

pornographie

Douai mars 2023

Halte
au porno





## Questions préalables de l'assistance ne presence

- 1. On parle beaucoup de pornographie masculine mais le ph&nomène et de plus en plus fréquent chez les filles. Pour les aider y a-t-il des moyens différents que ceux employés pour les garçons ?
- 2. A quel âge peut-on aborder le sujet avec les enfants ?
- 3. Comment protéger nos enfants connectés (IPAD du collège, téléphone)
- 4. La pornographie accentue-t-elle les violences/agressions sexuelles
- 5. Comment en voulant protéger nos ados de la pornographie éviter de leur faire peur en induisant par là que la sexualité est quelque chose de mal ? L'idée étant qu'ils sachent se méfier tout en ayant une sexualité épanouie

### Conclusions du rapport parlementaire sur la pornographie (N° 900 2021-2022)

- Accès facilité, démultiplié et massif des mineurs et jeunes adultes à des contenus pornographiques violents et toxiques.
- Le porno, y compris le porno le plus « trash » et extrême, est accessible gratuitement en quelques clics. Deux tiers des enfants de moins de 15 ans et un tiers de ceux de moins de 12 ans ont déjà été exposés à des images pornographiques, volontairement ou involontairement. Chaque mois, près d'un tiers des garçons de moins de 15 ans se rend sur un site porno.

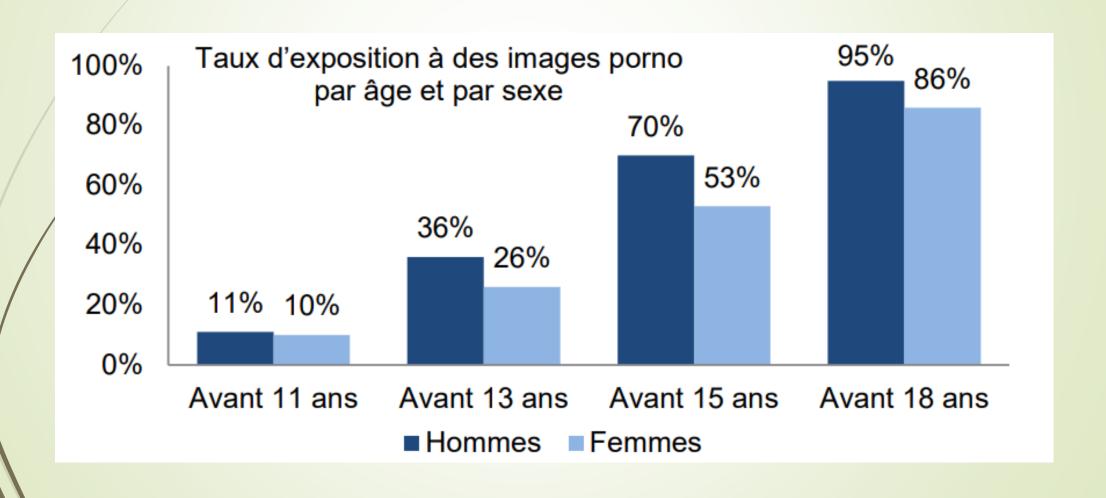
### Rapport Sénat ... Une massification de la diffusion du porno sur Internet

- L'industrie pornographique a été bouleversée au milieu des années 2000 par l'apparition des « tubes », grandes plateformes numériques de diffusion de dizaines de milliers de vidéos pornographiques.
- ▶ Leur modèle économique est principalement fondé sur la génération d'un trafic massif, grâce à des contenus gratuits et souvent piratés, et la vente d'espaces publicitaires
- Cette massification de la diffusion du porno a contribué à la recrudescence de contenus de plus en plus « trash » et violents, sans aucun contrôle ni considération pour les conditions dans lesquelles ces contenus sont produits.

#### Rapport Sénat ... violences subies par les actrices

Les producteurs ne craignent pas d'exploiter la vulnérabilité économique et psychologique de femmes jeunes, voire très jeunes, et de réaliser des tournages dans des conditions déplorables.

