

## Le Porno est la nouvelle cigarette mais en pire

Article rédigé par *Stopauporno.fr*, le 19 décembre 2019

Source [Stopauporno.fr] On dit que la première étape est d'admettre qu'on a un problème. Je pense que de nombreux lecteurs de cet article répondront avec indignation, et beaucoup verront que cet article dit des choses qu'ils savaient déjà -et je pense que ces deux groupes se chevaucheront largement. L'obstacle le plus puissant à la lutte contre une dépendance destructrice est le déni, et collectivement, nous sommes dans le déni de la pornographie.

Puisque ça me semble pertinent, permettez-moi de dire d'emblée que je suis français. Chaque fibre de mon corps catholique latin recule devant le puritanisme de toute sorte, en particulier le puritanisme bizarre et anglo-puritan si répandu en Amérique. Je crois que l'érotisme est l'un des plus grands dons de Dieu à l'humanité, la pudeur une aberration bizarre, et il n'y a pas si longtemps, les avertissements hyperboliques sur les dangers de la pornographie, que ce soit de mes amis chrétiens évangéliques ou féministes progressistes, me faisaient lever les yeux.

Plus maintenant. Je suis devenu très sérieux. Il y a quelques années, une amie – sans surprise, une amie – a mentionné qu'il y avait des preuves médicales solides sur le fait que la pornographie en ligne est beaucoup plus dangereuse que la plupart des gens ne le croient. Comme j'étais sceptique, je me suis renseigné. J'ai été intrigué et j'ai continué à suivre l'évolution de la science, ainsi que les témoignages en ligne, et ainsi de suite. Il ne m'a pas fallu longtemps pour comprendre que mon ami a raison. En fait, plus j'approfondissais le sujet, plus je devenais alarmé.

L'affirmation centrale de cet article est que, quelle que soit notre perception morale de la pornographie en général, un certain nombre de caractéristiques de la pornographie telle qu'elle existe depuis une dizaine d'années, avec l'émergence des sites "Tube" qui fournissent une vidéo haute définition instantanée et sans fin en 2006, et la prolifération des smartphones et tablettes depuis 2007, est fondamentalement différente de celle que nous avons connue auparavant.

Un consensus scientifique est en train d'émerger sur le fait que le porno d'aujourd'hui est vraiment une menace pour la santé publique : sa nouvelle incarnation se combine à certaines caractéristiques de notre cerveau conçues par l'évolution pour le rendre uniquement toxicomanogène, au même titre que toute autre drogue que vous pourriez nommer et uniquement destructive. Les preuves sont là : le porno est aussi addictif que le tabagisme, ou plus, sauf que ce que le tabagisme fait à vos poumons, le porno le fait à votre cerveau.

Les dégâts sont réels et profonds. Les preuves scientifiques s'accumulent : certaines caractéristiques évolutives de notre neurobiologie signifient non seulement que le porno d'aujourd'hui crée une profonde dépendance, mais aussi que cette dépendance – qui, à ce stade, inclut la majorité des hommes – a rebranché notre cerveau d'une manière qui a eu un impact profondément néfaste sur notre sexualité, nos relations, et notre santé mentale.

En outre, je crois qu'elle a également un impact considérable sur notre tissu social dans son ensemble – bien qu'il soit impossible de démontrer scientifiquement hors de tout doute raisonnable une relation de cause à effet lorsqu'il s'agit de grandes tendances sociales, je crois que les preuves sont très convaincantes ou, du moins, laissent réellement le croire.

En fait, c'est tellement convaincant que je crois maintenant que la dépendance à la pornographie en ligne est le principal défi de santé publique auquel l'Ouest fait face aujourd'hui.

Si les preuves sont si solides et les dommages si profonds et si envahissants, pourquoi personne n'en parle-t-il ? Pourquoi a-t-il fallu tant de temps à la société pour admettre les preuves sur les méfaits du tabagisme et y réagir ? En partie parce que, même lorsque les preuves scientifiques émergentes sont assez solides, dans le meilleur des mondes, il y a toujours un décalage entre les spécialistes qui font une découverte et les gardiens universitaires qui l'adoptent, ce qui lui confère l'empreinte sociale de l'autorité du consensus scientifique. C'est en partie parce que, pour beaucoup d'entre nous, "porno" signifie quelque chose de similaire aux catalogues Playboy et de lingerie. C'est en partie à cause d'hypothèses répandues (et, à mon avis, erronées) sur ce qu'impliquent des valeurs importantes comme la liberté d'expression, l'égalité des sexes et la santé sexuelle. C'est en partie parce que des intérêts financiers profonds ont besoin du statu quo. Et dans une très large mesure, c'est parce que la plupart d'entre nous sommes maintenant dépendants – et comme de bons dépendants, nous sommes dans le déni.

