



# Une nouvelle étude établit un lien entre la consommation de pornographie et la dépression et la détresse psychologique

Comme la plupart des dépendances, la pornographie nous berce d'une fausse promesse : les utilisateurs croient qu'ils se sentiront mieux, mais la gratification s'avère éphémère. Le dégoût de soi et la dépression après la consommation surviennent très souvent.

Après dix ans d'interventions sur la pornographie auprès de lycéens, cette observation s'impose. La détresse mentale aiguë, le désespoir et le sentiment d'impuissance envahissent les consommateurs de pornographie à mesure que la force de leur dépendance devient évidente. Ce visionnage initial occasionnel ou ce simple clic curieux sur une fenêtre pop-up se transforme souvent en désir insatiable et en feu dévorant.

Une nouvelle étude publiée dans la revue *Addictive Behaviors* [Comportements addictifs], intitulée « L'utilisation problématique de la pornographie et la détresse psychologique : étude longitudinale d'un large échantillon américain<sup>1</sup> », met une fois de plus ces impacts en évidence. Les auteurs concluent que bien que « l'utilisation problématique de la pornographie tende à rester stable dans le temps », elle est « fortement associée à la détresse psychologique telles que l'anxiété et la dépression ».

Comme le résume PsyPost :

« Ces résultats suggèrent que, si certaines personnes peuvent trouver un soulagement à court terme à leur détresse en utilisant la pornographie, les schémas de dysrégulation à long terme sont liés à des difficultés psychologiques plus persistantes.<sup>2</sup> »

Alors que les taux de dépression et d'anxiété montent en flèche chez les jeunes aux États-Unis et que l'âge de la première exposition à la pornographie ne cesse de baisser (il se situe aujourd'hui entre 9 et 11 ans), ce lien mérite de faire l'objet de recherches plus approfondies. Nous savons que la

---

1 Robin Engelhardt *et coll.*, « Problematic pornography use and psychological distress: A longitudinal study in a large US sample » [L'utilisation problématique de la pornographie et la détresse psychologique : étude longitudinale d'un large échantillon américain], *Addictive Behaviors*, vol. 169, octobre 2025.

2 Eric W. Dolan, « Problematic porn use remains stable over time and is strongly linked to mental distress, study finds » [Selon une étude, la consommation problématique de pornographie reste stable dans le temps et est fortement liée à la détresse mentale], *PsyPost*, 14 juin 2025.

pornographie cause beaucoup de tort sur plusieurs plans<sup>3</sup>, mais son association avec des problèmes de santé mentale à long terme constitue un autre aspect de ses effets toxiques.

L'étude note que « *plusieurs personnes utilisent largement la pornographie* », mais que celles qui la consomment « *déclarent souvent éprouver des difficultés à contrôler leur consommation et souffrent de conséquences négatives dans leur vie personnelle, professionnelle ou émotionnelle* ». Cela a « *récemment fait l'objet d'une reconnaissance clinique sous l'étiquette diagnostique de trouble de comportement sexuel compulsif dans le dernier système de classification de l'Organisation mondiale de la santé* ». Les chercheurs soulignent qu'ils ont réalisé peu de travaux jusqu'à présent sur ces liens.

L'auteur principal de l'étude, Robin Engelhardt, de l'université de la Bundeswehr a noté :

*« ... qu'il est nécessaire de rattraper le retard scientifique dans ce domaine. Des études antérieures ont montré des taux de prévalence comparativement élevés de l'utilisation problématique de la pornographie et des associations avec la détresse psychologique. »<sup>4</sup>*

La nouvelle étude porte sur plus de 4300 adultes américains et s'appuie sur des recherches antérieures concernant les liens entre la santé mentale et la consommation de pornographie. Comme le résume PsyPost :

*« La détresse psychologique est également restée stable d'un point de vue temporel, et les chercheurs ont constaté une forte association positive entre la dysrégulation de la pornographie et la détresse au niveau des individus. En d'autres termes, les personnes qui avaient tendance à obtenir un score plus élevé pour les problèmes liés à la pornographie avaient également tendance à faire état d'une plus grande détresse, et vice versa. Cela suggère une relation stable, de type trait de caractère, entre les deux. »<sup>5</sup>*

Selon M. Engelhardt :