### Opinionway 2018



### Une étude franco-belge conduite en 2022 auprès de plus de 10 000 jeunes de 13 à 25 ans révèle

- Que trois quarts d'entre eux ont déjà envoyé des photos dénudées d'eux-mêmes - des « nudes » - à leur partenaire.
- « Cela s'opère largement de leur propre initiative pour 82%, ainsi qu'à la suite d'une demande de leur partenaire pour 64 % », notent les auteurs de l'étude.

### Les conséquences sur la jeunesse sont nombreuses et inquiétantes :

- Traumatismes, troubles du sommeil, de l'attention et de l'alimentation,
- Vision déformée et violente de la sexualité, difficultés à nouer des relations avec des personnes du sexe opposé,
- (Hyper) sexualisation précoce, développement de conduites à risques ou violentes, etc.

• • •

- ▶ le porno a également un impact sur les adultes, leurs représentations d'eux-mêmes, des femmes et de la sexualité.
- Des recherches ont en outre montré qu'en cas d'accoutumance au porno, les consommateurs se dirigent vers des contenus de plus en plus violents. Le porno construit une érotisation de la violence et des rapports de domination, érigés en normes. Il multiplie et encourage les stéréotypes sexistes, racistes et homophobes.

#### Quelques recommandations du rapport



Je protège mon enfant de la pornographie

Je protège mon enfant de la pornographie

- n° 19 : Dans chaque académie, publier une évaluation annuelle de l'application de la loi relative à l'éducation à la vie sexuelle et affective et désigner un délégué académique à l'éducation à l'égalité et à la sexualité.
- n° 20 : Aborder dans le cadre des séances d'éducation à la vie sexuelle et affective les sujets relatifs à la marchandisation des corps et à la pornographie.
- n° 21 : Recruter des professionnels de santé, formés en matière d'éducation à la santé et de conduite de projet, dans les établissements scolaires.
- n° 22 : Faire connaître, dans les établissements scolaires et directement sur les réseaux sociaux utilisés par les ados les ressources accessibles pour répondre à leurs questions en matière de sexualité.
- n° 23 : Sensibiliser les parents et mener une campagne de communication autour de la plateforme jeprotegemonenfant.gouv.fr.

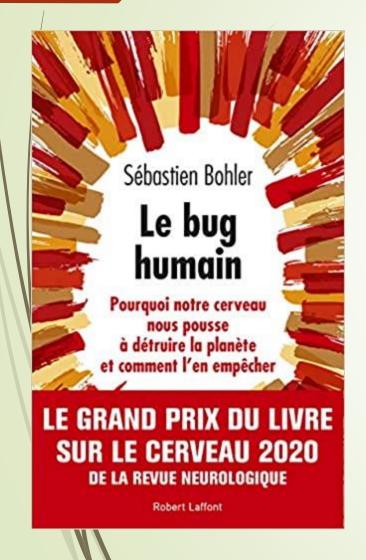
#### il faut regarder cette réalité en face

Nous sommes dans l'antre d'une monstrueuse et tentaculaire industrie, dont les profits colossaux n'ont d'égal que les dégâts faramineux qu'elle provoque, aussi bien sur les consommateurs — fréquents, occasionnels, ou accidentels — que sur les personnes exploitées par un système d'une violence et d'une perversité inouïe. Les témoignages de victimes dépassent tout ce qu'on imaginer.

