

# La pornographie : c'est pas la vraie vie !



Illustration : Marc Clamens.

La majorité d'entre vous accède en un clic à Internet. C'est une chance. Mais c'est aussi un risque ! De plus en plus d'enfants, et... des enfants de plus en plus jeunes, sont ainsi **confrontés à des images pornographiques**. Peut-être es-tu toi-même tombé sur ces vidéos de corps nus extrêmement dérangeantes, qui tournent en boucle dans le cerveau longtemps après qu'on les a vues.

**Le choc est souvent violent.**

Alors, *1jour1actu* a décidé d'aborder ce sujet en face. Car, savoir comment est fabriqué le porno, et connaître ses dangers, c'est la meilleure façon de s'en protéger !

**Le porno, c'est du faux ! ..... p. 2**

**Des images inadaptées ..... p. 3**

**Les bons réflexes ..... p. 4**

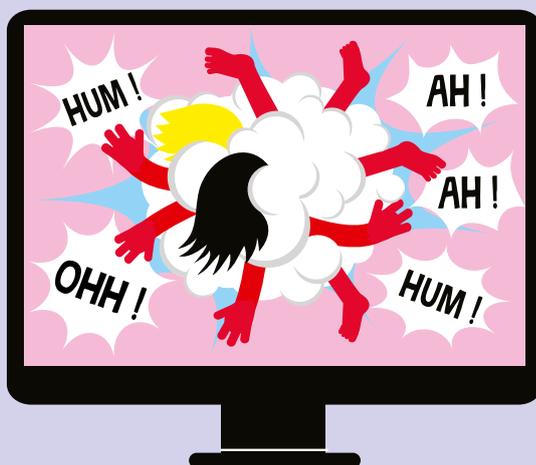
**Et si tu as déjà vu ce type d'images ... p. 5**

**L'État et les associations agissent ..... p. 6**

# Le porno, c'est du faux !

## C'est exagéré

Les films et vidéos pornos montrent des rapports sexuels, sur un mode **très différent de ce qui se passe dans la vraie vie**. Tout est exagéré et les relations y sont souvent brutales. Normalement, lorsque deux personnes font l'amour, elles se respectent. Dans un film porno, on voit souvent l'un des partenaires commander, voire maltraiter, l'autre.



## C'est truqué

Les personnes qu'on voit à l'écran sont des comédiens. **Ils jouent un rôle, ils font semblant.**

La plupart du temps, ce sont des professionnels payés pour faire ce travail.

Les films et vidéos pornos utilisent aussi de nombreux effets spéciaux pour faire croire à toutes sortes de choses inouïes.

Par exemple que les personnages sont capables de soutenir un effort intense pendant des heures, que leur sexe ou leurs seins sont énormes...

## Ça hypnotise

Les images pornos sont brutales. Pourtant, les yeux ont du mal à s'en détourner. Ils sont comme hypnotisés. C'est la même chose avec les films d'horreur : on est effrayé, mais quelque chose nous pousse à regarder.

Cela se produit chaque fois que le cerveau humain affronte **une situation bizarre**. Il a besoin de regarder encore et encore, car il n'arrive pas à l'expliquer.

# Des images inadaptées pour les enfants et les adolescents

## Parce que ça reste dans la tête

Les images pornos sont réservées à un public adulte particulier. **Elles choquent beaucoup de personnes**, mais surtout les enfants et les ados. Tout simplement parce qu'un jeune cerveau n'est pas prêt à voir ces images, qui sont sans rapport avec la vraie vie.

Conséquence, elles restent gravées dans la mémoire. Elles ne peuvent pas sortir de la tête. C'est une **source de stress et d'angoisse** qui peut empêcher de dormir, de jouer, de se concentrer...

## Parce que ça bouleverse

Des questions risquent de surgir chez un enfant ou un ado devant ces images qu'il ne s'explique pas. Ainsi, il peut s'interroger : « Mes parents pratiquent-ils ce type de relations sexuelles extrêmes ? » C'est angoissant.

Pourtant, il n'y a **pas de lien entre l'amour et la pornographie**. Ce sont 2 choses très différentes.

Le premier est une relation basée sur la tendresse, le partage, le respect. L'autre est une mise en scène fabriquée pour des adultes qui trouvent du plaisir à regarder ce type d'images.



## Parce que ça donne de mauvais repères

Dans le porno, la sexualité est montrée sous sa forme la plus brutale. De plus, les trucages laissent croire que les corps sont parfaits, les hommes surpuissants, les femmes dociles et insensibles à la maltraitance. Tout cela crée de **terribles modèles**, où il n'y a pas de place pour la tendresse et le respect.

## Parce que ça crée des complexes

Les films pornos laissent croire que les performances incroyables réalisées par les acteurs sont normales. Et que leurs corps sont naturellement beaux et puissants. **Tout cela est faux, truqué.**

Mais si on ne le sait pas, on peut se sentir nul face à ces images. Et croire qu'on ne sera jamais soi-même à la hauteur.

