

Adolescence, jeunes couples : de l'impact de l'hypersexualisation



Nicolas Sajus

Docteur en psychologie et psychopathologie clinique

Psychanalyste - Psychothérapeute

Sexologue

Expert près la cour d'appel de Montpellier

L'auteur alerte sur les dangers et les conséquences néfastes de l'hypersexualisation sur les adolescents et, à terme, sur les couples en devenir. Une visibilité accrue de contenus à caractère sexuel *via*, notamment, Internet, met en péril la formation de l'identité de ces jeunes, grand consommateur d'images pornographiques. Les accompagner à travers une psychoéducation de la sexualité pourrait constituer un premier pas dans la réhabilitation de la relation à l'autre.

L'éducation sexuelle a évolué au cours de ces cinq dernières décennies. La loi n° 2003-027 du 17 février 2003 relative à l'éducation sexuelle dans les écoles, les collèges et les lycées, rend obligatoires une information et une éducation sexuelles dans les écoles, les collèges et les lycées. À la fois cette éducation sexuelle scolaire se révèle trop rare, bien loin de la fréquence légale. Elle apparaît également inadaptée aux attentes des jeunes (Athéa N., Jeammet P., 2006).

Afin d'améliorer cette prévention sexuelle, il s'avère nécessaire de débiter plus précocement l'éducation sexuelle et affective, de multiplier les occasions et les interlocuteurs en favorisant les thèmes qui préoccupent les jeunes. L'intervenant doit être bien formé à utiliser des méthodes psychoéducatives dynamiques. Le plus important reste de respecter les adolescents et de préserver une communication de qualité pour les aider dans leurs questionnements. La promotion de la santé sexuelle relève d'une approche systémique, holistique et nécessite, entre autres, une stratégie nationale, une coopération des acteurs locaux. L'objectif est donc double. Il s'agit de répondre à la fois à des questions de santé publique et sociétales (grossesses précoces non désirées, infections sexuellement transmissibles, hypersexualisation, stéréotypies, violences et traumatismes sexuels [réels et-ou virtuels]), mais également à des problématiques concernant la dimension relationnelle. Aussi l'approche psychoéducative concernant la sexualité ne doit pas se limiter « aux risques ». Elle ne se limite pas

non plus à la génitalité ou à transmettre un ensemble de connaissances sur l'anatomie, la physiologie, la fécondité. Elle doit aussi s'intéresser à l'altérité, aux règles sociales, à la culture, à la nature de la relation interpersonnelle, au sens de l'intimité et la compréhension de la sexualité dans toutes ses composantes.

Nous traversons une période de crise. Dans son sens étymologique, il s'agit d'une mutation sociétale et culturelle. La perte des rituels de passage, l'individualisme, le culte de la personne, l'hédonisme, le relativisme de la pensée, la jouissance du « tout, tout de suite », l'apologie du paraître, sont autant d'éléments qui modifient la pensée, notre culture, et affectent une jeunesse en quête de sens. Par ailleurs, la génération 2.0 (*digital native*) est hyper connectée et, parfois, la solitude devient un vide abyssal. De nombreux changements sont donc à pointer et, parmi eux, l'hypersexualisation ou sexualisation précoce, concept très développé aux États-Unis et au Canada (Robert J., 2005). Son émergence en France s'opère depuis les années 2010 et n'a de cesse de s'amplifier.

Elle s'inscrit dans deux registres au départ : la mode vestimentaire et le maquillage (la lolita) et les comportements sexuels largement montrés dans les médias (Association canadienne pour la santé des adolescents, 2006).

L'hypersexualisation trouve sa genèse au travers de la révolution sexuelle des années 1960.

Les impacts médiatiques sont publicitaires, *via* la télé-réalité, de manière à toucher un large public jeune.

Cela participe à plébisciter le concept (en Europe : string pour les jeunes filles, jeans taille basse laissant apparaître le caleçon pour les hommes).