#### Comment sortir de la tentation du porno ? Comment se délivrer du Mal ?

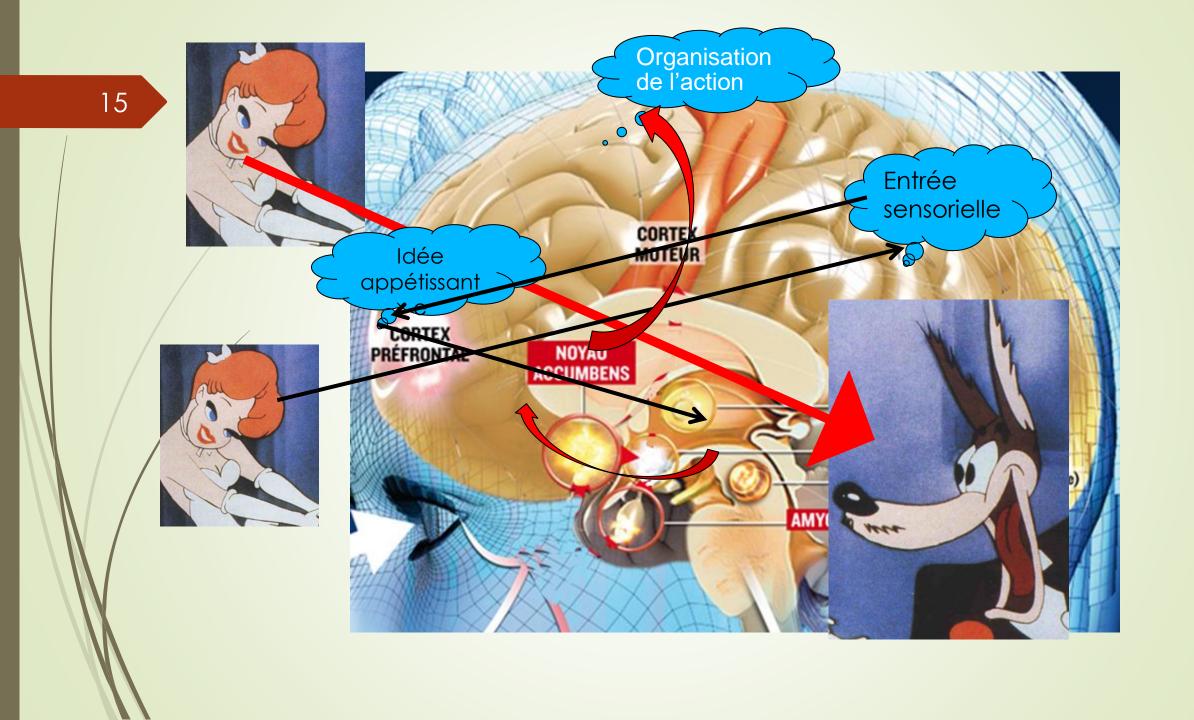
- Autrement dit, comment fonctionnent nos tentations ?
- Ce qui est bon, je le sais, n'habite pas en moi, c'est-à-dire dans ma chair: j'ai la volonté, mais non le pouvoir de faire le bien. Car je ne fais pas le bien que je veux, et je fais le mal que je ne veux pas. Et si je fais ce que je ne veux pas, ce n'est plus moi qui le fais, c'est le péché qui habite en moi....( s. Paul aux Romains)
- « Veillez et priez, afin que vous ne tombiez pas dans la tentation; l'esprit est bien disposé, mais la chair est faible. » (Matthieu 26 : 41)

#### Comment gérer ses désirs et ses plaisirs



- Ce que Saint Paul désigne par le péché qui gouvernerait nos actes contre notre volonté est décrit aujourd'hui par la neuropsychologie des émotions (qui étaient désignées autrefois par le mot passion) selon le PrJean Didier Vincent l'un des pionniers français des neurosciences.
- S. Bohler le nomme plutôt le « bug humain » titre de son livre

14 CORTEX MOTEUR CORTEX PRÉFRONTAL NOYAU ACCUMBENS THALAMUS HYPOTHALAMUS ATV (aire tegmentale ventrale) AMYGDALE SORTIES MOTRICES



 Nos émotions de base qui déclenchent nos actions de survie viennent du cerveau reptilien.
 Très rapides, pour la survie, mais inconscientes

C'est après plusieurs dixièmes de seconde, que le cortex élabore « l'état de conscience ».

