

TEST : Addiction à la pornographie

| | | OUI | NON |
|----|--|-----|-----|
| 1 | Vous visionnez du contenu pornographique tous les jours | | |
| 2 | Il arrive régulièrement que vous passiez plus de deux heures par semaines sur des sites pornographiques | | |
| 3 | Il vous arrive de visionner des vidéos ailleurs que chez vous | | |
| 4 | Vous êtes inscrit (e) sur un forum ou un chat à caractère sexuel sur internet, vous discutez avec des personnes qui cherchent comme vous à se satisfaire sexuellement (flirts, scenario sexuel...) | | |
| 5 | Quand vous sentez l'excitation venir, vous avez du mal à résister et vous êtes comme hypnotisé par votre besoin compulsif de sexualité | | |
| 6 | Plus le temps passe, plus vous sombrez dans des visionnages violents. C'est l'escalade : il vous en faut toujours plus pour avoir le même plaisir | | |
| 7 | Après avoir obtenu satisfaction devant le porno, vous éprouvez de la lassitude, de la culpabilité ou de la honte | | |
| 8 | Vous ratez des rendez-vous ou remettez des choses au lendemain pour satisfaire vos envies sexuelles | | |
| 9 | Vous avez du mal à atteindre l'orgasme ou être suffisamment excité lors de rapports avec votre partenaire, alors que « tout marche » en regardant du porno | | |
| 10 | Vous avez plusieurs fois décidé de vous arrêter mais en vain, vous ne tenez que quelques jours ou quelques heures | | |
| 11 | Vous ne savez plus comment vous y prendre pour changer ces habitudes compulsives, le désespoir s'installe, vous ne vous reconnaissez plus | | |
| 12 | A force de regarder du porno, vous essayez de reproduire des pratiques violentes ou extrêmes avec un partenaire, même si vous trouvez ces pratiques inappropriées | | |
| 13 | Vous avez développé des attirances pour des pratiques à risque comme le voyeurisme ou l'exhibitionnisme | | |
| 14 | Malgré une vie de couple, vous n'arrivez pas à vous passer de porno | | |
| 15 | Il vous arrive d'avoir des flashes d'acteurs ou de scènes pornos alors que vous êtes sur votre ordinateur/smartphone en train de faire autre chose | | |
| 16 | Quand vous ne pouvez pas accéder à du porno, vous éprouvez de l'anxiété ou de la colère | | |
| 17 | Vous continuez à regarder du porno alors que vous savez que cela a un impact très négatif sur votre vie relationnelle, sociale ou sexuelle | | |
| 18 | Au lieu d'essayer de régler directement vos problèmes, vous utilisez fréquemment le porno pour les oublier | | |
| 19 | Vous ressentez un état dépressif, vous devenez de plus en plus triste, la vie n'a plus de sens, même le sexe a du mal à vous satisfaire | | |

Interprétation des résultats : OUI= 1 point

0 à 3 points : Vous n'êtes pas addict au porno ou du moins votre consommation de porno n'affecte pas négativement votre vie.

3 à 6 points : Vous avez certains symptômes d'une dépendance, il peut être intéressant de réfléchir à votre rapport au porno et à son impact négatif sur votre vie.

7 à 13 points : Vous êtes accro au porno et il a un impact négatif sur votre vie. Face à cette prise de conscience, il est important de vous demander si une réduction de votre consommation peut être bénéfique pour vous.

+ de 13 points : Vous êtes addict au porno et cela affecte très négativement votre vie. Il est nécessaire de tout mettre en œuvre pour vous en sortir.