

Tanguy LAFFORGUE



Délivré !

10 étapes pour arrêter
la pornographie

ixÈNE

Éditions Emmanuel

Tanguy Lafforgue

DÉLIVRÉ !

*10 étapes
pour arrêter la pornographie*

Éditions Emmanuel

Introduction

La méthode Paradis¹ exposée dans ce livre s'adresse aux personnes de plus de 16 ans – hommes et femmes – souffrant de comportements compulsifs autour de la sexualité.

Il s'agit en premier lieu de la consommation de pornographie et de la masturbation, qui sont de loin les pratiques addictives les plus répandues aujourd'hui ; mais aussi d'autres comportements sexuels dont on peut perdre le contrôle : tchat, fréquentation de sites et applications de rencontres ou de webcams, relations sexuelles tarifées, etc. La liste est plus fournie qu'on ne l'imagine.

Ces addictions comportementales liées à la sexualité frappent des personnes de tous milieux, de tous états de vie et de tous âges (dont, malheureusement, des mineurs toujours plus jeunes). Aucun individu n'est à l'abri de ce fléau, y compris celui qui a grandi au sein d'une famille stable et a reçu une (bonne) éducation, de l'amour et des valeurs.

L'addiction est une pathologie. Elle se caractérise, entre autres, par la difficulté à s'en sortir tout seul quand on y a

1. Programme pour arrêter les addictions liées à la sexualité.

basculé. Par conséquent, si vous n'obtenez pas tous les résultats espérés en suivant cette méthode, ne culpabilisez pas et n'ayez pas honte. Ne vous dites pas « je n'ai pas fait ce qu'il faut » ou « je suis nul ». Une méthode n'est pas une recette : il ne « suffit » pas de la suivre à la lettre pour être « guéri ». J'espère que la découverte de ce livre constituera au moins une première étape dans votre quête de liberté. Qu'elle permettra de commencer un travail sur vous-même, avant de l'approfondir dans un deuxième temps, si besoin, avec l'aide d'une personne compétente.

Ce livre se lit crayon et bloc-notes en main (à l'ancienne...). Je vous conseille de le parcourir une première fois d'une traite (sans faire les exercices) pour découvrir tout son contenu et acquérir une vision d'ensemble du processus de reprise de contrôle. Il me paraît judicieux de rester ensuite au moins une semaine sur chacune des 10 étapes, ce qui fait un total de 70 jours, soit plus de deux mois : c'est un bon délai pour obtenir des résultats sérieux. Comme je le répète avec insistance dans ce livre, tout changement prend du temps. Gens pressés, passez votre chemin...

Lire cet ouvrage de manière passive pourra certes déclencher des prises de conscience et des déclics – et c'est tant mieux – mais cela ne suffira pas. Vous impliquer personnellement et « mouiller votre chemise » sera indispensable : réfléchir à partir des questions, réaliser les exercices, appliquer les conseils, installer des bonnes habitudes, etc. C'est en agissant qu'on change, et pas juste... en attendant d'avoir changé.

Tous les exemples et témoignages regroupés ici, sans exception, sont tirés de mes accompagnements. Je n'ai strictement

rien inventé, seulement changé les prénoms des personnes citées.

La méthode Paradis est « globale ». D'une part, elle prend en considération et respecte toutes les dimensions de la personne humaine : mentale, émotionnelle, corporelle, comportementale et spirituelle². D'autre part, elle est pluri-approches : je ne me revendique d'aucune école³, ce qui m'a permis de sélectionner sans esprit de chapelle les techniques et les outils qui ont le mérite de fonctionner et de répondre aux besoins.

Les prémices de ce projet éditorial remontent à 2017. Ma vocation d'accompagnateur, elle, a éclos un an plus tôt à Aix-en-Provence : en 2016, le parrainage de plusieurs étudiants engagés dans une démarche de sortie du porno⁴ m'a passionné et déplacé, et a fait naître en moi le désir de me reconvertir. Voilà comment j'ai basculé du métier d'officier à celui de thérapeute (en ayant été communicant entre-temps)...

Vous noterez, pour finir, que j'emploie le « tu » dans les pages qui suivent. En tant que thérapeute, j'ai fait de la fraternité l'une de mes valeurs phare. Or, le tutoiement convient très bien au compagnonnage que je m'emploie à faire vivre

2. J'entends par « dimension spirituelle » le sens que chaque personne, croyante ou non, donne à son existence.

3. Il n'y a pas besoin d'avoir fait Saint-Cyr pour aider les autres. Je suis fier et amusé de n'avoir... que ce diplôme.

4. Ces jeunes effectuaient le parcours *Libre pour aimer*, qui recommande de faire appel à un parrain. Celui-ci n'a besoin d'aucune compétence. Sa mission est simplement de soutenir, encourager, écouter. Pour aller plus loin, voir Éric JACQUINET, *Parcours Libre pour aimer*, Paris, Éd. Emmanuel, 2016 et <https://librepouraimer.com/>

à mes patients – mes « accompagnés », comme je les appelle justement.

