

La science derrière la pornographie

Publié le mercredi 6 avril 2016

Note de l'auteur, Kevin Majeres, Psychiatre, Harvard : *cet article est tiré d'une conférence que j'ai donnée à un public masculin. Le but de cet exposé n'était pas de présenter un argument scientifique, mais plutôt de donner une image du fonctionnement du système de récompense de la dopamine à un public non spécialisé.*

Pour le programme complet pour transformer votre vie en transformant votre façon de travailler, consultez le site optimalwork.com.

Cercles vicieux

Dans la thérapie cognitivo-comportementale, nous pensons que le comportement a une sorte d'élan qui fonctionne beaucoup comme l'inertie physique. Lorsque vous commencez à rouler à vélo en descente, vous remarquerez que votre élan augmente graduellement ; il devient de plus en plus facile de pédaler quand votre vitesse augmente et votre élan continue de croître. Le problème avec ce genre d'élan est qu'il devient de plus en plus difficile de ralentir : selon la force de la pente, l'expérience peut rapidement passer du plaisir agréable, à l'exaltation, puis au danger de mort lorsque vous roulez à une vitesse incontrôlable. C'est le genre d'élan que l'on retrouve dans les cercles vicieux. Au début, cela semble sans conséquences, mais à mesure de l'accélération, la liberté s'amenuise. Ce processus est au cœur de tous les troubles émotionnels et de la dépendance.

Considérons maintenant un sport, un instrument que vous aimez jouer, ou un talent que vous avez développé. Remémorez-vous la toute première fois où vous l'avez essayé - comment votre performance d'alors se compare-t-elle à celle d'aujourd'hui ? Au début, tout était peut-être maladroit ; mais à mesure que vous persistiez, vos compétences augmentaient et devenaient plus agréables et gratifiantes ; plus vous aimiez cela, plus vous y travailliez et plus vos compétences augmentaient. C'est le cercle vertueux.

Les vraies récompenses dans la vie viennent toutes des cercles vertueux. Les fausses récompenses de la vie se font au prix de cercles vicieux.

Notre volonté peut être amplifiée par des cercles vertueux ou des cercles vicieux. Quand je pense à mon choix de devenir médecin, au début, c'était une envie faible et hésitante ; comme je persistais dans mes études, mon intérêt pour la médecine s'en est trouvé renforcé, puis finalement mes compétences ont commencé à se développer et c'est devenu de plus en plus gratifiant ; maintenant il n'y a rien d'autre que je préférerais faire. Le cercle vertueux de suivre mon cheminement professionnel a amplifié ma volonté, rendant ma décision d'avoir fait médecine plus ferme et plus sûre.

Avec les cercles vicieux, c'est le contraire : pour la personne qui pédale en descente, les choses semblent de plus en plus faciles ; mais sa capacité à ralentir et à changer de direction devient de plus en plus faible. Sa décision de commencer à pédaler en descente est amplifiée ; mais elle est devenue esclave du processus, et finira par désespérer. Elle a perdu toute sa liberté initiale.

Le but de la morale, des commandements, des règles, est de nous protéger des cercles vicieux. Nous en avons besoin : ils nous disent où il ne faut PAS pédaler, car une fois que nous commençons à pédaler en direction de la pente, la vitesse commence à s'accroître et bientôt nous pouvons perdre le contrôle et aller droit à la chute. Pour prospérer moralement, il ne suffit pas de suivre des règles : nous devons cibler la vertu que le commandement montre. « Tu ne porteras pas de faux témoignage » signifie que le mensonge est un mal ; mais un homme juste

n'est pas motivé seulement par la peur de désobéir à ce commandement ; il apprend à aimer l'honnêteté. Peut-être est-ce difficile au début, puis petit à petit, cela devient moins pénible : on est peu plus entraîné à devenir honnête, et être honnête devient de plus en plus agréable à nos yeux. Plus nous pratiquons une vertu, et plus la vertu devient facile et gratifiante. C'est littéralement un cercle vertueux.

Quand il s'agit de comportements sexuels, la foi et la raison peuvent nous fournir des règles claires ; mais encore une fois, les règles ne suffisent pas. Ce n'est qu'en aimant la vertu de pureté que nous pouvons vraiment être motivés à la faire croître, même lorsque c'est difficile, surtout au début.

