

# Le couple et les nouvelles technologies : utilisation des réseaux sociaux et de la pornographie en ligne



Dre Marie-Ève Daspe, psychologue

Professeure à l'Université de Montréal et chercheure régulière au sein du CRIPCAS<sup>1</sup> et de l'équipe SCOUP<sup>2</sup>. Ses recherches portent sur la violence conjugale et sur l'impact des technologies numériques sur le bien-être relationnel.



Dre Marie-Pier Vaillancourt-Morel, psychologue

Professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières et chercheure régulière au sein du CRIPCAS et de l'équipe SCOUP. Ses recherches portent sur la sexualité au sein des couples.



Audrey Brassard, psychologue

Professeure titulaire à l'Université de Sherbrooke et chercheure régulière au sein du CRIPCAS et de l'équipe SCOUP. Ses recherches portent sur l'attachement amoureux, la sexualité et la violence conjugale.



Dr Yvan Lussier, psychologue

Professeur titulaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières et chercheur régulier au sein du CRIPCAS et de l'équipe SCOUP. Il est coéditeur des livres Manuel clinique des psychothérapies de couple et Les fondements de la psychologie du couple.

**L'évolution rapide des technologies numériques et l'omniprésence d'Internet ont modifié notre quotidien et notre manière d'entrer en relation. Le couple n'échappe pas à ces transformations. Cet article propose un bref portrait des connaissances scientifiques quant à certains enjeux conjugaux associés à l'utilisation des réseaux sociaux (par exemple Facebook, Instagram, ou encore des applications de rencontre) et de la pornographie en ligne.**

## Réseaux sociaux et relations de couple

Les données québécoises récentes révèlent que 83 % des adultes utilisent les réseaux sociaux, 65 % d'entre eux le faisant quotidiennement (CEFRIQ, 2018). En plus de redéfinir la création et le maintien des liens sociaux, certaines caractéristiques du numérique, telles que la connectivité accrue entre les personnes ainsi que l'accessibilité, la visibilité et la persistance de l'information publiée, génèrent des enjeux particuliers au sein des relations amoureuses (Fox, 2016).

## Initiation, développement et maintien des relations amoureuses

Nous assistons depuis quelques années à une révolution technologique dans le domaine des rencontres amoureuses. Les réseaux sociaux, les sites et applications de rencontre (par exemple Tinder) ainsi que d'autres espaces virtuels (groupes de discussion, forums, blogues) permettent d'être en contact avec des personnes qui partagent les mêmes intérêts et donnent accès à un immense bassin de partenaires potentiels. Certains médias avancent que cette explosion des possibilités romantiques ébranle les idéaux monogames et la stabilité des relations (Riley, 2015). Si les

applications de rencontre sont en effet utilisées par certains comme moyen de multiplier les rencontres sexuelles occasionnelles, en particulier chez les hommes, Sumter, Vandebosch et Ligtenberg (2017) ont toutefois observé que la recherche d'un partenaire amoureux stable est une motivation plus fréquente. Les sites et applications de rencontre semblent donc considérés par leurs utilisateurs comme des outils utiles et efficaces pour trouver un partenaire amoureux.

La recherche d'informations au sujet d'un partenaire potentiel dans le but d'évaluer la viabilité d'une relation fait partie intégrante du développement des relations amoureuses. Les réseaux sociaux bouleversent également ce processus. Ceux-ci facilitent l'accès à une quantité substantielle d'informations sur le partenaire potentiel, permettant ainsi d'inférer des valeurs, des attitudes et des aspects de la personnalité de l'autre, parfois même avant la première rencontre en personne. Ces interprétations peuvent favoriser les fantaisies et l'idéalisation de l'autre ou, au contraire, mener au développement d'une opinion négative basée sur quelques éléments isolés (par exemple l'apparence physique) et à des décisions hâtives quant à l'avenir d'une relation amoureuse (Finkel, Eastwick, Karney, Reis et Sprecher, 2012).

Sur le plan du maintien des relations de couple, un avantage indéniable d'Internet et des réseaux sociaux est de permettre aux partenaires de rester en contact malgré la distance. Les partenaires en relation à distance en bénéficient particulièrement et tendent à se dévoiler davantage l'un à l'autre grâce aux outils de communication numérique que ne le font les conjoints proches géographiquement (Taylor et Bazarova, 2018). Cette intimité en ligne permettrait de compenser la plus faible fréquence des interactions face à face et de maintenir des liens au quotidien, démentant ainsi le dicton «loin des yeux, loin du cœur».

