



c r i a v s
l o r r a i n e



aius

Pornomètre

**Teste ta consommation de
porno**

Outil réalisé par le CRIA.VS Lorraine

Conception :

Charlotte DÉMONTÉ Psychologue Sexologue / Aurélie SOHY Infirmière Sexologue

A toi de jouer, évalue ta conso de porno !



RÉCRÉATIF : occasionnel et sans risque

Profite avec modération

RISQUE de perte de contrôle
N'hésite pas à demander de l'aide

**PROBLÉMATIQUE : le porno prend trop
de place dans ta vie**
Tu as besoin d'aide

*** Jusqu'à 10 % des utilisateurs rapportent une consommation problématique de porno.**

Je regarde/écoute parfois des contenus érotiques/pornos

Je pense que le porno propose une sexualité parfois caricaturale et/ou éloignée de la sexualité habituelle

Je sais que mon/ma partenaire doit être ok avec ce que l'on fait quand on a un rapport sexuel

Je sais trouver des informations sur la sexualité autres que le porno

Je peux regarder du porno pour explorer mon orientation sexuelle

Je peux regarder du porno pour me donner des idées

Je peux regarder du porno pour me masturber

Je peux être excité.e par le porno mais pas seulement

Je peux me masturber sans avoir besoin de regarder du porno

Je peux regarder du porno en couple si mon/ma partenaire est ok

Je peux parfois regarder du porno pour apaiser des tensions

RÉCRÉATIF : Profite avec modération

A RISQUE : N'hésite pas à demander de l'aide

J'ai l'impression de regarder trop de porno

Je culpabilise après avoir regardé du porno

J'essaye de réduire le temps que je passe sur des sites pornos

Je ne connais que le porno pour m'informer sur la sexualité

Je me sens souvent fatigué·e parce que je reste
tard sur des sites pornos

Je pense souvent à des choses/images sexuelles

J'ai des difficultés à m'exciter sexuellement sans porno

Je peux parfois prévoir à l'avance le moment
où je regarderai du porno

Je me sens déprimé·e, anxieux·se, de mauvaise
humeur quand je ne regarde pas de porno

Je peux parfois regarder du porno qui ne m'intéressait
pas au départ

Je suis obligé·e de regarder du porno pour me masturber

Je peux parfois m'empêcher de sortir avec
des amis ou des proches pour regarder du porno

Je peux parfois négliger mes occupations quotidiennes pour regarder du porno
Je sais que ma consommation de porno me fait souffrir/ a des conséquences sur ma santé
J'ai essayé, en vain, de réduire ma consommation de porno
J'ai des images pornos plein la tête
Je peux parfois regarder du porno au travail
Je n'arrive à gérer mes émotions ou éviter des émotions désagréables qu'en regardant du porno
Je n'arrive plus à avoir une sexualité satisfaisante avec mon/ma partenaire depuis que je regarde du porno
Je télécharge parfois des contenus pornos sans forcément les regarder
J'ai des conflits avec mon/ma partenaire ou avec les autres à cause du porno
Je ressens plus de difficultés sexuelles (troubles du désir, de l'excitation, du plaisir) depuis que je regarde du porno
Je préfère regarder du porno que d'avoir une relation sexuelle avec mon/ma partenaire
Je préfère regarder du porno plutôt que d'assumer mes responsabilités
Je peux regarder plusieurs contenus pornos en même temps
Je suis obligé-e de regarder de plus en plus de porno pour être excité-e/satisfait-e sexuellement
Je regarde du porno de plus en plus trash, de plus en plus violent pour être excité-e sexuellement

PROBLÉMATIQUE : Tu as besoin d'aide



Le porno est un contenu à destination des **adultes**, il n'est pas adapté pour des mineur·e·s.



Certains contenus pornographiques sont **interdits par la Loi** et peuvent entraîner des poursuites judiciaires :

- ceux mettant en scène des enfants et des adolescents,
- ceux mettant en scène des animaux.



Nous rappelons que regarder du porno en présence d'enfants autour de soi est interdit par la Loi.

Mon journal de conso

Jour	Contexte de visionnage	Émotion/humeur	Sensations corporelles	Pensées associées	Nécessité ? OUI / NON	Activité alternative possible

Des questions sur ta sexualité ?

Des professionnels peuvent t'accompagner :

- Un sexologue (professionnel de santé spécialisé en santé sexuelle) : il est le plus à même de répondre à tes questions
- Le centre de santé sexuelle de ton département
- Ton infirmier-e scolaire

Ressources en ligne :

- onsexprime.fr
- sylexapp.com
- lumni.fr
- aius.fr

Inquiet.e par ta conso de porno ?

Tu peux consulter :

- un professionnel de santé (médecin généraliste, psychologue, sexologue, psychiatre, addictologue)
- La Maison des Adolescents
- Les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

Ressources en ligne :

- filsantejeunes.com
- drogues-info-service.fr
- aius.fr

Des images/ vidéos de toi ont été diffusées sur les réseaux ?

Tu peux t'adresser :

- Police / Gendarmerie
- Plateforme d'écoute E-Enfance 3018
- Portail officiel de signalement des contenus illicites : Pharos

Ressources en ligne :

- e-enfance.org
- pointdecontact.net
- plateforme Pharos

Attiré.e par les enfants et/ou les ados ?

Tu peux appeler Le Service Téléphonique d'Orientation et de Prévention :

- 0 806 23 10 63



Ressources en ligne :

- dispositifstop.fr
- pedo.help.fr

Tu es mineur.e et en danger ?

Appelle dès que possible :

- 119

Ressources en ligne :

- allo119.gouv.fr