Aussi, dorénavant, je te tutoie... J'espère que tu ne t'en formaliseras pas.

Au fil de ta lecture, n'hésite pas à m'envoyer un e-mail (en me tutoyant 😊) pour partager tes questions ou réactions (t.lafforgue@coeur-hackeur.fr).

Bonne lecture! Et en route... ensemble!

ÉTAPE 1

Lâcher sa bouée

L'objectif de cette première étape est simple : t'aider à poser un regard nouveau sur ta situation. Peut-être le sevrage que tu entreprends t'effraie-t-il : tu crois savoir ce que tu vas perdre – une certaine sécurité –, mais pas ce que tu vas gagner. Détrompe-toi : tu n'as rien à perdre... et tout à gagner.

Toute addiction, en effet, est une stratégie inconsciente de fuite, comme une bouée à laquelle on se raccroche pour échapper à son mal-être. Mais c'est une bouée percée. Tu n'en as pas besoin, tes ressources personnelles te suffisent. Il est donc temps de t'en séparer et d'en faire le deuil. Au change, tu vas gagner en liberté et accéder à la vraie vie, une vie plus adulte et plus responsable.

Bonne route!

L'ADDICTION, ENTRE MALAISE ET PLAISIR

On peut être addict au sexe

À l'instar des substances psychoactives, les comportements autour de la sexualité (masturbation, consommation de pornographie, tchat, etc.) peuvent devenir addictifs en raison de l'excitation et du plaisir qu'ils procurent. Il n'y a pas de honte à être concerné.

Une perte de contrôle

Le concept d'addiction (ou dépendance, les deux termes ayant à peu près la même signification) a été théorisé en 1990 par un psychiatre américain, Aviel Goodman. L'addiction est le processus par lequel un comportement est répété pour produire un plaisir et soulager un malaise intérieur. Mais ce qui la caractérise surtout – et va entraîner des souffrances –, ce sont les deux éléments suivants :

- l'échec répété pour exercer un contrôle sur le comportement ;
- sa persistance malgré les conséquences négatives.

En général, la dépendance vient dérégler progressivement toutes les dimensions de la vie : le mental, les émotions, la santé physique, l'estime de soi, la sexualité, les relations, les finances, le travail, etc. La décision d'arrêter survient généralement quand les souffrances deviennent trop grandes par rapport aux effets positifs.

Le produit, c'est le comportement lui-même

On distingue deux grands types de dépendances : avec produits (alcool, tabac, cannabis...) et sans substances. L'addiction à la pornographie et à la masturbation fait partie des secondes, aussi appelées « comportementales » car c'est la conduite à l'origine du plaisir qui pose un problème (jeux, achats, sport...). En réalité, tout comportement autour de la sexualité – et pas seulement le porno – peut devenir compulsif et donner lieu à une addiction.

De la curiosité au besoin, du plaisir à la souffrance

Une bascule par étapes

Les notions de progressivité et de bascule sont capitales pour comprendre comment on peut tomber dans l'addiction. L'acte ponctuel et décidé du début va prendre peu à peu un caractère habituel et automatique, puis finir par échapper à tout contrôle.

On distingue trois stades successifs de l'addiction.

- **1^{er} stade : découverte et usage récréatif**

La pratique reste ponctuelle, festive et limitée en temps. En général, l'objectif est de se faire plaisir. Le comportement est « normal » d'un point de vue psychologique.

- **2^e stade : usage intensif**

La fréquence et l'attente vis-à-vis du comportement augmentent et commencent à devenir gênantes. Ayant découvert les effets agréables et apaisants du comportement, la personne les systématise en tant que remède face

aux difficultés. Les premières conséquences problématiques apparaissent sur le plan émotionnel (irritabilité, par exemple) ou cognitif (difficulté à rester concentré). Mais ces effets ne sont pas suffisants pour une remise en cause.