### **Jalousie, surveillance électronique et cyberinfidélité**

Du côté sombre des réseaux sociaux, la connectivité, l'accessibilité, la visibilité et la persistance des informations disponibles (par exemple des photos avec un ou une ex-partenaire ou avec des rivaux éventuels) sont des catalyseurs potentiels du sentiment de jalousie dans le couple (Fox, 2016). Ces informations sont généralement ambiguës et décontextualisées, laissant ainsi place à interprétation. Un nombre croissant d'études suggèrent un lien entre la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux et le sentiment de jalousie (Daspe, Vaillancourt-Morel, Lussier et Sabourin, 2018). Plus une personne passe de temps sur les réseaux sociaux, plus elle risque d'être exposée à du contenu pouvant susciter de la jalousie et de la surveillance (Muisse, Christofides et Desmarais, 2014). Cette surveillance électronique peut s'étendre à la lecture des courriels et des messages du partenaire. Or, l'accessibilité et la visibilité du contenu sur les réseaux sociaux permettent une surveillance plus discrète et la rendent, en apparence, plus bénigne (par exemple, le partenaire qui surveille peut se justifier en disant : «je consulte du contenu public»). Cette surveillance peut également se poursuivre après une rupture. En continuant d'être «ami» virtuellement avec un ex-partenaire ou en demeurant abonné à l'une de ses pages publiques, il est possible de surveiller ses publications et de voir les photos sur lesquelles un nouveau partenaire l'accompagne. Cette absence de «déconnexion» peut considérablement complexifier le processus de rupture.

Enfin, le cybersexe (c'est-à-dire les échanges à caractère sexuel en ligne) et la drague en ligne constituent quelques-uns des comportements d'infidélité possibles sur Internet (Vossler, 2016). Ces derniers posent un risque réel pour les relations de couple et sont associés négativement à la satisfaction conjugale et sexuelle (Ferron, Lussier, Sabourin et Brassard, 2017). De plus, la progression vers l'infidélité est généralement plus rapide en ligne (Picard et Sabourin, 2017) et serait facilitée par la présence d'un grand nombre de partenaires extraconjugaux potentiels, le caractère privé des communications – généralement protégées par un mot de passe – et l'impression d'anonymat offerte par certains médias où le dévoilement de son identité n'est pas requis. Il peut également y avoir une minimisation des comportements chez le partenaire infidèle, selon lequel les actes posés en ligne ne constituent pas une réelle infidélité puisqu'il n'y a pas eu de contacts physiques. Ceux-ci peuvent toutefois être vécus par le partenaire trahi comme des gestes d'infidélité saillants et bien réels.

La révolution numérique et les enjeux qu'elle suscite sur le plan des relations amoureuses créent de nouvelles réalités cliniques. La vitesse avec laquelle ces nouvelles technologies évoluent fait pression sur les thérapeutes, qui se doivent de demeurer à jour malgré les progrès rapides. Puisque les réseaux sociaux et les enjeux conjugaux associés constituent un phénomène relativement récent, les recherches concernant leur prise en charge sur le plan clinique sont encore lacunaires. L'encadré suivant offre toutefois quelques pistes d'intervention qui peuvent bonifier le travail du clinicien.

## L'utilisation de la pornographie en ligne et le couple

L'accessibilité en tout temps, le côté abordable – voire gratuit – et l'impression d'anonymat que procure Internet peuvent expliquer que la pornographie et le matériel sexuellement explicite s'utilisent maintenant principalement en ligne.

Au sein des couples québécois, environ 56 % des femmes et 90 % des hommes auraient visionné de la pornographie au cours des trois derniers mois. En moyenne, les hommes en couple utiliseraient la pornographie de manière hebdomadaire tandis que les femmes le feraient une fois par mois ou moins (Vaillancourt-Morel, Bosisio, Lussier et Bergeron, 2018). Les hommes ont davantage que les femmes tendance à accepter que leur partenaire utilise de la pornographie ; en effet, un tiers des femmes considèrent qu'il s'agit d'une infidélité. D'ailleurs, près de la moitié des femmes et environ 15 % des hommes sous-estiment la fréquence d'utilisation de leur partenaire, chiffres qui suggèrent qu'une partie de l'utilisation est faite en secret. Même si cette activité demeure effectuée principalement de manière solitaire, de 45 à 70 % des individus utilisent à l'occasion la pornographie avec leur partenaire, certaines femmes le faisant uniquement ou principalement en présence de leur partenaire (15 % des femmes contre 2 % des hommes ; Carroll, Busby, Willoughby et Brown, 2017 ; Vaillancourt-Morel *et al.*, 2018).