Les neuro transmetteurs nous conditionnent mais les secondes passent et il est de plus en plus dificile de ne pas céder à nos peurs ou nos envies

# Les émotions humaines sont organisées autour de trois systèmes neuronaux spécifiques

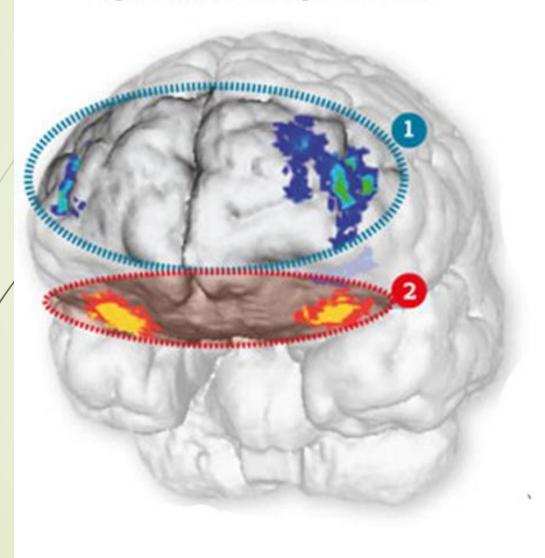
- 1. Le système dit de la récompense
- 2. Le système dit de la punition
- 3. Le système inhibiteur de l'action.

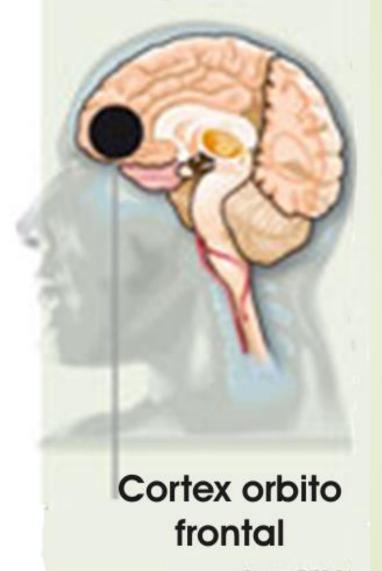
#### Chasser les tentations

- Pour Jésus au désert, les privations aiguisent les rêves et l'appétit.
- Satan tente de lui faire prendre des pierres pour du pain.
- Puis de renier son amour du Père pour de l'argent et du pouvoir.
- L'imagerie cérébrale nous permet de voir les zones du cerveau où se forment ces images (réelles ou imaginaires) tentatrices. Une zone basse du cortex frontal pour les appétits primaires (faim, soif, sexe); une zone plus haute pour argent et pouvoir.

Deux zones sollicitées par les récompenses

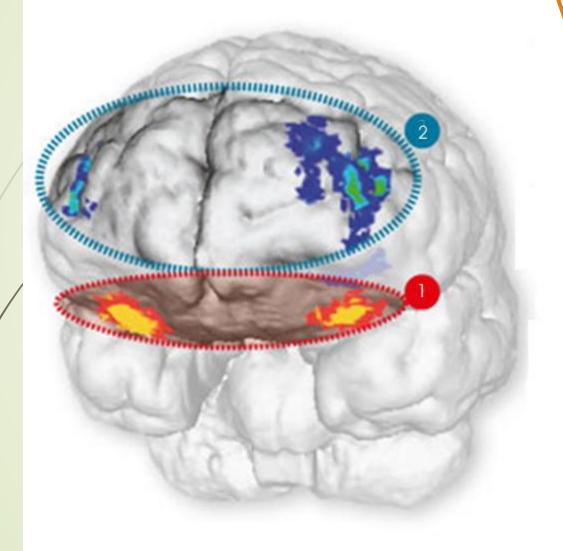
Région répondant aux gratifications...





