Leclerc et al., 2019). Par exemple, il est pertinent de se rappeler que le visionnement de pornographie s'inscrit dans le besoin de base qu'est la sexualité, qui est légitime. On peut aborder l'usage de la pornographie dans le fonctionnement global d'un homme en examinant à quels besoins répond la pornographie (Wéry et Billieux, 2016). Aborder la sexualité de façon positive fait partie des bonnes pratiques pour ensuite aborder des dimensions taboues (Da Costa, 2022).

Il est risqué de déposséder une personne de son regard sur son problème, comme celui d'un homme sur l'utilisation de la pornographie. S'il mentionne qu'il y trouve des retombées positives, on sera tenté de le mettre rapidement en garde contre les dangers qu'il court ou du milieu criminel parfois impliqué dans cette industrie (Miller et Rollnick, 2024). En effet, le pouvoir d'agir de la personne aidée peut être souhaité, en principe, mais peut être étouffé à l'intérieur d'un cadre moral et normatif (Bourbonnais et Parazelli, 2018). Dans cet ordre d'idées, l'importance accordée à la reprise du pouvoir par des personnes fluctue-t-elle selon le niveau de conformité à nos valeurs morales?

Dans cette logique, en vue de situer une habitude dans le temps et au confluent de différents facteurs, l'histoire sociale en santé mentale s'avère un repère fort utile pour l'analyser autrement et éviter la stigmatisation (OTSTCFQ, 2013) :

[...] l'histoire sociale constitue un référent précieux pour saisir le tableau clinique. Elle s'avère particulièrement utile et aidante pour analyser et comprendre les situations de grande complexité, notamment celles de comorbidité ou de cooccurrence. Par ailleurs, l'histoire sociale se révèle également un puissant levier pour l'intervention. En effet, elle permet à la fois d'établir l'alliance collaborative avec la personne, de reconnaître et de valider son expérience et ce, au-delà de son vécu comme personne atteinte d'un trouble mental ou aux prises avec un problème de santé mentale. Elle la révèle au-delà du diagnostic et de la symptomatologie, dégage ses forces et ses capacités sur lesquelles il est possible de miser en intervention (p. 17).

La pratique du travail social en santé mentale (Bergeron-Leclerc et al., 2019; OTSTCFQ, 2013) apporte plusieurs pistes d'intervention basée sur la notion de fonctionnement social, susceptibles de nous aider à nous dégager de nos perceptions, ce champ étant également confronté à la stigmatisation de personnes. Par exemple, il est possible de nous informer en nous posant les questions suivantes : « À quel moment de la trajectoire de vie s'inscrit la difficulté? Comment se manifeste-t-elle? Quelles ont été les solutions personnelles et thérapeutiques essayées jusqu'à présent? Jusqu'à quel point ces solutions se sont-elles avérées efficaces? Quelles sont les répercussions de cette difficulté dans la vie de la personne et ses proches? De quelles façons l'environnement contribue-t-il au maintien du problème? (OTSTCFQ, 2013). » Selon les personnes concernées, les manifestations sont-elles qualifiées de « ponctuelles, constantes, permanentes » (OTSTCFQ, 2011, p. 24)?

5.4 Approche collaborative basée sur les forces

Les principes de reprise de pouvoir, de dignité et d'autonomie font partie des repères théoriques et des pratiques d'accompagnement dans une perspective de fonctionnement social. Ces repères sont également de proches parents de l'approche axée sur les forces, qui constitue une voie prometteuse dans l'accompagnement sur le plan de la santé mentale. Bergeron-Leclerc et al. (2019) proposent une modalité d'auto-observation favorisant une cohérence entre les principes d'intervention et les gestes professionnels dans la prise en compte des ressources. Elle permet de vérifier si les dimensions suivantes sont intégrées :

1. les buts (c'est la personne qui détermine ses buts, précise ses aspirations, en concordance avec ses valeurs);
2. l'évaluation des forces (individuelles, interactionnelles, environnementales);
3. les forces environnementales (informelles; cet aspect est inclus dans le plan d'intervention);
4. la stimulation de l'espoir (ex. relation égalitaire aidant-aidé, développement d'un regard positif sur soi);
5. l'autodétermination des personnes accompagnées (ex. les percevoir comme expertes de leur vie, participation entière à l'élaboration des objectifs);
6. la collaboration des personnes accompagnées (ex. rapport égalitaire « avec » la personne);
7. les difficultés comme occasions de changements;
8. le potentiel de changement de la personne (p. 13).