Ainsi, le XXI^e siècle est marqué par de nouvelles pratiques chez les adolescents qui impactent sur le couple :

- Pénétrations par les trois orifices (vagin, anus, bouche) ;
- Le « *fuck friend* » ;
- Les expériences sexuelles à plusieurs ;
- Les concours de fellation ;
- Les attouchements entre filles pour exciter les garçons ;
- La danse sandwich ;
- Les exhibitions sur Internet qui n'ont de cesse de croître ;
- La génération des ados se nomme génération « youporn », et ce, dès 11 ans.

En ce sens, la consommation de pornographie n'a jamais été aussi importante. En 2016/2017, environ 220 milliards de vidéos pornographiques sont visionnées par an dans le monde. Les enjeux économiques sont incommensurables et il s'agit d'un trafic non régulé, et donc très lucratif.

Il demeure un paradoxe des gouvernements qui font des lois sur « les abus sexistes », mais ne légifèrent pas Internet et son accès à des mineurs qui ont accès à la pornographie dès l'âge de 8/9 ans actuellement.

En France, la pornographie est en catégorie 5, pourtant sur Internet il n'est plus nécessaire d'indiquer sa date de naissance pour entrer sur un site pornographique. Actuellement, la pornographie est passée au trash, c'est ce qui se vend le mieux.

VERS UNE MUTATION DES STRUCTURES PSYCHIQUES DES ADOLESCENTS ?

Face à de telles évolutions, la structure même des adolescents est à interroger et la frontière avec de nombreux « addicts » est floue. La problématique actuelle des adolescents est multiaxiale et transdisciplinaire. Elle est devenue un lieu de débats au cœur de la psychopathologie contemporaine avec des enjeux institutionnels importants. Parce qu'elle est métamorphose, l'adolescence est remaniement du rapport narcissisme-relation objectale, dépendance-individuation-autonomie. Nous pouvons interroger l'accroissement actuel des états limites, des pathologies narcissiques et des troubles du comportement débutant à l'adolescence. De nombreuses théorisations à la fixation orale ou à son absence ont fondé certaines explications en référence à Karl Abraham. Par la suite, Jean Bergeret (1981) et d'autres auteurs avec lui, attentifs à la dimension sociale et culturelle de la dépendance des adolescents et prenant en compte toute l'envergure du problème, parlaient de maladie de la civilisation. Ils ont évoqué des troubles de l'estime de soi au-delà de toute spécificité clinique précise, mais une disposition affective profonde possible dans toutes les organisations psychiques. La sémiologie clinique serait reconnaissable à certains traits comme le manque d'élaboration, l'importance de l'agressivité, le déficit, la violence non intégrée, la recherche d'une solution magique. Jean Bergeret insista par la suite (1988) sur la dépression essentielle, le trouble des régulations pulsionnelles, la carence narcissique et auto-érotique dont les effets se révèlent dans la problématique de l'adolescence et dans celle des états limites.

Structure psychique à l'adolescence et hypersexualisation

En regard de notre problématique, actuellement plus de 20 études scientifiques confirment que les dommages causés

par les scènes sexuelles pornographiques sont similaires à ceux causés par l'addiction aux drogues et à l'alcool.

À Cambridge, en 2013, l'université a mis en évidence que le cerveau de jeunes adolescents qui regardent les scènes pornographiques et qui sont dépendants se comporte comme le cerveau d'une personne toxicomane ou alcoolique. Cette étude est la première en son genre.

Le Dr Valérie Voon déclare « on a enregistré une activité considérable dans la zone du cerveau appelée le "striatum ventral", une zone responsable de la récompense, de la motivation et du bonheur* ».

Aussi, la distinction entre érotisme et pornographie s'étirole peu à peu. Les adolescents peuvent être abreuvés de scènes où peuvent être interrogés :

- La réciprocité de la relation ;
- Le respect d'une relation ;
- L'affection ;
- L'équilibre et le respect des pouvoirs et pulsions sexuelles ;
- La représentation « crue » des organes génitaux ;
- La répétition et stéréotypies des actes sexuels ;
- Le déséquilibre dans la symétrie relationnelle : violence de plus en plus importante ;
- L'exacerbation de la performance des hommes aux dépens du plaisir.

