



**criavs**  
lorraine



**aius**

# Pornomètre

**Teste ta consommation de  
porno**

**Outil réalisé par le CRIAVS 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**

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

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

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