

D'où vient la dépendance sexuelle ? Pensez-vous qu'il soit possible de s'en libérer et comment ?

Tout d'abord, il faudrait savoir exactement ce que vous entendez par dépendance sexuelle. Quoi qu'il en soit, toute problématique de dépendance trouve racine dans les expériences de l'enfance, la dépendance sexuelle également. Nos premiers liens affectifs marquent la personnalité qui prend une forme particulière structurée notamment autour des manques. La dépendance sexuelle, à moins qu'elle ne soit la conséquence d'abus sexuels, trouve son origine dans les premiers temps de la vie et est empreinte d'angoisses importantes. La personne ressent une insécurité de base qui tend à se rejouer dans les relations affectives ensuite. Il y a une recherche instinctive incessante qui vise à combler le trou, à retrouver le corps à corps perdu, mal vécu, pas assez nourrissant du rapport premier à la mère. La relation amoureuse est vécue alors sur un mode plutôt cannibalique, fusionnel, on dévore en quelque sorte l'autre, on cherche à l'incorporer, à se l'approprier. Pour se défaire de cette dépendance, acquérir de l'autonomie, un retour en soi est indiqué grâce à un soutien thérapeutique. Un besoin compulsif de sexualité peut ainsi cacher d'autres besoins, permettre d'échapper à d'autres sentiments. Tant que émotions, sentiments et besoins n'ont pas été reconnus, exprimés, acceptés, ils trouvent des voies détournées pour se manifester et créent nombre de comportements destructeurs ou saboteurs des relations. Afin de rencontrer les émotions sous-jacentes restées prisonnières du passé, laisser apparaître clairement les manques, les angoisses, la peur, la colère, apprendre à les gérer, rencontrer un professionnel au sein d'une relation d'aide et de soutien suffisamment sécurisante s'avère souvent nécessaire. De nouvelles expériences, avec une saine dépendance peuvent alors prendre progressivement le pas sur les anciennes et guider vers un nouvel équilibre, sorti de l'emprise des dépendances toxiques.

Florence Loos, psychosexologue
C.P.F. La Hulpe, Lasne, Rixensart