Le choix de cette approche requiert une réflexion sur soi en tant que professionnels. Tout d'abord, sommes-nous en mesure d'aborder le sujet de la pornographie du point de vue de celui qui consulte à ce sujet? De nous montrer curieux face aux bénéfices que l'homme y retrouve? De le reconnaître comme « coéquipier » dans l'exploration, l'analyse de la situation? L'utilisation des

forces fait d'ailleurs partie des pratiques efficaces auprès des hommes (Tremblay et L'Heureux, 2022), rejoignant les principes de l'évaluation du fonctionnement social.

Donc, éviter le « diagnostic » de la « dépendance » pour plutôt s'intéresser aux avantages et aux désavantages de son habitude que l'homme identifie lui-même est une façon d'appliquer concrètement le principe du pouvoir d'agir dans le cadre de l'approche collaborative axée sur les forces. On peut avoir tendance comme intervenant à craindre que le fait de reconnaître des bénéfices d'une habitude, d'un comportement que l'on juge répréhensible n'ait pour effet de l'encourager (Kashefzadeh et al., 2022). Or, la logique est plutôt inverse.

Les données démontrent que le fait de s'intéresser à la personne, malgré des conflits de valeurs possibles, est davantage susceptible de générer des discussions, des changements (Bergeron-Leclerc et al., 2021). Ce n'est pas en nous intéressant à des habitudes de vie, même nuisibles, que nous encourageons la personne à les maintenir, au contraire :

Il y a là un paradoxe ironique : lorsque les gens font l'expérience d'être acceptés tels qu'ils sont, il leur devient possible de changer. [...] La motivation vers le changement est rarement alimentée par la honte, la culpabilité ou le fait de se sentir sans valeur ou mal dans sa peau (Miller et Rollnick, 2024, p. 17).

Les participants expriment un besoin de se sentir accueillis sans jugement dans leur vécu sexuel et émotionnel en lien avec la pornographie. Pour répondre à ce besoin et à cette vulnérabilité, il est pertinent de questionner l'homme sur ses forces, ses aspirations et les défis qu'il rencontre. Si, par exemple, une personne consomme des drogues dans le but de calmer certaines manifestations, on pourrait plutôt y déceler une stratégie d'automédication (Bergeron-Leclerc et al., 2021). Peut-être en est-il de même en matière de pornographie? L'important est bien de repérer des sens variés au comportement dit déviant, ce qui nous rendra plus disposés à chercher où sont les forces de la personne et de son environnement. Où se situent ses rêves, quels sont ses champs d'intérêt?

En effet, si la pornographie est identifiée comme une soupape pour soulager des émotions négatives ou le stress, il s'avère plus facile par la suite d'explorer d'autres moyens pour composer avec ces états (Wéry et al., 2014). Dans cette foulée, il peut s'agir de définir ce qu'il apprécie de sa vie, ce qu'il souhaite, ses espoirs, pour susciter de la motivation vers le changement. Bref, ces exemples constituent des façons d'appliquer la notion de pouvoir d'agir et une posture collaboratrice axée sur les forces dans l'accompagnement psychosocial.

Cette posture professionnelle implique aussi d'aller au rythme de l'individu, en évitant tout jugement et sans exiger ou suggérer l'arrêt total de l'usage de la pornographie, des mesures que cette recherche a identifiées comme des craintes inhibant la demande d'aide. Dans cette posture, les perspectives de la personne sont sollicitées et valorisées, en l'aidant à établir ses propres objectifs, les façons de les atteindre, en reconnaissant ses ressources et celles de son environnement. Cette approche est susceptible d'atténuer le sentiment de honte face à ce sujet (Vaillancourt-Morel et al., 2017), qui est parfois plus souffrant que le comportement à l'origine de la demande d'aide.

Le fait d'aborder la question sous l'angle de la légitimité des besoins permet plus facilement d'aborder les effets indésirables causés par cette habitude (Sniewski et Farvid, 2020). Mais, ceci dit, l'élimination de celle-ci est-elle vraiment l'objectif en soi, la seule voie vers un mieux-être? Nous émettons l'hypothèse qu'une partie de la solution passe par un meilleur fonctionnement social, des relations interpersonnelles plus satisfaisantes, un sentiment accru d'être compétent dans ses relations, digne d'être aimé et apprécié. Tout cela n'a-t-il pas plus de portée encore qu'un simple changement d'habitude?