La pureté est une vertu qui brille - aux yeux de tous. C'est une lumière dans nos âmes, qui nous rend plus léger - c'est-à-dire que l'âme ne se sent pas alourdie par la chair. Au niveau naturel, la pureté renforce l'esprit ; notre intelligence augmente, notre compréhension des idées augmente en clarté ; nous sommes plus concentrés et motivés et devenons capables d'aimer les autres sans égoïsme.

Sur le plan surnaturel, la pureté fait de nos corps physiques des temples de l'Esprit Saint ; elle maintient Dieu au centre de tous nos amours, et nous donne de la facilité pour dire "Non" à tout plaisir qui impliquerait de dire "Non" à Dieu.

Que nous parlions au plan naturel ou surnaturel, la pureté est toujours le triomphe de l'amour dans nos vies.

Pour les familles, la pureté du père représente la force et la stabilité de la famille. Sa pureté produit de la joie et de la satisfaction dans sa relation avec sa femme. La pureté accroît son pouvoir de trouver la joie dans sa vie : d'abord dans sa relation avec Dieu, puis dans le fait d'être un mari et un père aimant, puis d'être un bon ami, d'être un bon soutien de famille, et ainsi de suite. Tous ces biens sont des sources de joie, d'abord spirituels. La pureté les maintient à la première place. La joie de la nourriture n'est pas en haut de la liste ; si elle était plus élevée sur la liste qu'elle ne devrait l'être, cela signifierait que l'homme est un glouton. De même, si le sexe était trop haut sur la liste des joies, ce serait un signe d'impureté.

La pureté élève le sexe de telle manière qu'il montre l'amour réel avec l'affection pour son conjoint - et non pas d'abord une manière d'obtenir du plaisir ; la pureté transforme le sexe en un acte de charité. Si les deux époux considèrent l'intimité sexuelle comme une manière de s'aimer réciproquement, leur union sera continuellement renouvelée et renforcée ; et ainsi ouverts à l'action créatrice de Dieu en donnant le miracle d'une vie nouvelle, ils l'aiment aussi. La charité empêche le sexe de devenir une fin en soi ; et garde ainsi les hommes heureux et satisfaits - satisfaits aussi de leur vie sexuelle. Le sexe est plus beau, plus fécond et plus saint quand il est ordonné par l'Amour.

L'impureté défait tout cela. La luxure fait du plaisir le but principal du sexe, faisant du sexe une fin en soi, prenant la priorité sur Dieu, le conjoint, la famille ; la luxure met le sexe à la première place dans le cœur. Une fois que le cœur d'un homme est sous l'emprise de la luxure, rien n'est sûr pour la famille : on ne peut jamais savoir avec certitude ce qu'il est prêt à sacrifier pour le plaisir sexuel. Ainsi, l'impureté du père déstabilise toute la famille.

La science de l'intérêt sexuel

Sans un engagement permanent et un véritable amour pour son conjoint, les instincts animaux en matière de sexe prennent le dessus. L'engagement envers une personne agit sur une partie de notre cerveau : le cortex supérieur ; la pulsion pour le plaisir sexuel vient d'une autre partie, le cortex inférieur.

La question est de savoir si le sexe est régi par le cerveau supérieur ou le cerveau inférieur. Le cerveau supérieur est l'endroit où se produit la pensée rationnelle. Le libre arbitre, le

raisonnement abstrait, la morale, utilisent le cerveau supérieur. Le cerveau inférieur est l'endroit où prennent place les impulsions, les émotions, les souvenirs, les sentiments ; ce n'est ni rationnel ni délibéré, mais plus automatisé, sans aucune réflexion.

L'une des principales préoccupations du cortex inférieur est la reproduction sexuée. Pour cette raison, les indices ou déclencheurs sexuels ont une très grande force d'aimantation ; et le plaisir sexuel est le plus grand activateur du système de récompense naturelle du cortex inférieur. Pour les animaux, la reproduction est une priorité beaucoup plus importante que manger, boire, trouver un abri, voire défendre leur vie. Il est courant dans le règne animal que les mâles s'entretenant pour avoir la chance de se reproduire. Le cerveau inférieur donne la priorité à la reproduction.