### Encadré 1.

#### PISTES D'INTERVENTION QUANT À L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LE COUPLE

- Aider les partenaires à exprimer ouvertement leurs opinions et leurs attentes quant à la place des réseaux sociaux dans leur relation de couple (par exemple en ce qui a trait au temps d'écran lorsque les partenaires sont ensemble).
- Encourager une communication claire et directe entre les conjoints au sujet de leurs attentes et de leurs insécurités quant au contenu les concernant ou concernant leur relation sur les réseaux sociaux.
- En présence de jalousie relationnelle, évaluer les comportements de surveillance électronique et les émotions associées.
- Évaluer la présence de comportements précis de cyberinfidélité (par exemple des actes de cybersexe, de la drague en ligne).
- Encourager les partenaires à exprimer et à négocier clairement les limites de la fidélité, dont les comportements sur Internet considérés comme acceptables entre eux.
- Éviter de soutenir ou de renforcer les rationalisations voulant que les comportements de surveillance électronique et de cyberinfidélité sont sans conséquence puisqu'ils ont lieu en ligne, et aider les partenaires à se responsabiliser par rapport à ces comportements.
- Prendre en charge la cyberinfidélité de façon similaire à d'autres types d'infidélité.
- Susciter une prise de conscience des conjoints quant aux répercussions des réseaux sociaux sur leur relation de couple afin de les aider à moduler leur utilisation en conséquence.

Quelques études suggèrent une absence de lien entre l'utilisation de la pornographie et la satisfaction conjugale et sexuelle – certaines suggérant même qu'elle est associée à une meilleure satisfaction sexuelle, à une fréquence plus élevée des activités sexuelles avec le partenaire et à un désir sexuel plus élevé. Cependant, davantage d'études révèlent que l'utilisation de la pornographie est associée à des comportements sexuels extradyadiques, à une instabilité relationnelle (un plus faible niveau d'engagement, ou encore un taux de divorce deux fois plus élevé), à une fréquence moins élevée des activités sexuelles avec le partenaire et à des insatisfactions conjugales et sexuelles. Des nuances sont toutefois à apporter puisque la fréquence d'utilisation de la pornographie chez les hommes est associée à des répercussions négatives tandis que chez les femmes, elle est soit sans association avec la satisfaction conjugale et sexuelle, soit associée à des répercussions positives (pour une revue des écrits, voir Vaillancourt-Morel, Daspe, Charbonneau-Lefebvre, Bosisio et Bergeron, 2019). La qualité méthodologique des études actuelles ne nous permet pas de savoir si ce sont les insatisfactions conjugales qui amènent l'individu à utiliser davantage de pornographie ou l'inverse. Certaines données empiriques suggèrent toutefois que ce ne serait pas l'utilisation de la pornographie en tant que telle qui serait problématique, mais le contexte conjugal entourant cette utilisation (par exemple l'attitude négative d'un des partenaires envers la pornographie, l'utilisation secrète et donc méconnue de la part du partenaire ; Kohut, Balzarini, Fisher et Campbell, 2018 ; Willoughby *et al.*, 2016 ; Willoughby et Leonhardt, 2018). Le type de contenu pornographique utilisé peut également jouer un rôle, les images très explicites ou violentes étant associées à davantage de répercussions négatives.

## Encadré 2.

### PISTES D'ÉVALUATION QUANT À L'UTILISATION DE LA PORNOGRAPHIE AU SEIN DES COUPLES

- Fréquence et durée d'utilisation des deux partenaires
- Utilisation solitaire ou avec le partenaire
- Discordance entre l'utilisation des deux partenaires
- Utilisation secrète ou connue de la part du partenaire
- Contenu général du matériel pornographique
- Motivations à utiliser la pornographie
- Attitudes et valeurs morales des deux partenaires envers la pornographie
- Émotions suivant l'utilisation et réactions émotionnelles du partenaire

Malgré des résultats mitigés quant aux effets de l'utilisation de la pornographie sur le couple, il demeure qu'un nombre croissant d'individus consultent en psychothérapie individuelle ou de couple pour une détresse associée à leur utilisation ou à celle de leur partenaire. Il importe donc de distinguer une utilisation récréative ayant des effets positifs d'une utilisation compulsive ou problématique. Le thérapeute doit réaliser une évaluation rigoureuse des comportements sexuels liés à la pornographie, mais également du contexte entourant cette utilisation. Bien que l'honnêteté entourant l'utilisation de la pornographie au sein du couple soit encouragée puisqu'elle permet un échange entre les partenaires quant aux limites de chacun, le jugement du clinicien est à privilégier quant aux risques qu'une telle évaluation ait lieu en présence des deux partenaires en consultation conjugale. Dans certains cas, il pourrait être préférable de réaliser cette évaluation lors de séances individuelles et par la suite de favoriser des échanges respectueux entre les partenaires concernant leur utilisation de la pornographie. L'encadré suivant offre quelques pistes d'éléments à évaluer afin de développer une compréhension nuancée de la fonction jouée par la pornographie au sein du couple.

