

Comment parler de mon addiction à la pornographie à mes parents ?



OBJECTIF : 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 au début, **ils seront fiers que tu leur en parles. Ils pourront t'aider** à trouver un professionnel (psychologue, médecin, etc.) ou simplement te soutenir dans le quotidien.

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).**