Sources: CNRS, GN

#### Région répondant aux gratifications...



... «primaires», comme

#### la nourriture et le sexe

Cette région est située dans la partie postérieure du cortex orbitofrontal (plus ancienne à l'échelle de l'évolution)

... «secondaires», comme

#### l'argent ou le pouvoir

Cette région est située dans la partie antérieure du cortex orbitofrontal (plus récente à l'échelle de l'évolution)

### Toute tentation n'entraîne pas nécessairement de dépendance

- Plus un comportement est fréquent, plus son empreinte cérébrale grossit et peut s'associer à un désir de plaisir ou d'une peur ou du plaisir à contrôler une peur que l'on se fait
- Cette émotivité dépend à la fois de la génétique, et de son expression épigénétique

### Mais tout peut devenir sujet à dépendance

- Dans un second type de dépendance, c'est le cerveau luimême qui secrète les molécules (endo-morphines) à l'occasion d' une activité procurant des sensations fortes.
- Cette activité peut être le sport, le jeu, la présence d'une personne particulière ou toute autre situation.
- On peut se « droguer » avec tout y compris l'eau pure, l'argent, l'ivresse du pouvoir et même la prière rabachée.

# Pourquoi le système plaisir/ souffrance se dérègle-t-il chez certaines personnes et pas chez d'autres ?

- La personnalité est la synthèse effectuée par une personne de ces différents désirs et craintes à court et à long terme.
- Une personne équilibrée « sait ce qu'elle veut » et peut se fixer des buts.
- Si Jésus peut résister à la tentation et à la peur, c'est que sa vie est centrée sur son union au Père

#### Ne pas maîtriser ses émotions nous fait perdre notre vigilance

Les personnes fragiles présentent des désirs morcelés, déstructurés par la construction psychoaffective et sont très sensibles aux stimuli immédiats et élémentaires.

Le plaisir est trop violent ou les risques sont mal appréciés au départ

### Un plaisir violent inhibe le système du danger/punition



Expérience de James Olds 1952

Tout individu ou société qui ne se donne pas des règles pour la maîtrise du plaisir est voué à s'autodétruire.

### Si on n'empêche pas le rat de trouver le plaisir orgastique il meurt

- Dans la sexualité reproductive humaine ce plaisir est limité heureusement à quelques secondes (moins de 8 sec chez les hommes en moyenne, un peu plus long chez la femme, puis se déroule la phase de latence ou toute envie cesse (de plusieurs minutes à plusieurs jours selon l'âge de l'homme
- Dans les sex-parties changer de partenaire permet de retrouver son désir en qq secondes (testé chez le rat de laboratoire et chez les humains)

#### Le « bug » du striatum

- il n'a pas de régulateur il veut toujours plus (de plaisir)
- Quand le système de la mémoire est apparu au cours de l'évolution, la survie étant très difficile, un système de régulation ne s'imposait pas, les mauvaises rencontres faisaient de la mort la régulation naturelle.
- Encore aujourd'hui ce qui nous attire peut aboutir à notre mort lente (sociale ou réelle) si on ne peut pas contrôler ces envies, ou ses peurs

### Le système émotionnel favorise les comportements utiles à l'espèce

- Manger, boire, dormir, maintenir sa température interne
- 2. Se reproduire
- 3. Eviter les dangers en essayant de prévoir l'avenir (apprendre)
- 4. Chercher les positions de pouvoir et de possession
- 5. Économiser ses moyens

### Mais le striatum ne possède pas de système de retro-contrôle

- Les besoins fondamentaux de la survie étaient si difficiles à atteindre au début de l'existence des mammifères où se sont développés les circuits de la mémoire, de la peur et du plaisir qu'e des circuits neuronaux de rétroaction ne se sont pas mis en place
- Le striatum en veut toujours plus et ceci avec le moindre effort (du pouvoir d'achat, de l'âge de la retraite, des gilets jaunes à Marc Zukenberg ou Jeff Bezos)

