

Le sexe, une drogue dure ?

L'affaire DSK a braqué les spots sur une dépendance dont souffre un nombre de plus en plus important de personnes : l'addiction sexuelle. Elle tend à présent à être reconnue et soignée au même titre que d'autres assuétudes telles que le jeu, la dépendance affective, la nourriture, l'alcool ou les drogues illicites. — Par **Florence Loos**

Passer des heures à regarder des sites pornos sur internet, fréquenter des sex-shops et autres endroits X pour rencontrer un maximum de gens et « consommer » sexuellement, y penser non-stop... tel est le lot quotidien et désespérant des dépendants au sexe. Ces personnes qualifiées de *sex addicts* – terme apparu seulement à la fin des années 70 – subissent leurs pulsions, ne pouvant profiter des bienfaits d'une sexualité choisie. Avec ses corollaires : la culpabilité et le sentiment de n'être pas maître de soi. Pour y échapper, la réponse est la quête d'une nouvelle dose.



Bodytalk et les Editions Hors Collection vous offrent **5 exemplaires** du livre « **Les Sex Addicts. Quand le sexe devient une drogue dure** », de **Florence Sandis** et **Jean-Benoît Dumonteix**.

Envoyez-nous un mail avec votre adresse postale à concours@bodytalk.be ou une carte à bodytalk, 50 Rue de la Fusée à 1130 Bruxelles.

Le tirage au sort aura lieu le 28 février 2013 et les gagnants recevront l'ouvrage par la poste.

« Sexoliques » anonymes

En Belgique, plusieurs mouvements d'entraide se sont constitués depuis quelques années. Ces groupes sont basés essentiellement sur le principe des alcooliques anonymes, à savoir un programme construit en 12 étapes et avec l'aide d'un parrain. Parmi les personnes qui, en 2008, ont initié le mouvement des SA (sexoliques anonymes) chez nous, Pierre témoigne de l'aide que le groupe a pu lui apporter pour sortir de cet enfer. Il a pris conscience de son problème vers 50 ans. « *C'est très insidieux comme dépendance, explique l'ancien sex addict aujourd'hui « sobre ». On ne se rend pas compte rapidement de l'ampleur des dégâts et de la pente que l'on prend. Je me masturbais 6 à 7 fois par jour depuis l'adolescence, j'en avais besoin pour décharger mon stress. Et je peux vous dire que certains addicts mettent leur vie en danger, tellement ils sont dépassés par l'urgence que leur inspire leur tension intérieure. Ils vont jusqu'à se masturber au volant, s'endetter pour se payer des moments sexuels, regarder internet au boulot pendant des heures ou se retrouver dans les toilettes pour se décharger au lieu de travailler, de quoi mettre en péril leur profession... D'autres se suicident... ou prennent des risques suicidaires avec les MST.* »

Le mouvement des SA suggère une abstinence totale aux membres célibataires et une sexualité empreinte de sobriété pour les membres mariés. Tandis que d'autres groupes sont plus *soft* dans leurs prescriptions, permettant aux dépendants de fixer leurs limites eux-mêmes. « *Dans mon cas, cela n'a pas marché. Il me fallait un programme strict et rigoureux sinon je retombais dans mes habitudes. Il m'a fallu une fraternité pour m'épauler et m'aider à ventiler toutes les émotions qui se sont présentées à moi. Le parrain m'est encore maintenant d'un grand soutien, je l'appelle tous les jours fut-ce quelques minutes. Mon sevrage a été progressif, j'ai pu retrouver des couleurs à ma vie. Elle était fluo lorsque je courrais tous les jours après un objet de consommation, elle est passée par un stade noir et blanc, puis gris, et à présent, je revois des couleurs pastel. C'est une vraie renaissance. Jamais je ne voudrais revivre un tel cauchemar !* » Avec l'aide du groupe, les participants sont amenés à contrôler peu à peu les envies de « luxure » qui les rongent, en sachant qu'ils y resteront pourtant toujours vulnérables.

Un phénomène de société

De plus en plus de jeunes sont devenus *accros* à la pornographie. Celle-ci leur sert dans un premier temps d'éducation sexuelle, mais ensuite il arrive que ça les dépasse et qu'ils soient en quelque sorte emportés sans repères dans un univers de plus en plus déviant. Ce phénomène est amplifié bien sûr par l'accès direct et permanent via internet.

Ce comportement addictif toucherait près de 5% de Français. Des témoins ont accepté de livrer leur parcours de cette quête effrénée de jouissance qui devient une drogue dure à Florence Sandis, journaliste et Jean-Benoît Dumonteix, psychanalyste et auteurs du livre « *Les sex addicts* ». Premier traité du genre, ils font le point sur cette maladie

taboue et tentent de décoder les origines d'un tel malaise et de proposer des pistes pour s'en sortir.