Les scientifiques ont découvert que si vous placez un rat mâle dans une cage avec une femelle réceptive, ils s'accoupleront ; mais une fois fait, le rat mâle ne s'accouplera pas plus de fois, même si la femelle est encore réceptive. Il perd tout intérêt sexuel. Mais si, juste après qu'il en ait fini avec la première femelle, vous mettez une deuxième femelle réceptive, il s'accouplera immédiatement de nouveau ; et encore une troisième, et ainsi de suite, presque jusqu'à ce qu'il meure. Cet effet a été observé chez tous les animaux étudiés. C'est ce qu'on appelle l'effet Coolidge.

Chez les jeunes couples inexpérimentés, l'amour vient d'en bas, du cortex inférieur, poussé par des émotions et des impulsions fortes ; à mesure que les couples mûrissent, l'amour doit venir d'en haut, du cortex supérieur, poussé par des idéaux plus élevés d'engagement et d'attention. Il faut une forme d'amour plus vraie et plus élevée- la charité - pour maintenir l'intérêt sexuel (" maintenir la romance ") chez les humains adultes. Si la personne n'a pas beaucoup de choses dans la partie supérieure de son cerveau, ou si elle n'a pas d'idéaux pour maintenir vivace la romance, elle s'ennuie ; et cherche donc ailleurs le frisson romantique. C'est l'effet Coolidge.

Cela explique pourquoi les hommes utilisent la pornographie. La puissance de la pornographie vient de la façon dont elle trompe le cerveau inférieur de l'homme ; l'un des inconvénients de cette région est qu'elle ne peut pas faire la différence entre une image et la réalité. La pornographie offre à un homme un nombre illimité de femmes apparemment consentantes ; à chaque fois qu'il voit une nouvelle partenaire, à chaque « clic », il prépare à nouveau sa libido. C'est comme le cochon d'Inde.

Cela signifie que le cerveau inférieur en vient à préférer la pornographie au sexe réel avec un conjoint. Pensez à la différence entre jouer aux échecs et jouer au dernier jeu vidéo ; même si les échecs sont physiques, ils ne peuvent pas rivaliser avec l'intensité du jeu vidéo. Le cerveau préfère le jeu vidéo, et il préfère aussi la pornographie. Ceci est en lien avec une substance chimique, une hormone, appelée dopamine.

Dopamine et tolérance

D'abord, je vais définir un mot : dopamine. La dopamine est la drogue du désir - quand vous voyez quelque chose de désirable, votre cerveau déverse de la dopamine, en disant : "vas-y ! Fais ce qu'il faut ! ». La dopamine fixe votre attention sur cet objectif désirable, vous donnant ainsi votre pouvoir de concentration. Lorsque vous êtes sur le point de faire quelque chose d'important, d'agréable ou de faire quelque chose pour lequel vous êtes vraiment bon, la dopamine vous pousse en disant « vas-y ! »

Donc quand quelqu'un « clique » sur une nouvelle image pornographique, son cerveau inférieur pense que c'est une situation réelle, c'est la dame qu'il doit conquérir de toutes ses forces, et ainsi il reçoit une énorme inondation de dopamine dans son cerveau supérieur, provoquant une quantité sauvage d'énergie électrique.

Cette première exposition à une nouvelle femelle qui est un partenaire potentiel n'est pas quelque chose qui est arrivé souvent à nos ancêtres ; peut-être une seule fois dans leur vie ; le cerveau pense donc que c'est une grosse affaire. Il ne sait pas que maintenant le jeu a complètement changé : il ne comprend pas qu'il s'agit uniquement de femmes virtuelles ; chaque nouvelle image de femme provoque une autre inondation de dopamine, et ainsi de suite, après chaque « clic », tant qu'il continue. C'est une frénésie de dopamine.

Le cerveau ne peut pas suivre le rythme ; c'est trop épuisant ; il faut faire quelque chose. Prenons une analogie : que feriez-vous si vous parlez avec quelqu'un au téléphone et qu'il commence à vous crier dessus au point où vos oreilles vous font mal ? Vous baisseriez le volume du haut-parleur de votre téléphone pour y faire face. Mais si la personne se remet à parler avec un volume normal, vous n'entendrez plus qu'un silence.

C'est exactement la même chose dans le cerveau. Si une personne monte le flux de dopamine en se surstimulant avec de la pornographie, son cerveau va baisser le volume - les synapses du cerveau n'aiment pas être surstimulées avec de la dopamine, alors elles réagissent en régulant vers le bas certains récepteurs de dopamine (ce qui signifie que les récepteurs sont retirés de la surface neuronale et ensuite détruits à l'intérieur du neurone). La régulation à la baisse est la façon dont le cerveau réduit le volume de dopamine. Mais une fois la frénésie de dopamine terminée, on ressent un vide, le silence et on se sent épuisé.