- **3^e stade : usage pathologique**

Certaines personnes se maintiennent au 2^e stade... tandis que d'autres « basculent » dans l'addiction. Pour celles-ci, l'usage intensif n'est donc qu'une phase transitoire. La bascule survient assez souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, et le contexte joue un rôle décisif : fragilité passagère, accident de la vie, environnement, facilité d'accès aux images, etc. Cette étape se caractérise par une perte totale de contrôle : le plaisir se transforme en esclavage, le désir en besoin irréprensible.

La logique de fuite au cœur de l'addiction

On ne peut pas comprendre l'addiction sans prendre en compte sa dimension d'évitement. Ressentir de l'excitation puis un orgasme constitue une solution facile – et en apparence efficace – pour gérer les problèmes en les fuyant. Au lieu de faire face à l'obstacle rencontré, la personne anesthésie son malaise émotionnel.

Éviter plutôt qu'affronter

Les obstacles à éviter diffèrent d'un individu à l'autre en fonction de l'histoire personnelle et de l'addiction. Ils ont comme point commun de pouvoir survenir dans la vie de tous les jours. Chez un individu donné, le comportement compulsif

se greffe la plupart du temps à une ou deux difficultés spécifiques (il peut en changer avec le temps). Chaque difficulté est une situation qui réactive un événement difficile initial, c'est-à-dire une « première fois » qui a laissé une trace dans la mémoire :

- ennui, solitude, sentiment d'inutilité ;
- procrastination ;
- émotions désagréables : colère, peur, tristesse, honte, culpabilité, frustration, jalousie... ;
- anxiété (elle est plus diffuse que la peur), stress, fatigue ;
- tensions physiques, douleurs ;
- difficultés relationnelles : s'affirmer, communiquer, etc. ;
- impuissance à régler ses problèmes, sentiment de ne pas pouvoir faire face ;
- peur de l'autre sexe ;
- tension dans son couple ou sa famille ;
- difficultés ou insatisfactions sexuelles (mais pas nécessairement!).

Quand les envies et les « accidents » surviennent-ils ?

François : après les disputes avec sa femme.

Victor : en cas de difficulté à trouver le sommeil le soir.

Lionel : sous l'effet de la colère, lorsqu'une personne de son entourage n'est pas assez débrouillarde ou énergique à son goût.

Étienne : quand sa femme ne lui donne pas la tendresse qu'il attend le soir au coucher.

Sophie : en cas de manque de motivation pour se mettre au travail.

Jules : quand il se réveille la nuit et culpabilise de ne pas être productif.

Thibaut : lorsqu'il ressent une tristesse passagère et a peur que le manque d'énergie s'installe définitivement.

Thierry : au retour à la maison après une journée de travail, pour gérer le sas de décompression.

Benoît : chaque soir avant de s'endormir, en constatant qu'il n'a pas accompli dans la journée tout ce qu'il aurait aimé faire (frustration) ou dû faire (culpabilité).

Il est rare de n'avoir qu'une difficulté. Chez certaines personnes, un état ou une émotion agréables (débordement de joie, excitation, détente) peuvent aussi provoquer les envies addictives.

Quoi qu'il en soit, la tendance à fuir les obstacles révèle toujours un manque de confiance en soi et d'estime de soi. À cause de ce déficit, on a peur des ressentis désagréables, on ne veut pas les gérer ou on pense ne pas en être capable. L'évitement émotionnel semble la meilleure, voire l'unique solution.

Un effet compensatoire...

Porno, masturbation, etc. : les comportements sexuels peuvent devenir des fausses promesses, des faux remèdes miracles. Toute personne addictive en attend des effets compensatoires. On retrouve généralement les recherches suivantes :

- un apaisement émotionnel ;
- un soulagement physique ;
- parfois, une attente de stimulation ou un souhait de se punir.

La jouissance provoquée par l'acte compulsif permet de combler cette attente... sur le très court terme. En général, on est vite rattrapé :

- par le réel : le problème évité n'est pas réglé ;
- par les effets secondaires émotionnels (honte, culpabilité, tristesse, impuissance, etc.).

... et aussi des attentes plus inconscientes

Il existe un deuxième niveau d'attente vis-à-vis du comportement compulsif. Il est lié aux blessures affectives et à la nature même de l'existence, marquée par la finitude et les limites. Ces motivations sont plus inconscientes : quête d'identité, tentative d'affirmation de sa masculinité ou féminité, recherche d'amour fusionnel, attente esthétique, besoin d'intimité ou de contact physique, fuite du vide, du manque ou de l'angoisse existentielle, etc.¹. La sexualité devient une réponse facile à toutes ces attentes, un refuge naturel.

