

FICHE ADO – Comment parler à mes parents de mon addiction au porno ?

🎯 Objectif : Oser ouvrir le dialogue sans honte ni peur, pour se faire aider. / Trouver le courage et les bons mots pour demander de l'aide à tes parents.

1. Avant de leur parler : respire, c'est courageux

- ✅ Reconnaître que tu as un problème, c'est déjà une grande force.
 - ❌ Ce n'est pas une honte, ni une faiblesse.
 - 💡 Tu n'es **pas seul** : beaucoup de jeunes vivent la même chose.
-

2. Prépare ce que tu veux dire

Tu peux écrire une phrase ou un petit texte à l'avance. Par exemple :

💬 « J'ai besoin de vous parler d'un truc un peu dur pour moi. Je pense que je suis accro au porno. J'en regarde souvent, je n'arrive plus à m'arrêter, et ça me fait du mal. Je veux que ça change, mais j'ai besoin d'aide. »

👉 Reste simple, sincère. Tu n'as pas besoin d'expliquer tous les détails.

3. Choisis un bon moment

- 🕒 Trouve un moment calme, sans distractions (ni télé, ni téléphone).
 - 🗣️ Préviens-les que tu veux parler de quelque chose d'important pour toi.
 - ⌚ Ne le fais pas dans la précipitation : il faut qu'ils aient le temps de t'écouter.
-

4. Rappelle-leur que tu leur fais confiance

💬 « Je vous en parle parce que je vous fais confiance. Je veux avancer, et je pense que vous pouvez m'aider. »

👉 Même s'ils sont surpris ou maladroits au début, ils seront fiers que tu leur en parles.

5. Ce que tu peux demander

Tu as le droit de demander :

- À parler à un professionnel (psy, médecin, éducateur...)
 - À ne pas être jugé
 - À être écouté, pas interrompu
 - Du soutien, pas des reproches
-

À retenir

Tu n'es pas seul. Tu n'es pas sale. Tu n'es pas foutu.

Demander de l'aide, c'est être fort.

Tes parents ne sauront peut-être pas tout gérer tout de suite, mais ils peuvent t'aider à avancer.

DEUXIEME OPTION

1. Prépare ce que tu veux dire

Tu n'es pas obligé de tout dire d'un coup. Note quelques idées si tu veux, comme :

- Depuis combien de temps tu regardes du porno
- Ce que tu ressens (culpabilité, honte, stress, isolement...)
- Pourquoi tu veux en parler (envie de t'en sortir, de comprendre, de te sentir soutenu)



Exemple :

"Je voulais te parler d'un truc qui me pèse. J'ai commencé à regarder du porno, et aujourd'hui je n'arrive plus trop à m'arrêter. Ça me travaille, j'ai envie d'en parler et peut-être de me faire aider."

2. Choisis un bon moment

Évite les moments de tension, de fatigue ou de stress. Préfère un moment calme où vous pouvez parler tranquillement sans être interrompus.



Astuce : Tu peux aussi commencer par une lettre ou un message si c'est plus facile pour toi.

3. Rappelle que tu ne veux pas de jugement

Tu peux dire que tu es déjà conscient·e du problème, et que tu cherches un échange, pas une punition.

Exemple :

"Je sais que ce n'est pas simple à entendre, mais j'ai besoin que tu m'écoutes sans me juger. Je veux vraiment m'en sortir."

4. Sois ouvert à l'aide

Tes parents peuvent t'aider à trouver un professionnel (psychologue, médecin, etc.) ou simplement te soutenir dans le quotidien. Tu n'as pas à tout gérer seul·e.

5. Et si tes parents réagissent mal ?

Ils peuvent être choqués, tristes ou maladroits. Ce n'est pas contre toi. Donne-leur un peu de temps pour digérer. Reviens plus tard si besoin, ou demande à un adulte de confiance de t'aider (infirmier·e scolaire, prof, psy...).

À RETENIR

- Tu n'es pas bizarre, ni sale, ni seul·e. Beaucoup d'ados traversent ça.
- En parler, c'est courageux. Et c'est le premier pas pour aller mieux.
- Tu mérites d'être écouté·e, soutenu·e, et compris·e.