



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



MARS 2026 - L'addiction sexuelle : un traumatisme pour le couple

3 questions à... Stefanie Carnes, thérapeute américaine spécialisée dans l'addiction sexuelle

Stefanie Carnes est spécialisée dans la

thérapie pour les couples et les familles aux prises avec l'addiction au sexe. Elle est présidente de l'Institut international pour les professionnels du traumatisme et de la dépendance (États-Unis), où sont formés des thérapeutes à la prise en charge des dépendances et des traumatismes. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages destinés à aider les partenaires des personnes ayant une addiction au sexe.

1. Pourquoi la dépendance sexuelle est-elle souvent vécue comme un traumatisme pour le couple, et n'est pas seulement considérée comme un problème individuel ?

La dépendance sexuelle est souvent vécue comme un traumatisme pour le couple car elle ne se limite pas à une seule personne : elle implique généralement le secret, la tromperie et une « double vie ». Les partenaires sont souvent complètement pris au dépourvu lorsqu'ils découvrent ce qui se passe, car, contrairement à d'autres addictions, il peut n'y avoir aucun signe visible jusqu'au moment de la révélation.

Ce qui rend cette situation si traumatisante, ce n'est pas seulement le comportement sexuel en lui-même, mais aussi les mensonges, la minimisation et les révélations « au compte-gouttes » qui s'ensuivent la plupart du temps. De nombreux partenaires décrivent cela comme une trahison profonde qui brise leur sentiment de sécurité et de confiance. Des recherches montrent que les partenaires peuvent présenter des symptômes très similaires à ceux du syndrome de stress post-traumatique (pensées intrusives, hypervigilance, anxiété) et que leur fonctionnement quotidien, leur rôle de parent et leur vie professionnelle peuvent être durement affectés. Nous appelons cela un « traumatisme de trahison ».

C'est également très douloureux, car le sexe est censé être une source d'intimité, mais ici, il devient synonyme de peur, d'intrusion et de blessure émotionnelle. Le lien affectif est rompu : le partenaire ne sait plus ce qui est vrai.

2. Quelles sont les erreurs les plus courantes commises par les couples après la découverte de l'addiction sexuelle de l'un des partenaires ?

L'une des erreurs les plus courantes commises par les couples est avant tout d'essayer de passer à autre chose trop rapidement, comme s'ils pouvaient « mettre cela derrière eux » tout simplement.

Une autre erreur importante consiste à tenter de tout expliquer et révéler à la maison, sans l'aide d'un professionnel. De nombreux couples tombent dans le piège de ce que nous appelons la « révélation échelonnée », où les informations sont divulguées petit à petit, au fil des semaines ou des mois. Dans la majorité des cas, cela ne fait qu'empirer les choses, car chaque nouveau détail rouvre la blessure et augmente l'anxiété et la méfiance du partenaire. Il est beaucoup plus sûr de faire appel à un spécialiste qualifié, idéalement certifié dans le traitement de la dépendance sexuelle, qui pourra guider le couple dans un processus de divulgation structuré et tenant compte du traumatisme, ce qui aidera à rétablir la clarté sans causer davantage de tort.

Une autre erreur courante consiste à faire pression sur le partenaire trahi pour qu'il pardonne rapidement. Il existe parfois une attente culturelle ou religieuse qui incite à « passer à autre chose », mais le pardon ne peut être précipité. Le partenaire a besoin d'espace pour exprimer sa colère, son chagrin et sa confusion. Ignorer ces émotions conduit généralement à davantage de souffrance par la suite.

Les couples essaient souvent de se fier uniquement à la thérapie de couple ou au rétablissement de la personne dépendante, sans tenir compte du traumatisme subi par le partenaire. Comme le partenaire trahi peut présenter des symptômes similaires à ceux du syndrome de stress post-traumatique, il a besoin d'un soutien et d'un suivi thérapeutique qui lui sont propres, et pas seulement d'entendre qu'il doit « aller de l'avant ». La population en général n'est toujours pas suffisamment informée sur le fait que la dépendance sexuelle est une véritable maladie et que le rétablissement est possible. La guérison nécessite donc un soutien pour les deux personnes, d'autant plus que la honte et la stigmatisation, sentiments généralement très présents dans la dépendance sexuelle, isolent souvent les couples et les poussent au silence.

Enfin, de nombreux couples commettent des erreurs en matière de confidentialité et de divulgation excessive. Sous le choc et la colère, certaines personnes en disent trop à leurs enfants ou se confient beaucoup à leurs amis et à leur famille, ce qui peut créer des complications à long terme et renforcer leur sentiment de honte. Il est généralement préférable de se confier à un petit cercle de personnes de confiance et solidaires qui ne jugeront pas les décisions du couple.

3. D'après votre expérience clinique, qu'est-ce qui aide vraiment les couples à se reconstruire après une addiction sexuelle ?