Quelques attentes vis-à-vis des images pornographiques

Anthony : « J'aime les images sur lesquelles j'ai l'impression que les gens s'aiment. »

Corinne (son père l'a abandonnée avant sa naissance, sa mère s'est suicidée quand elle avait 5 ans) : « Je recherche la présence de l'autre dans des images romantiques. »

Emmanuel : « Ce que je préfère, c'est le consentement au début des scènes. »

1. Par exemple, de nombreux hommes hétérosexuels recherchent inconsciemment dans la consommation d'images pornographiques homosexuelles une confirmation de leur masculinité.

Mathieu : « *Je suis attiré par l'harmonie, la perfection dans l'acte.* »
Tony (qui a des difficultés d'affirmation de soi au travail) : « *Au moins, là, je suis un homme.* »

UN CERVEAU HORS DE CONTRÔLE

Grâce aux avancées de la recherche, on sait que les addictions sont des pathologies à part entière qui trouvent leur origine dans le cerveau. L'addiction n'est donc pas une affaire de volonté insuffisante : ce constat peut faire du bien car il est déculpabilisant. Attention, pour autant, à ne pas tomber dans le piège inverse : la déresponsabilisation.

Le cerveau, une tour de contrôle ultra-sophistiquée

Notre cerveau est un organe fascinant et extrêmement complexe. Grâce aux progrès des neurosciences, nous en savons chaque jour un peu plus sur son fonctionnement. Véritable tour de contrôle, il est le principal organe du système nerveux, qui assure le bon fonctionnement de tout l'organisme. Pour cela, il se compose de plusieurs régions, distinctes mais interconnectées, chargées de traiter l'information en provenance de tout le corps mais aussi de l'extérieur via les sens.

La communication à l'intérieur du cerveau est assurée par les neurones. Présentes par milliards, ces cellules forment de multiples routes ayant chacune leur fonction spécifique. Aux extrémités de chaque neurone se trouvent des capteurs, les synapses. Lorsqu'une information circule, le contact entre deux neurones déclenche une impulsion et la sécrétion d'un messenger chimique, le neurotransmetteur.

Le neurotransmetteur qui nous intéresse le plus ici est la *dopamine*: c'est elle qui active le circuit de la récompense chargé du plaisir. Elle assure aussi la prise de risque et tient un rôle majeur dans l'apprentissage, la mémorisation et la motivation.

Une atteinte du circuit de la récompense

La récompense, ou le plaisir pour survivre

Sur le plan neurobiologique, l'addiction se traduit par un dérèglement du système de la récompense. Ce circuit neuronal a une mission capitale: encourager les comportements nécessaires à la survie (s'alimenter, boire, se protéger, se reproduire, être en relation). Le plaisir génital fait bien évidemment partie de ces activités car il est associé à la survie de l'espèce.

À l'approche puis à la réalisation d'un comportement utile, le circuit de la récompense s'active, ce qui entraîne une libération de dopamine. La sensation de plaisir (la récompense) signale ainsi au cerveau le caractère bénéfique de l'action engagée. Ce signal est mémorisé. Par la suite, le cerveau peut faire appel au souvenir agréable pour déclencher automatiquement le comportement qui lui est associé.

Quand le comportement concerné a une dimension sexuelle, sa réalisation entraîne aussi une sécrétion d'endorphines qui procure une sensation de bien-être.

Un déséquilibre interne

Notre cerveau est plastique: il est capable de multiplier les terminaisons des neurones et d'augmenter l'excitabilité des synapses pour maintenir son équilibre interne. Dans le cas de

la drogue, par exemple, les substances psychotropes piratent les neurones en se fixant sur certaines synapses qu'elles peuvent activer ou désactiver. Avec les addictions comportementales, c'est différent, car il n'y a pas d'apport chimique extérieur. Le dérèglement est interne: le cerveau produit lui-même ses substances psychoactives.

Les activités compulsives déclenchent une libération de dopamine plus importante et plus rapide que n'importe quelle activité naturelle – y compris une relation sexuelle avec un partenaire en chair et en os. Avec le temps, le cerveau s'adapte à cette situation en modifiant les circuits neuronaux du système de la récompense.

Plusieurs mécanismes neurobiologiques déréglés

Motivation renforcée, inhibition diminuée

Le premier mécanisme déréglé par l'addiction est la motivation. Le cerveau a mémorisé le comportement concerné comme source d'un plus grand plaisir qu'une action ordinaire, si bien que sa motivation pour ce comportement se renforce. La simple anticipation suffit à exciter le circuit et à susciter une envie irrésistible. De la dopamine est libérée très rapidement et en grande quantité avant même la réalisation du comportement. Cette sécrétion pendant la phase d'anticipation peut être jusqu'à dix fois supérieure à la normale.