*« L'étude a révélé un lien de type trait de caractère entre l'utilisation problématique de la pornographie et la détresse psychologique. On dirait bien que c'est la même construction — la consommation problématique de pornographie semble faire partie de la détresse psychologique et la détresse psychologique semble faire partie de la*

3 N.D.T. : Voir d'autres articles de Jonathon Van Maren sur les effets destructeurs de la pornographie :

- [La pornographie devrait être interdite en raison de son lien indéniable avec la violence sexuelle](#)
- [La pornographie empoisonne : Nous devrions l'interdire](#)
- [Pourquoi les femmes ont-elles peur des rencontres?](#)
- [La culture pornographique prend nos filles à la gorge](#)
- [La pornographie violente incite-t-elle les filles à s'identifier comme transgenres?](#)
- [Une nouvelle étude établit un lien entre la consommation de pornographie et la dépression et la détresse psychologique](#)

4 Eric W. Dolan, « [Problematic porn use remains stable over time and is strongly linked to mental distress, study finds](#) » [Selon une étude, la consommation problématique de pornographie reste stable dans le temps et est fortement liée à la détresse mentale], PsyPost, 14 juin 2025.

5 Eric W. Dolan, « [Problematic porn use remains stable over time and is strongly linked to mental distress, study finds](#) » [Selon une étude, la consommation problématique de pornographie reste stable dans le temps et est fortement liée à la détresse mentale], PsyPost, 14 juin 2025.

*consommation problématique de pornographie. Cependant, les études transversales peuvent ne pas représenter cette forte association sous-jacente cohérente dans le temps en raison de petits effets d'inhibition en fonction du temps qui font paraître l'association plus petite.<sup>6</sup> »*

Cette étude met l'accent sur une réalité que de nombreux consommateurs de pornographie admettent volontiers : ils se sentent dégoûtés après avoir consommé de la pornographie, et leur sentiment d'impuissance face à une dépendance constante conduit à des épisodes dépressifs ou à la dépression. J'ai parlé de jeunes hommes qui pleuraient ouvertement parce qu'ils se sentaient impuissants à échapper à une dépendance qui, dans la plupart des cas, avait commencé à la préadolescence. Les effets sur la santé mentale deviennent de plus en plus aigus à mesure que la dépendance à la pornographie se manifeste à un âge de plus en plus jeune.

Depuis plusieurs années, les experts en santé mentale tirent la sonnette d'alarme sur le déclin de la santé mentale des jeunes<sup>7</sup>. Nous disposons de quelques recherches sur l'impact de la pornographie sur l'esprit des adolescents<sup>8</sup>, mais nous devons aller beaucoup plus loin.

---

### Jonathon Van Maren

Traduit de « [New study links pornography use to depression, 'psychological distress'](#) », *The Bridgehead*, 18 juin 2025.

L'auteur est directeur de la communication du *Canadian Centre for Bio-Ethical Reform* [Centre canadien pour la réforme bioéthique]. Il a écrit pour le *National Post*, le *National Review*, *First Things*, *The Federalist*, *The American Conservative*, *The Stream*, *The Jewish Independent*, *The Hamilton Spectator*, *Reformed Perspective*, *LifeSiteNews* et d'autres. Il intervient régulièrement comme conférencier et activiste sur diverses questions sociales à la radio, dans des universités, des collèges, des Églises et ailleurs au Canada, aux États-Unis et en Europe.

[www.ressourceschretiennes.com](http://www.ressourceschretiennes.com)



2025. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](#))

---

6 Eric W. Dolan, « [Problematic porn use remains stable over time and is strongly linked to mental distress, study finds](#) » [Selon une étude, la consommation problématique de pornographie reste stable dans le temps et est fortement liée à la détresse mentale], *PsyPost*, 14 juin 2025.

7 « [Santé mentale des adolescents](#) », Organisation mondiale de la santé, 10 octobre 2024.

8 Jonathon Van Maren, [La pornographie violente incite-t-elle les filles à s'identifier comme transgenres?](#), et « [Readers Respond: Rape Culture, Transgenderism, and Growing Up in Porn World](#) » [Les lecteurs réagissent : Culture du viol, transgenrisme et enfance dans le monde de la pornographie], *The European Conservative*, 13 février 2024.