CONCLUSION

L'objectif de cette recherche exploratoire était de documenter le point de vue d'hommes préoccupés par leur consommation de pornographie en ligne, par le biais d'entrevues permettant de comprendre leur rapport avec cette habitude et les répercussions qu'ils observent. Les récits indiquent la présence d'une grande solitude chez plusieurs et d'un profond sentiment de honte causé par une rupture entre les normes sociales qu'ils perçoivent et leurs habitudes, ainsi que leurs valeurs. Un jugement sévère sur eux viendrait nourrir ce malaise, exacerbant la honte ressentie, qui peut à son tour faire ressentir le besoin d'un exutoire, créant un cycle d'assuétude et un sentiment d'impuissance et de culpabilité. Cette dynamique interne et sociale contribue à ce que les utilisateurs en détresse se replient sur eux-mêmes, au détriment du contact avec l'autre et de leur propre bien-être. En effet, la honte peut devenir un déclencheur de l'utilisation de la pornographie, augmentant l'isolement social, nourrissant ce cercle vicieux.

Le flou entourant les balises d'intervention en matière d'usage compulsif de la pornographie interpelle divers professionnels. Au confluent des champs de la dépendance, de la santé mentale, de la sexualité et des études sur le genre, l'analyse de ce phénomène par les professionnels gagne à intégrer différentes dimensions sociales, déstigmatisant l'individu se percevant déjà en marge des normes. La recherche de pistes d'intervention est nécessaire afin d'aider des hommes, mais aussi des femmes, à briser leur solitude et le jugement qu'ils sentent peser sur eux, notamment à partir d'une évaluation du fonctionnement social réalisé en collaboration avec la personne qui consulte. Cette évaluation écosystémique permet de prendre un recul face à la nature d'un problème qui semble a priori relever exclusivement de la sexualité ou d'une pathologie de dépendance. Ce recul favorise l'intégration d'une perspective réflexive. En effet, cultiver une posture intellectuelle renouvelée induit une posture personnelle réflexive d'ouverture face au sujet, qui, elle, est une condition nécessaire à l'adoption d'une approche d'intervention collaborative. Enfin, l'analyse des résultats à l'aune du cadre théorique du fonctionnement social mobilise l'approche axée sur les forces, qui propose entre autres l'exploration, dans la vie de l'homme accompagné, de ses relations significatives, de ses repères positifs, de sa place dans la société, de ses aspirations.

ABSTRACT:

Writings on men's online pornography viewing habits struggle to approach the subject outside of moral, political and pathological prejudices. However, recent research documents this phenomenon using research methodologies based more on data collected from the main stakeholders: men's points of view. The aim of this research is to contribute to knowledge by giving voice to men concerned about their habits of viewing pornographic material, particularly in terms of the repercussions they perceive, the way they view themselves and their life journey in general. Eleven men were interviewed on the subject using an exploratory approach, without any initial hypothesis, in order to gather their views on their online pornography usage habits. Unexpected results emerged: the interviews focused not so much on sexuality but rather on the feelings of shame and guilt that prevent men from talking about their concerns on this subject, even when they feel they need help. Also, even if the entry point to the subject is the sexual lives of the men interviewed, the issues they shared mainly concerned their view of themselves, their romantic relationships, their lifestyle and their links with those around them and society's view of pornography. Consequently, the analysis of social functioning is proposed as a way of understanding the subject with a distance from preconceived ideas, such as the "obscene" or "pathological" nature of the consumption of online pornography. This article offers this global look and the exploration of more numerous and meaningful avenues of intervention.

KEYWORDS:

