

perds le contrôle face aux jeux vidéo, je risque de procrastiner dans mes études, de négliger mon hygiène de vie et de passer mes nuits à jouer. Si je reçois chaque jour une avalanche de likes sur les réseaux sociaux, ma perception de la réalité finit par se déformer.

La capacité à entretenir des relations s'en trouve diminuée. La jeune génération, en particulier, a vu énormément de choses en ligne, mais a peu d'expériences réelles. Quand on dispose d'un choix infini de partenaires potentiels, on devient soi-même interchangeable. Les relations sexuelles au sein du couple sont moins fréquentes. Les troubles du contrôle des impulsions et la propension à la violence augmentent. Je pense que beaucoup devraient réentraîner leur sentiment d'auto-efficacité : se fixer un objectif et l'accomplir réellement, se forcer à faire quelque chose pour retrouver un sentiment de satisfaction durable.

Considérez-vous que le concept même de relation est en danger ?

Nous observons une situation de compétition. Si mon partenaire se comporte avec moi comme s'il était asexué, mais se masturbe quatre fois par jour devant un modèle trouvé sur internet, je me sentirai probablement trahie. De même, si je m'occupe des enfants toute la journée pendant que mon mari discute avec des femmes inconnues sur OnlyFans, cela me posera probablement un problème - si je le découvre. Idéalement, le respect et l'honnêteté, qui constituent les fondements d'une

relation, ne devraient pas être compromis. Il faut aussi rester disponible pour son partenaire, qui, dans le meilleur des cas, vieillira avec nous. Cela signifie, par exemple, de se masturber sans recourir systématiquement à des stimuli additionnels, comme la pornographie ou des accessoires. Pour moi, la limite est toujours franchie lorsque ces pratiques deviennent malsaines et asymétriques, ou lorsque d'autres personnes sont mises en danger, par exemple par le risque de maladies sexuellement transmissibles.

Dans les situations que vous décrivez, ce sont plutôt les femmes qui souffrent. Dans quelle mesure les hommes pâtissent-ils eux-mêmes de leur brutalisation sexuelle ?

Les hommes viennent me consulter dans cinq types de situations, car, à un moment donné, ils se heurtent toujours à la dure réalité : lorsqu'ils souffrent de dysfonctionnements sexuels ; lorsque tout leur argent est dilapidé et qu'il ne leur reste plus rien à la fin du mois ; lorsqu'ils ne parviennent plus à suivre leurs études ou à se concentrer sur leur travail parce qu'ils passent trop de temps en ligne sur des contenus sans intérêt ; lorsque leur relation se brise parce que leur femme leur dit que ça suffit ; lorsque la police frappe à leur porte. A ce moment-là, le monde s'arrête de tourner : tous les appareils sont saisis et les enfants demandent ce qui se passe.

Comment passe-t-on de la brutalisation sexuelle à l'escalade ultime que



Je pense que beaucoup devraient réentraîner leur sentiment d'auto-efficacité : se fixer un objectif et l'accomplir réellement, se forcer à faire quelque chose pour retrouver un sentiment de satisfaction durable

constitue le délit sexuel ?

La plupart de ces hommes se sont procuré du matériel pédopornographique, ou en ont diffusé. Parfois, il s'agit d'une seule photo ; parfois, de 120.000. Ce sont souvent des personnes discrètes, qui aideraient quelqu'un à traverser la rue ou chanteraient dans une chorale paroissiale. Lorsque l'on cherche à comprendre, au moment du procès, où tout a commencé, on constate souvent une phase de stress aigu. Pour beaucoup, cela commence de manière anodine. Insatisfaits de leur relation, ils commencent à regarder davantage de pornographie. Des difficultés professionnelles s'ajoutent, et la consommation augmente encore. Puis, au détour d'un fil de commentaires, ils tombent pour la première fois sur du matériel pédopornographique. La curiosité et l'attrait de l'interdit peuvent alors les entraîner dans une spirale. Sur internet, beaucoup se sentent à l'abri des regards, ce qui conduit à une désinhibition des pulsions. Les femmes sont nettement moins représentées dans ce domaine - ou, du moins, elles se font moins facilement repérer.

Pourtant, de nombreux hommes consomment beaucoup de pornographie sans commettre d'infractions pénales.

C'est vrai. De même, tous ceux qui boivent de l'alcool ne prennent pas le volant en état d'ivresse et ne provoquent pas d'accident. La plupart se réveillent probablement chez eux, dans leur lit, une fois dégrisés. Contraire-

ment à la consommation excessive d'alcool, la consommation de pornographie reste généralement longtemps cachée. Il s'écoule souvent de nombreuses années, pleines de mécanismes de défense - « tous les hommes font pareil » - avant que ces hommes ne consultent un thérapeute.

Dans quelle mesure la brutalisation sexuelle peut-elle être traitée par la thérapie ?

La neuroplasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à changer, diminue avec l'âge. La thérapie comportementale reste néanmoins utile jusqu'à un âge avancé, car il est toujours possible d'adapter ses habitudes. Je pars du principe que chaque patient peut apprendre de ses erreurs. A cela s'ajoute le fait que les hommes poursuivis pénalement sont particulièrement motivés à changer : en cas de récidive, ils sont immédiatement incarcérés. Il s'écoule généralement deux à deux ans et demi avant le début de la procédure judiciaire ; d'ici là, la plupart parvient à changer grâce à un accompagnement thérapeutique.

Je ne veux pas non plus paraître trop alarmiste. En tant que thérapeute de couple, je ne prêche ni la monogamie ni l'abstinence. Ceux qui respectent la loi et, idéalement, restent en bonne santé devraient pouvoir avoir des relations sexuelles avec qui ils veulent et comme ils le souhaitent. Quant à ceux qui commettent des infractions, ils finissent par venir me consulter. Mon rôle est alors de les aider à retrouver le droit chemin.

voyages lecteurs

DERNIÈRES PLACES

Immersion totale et safari en Tanzanie + 3 jours à Zanzibar

Départ le 21 mars 2026

La puissance d'un safari dans 3 réserves et parcs tanzaniens, des rencontres immersives et insolites avec des tribus ancestrales, des découvertes enrichissantes et la douceur de l'océan indien.

Animaux sauvages, grands espaces, peuple Massai, biotopes uniques, plantations traditionnelles, découvertes hors des sentiers battus... Cet itinéraire a été établi pour vous faire découvrir toutes les facettes de la Tanzanie. Vous achèverez votre voyage en douceur avec un séjour sur les plages idylliques de Zanzibar, l'île aux épices.

Le prix comprend :

- Les vols internationaux et intérieurs
- Les transferts en Jeep climatisée privée
- L'hébergement en hôtels et lodges 4*
- La pension complète (sauf à Zanzibar : demi-pension)
- La présence constante de notre guide
- Les safaris prévus dans l'itinéraire
- Les droits d'entrées aux sites et parcs nationaux

Privileges abonnés :

- - 100€ /pp pour toute réservation avant le 10/02/26
- Business Lounge offert à Brussels Airport Zaventem
- Groupe de 14 lecteurs

14J/12N
Safari
en Tanzanie
à partir de 5.430€
/pers.



LE SOIR
voyage

PROGRAMME COMPLET ET RÉSERVATION SUR WWW.LESOIR.BE/VOYAGES