Parallèlement, la motivation pour d'autres comportements, notamment la sexualité réelle, diminue.

Sortir de l'addiction requiert donc de se rééduquer sur le plan motivationnel, c'est-à-dire de réapprendre à trouver de

la satisfaction dans les comportements sains et simples de la vie quotidienne.

Toujours plus !

À cause de la plasticité du cerveau évoquée plus haut, les circuits neuronaux vont réclamer une dose toujours plus importante pour obtenir le même effet plaisant. C'est l'accoutumance, aussi appelée effet de tolérance. Ainsi, le cerveau intègre le comportement addictif comme un élément indispensable à son fonctionnement et finit par se désensibiliser.

Cette accoutumance est un véritable piège puisqu'elle incite à vouloir toujours plus. Dans le cas d'une addiction sexuelle, cela explique la surenchère dans les comportements (plus fréquents, plus longs, plus variés, plus extrêmes, etc.) pour un plaisir qui finit par devenir moindre, voire inexistant.

Des effets secondaires émotionnels

L'addiction a aussi des répercussions sur le circuit neuronal du stress et favorise ainsi l'émergence d'émotions désagréables : colère, anxiété, tristesse, mal-être général, irritabilité, hyperactivité... C'est particulièrement vrai dans deux circonstances : juste après un passage à l'acte ; en cas de lutte pour ne pas succomber ou d'impossibilité de passer à l'acte.

Le passage à l'acte addictif va soulager très brièvement l'état de malaise dû au manque. Mais il procure en général peu, voire plus de plaisir.

FAIRE SON DEUIL, POUR ENTRER DANS LA VIE

Se sevrer, c'est exactement comme vivre un deuil : il faut accepter une séparation, une rupture, une perte. Ce processus psychologique fait grandir et entrer dans une vie plus adulte et responsable.

Se libérer d'une addiction, c'est comme vivre une séparation

Lorsque nous perdons un proche, un processus psychique de deuil se met en place. Il se fera de manière plus ou moins rapide et intense, mais il avancera. Dans une addiction, c'est très différent : le deuil doit être décidé puis vécu activement.

Précisons un point important. La peur de manquer de quelque chose est un obstacle important au sevrage. Or, arrêter ne sera en rien un sacrifice pour toi puisque ton comportement addictif constitue uniquement une mauvaise réponse... à un vrai besoin. En décidant d'arrêter l'addiction, tu ne vas rien perdre dont tu aies réellement besoin. Tu t'es juste habitué à une bouée pour réguler tes émotions. Tu peux t'en passer. Le deuil à vivre est celui... de cette béquille.

En revanche, tu ne dois surtout pas renoncer à comprendre tes vrais besoins d'adulte et à te mobiliser pour y répondre! C'est cette belle aventure que tu es invité à vivre maintenant. Nous en reparlerons à l'étape 7.

Entrer en deuil se décide

Le concept de deuil recouvre deux réalités distinctes :

- un processus psychique passif ;
- une démarche active.

Le mécanisme psychique est naturel et incontournable. Se produisant quoi qu'il arrive, il a une fonction d'adaptation : permettre de continuer à vivre malgré l'absence.

Le travail de deuil, quant à lui, résulte d'une décision courageuse : s'impliquer dans les événements pour accompagner le processus de séparation, de guérison intérieure. Sans décision ferme et définitive, ce processus ne peut pas s'enclencher. Si tu te réserves mentalement le droit de « ressusciter » ton comportement compulsif « quand ça te chante », tu demeureras dans une forme d'ambivalence. La libération ne se fera pas vraiment.

Un processus par étapes

Le deuil est un processus complexe, intense et non linéaire qui se fait en plusieurs temps. L'un des modèles les plus connus, en cinq étapes, est celui d'Elisabeth Kübler-Ross :

- **Le déni** (« *ce n'est pas vrai* »). Il s'agit d'un mécanisme inconscient de protection : la réalité n'est pas acceptée ;
- **La révolte** (« *ce n'est pas juste, que vais-je devenir ?* »). La perte est reconnue, mais cela entraîne protestation, colère et peur ;
- **Le marchandage** (« *oui, mais...* »). On veut bien avancer, mais sous conditions ;
- **La dépression** (« *hélas* »). La tristesse va permettre d'accéder au détachement ;

- **L'acceptation** («*je vais continuer à vivre*»). Le processus se termine par un sentiment de libération, de bien-être.