Men, pornography, intervention, social functioning

RÉFÉRENCES

- Adams, K. M. et Robinson, D. W. (2001). Shame reduction, affect regulation, and sexual boundary development: Essential building blocks of sexual addiction treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 8, 23-44.
- Albury, K. (2014). Porn and sex education, porn as sex education. *Porn Studies*, 1(1-2), 172-181.
- Audet, S. et Tremblay, G. (2019). Le rôle du soutien social et de l'isolement dans la régulation des affects : résultats émergeant d'une étude de cas multiples menée auprès d'hommes ayant consulté un professionnel de la relation d'aide. *Revue canadienne de service social*, 36(1), 45-64.
- Bergeron-Leclerc, C., Pouliot, E., Gargano, V. (2021). Le travail social centré sur les forces : diversité et possibilités dans la pratique du travail contemporaine. *Intervention*, 153, 5-17.
- Bergeron-Leclerc, C., Morin, M.-H., Dallaire, B. et Cormier, C. (2019). *La pratique du travail social en santé mentale : apprendre, comprendre, s'engager*. Presses de l'Université Laval.
- Bessot, D. et Fiorentino, A. (2023). RGPD, un révélateur des logiques subreptices des plateformes envers la jeunesse : analyse des techniques utilisées par les réseaux sociaux numériques pour capter les données des mineurs au travers de dispositifs numériques manipulateurs. *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, 26. <https://doi.org/10.4000/rfsic.14124>
- Blais-Lecours, S., Vaillancourt-Morel, M.-P., Sabourin, S. et Godbout, N. (2016). Cyberpornography: Time Use, Perceived Addiction, Sexual Functioning, and Sexual Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(11), 649-655.
- Boerma, M., Beel, N., Jeffries, C. et Ruse, J. (2023). Review: Recommendations for male-friendly counselling with adolescent males. A qualitative systematic literature review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(4), 536-549. <https://doi.org/10.1111/camh.12633>
- Boily, M. et Bourque, S. (2017). L'évaluation psychosociale. Dans D. Turcotte et J.-P. Deslauriers (dir.), *Méthodologie de l'intervention sociale personnelle* (p. 61-81). Presses de l'Université Laval.
- Bóthe, B., Tóth-Király, I., Griffiths, M. D., Potenza, M. N., Orosz, G. et Demetrovics, Z. (2021). Are sexual functioning problems associated with frequent pornography use and/or problematic pornography use? Results from a large community survey including males and females. *Addictive Behaviors*, 112, 106603. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106603
- Bóthe, B., Vaillancourt-Morel, M.-P., Girouard, A., Štulhofer, A., Dion, J. et Bergeron, S. (2020). A large-scale comparison of Canadian sexual/gender minority and heterosexual, cisgender adolescents' pornography use characteristics. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(6), 1156-1167. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.009>
- Bourbonnais, M. et Parazelli, M. (2018). L'empowerment en travail social et les significations de la solidarité. *Reflets*, 24(2), 38-73. <https://doi.org/10.7202/1053863ar>
- Bozon, M. (2001). Orientations intimes et constructions de soi. Pluralité et divergences dans les expressions de la sexualité. *Sociétés contemporaines*, 1(41-42), 11-40.
- Bridges, A. J., Sun, C. F., Ezzell, M. B. et Johnson, J. (2016). Sexual scripts and the sexual behavior of men and women who use pornography. *Sexualization, Media, & Society*, 2(4). <https://doi.org/10.1177/2374623816668275>
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: bioecological perspectives on human development*. Sage Publications.
- Chammas, G., Grenier, J. et Fay, R. (2024). *L'intégration de l'évaluation du fonctionnement social aux champs de pratique*. Presses de l'Université du Québec.
- Da Costa, S. (2022). Sexualité et MICI : quand, comment et où en parler à nos adolescents. *Perfectionnement en pédiatrie*, 5(3), 235235. <https://doi.org/10.1016/j.perped.2022.07.013>
- Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (2024). *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19*. Direction régionale de santé publique de Montréal.