Sur le plan des interventions, il peut s'avérer utile d'aider les partenaires à discuter de leurs besoins, de leurs attentes et de leurs limites quant à l'utilisation de la pornographie ainsi que de leurs insécurités concernant l'utilisation faite par leur partenaire. L'honnêteté des deux partenaires concernant l'utilisation de la pornographie pourrait faciliter l'intégration de cette activité sexuelle en ligne au répertoire sexuel du couple, lorsqu'elle reflète le désir et les besoins des deux partenaires.

En somme, les technologies numériques ont le potentiel d'être à la fois bénéfiques et nuisibles aux relations de couple, et ce, en fonction de l'utilisation faite par les partenaires. Ces technologies sont maintenant bien ancrées dans nos relations et tout porte à croire qu'elles sont là pour de bon. Dans ce contexte, les thérapeutes ont un rôle important à jouer afin de soutenir une utilisation saine et d'aider les partenaires à tirer profit de ces outils en évitant plus facilement les pièges qu'ils comportent.

## Notes

1. Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles.
2. Équipe Sexualité et Couple.

## Bibliographie

- Carroll, J. S., Busby, D. M., Willoughby, B. J. et Brown, C. C. (2017). The porn gap: Differences in men's and women's pornography patterns in couple relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16, 146-163.
- CEFRIQ. (2018). L'usage des médias sociaux au Québec. Repéré à [https://cefrio.qc.ca/media/2023/netendances-2018\\_medias-sociaux.pdf](https://cefrio.qc.ca/media/2023/netendances-2018_medias-sociaux.pdf)
- Daspe, M.-E., Vaillancourt-Morel, M.-P., Lussier, Y. et Sabourin, S. (2018). Facebook use, Facebook jealousy, and intimate partner violence perpetration. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 549-555.
- Ferron, A., Lussier, Y., Sabourin, S. et Brassard, A. (2017). The role of Internet pornography use and cyber infidelity in the associations between personality, attachment, and couple and sexual satisfaction. *Social Networking*, 6, 1-18.
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T. et Sprecher, S. (2012). Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3-66.
- Fox, J. (2016). The dark side of social networking sites in romantic relationships. Dans G. Riva, B. Wiederhold, K. et P. Ciproso (dir.), *The psychology of social networking, vol. 1 : Personal Experience in Online Communities* (p. 78-89). Berlin, Allemagne :De Gruyter.

- Kohut, T., Balzarini, R. N., Fisher, W. A. et Campbell, L. (2018). Pornography's associations with open sexual communication and relationship closeness vary as a function of dyadic patterns of pornography use within heterosexual relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35, 655-676.
- Muise, A., Christofides, E. et Desmarais, S. (2014). "Creeping" or just information seeking? Gender differences in partner monitoring in response to jealousy on Facebook. *Personal Relationships*, 21(1), 35-50.
- Picard, L. et Sabourin, S. (2017). Infidélité, mensonge et trahison. Dans Y. Lussier, C. Bélanger et S. Sabourin (dir.), *Les fondements de la psychologie du couple* (p. 591-620). Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.
- Riley, N. S. (2015). Tinder is tearing society apart. Repéré à <http://nypost.com/2015/08/16/tinder-is-tearing-apart-society>
- Sumter, S. R., Vandenbosch, L. et Ligtenberg, L. (2017). Love me Tinder: Untangling emerging adults' motivations for using the dating application Tinder. *Telematics and Informatics*, 34(1), 67-78.
- Taylor, S. H. et Bazarova, N. N. (2018). Revisiting media multiplexity: A longitudinal analysis of media use in romantic relationships. *Journal of Communication*, 68(6), 1104-1126.
- Vaillancourt-Morel, M.-P., Bosisio, M., Lussier, Y. et Bergeron, S. (2018, mai). Une étude dyadique de l'utilisation de la cyberpornographie au sein de couples hétérosexuels. Communication présentée au colloque Violences Interpersonnelles, Montréal, Québec. Repéré à [www.cripcas.ca/images/Colloque2018/Symposiums/S4.4---Marie-Pier-Vaillancourt-Morel.pdf](http://www.cripcas.ca/images/Colloque2018/Symposiums/S4.4---Marie-Pier-Vaillancourt-Morel.pdf)
- Vaillancourt-Morel, M.-P., Daspe, M.-E., Charbonneau-Lefebvre, V., Bosisio, M. et Bergeron, S. (2019). Pornography use in adult mixed-sex romantic relationships: Context and correlates. *Current Sexual Health Reports*, 11(1), 35-43.
- Vossler, A. (2016). Internet infidelity 10 years on: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 24(4), 359-366.
- Willoughby, B. J., Carroll, J. S., Busby, D. M. et Brown, C. C. (2016). Differences in pornography use among couples: Associations with satisfaction, stability, and relationship processes. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 145-158.
- Willoughby, B. J. et Leonhardt, N. D. (2018). Behind closed doors: Individual and joint pornography use among romantic couples. *The Journal of Sex Research*. Prépublication. doi:10.1080/00224499.2018.1541440