Le déroulement du deuil dépend de chaque personne. Il n'y a pas de chronologie stricte. Des allées et venues sont possibles et les durées varient. Deux choses sont sûres :

- il faudra vivre chacune de ces étapes à un moment ou à un autre ;
- le processus peut se compter en mois !

Nous reviendrons sur ces différentes phases.

Sortir du déni

Tout processus de deuil débute par la sortie du déni. Cette démarche revient à reconnaître que tu as perdu le contrôle de ton cerveau et que ta stratégie de fuite ne fonctionne pas.

L'addiction n'est pas efficace

L'addiction procure certes quelques effets positifs à très court terme (à l'échelle de la seconde...). Mais elle entraîne surtout de nombreuses conséquences négatives, à court, moyen et long termes.

Voici une liste (non exhaustive...) de ces conséquences négatives. Fais tes comptes :

- perte de temps et d'énergie ;
- honte, culpabilité, tristesse, colère, mensonge ;
- baisse de la confiance en soi et de l'estime de soi ;
- fatigue ;

- difficultés de concentration et de mémorisation ;
- repli sur soi ;
- irritabilité, instabilité émotionnelle ;
- instrumentalisation du sexe et du corps, et des personnes d'une manière plus générale ;
- pensées obsessionnelles, déshabillage du regard ;
- troubles sexuels : du désir, du plaisir ;
- désintérêt pour les relations réelles, qu'elles soient sexuelles ou pas ;
- tensions dans le couple et la famille ;
- perte d'argent ;
- sensations de perte de contrôle de sa vie, de dédoublement de soi ;
- éloignement de ce qui est important, a de la valeur ;
- mise en danger au travail ;
- prise de risques, comportements à la limite de la légalité ;
- perte de contact avec le réel, besoin de se réfugier dans le virtuel.

« Quand je veux » : mon œil !

Les pensées telles que « Je gère », « Je garde le contrôle » ou « Je m'arrête quand je le veux » sont de puissants mécanismes de défense. Elles permettent de se voiler la face et de se protéger contre une réalité trop dure à accepter. Le problème, c'est que l'illusion sur soi peut retarder longtemps la demande d'aide et l'entrée en deuil. Combien de personnes ont dû attendre dix, vingt, voire trente ans avant de reconnaître leur impuissance à changer ?

Il est indispensable que tu regardes les choses en face, avec courage et lucidité : si tu arrêtais définitivement... d'essayer d'arrêter?

Avant de se lancer dans l'aventure, se poser les bonnes questions

Avant de se lancer dans un sevrage, il est nécessaire de clarifier ses intentions pour se donner un maximum de chances de réussir. Je te propose pour cela quelques questions qui n'ont rien de superflu.

Se fixer le bon objectif

Arrêt complet ou diminution contrôlée?

Soyons réalistes. Diminuer sa « consommation » équivaut à... prolonger la souffrance. Des vulnérabilités sont toujours à l'origine de la bascule dans l'addiction : même après un travail de fond sur soi, il restera des traces de cette fragilité. De plus, pourquoi poursuivre des comportements, même en réduisant leur fréquence, si on les estime préjudiciables? Choisir la diminution, soi-disant contrôlée, c'est, au fond, décider de ne pas changer. Le véritable changement implique de renoncer à quelque chose.

Attention : je ne dis pas qu'il faut arrêter le sexe... Il s'agit plutôt de faire le choix d'une sexualité qui satisfait, unifie, met en relation, plutôt que d'un comportement porteur de fausses promesses.

Arrêt de tous les comportements ou seulement de certains ?

Arrêter seulement la pornographie ? Seulement la masturbation compulsive ? Stopper certains comportements sexuels insatisfaisants, mais pas tous ?

Ne séparons pas ce qui ne doit pas l'être... même si cela peut d'emblée paraître insurmontable. En général (car il existe des cas particuliers), porno et masturbation sont difficilement séparables : ils interagissent. D'un côté, en provoquant une excitation artificielle et disproportionnée, la pornographie appelle logiquement la masturbation. De l'autre, quand une habitude masturbatoire est prise, le cerveau a du mal à se passer du porno pour provoquer l'excitation.

Note tout de même ceci : se fixer un objectif cohérent et réaliste n'exclut pas une certaine progressivité. Par exemple, tu peux viser dans un premier temps l'arrêt du porno, puis de la masturbation dans un deuxième. Ces deux comportements sont liés mais différents. Le tout est d'être clair dès le début quant au but visé.

Pour toujours ou juste un temps « pour voir » ?

Il me semble que cette question se traite avec les précédentes. La réponse est évidente...

Puis-je savoir si je suis prêt ?