- Duffy, A., Dawson, D. L. et das Nair, R. (2016). Pornography Addiction in Adults: A Systematic Review of Definitions and Reported Impact. *The Journal of Sexual Medicine*, 13(5), 760-777.
- Dwulit, A. D. et Rzymyski, P. (2019). The potential associations of pornography use with sexual dysfunctions: An integrative literature review of observational studies. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 914. <https://doi.org/10.3390/jcm8070914>
- Ellis, L. A., Collin, P., Davenport, T. A., Hurley, P. J., Burns, J. M. et Hickie, I. B. (2012). Young men, mental health, and technology: implications for service design and delivery in the digital age. *Journal of Medical Internet Research*, 14(6), e160-10.2196/jmir.2291
- Eriksson, M., Ghazinour, M. et Hammarström, A. (2018). Different uses of Bronfenbrenner's ecological theory in public mental health research: what is their value for guiding public mental health policy and practice? *Social Theory & Health*, 16(4), 414-433. <https://doi.org/10.1057/s41285-018-0065-6>
- Escobar-Chaves, S. L., Tortolero, S. R., Markham, C. M., Low, B. J., Eitel, P. et Thickett, P. (2005). Impact of the media on adolescent sexual attitudes and behaviors. *Pediatrics*, 116(1), 303-326.
- Gaudet, S. et Robert, D. (2018). *L'aventure de la recherche qualitative : du questionnement à la rédaction scientifique*. Presses de l'Université d'Ottawa.
- Glaser, B. G. et Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory*. Aldine.
- Greene, R., Dubus, N. et Greene, N. (2022). *A Resilience-Enhancing Stress Model: A Social Work Multisystemic Practice Approach*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-08112-5>.
- Grubbs, J. B. et Kraus, S. W. (2021). Pornography use and psychological science: A call for consideration. *Current Directions in Psychological Science*, 30(1), 68-75.
- Gusew, A. (2024). *L'intervention individuelle en travail social*. Dans J.-P. Deslauriers, D. Turcotte et J. M. Deslauriers. *Introduction au travail social* (p. 81-112). Presses de l'Université Laval.
- Hadley, G. (2017). *Grounded Theory in Applied Linguistics Research*. Routledge.
- Hall, P. (2011). A biopsychosocial view of sex addiction. *Sexual and Relationship Therapy*, 26(3), 217-228.
- Herbenick, D., Fu, T.-C., Wright, P., Paul, B., Gradus, R., Bauer, J. et Jones, R. (2020). Diverse sexual behaviors and pornography use: Findings from a nationally representative probability survey of Americans aged 18 to 60 years. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(4), 623-633.
- Fédération internationale des travailleurs sociaux (2018). Qu'est-ce que le travail social? <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/>
- Kashefzadeh, M., Taher, M., Hosseinkhanzadeh, A. et Haj Aboutalebi, N. (2022). The efficacy of motivational interview on intentional self-regulation, distress tolerance and psychological flexibility in men with substance abuse disorder undergoing maintenance therapy. *Journal of psychological Science*, 21(117), 1815-1832. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.117.1815>
- Kim, J., LaRose, R. et Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 451-455.
- Johnson, L. C. et Yanca, S. J. (2010). *Social work practice. A generalist approach*. Allyn and Bacon.
- Lajeunesse, S.-L. et Deslauriers, J.-M. (2013). Point de vue masculin sur la pornographie : des fantasmes à la réalité. *Sexologies*, 22, 32-41.
- Lemma, A. (2021). Introduction. Becoming Sexual in Digital Times: The Risks and Harms of Online Pornography. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 74(1), 118-130. [10.1080/00797308.2020.1859283](https://doi.org/10.1080/00797308.2020.1859283)
- Levin, M. E., Lillis, J. et Hayes, S. C. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential avoidance. *Sex Addiction & Compulsivity*, 19(3), 168-180. [10.1080/10720162.2012.657150](https://doi.org/10.1080/10720162.2012.657150)
- Maas, M. K., Wright, P. J., Rothman, E. F., Nelson, K. M., Weigle, P. et Herbenick, D. (2024). Pornography use during adolescence: The current state of knowledge and recommendations. Dans D. A. Christakis et L. Hale (dir.), *Handbook of children and screens: Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence* (p. 341-349). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_47
- Mattebo, M., Tydén, T., Häggström-Nordin, E., Nilsson, K. et Larsson, M. (2016). Pornography consumption among adolescent girls in Sweden. *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 21(4), 295-302.
- Miller, W. R. et Rollnick, S. (2024). *L'entretien motivationnel : aider la personne à engager le changement*. Interéditions.

- Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2020). L'utilisation des écrans et la santé des jeunes au Québec : réflexions issues du forum d'experts, Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003221/>
- Moore, T. (2022). Relationships and reciprocity: where next for strengths-based social work in adult social care? *Journal of Social Work Practice*, 36(4), 451-463. <https://doi.org/10.1080/02650533.2022.2119946>
- Morin, M.-H. et Bergeron-Leclerc, C. (2024). Dans D. Turcotte, J.-P. Deslauriers et J.-M. Deslauriers. *Introduction au travail social* (p. 375-387). Presses de l'Université Laval.
- Navarro, J. L. et Tudge, J. R. H. (2023). Technologizing Bronfenbrenner: Neo-ecological Theory. *Current Psychology*, 42(22), 19338-<https://doi.org/10.1007/s12144-022-02738-3>
- Ogien, R. (2008). *Penser la pornographie* (2^e éd.). Presses universitaires de France.
- OTSTCFQ (2010). *Cadre de référence. L'évaluation du fonctionnement social*. <https://www.otstcfq.org/documentation/evaluation-du-fonctionnement-social/>
- OTSTCFQ (2022). *Vers une vision partagée pour l'enseignement de l'évaluation du fonctionnement social*. https://www.otstcfq.org/wp-content/uploads/2022/12/Document_Cadre_VF.pdf
- OTSTCFQ (2013). *L'intervention sociale individuelle en santé mentale dans une perspective professionnelle. Énoncé de position*. <https://www.otstcfq.org/wp-content/uploads/2016/09/l-intervention-sociale-individuelle-en-sante-mentale-dans-une-perspective-professionnelle.pdf>
- OTSTCFQ (2011). *Lignes directrices – Évaluer une personne ayant un trouble mental ou neuropsychologique attesté par un diagnostic ou par une évaluation effectuée par un professionnel habilité*. <https://www1.otstcfq.org/documentation/evaluer-une-personne-ayant-un-trouble-mental-ou-neuropsychologique-atteste-par-un-diagnostic-par-une-evaluation-effectuee-par-un-professionnel-habilite/>
- Prause, N., Staley, C. et Fong, T. W. (2013). No evidence of emotion dysregulation in “hypersexuals” reporting their emotions to a sexual film. *Sex Addiction & Compulsivity*, 20(2), 106-126.
- Sergerie, M. et Corneau, S. (2017). Usage problématique de la pornographie : conceptualisation, évaluation et traitement. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 259-282.
- Sharpe, M. et Mead, D. (2021). Problematic pornography use: Legal and health policy considerations. *Current Addiction Reports*, 8(4), 556-567. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00390-8>.
- Sheafor, B. W. et Horejsi, C. R. (2006). *Techniques and Guidelines for Social Work Practice*. Allyn and Bacon.
- Sniewski, L. et Farvid, P. (2020). Hidden in shame: Heterosexual men's experiences of self-perceived problematic pornography use. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(2), 201-212. <https://doi.org/10.1037/men0000232>
- Sommet, N. et Berent, J. (2022). Porn use and men's and women's sexual performance: evidence from a large longitudinal sample. *Psychological Medicine*, 53(7), 3105-3114. <https://doi.org/10.1017/S003329172100516X>
- Suissa, A. J. (2014). Cyberdépendances et pathologisation du social : aspects psychosociaux. Dans N. Moreau et M.-C. Doucet (dir.). *Penser les liens entre santé mentale et société aujourd'hui* (p. 27-48). Presses universitaires du Québec.
- Suissa, A. J. (2012). Addictions et surmédicalisation du social : contexte et pistes de réflexion. *Psychotropes*, 18, 151-171.
- Sinković, M., Štulhofer, A. et Božić, J. (2013). Revisiting the Association between Pornography Use and Risky Sexual Behaviors: The Role of Early Exposure to Pornography and Sexual Sensation Seeking. *The Journal of Sex Research*, 50(7), 633-641.
- Sun C., Bridges, A., Johnson, J. A et Ezzell, M. B. (2016). Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 983-994.
- Tremblay, G. et L'Heureux, P. (2022). *Des outils efficaces pour mieux intervenir auprès des hommes plus traditionnels* (2^e éd.). Presses de l'Université Laval.
- Tylka, T. L. (2015). No harm in looking, right? Men's pornography consumption, body image, and well-being. *Psychology of Men & Masculinity*, 16, 97-107.
- Vaillancourt-Morel, M.-P., Blais-Lecours, S., Labadie, C., Bergeron, S., Sabourin, S. et Godbout, N. (2017). Profiles of Cyberpornography Use and Sexual Well-Being in Adults. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(1), 78-85.
- van Tuijl, P., Verboon, P. et van Lankveld, J. J. D. M. (2022). Associations between Fluctuating Shame, Self-Esteem, and Sexual Desire: Comparing Frequent Porn Users and a General Population Sample. *Sexes*, 3(1), 1-19. <https://doi.org/10.3390/sexes3010001>

- Wéry, A., Karila, L., De Sutter, P. et Billieux, J. (2014). Conceptualisation, évaluation et traitement de la dépendance cybersexuelle : une revue de la littérature. *Psychologie canadienne*, 55(4), 266-281.
- Wéry, A. et Billieux, J. (2016). Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Computers in Human Behavior*, 56, 257-266.
- Wangqu, J., Xue, Z. et Chen, L. (2024). Media dependency, platform-swinging, and psychological depression among young college students in the polymedia environment. *Scientific Reports*, 14(1), 30539–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-82303-z>
- Wright, P. J. (2022). Pornography, white men, and relational satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 51(8), 3665-3667. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02420-6>
- Wright, P. J. et Herbenick, D. (2022). Pornography and relational satisfaction: Exploring potential boundary conditions. *Archives of Sexual Behavior*, 51(8), 3839-3846. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02406-4>