La plupart des films hétéros utilisent le concept de femmes soumises et objets qui assouviennent le désir de l'homme.

La pornographie est limitative et mécanique avec des messages de la multiplication des partenaires avec une grande variété de relations sexuelles et une fréquence élevée.

La performance prend le dessus et fait succomber toutes les femmes et tout cela sans émotions : « J'ai fait jouir cette jeune de 23 ans », témoigne Pierre, 19 ans, qui fréquente des boîtes échangeuses à Barcelone.

COMMENT LA PORNOGRAPHIE DEVIENT UN MODÈLE ?

Comme nous l'avons vu, la publicité, le relativisme de la pensée notamment auprès des jeunes, la télé-réalité et l'exacerbation des stéréotypies sont des biais très importants. Certaines études démontrent que, si un homme associe l'orgasme à la pornographie, il se nourrit d'un flot d'images toujours plus scabreuses, il en aura besoin pour être excité (Wolf, 2005).

Néanmoins, contrairement aux idées reçues (exemple, créer du piment dans le couple), la pornographie est foncièrement néfaste pour le couple (Ross, 2014). →

Note

*http://www.huffingtonpost.co.uk/2013/09/22/pornography-addiction_n_3971551.html

→ Une étude menée par des chercheurs de l'université d'Alabama montre que les couples qui « consomment » de la pornographie sont globalement moins satisfaits de leur sexualité que ceux qui n'en « consomment pas ». Selon cette même étude, en lieu et place du piment ou d'une certaine créativité, comme on pourrait le souhaiter, la pornographie conduit plutôt à une déception, une quête insatiable sur la performance et un jugement de l'autre. En outre, une centration sur l'acte se réalise aux dépens de la relation et de l'altérité.

De nombreux signes émergent chez les adolescents

- L'angoisse de la performance atteint de plus en plus d'hommes et de femmes au sein de leur vie sexuelle.
- Le danger de perdre l'autre.
- Ne plus apprécier l'érotisme naturel entre deux personnes : « Après quelques années de consommation, raconte Jean (23 ans), ancien porno-addict, les stimulants dont j'avais besoin pour m'exciter étaient de plus en plus forts et violents. »

Bibliographie

Association canadienne pour la santé des adolescents, 2006, *Le Comportement sexuel et le manque d'information menacent la santé des adolescents*, <http://www.acsa-caah.ca/fran/pdf/misc/recherche.pdf>

Athéa N., Jeammet P., 2006, *Parler de sexualité aux ados. Une éducation à la vie affective et sexuelle*, Paris, Eyrolles.

Bancroft J., Janssen E., 2008, *Chapter: The Dual-Control Model: The Role of Sexual Inhibition & Excitation in Sexual Arousal and Behavior, The Psychophysiology of Sex*, Indiana University Press.

Barth R. J., Kinder B. N., 1987, « The Mislabeling of Sexual Impulsivity », *Journal of Sex and Marital Therapy*, N° 13 : 15-23.

Bergeret J., 1981, *Introduction à une étude de la personnalité toxicomane*, Paris, Persée.

Bergeret J., 1988, *La Personnalité normale et pathologique*, Paris, Dunod.

Carnes P., 1983, *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*, CompCare Publications, Underlining Edition.

Goodman A., 1990, « Addiction : Definition and Implication », *British Journal of Addiction*, 85 (11) : 1403-1408.

Kafka M. P., 2010, « Hyper Sexual Disorder: A Proposed Diagnosis for DSM-V », *Archives of Sexual Behavior*, Vol. 39, N° 2 : 377-400.

Libera A. de, 1996, *Penser au Moyen Âge*, Paris, Le Seuil, Collection « Chemins de pensée ».

Robert J., 2005, *Le Sexe en mal d'amour : de la révolution sexuelle à la régression érotique*, Montréal, Les éditions de L'Homme.