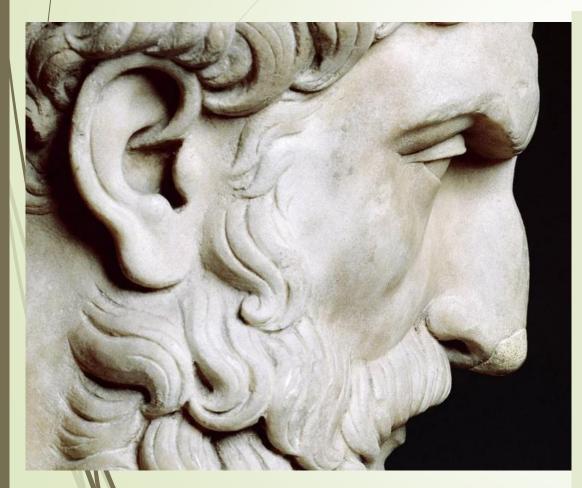
### Une émotion est toujours entrainée par une pensée/idée

- Ce n'est pas la chose qui nous émeut, mais l'idée qu'on s'en fait
- Contrôler ses pensées par l'entraînement permet de contrôler ses émotions (peurs ou envies)
- Le contrôle immédiat de la pensée (qq secondes) permet d'éviter une peur ou une envie (on parle aujourd'hui de pleine conscience en psychiatrie mais c'était déjà en usage depuis longtemps (monachisme oriental ou chrétien /yoga...)

### Nos actes sont décidés par nos émotions et non par la raison

- Daniel Kahneman et Amos Tversky ont reçu le prix Nobel d'économie en 2022 pour avoir démontré que toutes nos décisions individuelles, mais aussi professionnelles ou politiques sont prises sur la base du désir et de la peur du risque
- ... Ils étaient psychologues et non pas économistes!

### Ces mêmes envies quand elles ne sont pas contrôlées étaient déjà stigmatisées dans l'antiquité



- Toute action entraîne à la fois des effets plaisants et des effets amenant la souffrance. Il s'agit donc d'agir sobrement en évitant la douleur et le manque d'où doit découler un état de repos (ataraxie), dont la pleine conscience procure le plaisir suprême. La clef du bonheur est de connaître ses propres limites ; c'est pourquoi l'excès doit être évité car il apporte la souffrance.
- Epicure (4<sup>e</sup> siècle bc)

### Les fameux vices (bugs) capitaux d'Evagre le Pontique (IVe siècle)

Nourriture/boisson...

boulimie, goinfrerie

■ Désir sexuel

stupre

Richesse/ puissance

lucre

■ Recherche de domination

orgueil

Moindre effort pour y parvenir

paresse

### Où est le bug dans le porno?

- Le désir du plaisir est déjà un plaisir
- L'érotisme tantrique va éviter l'orgasme qui signe la fin du plaisir en quelques secondes
- Ceux qui ont du mal à vaincre leurs peurs vont s'exciter pour que leurs désirs submergent pour un temps leurs peurs, leur « stress »

Si les émotions commandent nos actions comment orienter notre striatum vers des plaisirs moralement acceptables ?

- Le plaisir de faire plaisir peut être plus fort et plus durable que le plaisir
- Notre cerveau est capable de « lire » l'émotion d'autrui par des neurones spécialisés appelés « neurones miroir »
- L'éducation par l'exemple permet de privilégier ce type de plaisir altruiste
- Le plaisir de faire plaisir à autrui n'est-il pas la loi évangélique ? (Matt 25)

### Comment se débarrasser de ses idées obsessionnelles ?

- 1. Repérer l'idée nuisible (les logismoi d'Evagre)
- 2. Lui donner un nom propre, car personnaliser l'adversaire augmente notre attention.
- 3. Lui dire « non » par une parole prononcée et par un geste du corps pour renforcer la volonté.
- 4. Faire venir une autre pensée noble, gaie, rassurante. Visage aimé, lieu sécurisant etc
- 5. Cultiver sa conscience du moment présent par un examen et un compte rendu quotidien au thérapeute

#### Soyons vigilants

- La psychiatrie moderne utilise beaucoup ce que l'on nomme pleine conscience (mindfullness en anglais)
- Nul besoin d'invoquer le Dalaï Lama, Matthieu Ricard ou Christophe André pour s'entrainer à la pleine conscience (vigilance) elle est depuis longtemps dans le patrimoine chrétien : Veillez et prier
- Prier c'est être dans la conscience de la présence de Celui qui Est