L'escalade

C'est pourquoi la pornographie peut provoquer un cercle vicieux. Lorsqu'une personne sujette à la dépendance regarde de la pornographie, elle est surstimulée par la dopamine et son cerveau détruit certains récepteurs de la dopamine. Cela le fait se sentir épuisé, donc il retourne à la pornographie, mais, ayant moins de récepteurs de dopamine, il en faut encore plus cette fois-ci pour obtenir le même frisson de dopamine ; cela fait que son cerveau détruit plus de récepteurs ; et il ressent un besoin encore plus grand de pornographie pour le stimuler.

Alors, au fur et à mesure que les personnes continuent à jouer avec le système de dopamine, ils commencent à se rendre compte qu'ils doivent utiliser la pornographie pendant des périodes de plus en plus longues pour avoir le même effet, et donc visiter de plus en plus de sites. Et pourtant, en fin de compte, ils ne peuvent plus obtenir la même excitation qu'auparavant. C'est la période dangereuse. C'est la raison numéro un pour ne pas se lancer dans la pornographie.

Souvent ces personnes découvrent un « truc » pour augmenter l'excitation de la dopamine lorsque l'effet commence à faiblir. Si vous voulez plus d'effet, vous devez ajouter de l'adrénaline dans le mélange.

Comment obtenir plus d'adrénaline ?

Vous devez stimuler une autre émotion : la peur ou le dégoût ou le choc ou la surprise. Pour l'utilisation du porno, vous devez commencer à passer à des choses plus perverses, des choses qui vous font peur ou qui vous rendent un peu malade ; et ainsi vous commencez à tester diverses perversions. Vous ne pouvez pas prédire quelle perversion va vraiment faire monter votre adrénaline ; mais quand vous l'avez trouvée, le mélange d'adrénaline et de dopamine est extrêmement puissant. Il déclenche un nouveau stade de développement pour le cerveau appelé la neuroplasticité, ce qui signifie "recâblage".

Normalement, nos cerveaux sont plus plastiques quand nous sommes des petits enfants de moins de huit ans ; pendant cette période, nous pouvons apprendre les langues et des compétences très rapidement. La pornographie, nous le savons maintenant, remet cette étape en marche, de sorte qu'un recâblage majeur peut se produire. Qu'est-ce qui sera câblé si profondément maintenant ? N'importe laquelle des images qui ont déclenché la montée combinée d'adrénaline et de

dopamine. Le bouton "enregistrer", qui assure que la chose vue remodèle le cerveau, est l'orgasme, la récompense naturelle la plus puissante.

Il est important de savoir que l'excitation sexuelle peut être plus grande pour des choses qui vous choquent ou vous dégoûtent, à cause de l'adrénaline qui fait monter la dopamine. Tout ce que cela dit à propos de quelqu'un, c'est qu'il a été choqué ou dégoûté. Par la suite, l'appui sur "enregistrer", signifie que cette chose mémorisée sera maintenant réclamée à l'avenir.

Engourdissement

Revenons au problème de volume. Si vous parliez à quelqu'un qui hurle dans votre téléphone et que vous avez baissé le volume pour supporter ses cris, que se passe-t-il lorsque la personne cesse de crier et parle d'un ton normal ? Rien. C'est le silence.

De même, la surstimulation de la dopamine par la pornographie et la destruction conséquente des récepteurs de dopamine signifie qu'il reste peu de dopamine pour la vie ordinaire. Il y a des signes révélateurs d'un déficit en dopamine : s'ennuyer ou se sentir paresseux ; se sentir incapable de bien se concentrer sur quoi que ce soit ; se sentir agité, anxieux, déprimé ou irritable ; ne pas être motivé ; être incapable de regarder les autres dans les yeux. Certains trouvent que leur mémoire est altérée, et craignent de développer la démence de la maladie d'Alzheimer. L'engourdissement peut être très puissant.