Ross M.-P., 2014, « Les ravages de la pornographie », *Le Journal de Montréal*.

Schneider J.-P., 2001, in Lagadec M., « L'addiction sexuelle : quelles stratégies thérapeutiques ? », *Psychotropes*, 2016, Vol. 22, N° 3-4 : 11 à 27.

Wolf N., 2005, « Quand la porno tue le désir », *Châtelaine*, p. 78-82.

« Une vie sexuelle composée de caresses, de regards, de jeux amoureux ne me stimulait plus. Ma femme est partie avec un autre. Nous étions mariés depuis 13 ans. J'ai dû faire une longue thérapie pour m'en sortir. » Romain 31 ans.

- La pornographie devient une dépendance avec un besoin incoercible, une accoutumance, une augmentation des vues et une mise à l'écart du monde réel.
- Le bonheur, le fantasme, et la créativité sexuelle sont de moins en moins mobilisés et parfois il existe une confusion entre plaisir virtuel et réalité.
- La pornographie laisse des empreintes dans le cerveau. C'est comme pour l'alcool, le crack, l'héroïne : dès qu'on a goûté à ce plaisir, on s'expose à la dépendance, au « craving » puis *flash-back* lors de l'arrêt.

Ce sont des générations entières qui voient leur conception de la sexualité désorganisée. Or, la sexualité est au cœur de l'âme humaine.

Impact sur les couples en devenir

Des jeunes actuellement entre 25 et 30 ans ont perdu leurs repères. Ils veulent former un couple, songent à fonder une famille, mais le drame, c'est qu'ils n'arrivent plus à désirer l'autre sans cette béquille.

Ces cinq dernières années, le nombre de jeunes femmes qui consomment de la pornographie n'a cessé d'augmenter. Les consultations chez les sexologues ne cessent de croître. On fait face à des multinationales puissantes contre lesquelles les gouvernements ne font rien. La pornographie, trop gênante, demeure encore un tabou. Il est là le vrai drame, dans la banalisation et le silence.

Les signes cliniques et conséquences sur la relation

- Diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi ;
- Objetisation du corps ;
- Violence dans les relations amoureuses qui peuvent être vécues comme normales (exemple *50 nuances de grey*) ;
- Confusion dans le concept même du consentement ;
- Sexualité de la performance : peu de place à l'intimité, se connaître et connaître l'autre ;
- Pression par rapport à certaines pratiques sexuelles ;
- Augmentation de la vulnérabilité psychique ;
- Valorisation du paraître au détriment de l'être.

CONCEPT D'ADDICTION SEXUELLE OU SEX ADDICTION

Elle est un besoin irrépétibile donc un moteur psychique pour le sujet. Elle devient une aliénation quand elle envahit tous les domaines importants de la vie de l'adolescent devenant son unique but. On peut alors parler d'addiction sexuelle. Dans ce cas, il est essentiel d'évaluer la perspective étiologique et diagnostique. L'exploration des facteurs

de vulnérabilité chez l'adolescent est fondamentale. Ainsi, au travers de l'anamnèse et de la compréhension du vécu du jeune, des stratégies psychothérapeutiques pluridisciplinaires peuvent être envisagées.

Rappel historique

Évoqué à Boston en 1970 pour la première fois par un patient des Alcooliques anonymes, ce n'est que bien plus tard, en 1983, que l'Américain Patrick Carnes définira l'addiction sexuelle comme un comportement pathologique (1983) à travers son ouvrage intitulé *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*.

Par la suite, les travaux d'Aviel Goodman (1990) définiront les critères diagnostiques concernant l'addiction des comportements.

Néanmoins, des recherches menées par la suite aucun consensus n'émergera dans les définitions et diverses dénominations apparaîtront : les paraphilies, les troubles sexuels, et la conduite addictive ne font pas partie d'un concept commun. Les recherches actuelles sur cette dépendance montrent qu'elle peut être caractérisée comme associée à toute forme d'addiction (Carnes, 1983 ; Goodman, 1990 ; Schneider, 2001). Elle est aussi qualifiée de « *désordre atypique du contrôle impulsif* » (Barth, Kinder, 1987). John Bancroft et Erick Janssen évoqueront le concept de comportement sexuel excessif non contrôlable (Bancroft, Janssen, 2008).