# Les bons réflexes pour se protéger

## 18 ans, et pas moins

Les sites pornographiques sont tenus de faire figurer la mention « Interdit aux moins de 18 ans ». Si tu vois cette consigne apparaître sur l'écran, **protège-toi en la respectant !**

Les contenus pornographiques sont destinés à certains spectateurs adultes uniquement. Pour les enfants et les adolescents, ils peuvent être traumatisants.



**NON !**



## Non, c'est non

Si des copains insistent pour te faire regarder du porno avec eux, garde toujours en tête que **tu as le droit de dire « non »**. Et ça en vaut la peine !

Ne t'y trompe pas : s'ils en parlent ou en rigolent autant, c'est parce qu'ils sont sans doute gênés par ce qu'ils ont vu. Cette attitude est une manière pour eux d'exprimer le malaise ou l'incompréhension qui les habitent depuis ce moment.

## Le contrôle parental, c'est pas pour les nuls !

Cet outil informatique limite l'accès à certains sites. Il est indispensable, car tout circule sur Internet : le meilleur comme le pire. Il faut donc s'imposer des règles pour **ne pas se mettre en danger**. Mieux vaut se limiter que de se faire du mal.

# Et si tu as déjà vu ce type d'images...

## Aucune raison de t'en vouloir

Si tu as vu des images pornographiques, tu as sans doute été marqué par leur violence. Et encore plus si tu les as vues alors que tu ne t'y attendais pas. C'est normal. Dans un cas comme dans l'autre, **surtout, ne te sens pas coupable.**



## Tourne-toi vers une personne de confiance

Quand on exprime ce qui nous dérange, **on s'en libère plus facilement.** Mais à qui parler de ces images si choquantes qu'on a vues à l'écran ? Pas toujours facile de le faire avec les parents. Alors, tu peux aussi te tourner vers un adulte de confiance, un parrain, une tatie, un enseignant...



## Laisse sortir tes émotions

Décris ce que tu as ressenti à cette personne de confiance. De la gêne ? Du dégoût ? De la honte ? De l'incompréhension ? Des sensations inattendues dans le corps ? Essaie d'expliquer avec tes mots ce qui a provoqué ce trouble. Prends ton temps, et sois sans crainte : **tu as le droit de parler de ce que tu as vu.** Ce n'est pas interdit.

Et il est normal que tu t'interroges face à ces images si différent de ce qui se passe dans la vraie vie.

## Fil santé jeunes

Tu peux aussi te confier à l'association Fil santé jeunes en appelant le 0 800 235 236.

Ce numéro est gratuit et ton nom ne sera pas communiqué.

# L'État et les associations agissent

## La loi protège les enfants

En France, la loi protège les mineurs (les personnes de moins de 18 ans) contre toutes les formes de violence. Ainsi, la loi prévoit que celui ou celle qui laisse un contenu pornographique accessible à un enfant ou un adolescent soit **puni de 3 ans de prison et de 75 000 euros d'amende.**



## Internet en question

Depuis 2020, la loi considère que **les sites internet ne protègent pas assez les enfants.** Ces sites se contentent de demander aux utilisateurs de renseigner leur date de naissance ou, encore plus simple, d'appuyer sur le bouton « J'ai plus de 18 ans ». Or, un enfant peut mentir, déclarer qu'il est majeur et accéder facilement à des images qui ne lui sont pas destinées.



## Des associations très actives

Plusieurs associations travaillent aux côtés de l'État pour imposer aux sites internet un meilleur contrôle de l'âge de leurs utilisateurs. Elles interviennent aussi dans les écoles pour alerter sur les dangers du porno.

L'association e-Enfance propose même une appli nommée 3018, qui permet aux jeunes de **signaler tous les contenus choquants sur Internet, et d'échanger avec des spécialistes.**



## Enfin, les choses changent !

Le gouvernement français a décidé de bloquer l'accès des sites porno aux enfants.

Ainsi, depuis le 11 janvier 2025, les sites pornographiques en France ont l'obligation de vérifier l'âge de leurs utilisateurs. S'ils ne le font pas, leurs contenus pourront être bloquer par l'Arcom, un organisme qui est une sorte de gendarme d'internet.

Il ne suffit donc plus de déclarer que l'on a 18 ans pour aller sur ces sites. **Il faut désormais présenter une attestation électronique** : une sorte de carte d'identité numérique prouvant qu'on est bien majeur. Mais d'autres techniques sont en train de se développer, comme par exemple la reconnaissance de l'âge rien qu'en analysant les mouvements de main de l'utilisateur.

## Ont contribué à ce dossier, et nous les en remercions :



**Anne de Labouret**, pharmacienne, professeure de biologie et journaliste santé. Coautrice, avec Christophe Butstraen, de *Parlez du porno à vos enfants avant qu'Internet ne le fasse*, éd. Thierry Souccar.



**Chloé Thibaud**, journaliste et autrice de *Hum hum. Et si on parlait vraiment de sexe ?*, éd. Webedia Books.



**Margot Fried-Filliozat**, sexothérapeute, coautrice, avec Isabelle Filliozat, de *Sexpérience. Les réponses aux questions des ados*, éd. Robert Laffont.