Au fur et à mesure que l'on s'engourdit, on devient incapable de ressentir les joies plus subtiles de la vie : le sport, l'étude, l'amitié, la prière. Ces personnes ont tendance à devenir solitaires, à perdre l'intérêt pour les autres ; il devient difficile pour elles d'étudier, parce qu'il devient difficile de se concentrer ; elles développent un déficit d'attention, ou voient leur déficit d'attention s'aggraver, parce qu'il faut de la dopamine pour se concentrer. Les médicaments stimulants agissent en augmentant la production de dopamine dans le cerveau, de sorte qu'elles ont besoin de plus de médicaments pour faire face à leur déficit chronique en dopamine.

Enfin, rappelez-vous que la dopamine est liée à la motivation et à la volonté. Lorsque la dopamine est épuisée, le sens de la volonté de la personne est épuisé. Son cerveau inférieur continuera de la pousser à augmenter ses niveaux de dopamine et d'adrénaline. Son système de dopamine a été détourné par la pornographie. Cette personne découvrira que son cerveau continue de la pousser à regarder encore plus de pornographie et elle aura de moins en moins de volonté pour résister. C'est un piège parfait : en descendant sans cesse, elle découvre qu'elle a perdu le pouvoir de freiner.

La vie est plutôt sombre quand on est pris dans un cercle vicieux.

Surmonter la pornographie

Comment sortir de ce cercle vicieux ? La bonne nouvelle, c'est que la plupart des personnes qui s'engagent à mettre définitivement fin à la pornographie SONT capables d'arrêter. Elles doivent reconnaître les dommages et les dangers, et réagir fortement. Elles ont aussi besoin de grandir dans l'amour de la vertu de pureté en voyant la joie et la paix et la multitude de bénéfices qu'elle apporte.

Si nous avons de la difficulté à arrêter un comportement de dépendance, il y a trois domaines dans lesquels nous pouvons concentrer nos efforts - trois façons de " préparer le terrain " pour grandir dans la maîtrise de soi.

Premièrement, nous devons considérer les périodes de défis comme des opportunités de croissance, plutôt que des menaces. Considérer les tentations comme des menaces nous amène à les redouter, et la peur peut charger notre cortex émotionnel, ce qui le rend plus susceptible de réagir automatiquement. Craindre ces périodes d'envie peut paradoxalement rendre plus probable d'y céder lorsqu'elles arrivent. La peur est incompatible avec la patience ; la patience fait voir

l'épreuve comme une occasion de vivre nos idéaux, tout en acceptant l'inconfort de l'envie non satisfaite jusqu'à ce que cette dernière s'évanouisse. La pratique consistant à considérer consciemment les défis comme des opportunités plutôt que comme des menaces s'appelle le recadrage.

Deuxièmement, nous devons être réfléchis et recueillis tant que l'envie insatisfaite persiste ; c'est le travail de la pleine conscience. Si nous nous permettons de ressentir pleinement l'inconfort de l'état de besoin (un sentiment physique de tension, généralement ressenti le plus souvent dans la poitrine), nous transformerons le besoin lui-même en matière pour la pleine conscience. Dans ce contexte, la pleine conscience signifie simplement s'occuper complètement d'un aspect de notre expérience actuelle - la tension du désir insatisfait ; et cela ne veut absolument pas dire qu'il faille accorder plus d'attention à la pensée ou à l'image qui le déclenche. Lorsque nous prêtons attention à une émotion, c'est comme si nous disions à notre générateur d'émotions, l'amygdale, que nous avons reçu le message fort et clair. Une fois que l'amygdale sait que le message a été reçu et n'a PAS été suivi, elle enregistre ces nouvelles données, ce qui l'amène à générer un signal moins puissant la fois suivante où il aura été déclenché. Pour une explication plus détaillée et une liste de moyens, voir le module « *Mindfulness* » de *purityispossible.com*.

Enfin, troisièmement, vous devez relever le défi. Cela signifie que vous considérez les essais comme de l'entraînement et que vous les utilisez pour gérer les composantes de la maîtrise de soi. C'est se considérer comme capable de croissance, et voir que l'effort que vous mettez dans la lutte, au fil du temps, vous apportera toujours une croissance proportionnée. Les tentations bien gérées renforcent les vertus en nous. Le plus dur des épreuves est le commencement de la pratique de vertu ; peu à peu l'habitude se renforce et il devient de plus en plus facile de vivre la vertu.

Peu importe ce qu'une personne a vécu, la vertu de pureté est toujours possible.

Pour connaître la meilleure façon de se développer, consultez le programme sur **optimalwork.com**.