Dans le cadre d'une démarche nosographique, le trouble « hypersexuel » proposé lors de la 5^e édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V, 2018) n'a pas été validé eu égard à l'absence de signes empiriques et de non-consensus (Kafka, 2010).

VERS UNE PSYCHOÉDUCATION DE LA SEXUALITÉ ?

- Aussi, comment accompagner les adolescents ?
- Les interventions dans les établissements scolaires sont donc fondamentales ;
- Mettre de côté le ton moralisateur ;
- Questionner ce que l'adolescent cherche dans la pornographie... et ce qu'il/elle y trouve ;
- Est-ce un passage, la dépendance est-elle installée ?
- Travailler son lien à la relation, à l'empathie à l'autre.

Que transmettre à son adolescent ? Quelles sont les valeurs importantes pour soi ?

Avant d'aborder le sujet de la sexualité, il est important d'expliquer les messages à faire passer. Parler de sexualité à son adolescent nécessite d'avoir clarifié ce sujet personnellement, de faire le point sur sa propre histoire affective. Si la sexualité des parents ne concerne pas leur enfant, accompagner le vécu de leurs ados, des peines de

cœur, peut les aider à relativiser ce qu'ils vivent et se sentir compris.

Chez un jeune couple

- Il est nécessaire de déterminer ensemble quels sont les comportements acceptables pour chacun, et ce que chacun peut faire pour améliorer la situation.
- Mentionner clairement le degré de tolérance et les éléments qui semblent inacceptables.
- Se donner quelques jours pour laisser mûrir la discussion, car, si on a pris le temps d'y penser, l'autre a été pris par surprise la plupart du temps.
- On revient sur les faits en élaborant une entente claire pour l'avenir (question de la dette relationnelle et de la rancœur).
- Depuis combien de temps cela existe ?
- Sans présumer que c'est le cas, le couple doit rester ouvert à la perspective que sa vie intime a peut-être besoin d'être pensée pour être mieux pensée, soignée. Au besoin, une consultation auprès de professionnels peut s'avérer pertinente.
- Faut-il une prise en charge individuelle ou conjugale ?
- Qu'en est-il du couple de la relation de la sexualité ? Il faudra évaluer pour le professionnel, en fonction des contextes, quel type d'approche mettre en œuvre :
- Approche individuelle (exemple, point d'écoute dans les établissements).
- Évaluation individuelle de la dépendance sexuelle.
- Psychoéducation correctrice en regard des fausses représentations de la sexualité du sujet (plus l'immersion dans des images pornographiques est précoce, plus le travail risque d'être long).
- Approche familiale (désensibilisation).
- Approche théâtrale (psychodrame).
- Approche groupale (saynettes).

CONCLUSION

Les enjeux sexuels chez les adolescents et dans les jeunes couples sont d'une grande complexité.

La sexualité est un épanouissement. Elle est donc conditionnée déjà dans la relation. Les dernières études sur l'orgasme ont montré que le paroxysme de l'extase est conditionné en amont par la manière dont le couple se regarde dans le désir qu'ils ont l'un pour l'autre. Tout est une question de dosage et de respect de sa pudeur dans les échanges.

Il n'existe pas de sexualité normale ni une seule façon de la pratiquer. Il y a une sexualité satisfaisante pour chacun, respectueuse de l'autre et épanouissante pour le couple. Comme l'évoquait Paul Éluard, « *la préoccupation sexuelle est à la base de toute l'activité de l'esprit* » (Libera de, 1996).

En somme, le plus grand bien que nous puissions faire à l'autre, et encore plus dans l'affectivité, c'est de lui révéler sa richesse. Au cœur de la sexualité, c'est la relation qui demeure première! ▶