

Les accros du sexe

Victimes d'une dépendance aussi forte que toutes les autres MARCIA KAYE

Les exclamations de surprise ont fusé de partout quand David Duchovny, héros de la célèbre télésérie *The X-Files* et qui incarne maintenant le rôle d'un écrivain obsédé par le sexe dans la télésérie *Californication*, a annoncé en août dernier qu'il s'apprêtait à entreprendre une cure de réhabilitation pour cause de dépendance sexuelle. Bien qu'on puisse être tenté de ne voir que du sensationnalisme dans cette déclaration, il n'en demeure pas moins que la dépendance sexuelle est un problème grave, qui peut ruiner les relations de couple, endommager la santé, compromettre des carrières et détruire des familles.

« On estime que 5 % de la population nord-américaine (une personne sur 20) souffrirait de dépendance sexuelle. Parmi ces personnes, 93 % ont déjà été victimes de violence psychologique, alors que certains ont souffert de violence physique et d'autres, plus rares, d'abus sexuels », selon Doris Vincent, d'Edmonton, psychologue et thérapeute spécialisée en dépendance sexuelle. La majorité des dépendants sexuels sont des hommes hétérosexuels, mais on compte également des femmes hétérosexuelles et des hommes homosexuels parmi les dépendants. Quelle que soit la façon dont la dépendance se manifeste — recherche de promiscuité, multiples partenaires anonymes, masturbation compulsive ou obsession de la



pornographie — les personnes qui en sont atteintes ne sont pas conscientes qu'elles souffrent d'un problème qui peut être traité.

« Je croyais que mon comportement était celui de tous les autres hommes », nous confie Tom (nom fictif), un homme d'affaires de Toronto aujourd'hui dans la jeune soixantaine, qui a eu des douzaines de relations extraconjugales. Ses excès ont pris fin à l'âge de 57 ans, après que sa femme l'ait surpris en train d'harceler des femmes de leur

entourage (dont certaines veuves depuis peu) et amené de force en consultation, où un thérapeute perspicace l'a confronté à son problème. Plus tard, en réhabilitation, Tom ne s'est pas tout de suite identifié à tous ces alcooliques, toxicomanes et joueurs compulsifs. « Mais j'ai fini par comprendre que je n'étais pas différent des autres. Ma drogue à moi, c'était le sexe, tout simplement. »

La dépendance sexuelle ne comportant pas de dépendance physique

à une substance quelconque, on ne sait trop dans quelle catégorie la répertorier. L'Association américaine de psychiatrie ne l'a pas encore classifiée, mais la Clinique Mayo la considère comme une incapacité à maîtriser ses pulsions, aussi connue sous le nom de comportement sexuel compulsif ou d'hypersexualité. Tous les dépendants sexuels n'ont pas nécessairement de fortes pulsions sexuelles, et ceux qui en ont ne sont pas nécessairement dépendants. Bien que nous soyions tous des êtres sexuels, le dépendant, lui, se sent contraint d'obéir à ses pulsions. Comme nous l'explique Doris Vincent : « une dépendance est une relation pathologique avec une substance. Dans le cas de la dépendance sexuelle, la personne qui en souffre devient dépendante des substances neurochimiques produites par son comportement. »

Les sensations agréables, toutefois, sont de courte durée. Ironiquement, la plupart des dépendants sexuels ressentent un sentiment de vide persistant.

« Pourtant, tous les espoirs de guérison sont permis », de dire Doris Vincent. Le traitement — qui peut prendre la forme d'un séjour en réadaptation, d'une thérapie de fin de semaine ou d'un programme en douze étapes dans la communauté — aide les dépendants à « décrocher », à être à l'écoute de leurs émotions. Ils peuvent ainsi établir des limites et rebâtir leurs relations. « La

Êtes-vous dépendant sexuel ?

- Avez-vous l'impression d'être dominé par votre comportement sexuel ?
- Avez-vous besoin d'un nombre de plus en plus grand de stimuli sexuels ?
- Avez-vous l'impression que votre besoin irraisonné de relations sexuelles nuit à votre vie familiale ou professionnelle ?
- Ressentez-vous des remords, de la honte ou de la culpabilité après avoir eu des relations sexuelles dont vous êtes l'instigateur ?
- Menez-vous une double vie, faite de mensonges et de secrets d'alcôve ?
- Avez-vous l'impression que vous ne pouvez mettre fin à ce comportement ?

Si vous avez répondu « oui » à au moins une de ces questions, parlez à votre médecin ou à un thérapeute de vos préoccupations ou visitez le site des Sexoliques anonymes au www.sa-quebec.org/saquebec, ou celui des Dépendants affectifs et sexuels anonymes au <http://dasa-slaa-mtl.cbti.net/accueil.htm>.

dépendance est liée à la rupture et à l'isolement, alors que les relations, au contraire, sont liées à la communication. »

Tom compte maintenant plusieurs années de « sobriété » sexuelle, qui se manifeste par un meilleur contrôle de son comportement. Pour éviter les déclencheurs, il ne regarde pas la télévision, sauf s'il s'agit d'émissions de sport. Avant la thérapie, toutes les émissions où il y avait des femmes ou des commentaires de nature sexuelle avaient pour effet de stimuler sa dépendance. Durant la première année de son rétablis-

sement, quand il devait voyager par affaires, il demandait que l'on sorte le téléviseur de sa chambre d'hôtel pour qu'il soit à l'abri de toutes les tentations. Tom aussi se tient loin des bars et, s'il doit manger au restaurant, il tourne sa chaise face au mur. Après une thérapie de couple intensive, la femme de Tom a pris la décision de poursuivre la vie commune avec son mari. Tom admet qu'elle ne lui a pas complètement pardonné ses écarts de conduite, « mais elle a fini par comprendre les causes de mon comportement. » 