Le traumatisme originaire

« Si pour certains on comprend plus difficilement pourquoi la pulsion prend ce chemin-là, analyse Jean-Benoît Dumonteix, pour la grande majorité des dépendants au sexe on trouve un traumatisme dans l'enfance. Cela peut être un viol mais parfois, le fait est moins explicite, plus sournois. Dans ces cas-là, on découvre plutôt – par l'analyse de l'histoire du patient – un climat sexualisé qui a fait effraction dans le monde de l'enfance même s'il n'y a pas eu de passage à l'acte. L'enfant vulnérable a identifié une source de plaisir immédiat qui en même temps a débordé sa maturité d'enfant. Ce faisant, une sorte de chemin à la pulsion sexuelle avec une grande excitation s'est imprimée en lui, accompagnée d'un sentiment de culpabilité qui se retrouve ensuite dans le vécu des personnes en proie à cette addiction. Les adultes de l'époque n'ont pas tenu leur place d'adulte. »

Selon lui, on peut guérir de cette maladie. Mais si pour les dépendances qui impliquent une substance (drogues, alcool...), il est plus évident de stopper net la consommation, se priver de sexe implique que l'on se coupe d'une partie de soi qui peut être épanouissante. L'abstinence totale n'est pas tenable à long terme. L'idéal serait plutôt de continuer à avoir une sexualité mais que celle-ci devienne satisfaisante et surtout qu'elle s'humanise. « Car les dépendants sexuels utilisent trop souvent les partenaires comme des objets de satisfaction immédiate, sans même parfois se soucier de connaître leur prénom, poursuit le psychanalyste. Il s'agit alors de trouver où placer son ' curseur ' pour conserver une sexualité gratifiante et ne pas tomber dans l'excès pulsionnel. S'il n'y a pas de souffrance, si le rapport sexuel est choisi et dans un cadre respectueux, alors le curseur est bien placé. »

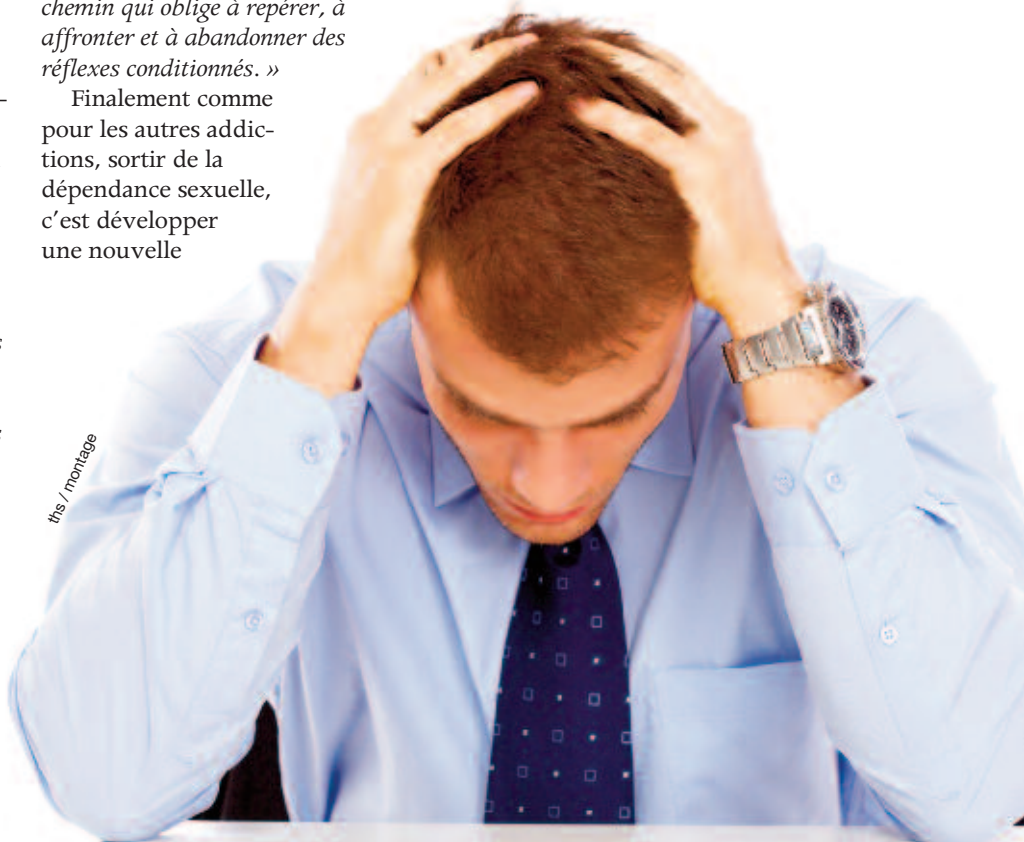
Dépasser la honte

Face à un comportement compulsif quel qu'il soit, la solution implique de se confronter à sa propre réalité, sans complaisance. L'aide d'un groupe de parole et/ou un thérapeute qui connaît le sujet sera utile pour soutenir et dépasser la honte et la souffrance cachées sous le comportement destructeur, à la recherche d'une autre réponse.

« Une partie du travail de guérison consiste à apprendre à ressentir les émotions négatives sans passer par la case ' sexe ', renchérit Jean-Benoît Dumonteix Les médicaments tels que les antidépresseurs ou les anxiolytiques peuvent être nécessaires un temps en cas de dépression importante. Mais s'ils soulagent momentanément, ils ne permettent pas de faire l'économie d'un vrai travail d'investigation des causes et des solutions. Retarder le moment du passage à l'acte de quelques minutes est déjà une idée simple qui peut aider et permettre finalement de passer progressivement au-dessus de la compulsion. Guérir, c'est un long chemin qui oblige à repérer, à affronter et à abandonner des réflexes conditionnés. »

Finalement comme pour les autres addictions, sortir de la dépendance sexuelle, c'est développer une nouvelle

relation à soi-même plus centrée et assainie du passé. D'autres supports au travail de résilience seront d'un grand secours comme par exemple la méditation, le sport, s'investir dans une activité créative valorisée socialement ou dans des actions humanitaires... Toutes choses qui aident à développer l'estime de soi et le lien aux autres en lieu et place de comportements jugés et vécus comme dégradants. ■



thls / montage