#### Comment lutter contre la tentation?

- **■** Matthieu 26,40 -41 et Marc 14:38
  - Et il vint vers les disciples, qu'il trouva endormis, et il dit à Pierre: Vous n'avez donc pu veiller une heure avec moi! Veillez et priez, afin que vous ne tombiez pas dans la tentation; l'esprit est bien disposé, mais la chair est faible.
- « Aucune tentation ne vous est survenue qui n'ait été humaine, et Dieu, qui est fidèle, ne permettra pas que vous soyez tentés audelà de vos forces : mais avec la tentation il préparera aussi le moyen d'en sortir, afin que vous puissiez la supporter » (1Co 10:13).

#### Postulat anthropologique

- Nos décisions petites ou grandes sont prises par l'équilibre émotionnel entre nos désirs et nos peurs
- 2. Nos émotions sont déclenchées dans notre striatum non par les choses, mais par« les opinions qu'ils en ont. Par exemple, la mort n'est point un mal, car, si elle en était un, elle aurait paru telle à Socrate; mais l'opinion qu'on a que la mort est un mal, voilà le mal. l'idée que nous nous en faisons (Epictète)
- 3. La recherche du plaisir ne connait pas de fin
- 4. Contrôler son comportement revient à contrôler ses pensées, et trouver des plaisirs compatibles avec son projet de vie

#### Difficulté à trouver une prise en charge convenable

- Ambivalence des psychothérapeutes sur la pornographie
- Prise en charge du couple inhabituelle
- Eviter les propositions des sectes.

# Les communications entre le lobe orbito-frontal et le striatum permettent une circulation de l'information dans les deux sens

- Le désir est l'anticipation d'un plaisir et peut être lui-même un plaisir
- Le souvenir d'une souffrance physique ou morale peut devenir une souffrance
- Les personnes qui peuvent freiner une envie immédiate par la pensée d'un autre plaisir possèdent un faisceau neuronal plus dense et mieux myélinisé entre cortex frontal et striatum : inné ou acquis ?
- Nous ne sommes pas égaux dans le contrôle de nos désirs!

### Le système de la récompense.

- Le circuit de la récompense fournit la motivation nécessaire à la plupart de nos comportements.
- Les centres qui procurent l'impression de plaisir sont dans le cerveau des émotions (système limbique) qui influence tout le cortex (pensées)
- Les neurotransmetteurs concernés : dopamine et Phénil Etyl Amine (PEA)

### La sensation et le sentiment de plaisir sont créés par des substances cérébrales

- La PEA, Phenylethylamine augmente les taux de dopamine et par cette dernière donne une impression de dynamisme
- Les endomorphines diminuent les anxiétés et augmentent la sensation d'euphorie
- Dopamine sérotonine, noradrénaline sont dans des boucles de contrôle réciproque
- L'ocytocine régulateur de second ordre ne semble pas avoir de neuro régulateur et contribue à réguler les précédentes

# Les législations des 184 pays membres d'Interpol – ont été passés au crible par leNational Center for Mission and Exploited Children (NCMEC) sur la base de 5 critères :

- 1. Existe-t-il des lois criminalisant la pédopornographie?
- 2. Les lois existantes incluent-elles une définition juridique de la pédopornogrphie ?
- 3/ La possession de documents pédopornographiques est-elle un délit?
- 4. La diffusion de pédopornographie via l'informatique et les réseaux est-elle un délit?
- 5. Les fournisseurs de contenus informatiques sont-ils tenus à dénoncer à la justice une suspicion de diffusion pédopornographique?
- 5 pays (Belgique, France, Australie, Afrique du Sud, USA) reçoivent la mention « très bien » parce qu'ils disposent d'une législation prenant en compte ces 5 critères et que celle-ci est efficace.
- 22 pays reçoivent la mention « assez bien » Ces pays satisfont aux 4 premiers critères mais pas au dernier.