### **Le porno est la nouvelle cigarette**

Je fume depuis le début de la vingtaine. J'ai dit des choses comme : "Je peux arrêter n'importe quand", "Je le fais parce que j'aime ça", "Ma grand-mère a fumé pendant des décennies et elle est en parfaite santé", tout en ressentant secrètement de la honte de ne pas pouvoir monter un escalier sans perdre mon souffle. Aucune forme d'illusion n'est plus puissante que l'illusion de soi.

Les défenseurs de l'anti-porno aiment l'expression "Le porno, c'est la nouvelle cigarette." Nous sommes aujourd'hui dans les débuts de l'étape "Mad Men" du processus : à l'époque où la plupart des gens considèrent encore le tabagisme comme inoffensif, mais où les preuves scientifiques commencent à s'accumuler, et où l'on commence à peine à entendre le goutte à goutte des nouvelles données au-delà des milieux universitaires spécialisés et des quelques fous qui avaient l'impression depuis le début que cela était plus mauvais qu'il ne semblait. Nous pouvons espérer qu'un jour ou l'autre, dans peu de temps, nous regarderons les blagues d'aujourd'hui sur le Pornhub avec le même mélange de perplexité et de honte que nous ressentons quand nous voyons des publicités des années 1950 avec des slogans comme "More Doctors Smoke Camel Than Any Other Cigarette".

### **Alors, quelles sont ces nouvelles données scientifiques ?**

La première étape consiste à examiner les preuves de l'effet de la pornographie sur la chimie du cerveau. C'est un euphémisme de dire que les mammifères, en particulier les mâles, sont poussés par l'évolution à rechercher la stimulation sexuelle. Quand nous l'obtenons, une partie profonde de notre cerveau appelée le centre de récompense, que nous partageons avec la plupart des mammifères et dont le travail consiste à nous faire sentir bien lorsque nous faisons des choses que nous sommes conçus pour rechercher, libère le neurotransmetteur dopamine.

La dopamine est parfois appelée "l'hormone du plaisir", mais c'est une simplification excessive ; il serait plus juste de l'appeler "l'hormone du désir" ou "l'hormone de la soif". La libération de dopamine commence non pas par la récompense elle-même, mais par l'anticipation de la récompense. Le travail du centre de récompense est de nous donner envie de ces choses que nous sommes conçus pour avoir envie, à commencer par le sexe et la nourriture.

Ce n'est pas vraiment un scoop que les humains soient branchés pour chercher la stimulation sexuelle, n'est-ce pas ? Non, mais le porno sur Internet d'aujourd'hui joue différemment avec notre système de récompense. La conception du système de récompense des mammifères provoque ce que les scientifiques appellent l'effet Coolidge.

Il porte le nom d'une vieille blague : Le Président Calvin Coolidge et la Première Dame visitent séparément une ferme. Mme Coolidge visite la basse-cour et voit souvent le coq s'accoupler. Elle demande combien de fois ça arrive, et on lui répond : "Des dizaines de fois par jour." Mme Coolidge répond : "Dites-le au président quand il passera." Dès qu'on le lui dit, le président demande : "La même poule à chaque fois ?" "Oh, non, M. le Président, une poule différente à chaque fois." "Dites ça à Mme Coolidge."

D'où l'effet Coolidge. Si vous placez un rat mâle dans une boîte avec plusieurs rats femelles en chaleur, le

rat commencera immédiatement à s'accoupler avec tous les rats femelles, jusqu'à ce qu'il soit complètement épuisé. Les rats femelles, qui veulent toujours un congès sexuel, pousseront et lécheront l'animal égoutté, mais à un moment donné, il cessera simplement de répondre – jusqu'à ce que vous mettiez une nouvelle femelle dans la boîte, moment où le mâle se réveillera soudainement et procédera à l'accouplement avec la nouvelle femelle.

(...)

*Lire l'intégralité de l'article sur [amgreatness.com](http://amgreatness.com)*