

Les symptômes de l'addiction à la pornographie

Envahissement psychique

Tu peux penser, **malgré toi, tout le temps à ça, même quand tu ne le veux pas.** Quand ça prend trop de place dans ta tête, et que c'est la seule chose que tu attends c'est de pouvoir en regarder, c'est trop. Surtout quand ça t'isole des autres !

Modification de l'humeur

Tu as **besoin de regarder du porno pour te calmer, te détendre, te consoler ou t'endormir.** Cela devient une façon de fuir les soucis ou les émotions difficiles.

Conflit

Je suis **tirillé entre ce que je fais, ce que je voudrais faire et mes valeurs.** Je me sens coupable, honteux, et je rencontre des difficultés avec mes proches.

Rechute

J'avais arrêté... mais j'ai recommencé.

On peut replonger, et parfois d'une façon plus intense qu'avant. Tu es pris dans un cercle vicieux.

Tolérance

Avec le temps, **une seule vidéo ne suffit plus,** il faut en regarder plus longtemps (tolérance quantitative) ou trouver des contenus plus excitants (tolérance qualitative). Cela inclut des pratiques comme le "skipping" (zapper sans arrêt) et l'"edging" (se retenir au maximum pour augmenter le plaisir)

Manque

Tu peux ressentir différents symptômes lorsque tu arrêtes de voir du porno ou que quelque chose t'empêche de le faire : nervosité, tristesse, colère, troubles du sommeil, perte d'appétit.

Cette addiction est très secrète et t'enferme sur toi-même, t'abîmant petit à petit de l'intérieur. Tu es en pleine construction, et ça vaut la peine de prendre soin de toi, afin d'être heureux aujourd'hui, et devenir un adulte épanoui plus tard !

Maintenant que tu es conscient des symptômes de ton addiction, tu peux agir ! Tu peux t'en sortir !



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur
www.cefraap.com

CEFRAAP
Centre Francophone de Ressources
et d'Accompagnement de l'Addiction
à la Pornographie