« Suis-je prêt ? », « Est-ce le bon moment ? » : ces questions trahissent une peur bien normale, mais aussi un besoin de contrôle et un certain refus du risque. Vouloir tout connaître

à l'avance, c'est rester enfermé dans cette illusion de toute-puissance et cette passivité qui ont causé tant de tort jusqu'à présent.

Tu ne peux pas savoir si tu es prêt. Mais qui l'est, en réalité? C'est le fait de décider et de se jeter à l'eau qui te rendra prêt et capable, crois-moi. Fais-toi confiance. Pour atteindre ton but, tu disposes en toi de toutes les ressources nécessaires. Tu vas aussi apprendre de nouvelles compétences. Ce livre t'y aidera. La première condition pour gagner, c'est que tu sois motivé (pense à ton objectif!). D'autres que toi ont réussi avant : alors, pourquoi pas toi ?

Quand faut-il commencer ?

Idéalement, le meilleur moment pour commencer à changer... c'est maintenant ! Du moins le plus vite possible. Le changement n'attend pas. Tu es resté passif trop longtemps. Nous venons de dire qu'il ne faut pas attendre de se croire prêt.

Néanmoins, pour mettre un maximum de chances de ton côté, il est important de soigner la phase de lancement. Choisis une période favorable où tu es plutôt reposé et serein. Si tu te sens stressé, fatigué et diminué, patiente un peu. Tu auras besoin de toutes tes ressources : mentales, physiques, morales et spirituelles.

Avec qui avancer ?

Il est capital de ne pas rester seul. Une aide extérieure est souhaitable, surtout si on a déjà échoué auparavant. Tu peux choisir une personne de confiance comme confident et

soutien : conjoint, partenaire, ami, personne moins proche mais appréciée, religieux, groupe d'entraide... Cette aide est spécialement recommandée pour gérer les contrôles sur les appareils de navigation (voir l'étape 3).

Recourir à un soutien extérieur en chair et en os a aussi une valeur symbolique importante : cela équivaut à passer du repli destructeur et de la fusion à une relation d'interdépendance plus saine. Se faire aider et se confier permet de travailler le *lien*, cette dimension relationnelle tant blessée. Sans les autres, c'est toujours l'enfer. À l'inverse, le sexe compulsif, ça ne sera jamais le paradis...

À toi!

L'essentiel : entre en deuil !

Une addiction est une stratégie inconsciente et inefficace de fuite.

Le comportement anesthésiant est inutile, même s'il a pu au début donner l'impression d'aider à aller mieux, de « gérer ».

Pour changer, le point de départ est de reconnaître la situation de blocage, de sortir du déni et d'accepter d'entrer dans un deuil actif.

Exercices

Pour ces exercices, et ceux des prochaines étapes, je te conseille de choisir un lieu et un moment propices. Tu peux prendre un outil de prise de notes, que tu garderas jusqu'au bout et qui te permettra de mesurer tout le chemin parcouru.

En quoi consiste mon addiction ?

- Masturbation ? Pornographie ? Autres pratiques sexuelles virtuelles liées à Internet : tchat, webcam, sexting ?
- Autres comportements sexuels impliquant d'autres personnes ?
- Demandes répétées et insistantes vis-à-vis de mon ou de ma partenaire ?
- Difficultés avec les écrans ? Consommation de substances ?

- Quelles sont la fréquence et la durée de mes comportements compulsifs? Dans quels lieux?

L'histoire de mon addiction

- Quand a-t-elle commencé? Dans quelles circonstances?
- Quelles ont été les étapes successives?
- Quand s'est produite la « bascule »? Est-ce que je vois des événements qui ont pu la favoriser? Lesquels?

Les obstacles que je fuis

Y a-t-il des problèmes ou des difficultés dans ma vie quotidienne que je cherche à fuir par le biais de l'addiction? Lesquels?

Je prends le temps de réfléchir en veillant à être le plus exhaustif possible. Je pourrai compléter cette liste au fur et à mesure de ma lecture.

Les conséquences négatives

Quels sont les effets négatifs de mon addiction? J'établis une liste précise et exhaustive. Je note chaque effet de 1 à 10 en fonction de son impact sur ma vie.

