



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

INFORMATION PATIENT · FICHE COMPLÉMENTAIRE · C040 · FR

Sextos et cyberaddiction

01 Comprendre

Partager une image intime comporte un risque de diffusion sans accord, de chantage ou de pression. Un usage numérique devient problématique surtout lorsqu'il entraîne perte de contrôle, manque de sommeil ou retentissement sur la vie quotidienne.

02 Comment faire le bilan ?

La consultation explore la détresse, l'âge, la sécurité et le contrôle de l'usage, sans confondre curiosité et maladie. Une aide psychologique peut être proposée.

03 Que peut-on faire ?

Renforcez la confidentialité des comptes, limitez les usages qui vous nuisent et demandez un soutien. Si quelqu'un vous menace, conservez les preuves dans un endroit sûr et contactez un adulte fiable ou un service compétent. Ne payez pas un maître-chanteur et ne transmettez pas davantage d'images.

PRÉCAUTIONS ET SIGNES D'ALERTE

Menace immédiate, exploitation d'un mineur, idées suicidaires ou peur de violences : aide urgente. Une image diffusée sans consentement n'est pas une faute de la victime.

QUESTIONS À POSER

Demandez : comment retrouver le contrôle et obtenir une aide sans être jugé ?

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

eSafety · Sextorsion : obtenir de l'aide



الرسائل الحميمة والاستعمال الرقمي المفرط

01 لنفهم الحالة

تحمل مشاركة صورة حميمة خطر نشرها دون إذن أو الابتزاز أو الضغط. يصبح الاستخدام الرقمي مشكلة خاصة مع فقد السيطرة أو نقص النوم أو تأثيره على الحياة.

02 كيف نقيّم الحالة؟

تناقش الاستشارة المعاناة والعمر والأمان والتحكم دون الخلط بين الفضول والمرض. قد تُقترح مساعدة نفسية.

03 ما الذي يمكن فعله؟

عززوا خصوصية الحسابات وخففوا الاستخدام المؤذي واطلبوا دعمًا. عند التهديد احفظوا الأدلة بأمان وتواصلوا مع بالغ موثوق أو جهة مختصة. لا تدفعوا للمبتز ولا ترسلوا صورًا إضافية.

الاحتياطات وعلامات الإنذار

التهديد الفوري أو استغلال قاصر أو أفكار انتحارية أو خوف من العنف يحتاج مساعدة عاجلة. نشر صورة دون رضا ليس ذنب الضحية.

أسئلة للاستشارة

اسألوا: كيف أستعيد السيطرة وأطلب مساعدة دون حكم؟