

Programme de traitement de groupe pour la dépendance à la pornographie

Service de thérapie de couple et sexuelle
du centre universitaire de santé McGill

À propos de notre nouveau programme

Le service de thérapie de couple et sexuelle du centre universitaire de santé McGill introduit un programme de traitement pour l'utilisation incontrôlée de la pornographie chez les hommes. Ce programme de thérapie à court terme vise à vous aider à mieux gérer votre utilisation de pornographie. Notamment, le programme aide les hommes de tous âges à :

- Développer de nouvelles habiletés pour réduire la consommation de pornographie;
- Comprendre les facteurs qui contribuent à l'usage de pornographie;
- Connecter avec d'autres hommes qui font face à des difficultés similaires.

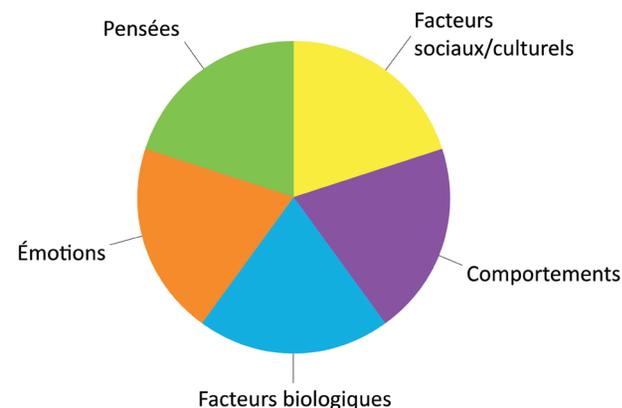
Le programme est d'une durée de huit semaines, avec des rencontres hebdomadaires. Chaque rencontre dure 90 minutes. Les rencontres ont lieu au Institut Allan Memorial.

Modèle et philosophie de traitement:

Ce programme innovateur intègre des techniques psychothérapeutiques tirées de la thérapie cognitive et comportementale ainsi que de la thérapie dialectique comportementale – deux modèles thérapeutiques qui ont démontré leur efficacité à aider les personnes à changer leurs patrons de comportements indésirés, ainsi qu'à mieux gérer les émotions difficiles qui sont associées à ces comportements.

Les études montrent que, pour plusieurs hommes, la dépendance à la pornographie est liée au stress et aux symptômes d'anxiété et de dépression. De nombreux psychologues croient d'ailleurs que l'utilisation de la pornographie peut être une manière pour certains de gérer ce type de difficultés. Pour cette raison, le programme de traitement offert au service de thérapie de couple et sexuelle vise le développement de nouvelles habiletés et stratégies pour mieux gérer le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs, ainsi qu'à éclairer les patrons de pensées, émotions et comportements propres à chaque individu. Afin d'aider les participants à changer ces processus dynamiques, notre traitement fait appel à un modèle à cinq facteurs, qui conçoit la dépendance à la

Modèle à cinq facteurs



pornographie comme étant le résultat d'interactions entre pensées, émotions, comportements, facteurs sociaux/culturels et facteurs biologiques.

L'objectif est d'aider les participants à réduire leur usage indésiré de pornographie et à mieux comprendre les facteurs qui contribuent à leur consommation de pornographie, afin qu'ils puissent vivre une vie plus satisfaisante.

McGill University Health Centre

Département de Psychologie
Institut Allan Memorial
1025, avenue des Pins ouest
Montréal, Québec, H3A 1A1

Tel: (514) 934-1934, Ext. 34285
Email: sexandcoupletherapy@gmail.com

Group Treatment Program for Pornography Dependence

Sex and Couple Therapy Service
McGill University Health Centre

About Our Program

The Sex and Couple Therapy Service at the McGill University Health Centre is introducing a group treatment program for out-of-control pornography use in men. This short-term therapy program is designed to help you tackle your porn use.

The program will help men of all ages to:

- develop new skills to reduce pornography consumption,
- understand the underlying factors that contribute to the use of pornography, and
- connect with other men who face the same challenges.

This is a weekly, 8-week program, which will be hosted at the Sex and Couple Therapy Service in the Allan Memorial Institute.

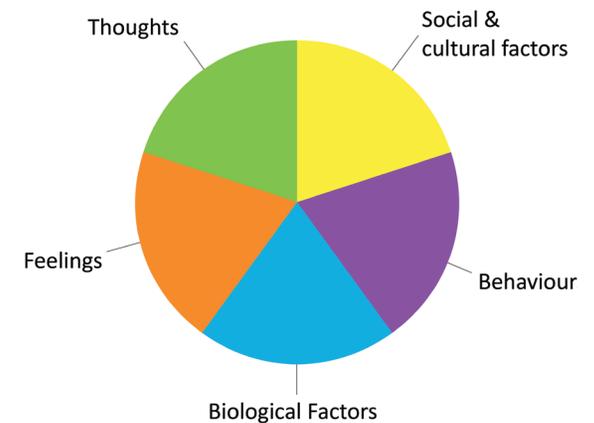
Treatment Model and Philosophy:

This innovative new program draws on psychotherapy techniques from Cognitive Behavioural Therapy and Dialectical Behaviour Therapy—evidence-based therapeutic models that have been shown to help individuals change unwanted behaviour patterns, and better cope with the difficult feelings that are associated with these behaviours.

Research has shown that, for many men, pornography dependence is linked to stress, anxiety, and depressive symptoms. Many psychologists believe that this correlation is a pattern of coping with difficult feelings.

For this reason, the Sex and Couple Therapy Service's group treatment program focuses on the development of new skills and strategies for managing stress and anxiety, and on demystifying each participant's unique patterns of thought, feeling and behaviour. To help participants understand and change these dynamic processes, our treatment system uses a five-factor model, which sees pornography dependence as a result of the interaction between thoughts, feelings, social/cultural factors, behaviours, and biological factors.

The Five-Factor Model of Pornography Dependence



The aim of this program is to help participants to reduce their unwanted overuse of pornography, and to gain insight into the different factors that contribute to their pornography consumption, in order to help them lead better lives.

Contact Info:

McGill University Health Centre

Department of Psychology
Allan Memorial Institute
1025 Pine Avenue West
Montréal, Quebec, H3A 1A1

Tel: (514) 934-1934, Ext. 34285
Email: sexandcoupletherapy@gmail.com