

# **Tout sur l'addiction au sexe**

## **I. Introduction**

Sans volonté aucune de s’immiscer ici dans la vie privée de personnes publiques qui ont pu faire éclater au grand jour des scandales d’ « addictions sexuelles », sans vouloir rentrer dans des considérations d’éthique, de politique ou même de religion, ou se prononcer sur leur comportement ou poser des diagnostics sur leurs difficultés, ces faits divers autour de ce qui paraît être une « addiction au sexe » ont permis de mettre en lumière pour le grand public le fait que l’érotisme et la sexualité peuvent devenir pour certains tout comme le mésusage d’alcool ou de toute autre substance psychoactive pour d’autres, une addiction aux conséquences tout aussi graves.

La faible quantité d’études scientifiques à ce sujet fait qu’il n’est pas encore rentré dans les classifications psychiatriques internationales et qu’il convient de rester mesuré et prudent dans les affirmations. Et si le psychiatre n’a donc pas à se prononcer sur des pratiques qui ne sont pas interdites par la loi, ni à définir des seuils de « normalité » quant à la fréquence des rapports sexuels, il s’agit de s’exprimer sur ce phénomène en tant qu’addiction, c’est-à-dire en tant que trouble qui puisse entraîner une altération du comportement et/ou une souffrance significative et qui corresponde au moins en partie aux critères des maladies addictives.

Dans cet objectif, nous avons prévus dans ce livre de fournir :

- des réponses aux questions les plus courantes concernant l'addiction au sexe,
- de donner des informations sur comment aider la partenaire d'un obsédé sexuel,
- de donner des informations sur comment soigner un obsédé sexuel et
- comment soigner un partenaire et qu'est-ce que c'est qu'un délinquant sexuel.

## ***II. 10 questions courantes que se posent les hommes sur la dépendance au sexe***

### **1. Question : Suis-je un accro du sexe ?**

Réponse : Il existe un certain nombre de signaux d'alarme qui peuvent signaler une dépendance au sexe. Une personne qui utilise l'activité sexuelle, qu'il s'agisse de rapports sexuels, de pornographie, de sexe par téléphone, de salons de discussion, de prostitution ou de masturbation, comme un agent anesthésiant, quelque chose qui l'empêche de se sentir mal, peut avoir une dépendance au sexe. D'autres indicateurs du comportement sexuel sont à l'origine des problèmes de dépendance, comme le fait que le conjoint soit bouleversé par son comportement ou qu'il se soit endetté pour avoir payé des lignes de téléphone rose ou des sites de pornographie sur Internet. Passer trop de temps à regarder de la pornographie, plus de 10 heures par semaine, est un autre signal d'alarme car ce comportement sexuel interfère avec le temps passé avec les amis, la famille ou au travail.

Un autre facteur clé est que le toxicomane a essayé d'arrêter son comportement sexuel mais a échoué. Lorsque tous ces éléments sont réunis, il est temps de demander à un professionnel de l'aide.

## **2. Question : Puis-je être guéri ?**

Répondez : De nombreux toxicomanes sexuels ont déclaré pouvoir maîtriser leur comportement sexuel, grâce à diverses méthodes de traitement. Certains fréquentent des centres de réadaptation intensive, d'autres suivent des séances de thérapie, participent à des réunions en 12 étapes ou utilisent des médicaments et une foule d'autres techniques pour contrôler leur comportement sexuel. Il peut s'agir notamment de trouver une personne de confiance pour agir en tant que "partenaire de responsabilisation". Ou, pour les accros de la pornographie, cela peut signifier l'utilisation de programmes informatiques bloquant la pornographie.

## **3. Question : Est-ce que le fait d'être guéri signifie que je renonce au sexe ?**

Réponse : oui : Non. Contrairement aux dépendances chimiques liées à l'alcool ou aux drogues, le sexe est reconnu comme un aspect sain de la vie. Le traitement de la dépendance sexuelle, bien qu'il implique une période d'abstinence, vise à maîtriser l'activité sexuelle

gênante, nocive et non désirée, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus nuisible. Il peut conduire à l'arrêt de la pornographie, à l'arrêt de la sollicitation de prostituées et d'autres comportements "de fond" ou même à des activités illégales. L'objectif est de mettre fin aux comportements nuisibles, mais certainement pas d'abandonner le sexe.

**4. Question : La dépendance au sexe est-elle réelle ou s'agit-il simplement d'une excuse utilisée par les gens pour justifier leur comportement ?**

Réponse : oui : À vrai dire, certains experts ne pensent pas que l'addiction sexuelle soit réelle et disent qu'elle est plutôt le produit de normes et de mœurs sociales contradictoires. D'autres disent que la dépendance sexuelle existe mais ne pensent pas qu'elle réponde à la définition d'une dépendance, comme c'est le cas pour la dépendance à l'alcool ou aux drogues. Pour un obsédé sexuel qui cherche à se faire soigner, il peut s'agir d'un point discutable. Pour obtenir un traitement, il faut d'abord reconnaître qu'il a un problème et cesser d'essayer d'utiliser sa seule volonté pour le contrôler. De nombreuses personnes ont cherché à se faire soigner pour leur dépendance sexuelle et ont fait état des résultats obtenus. Une grande partie des critiques concernant sa validité ont été adressées à des célébrités impliquées dans des scandales sexuels

publics et ne sont guère comparables à celles de la personne moyenne qui ne vit pas sous le regard du public. L'addiction sexuelle est réelle et une personne aux prises avec des comportements sexuels non désirés peut certainement en témoigner.

### **5. Question : Quelle en est la cause ? Comment en suis-je arrivé là ?**

Réponse : Il n'y a pas de cause définitive à la dépendance sexuelle, et elle sera différente pour chaque personne. De nombreux obsédés sexuels déclarent avoir été abusés sexuellement à un jeune âge et avoir grandi avec une vision déformée du sexe et de ce que devrait être une vie sexuelle saine. Pour d'autres, il s'agit simplement d'un afflux de substances chimiques dans leur cerveau après avoir découvert la cachette de pornographie d'un parent ou l'avoir rencontrée d'une autre manière. D'autres encore indiquent que l'accessibilité de la pornographie sur Internet les a fait tomber dans un cycle, tandis que d'autres encore se sont tournés vers l'utilisation du sexe comme agent anesthésiant pendant une période difficile de leur vie et ont commencé à s'y fier comme mécanisme d'adaptation. Pour certains, le fait d'avoir grandi dans un climat d'abus, de négligence, d'abandon et d'enchevêtrement les a amenés à chercher d'autres moyens de se sentir bien dans la vie et dans leur peau.

S'il est important de connaître la cause de l'addiction sexuelle, ceux qui sont sur la voie de la guérison ne doivent pas chercher à