Mon objectif

- Je prends le temps de formuler précisément mon objectif: Quels sont les comportements concernés? Est-ce que je souhaite arrêter ou seulement réduire?
- Je formalise mon objectif avec une phrase positive, courte et percutante que je pourrai répéter régulièrement pour me motiver:

- Pour quelle(s) raison(s) est-ce *maintenant* que je fais le choix d'arrêter?
- Je décide du moment où je commence à changer de manière effective (je fixe un jour précis) :
- Je choisis un tiers de confiance pour m'aider (j'écris son nom) :

Je célèbre ce premier pas

Dans la vie, les rituels ont leur importance. Entrer en deuil d'une addiction est une étape clé qu'il faut marquer. Je peux instituer des rituels.

- Matérialiser ma décision par un geste symbolique fort : petite cérémonie, démarche, randonnée pour marquer la mise en mouvement, sortie festive, etc. Le but est de dire adieu au comportement-problème avant de m'en séparer!
- Fêter par des rendez-vous intermédiaires l'entrée dans le sevrage : anniversaire de la première semaine, du premier mois, des trois mois. Ces anniversaires comptent, même si je peux avoir des dérapages par la suite!

Consacrer chaque jour du temps au changement

À partir d'aujourd'hui, je décide de consacrer chaque jour un peu de temps à ma démarche de reprise de contrôle. Cela vaut le coup! Concrètement je peux :

- Commencer à « m'auto-observer » pour mieux me connaître et me comprendre : regarder comment je

pense, ressens et me comporte au quotidien, en particulier dans les situations difficiles. Je peux améliorer cette auto-observation à l'aide des conseils que je trouverai dans la suite de ce livre. L'objectif est de me prendre « en flagrant délit ».

- Ouvrir mon journal de bord sur un carnet ou mon téléphone : je prends le réflexe d'y noter toutes mes observations mais aussi tout ce qui va me passer par la tête (questions que je me pose, souvenirs qui remontent, etc.). Je peux aussi utiliser ce journal pour noter mes réponses aux exercices et tous les contenus de ce livre qui m'interpellent.
- Prendre systématiquement une dizaine de minutes en début et en fin de journée. J'inscris ce « rendez-vous avec moi-même » dans mon emploi du temps. Je pourrai utiliser ce moment privilégié pour faire un point de situation, effectuer les exercices, etc.

Table des matières

Introduction	11
1. Lâcher sa bouée	15
L'addiction, entre malaise et plaisir	16
Un cerveau hors de contrôle	22
Faire son deuil, pour entrer dans la vie	26
<i>À toi!</i>	34
2. Découvrir comment reprendre le contrôle	39
L'addiction, ou la manifestation d'une partie de soi blessée	39
Le dérapage, une réaction en chaîne plutôt qu'une pulsion incontrôlable	44
Une stratégie globale pour regagner la liberté	51
<i>À toi!</i>	56
3. Passer de l'anticipation des récompenses à la prévision des risques	61
Trouver ce qui cloche	61
Mettre en place des stratégies préventives	67
Pour retrouver la liberté, accepter de se donner les moyens	77
<i>À toi!</i>	82

4. Ne plus se laisser tromper par ses pensées	87
Les comportements improductifs sont causés par des pensées trompeuses	88
Comment penser avec plus de souplesse?	95
Se libérer de ses idées fausses	102
<i>À toi!</i>	110
5. Ouvrir la porte à ses émotions	113
L'émotion, une messagère qui nous veut du bien	113
Accueillir au lieu d'ignorer ou contrer	117
Être acteur de son sevrage grâce à ses émotions	119
<i>À toi!</i>	134
6. Revenir dans son corps	139
Le corps, premier allié pour contrôler les envies addictives	139
La reconnexion au corps fait aussi gagner en bien-être et en maturité	147
Une bonne pratique à personnaliser et enraciner dans le quotidien	150
<i>À toi!</i>	157
7. Passer du plaisir compulsif à un comportement libre et responsable	159
Entre l'impulsion et la compulsion, il y a un espace de liberté!	159
Vivre une « conversion hédonique »	164
Retrouver le goût de l'action	167
<i>À toi!</i>	183

8. Mobiliser ses atouts pour se motiver	185
Atout pique: but et vision	186
Atout cœur: valeurs	188
Atout carreau: points forts, plaisirs et histoire	188
Atout trèfle: domaines de responsabilité et objectifs	191
Joker: spiritualité	193
<i>À toi!</i>	195
9. Relever jour après jour le défi du sevrage	201
À quoi s'attendre?	202
Adopter le bon état d'esprit	205
Les protocoles d'urgence	210
<i>À toi!</i>	216
10. Poursuivre l'aventure... toute sa vie	219
Finir le job	219
Maintenir une « prudence active » et poursuivre la croissance	224
Tenir le cap et avoir confiance: ça vaut le coup!	226
<i>À toi!</i>	230
Remerciements	233