Pour de nombreux partenaires, la découverte est si choquante que leurs réactions peuvent sembler intenses : anxiété, colère, hypervigilance, besoin d'être rassuré, questionnements incessants, vérification des détails. Malheureusement, ces réactions sont parfois mal comprises, voire qualifiées de « contrôlantes », « codépendantes » ou « folles ». Mais ce que nous savons cliniquement, c'est qu'il s'agit en fait de réactions traumatiques tout à fait normales.

Lorsqu'une personne a été trompée à plusieurs reprises, son sens de la réalité est ébranlé. Elle n'essaie pas de punir son partenaire, mais de se sentir à nouveau en sécurité. De nombreux partenaires adoptent ce que nous appelons des « comportements de recherche de sécurité », en « mode détective », essayant essentiellement de reconstituer un récit cohérent après que leur monde a été bouleversé. C'est comme si vous réalisiez que vous viviez dans une version du film « The Truman Show » : tout ce que vous pensiez être vrai vous semble soudain incertain.

La guérison commence lorsque les deux partenaires peuvent nommer cela avec précision : le partenaire trahi ne réagit pas de manière excessive, et le partenaire dépendant commence alors à vraiment comprendre la profondeur de la blessure ressentie. La compassion et l'empathie des deux côtés sont essentielles.

Dans l'ensemble, le plus important est de comprendre que le rétablissement ne consiste pas à revenir précipitamment à la normale, mais à obtenir l'aide appropriée, à avancer lentement et à rétablir la confiance grâce à une honnêteté constante, du soutien et du temps: il s'agit en effet d'un long processus, souvent de plusieurs années, qui exige de la patience et un travail émotionnel profond de la part des deux partenaires.

◦ English version



MARCH 2026 - Sexual addiction: a trauma for the couple

3 questions to...
Stefanie Carnes,
certified sex addiction
American therapist

Stefanie Carnes is specialized in therapy for couples and families struggling with sex addiction. She's the

president of the International Institute for Trauma and Addiction Professionals (USA) where they train therapists on how to work with addictions and trauma. She's an author of numerous books meant to help partners of sex addicts.

1. Why is sexual addiction often experienced as a trauma for the couple, and not only as an individual problem?

Sexual addiction is often experienced as a trauma for the couple because it doesn't stay contained within one person — it usually involves secrecy, deception, and a “double life.” Partners are often completely blindsided when they discover what's been happening, because unlike other addictions, there may be no visible signs until the moment of disclosure.

What makes it so traumatic is not only the sexual behavior itself, but the ongoing lying, minimizing, and “drip-by-drip” revelations that often follow. Many partners describe this as a profound betrayal that shatters their sense of safety and trust. Research shows that partners can experience symptoms very similar to PTSD — intrusive thoughts, hypervigilance, anxiety — and their daily functioning, parenting, and work life can be severely affected. We call it a “betrayal trauma”.

This is also deeply painful because sex is supposed to be a source of closeness, yet here it becomes linked to fear, violation, and emotional injury. The attachment bond is ruptured: the partner no longer knows what to believe.

2. What are the most common mistakes couples make after the discovery of sexual addiction?

One of the most common mistakes couples make after the discovery of sexual addiction is first and foremost trying to move on too quickly, as if they can simply “put it behind them.”

A big mistake too is also attempting disclosure at home without professional guidance. Many couples fall into what we call “staggered disclosure,” where information comes out in bits and pieces over weeks or months. That almost always makes things worse, because each new detail reopens the wound and increases the partner's anxiety and mistrust. Instead, it's much safer to work with a trained specialist — ideally someone certified in sexual addiction treatment — who can guide a structured and trauma-informed disclosure process which will help restore clarity without causing further harm.

Another common mistake is putting pressure on the betrayed partner to forgive quickly. Sometimes there's a cultural or religious expectation to “let it go,” but forgiveness can't be rushed. The partner needs space to express anger, grief, and confusion. Skipping over those emotions usually leads to more pain later.

Couples also often try to rely only on couple therapy, or only on the addict's recovery, without addressing the partner's trauma. As the betrayed partner may be experiencing symptoms similar to PTSD, they need their own support and therapeutic care — not just to be told to “move forward.” The general population is still not

educated enough about the fact that sex addiction is a real illness and that recovery is possible, so healing requires support for both people, especially more so because shame and stigma, feelings generally immensely observed in sex addiction, often keep couples isolated and silent.

Finally, many couples make mistakes around secrecy and oversharing. In the shock and anger, some people tell children too much or disclose widely to friends and family, which can create long-term complications and added shame. It's usually best to confide in a small circle of trusted, supportive people who won't judge the couple's decisions.

3. In your clinical experience, what truly helps couples begin to rebuild after sexual addiction?

For many partners, the discovery is so shocking that their reactions can look intense: anxiety, anger, hypervigilance, needing reassurance, asking questions, checking details. Unfortunately, these responses are sometimes misunderstood or even labeled as "controlling," "co-dependent," or "crazy." But what we know clinically is that these are actually very normal trauma responses.

When someone has been lied to repeatedly, their sense of reality gets shaken. They're not trying to punish their partner — they're trying to feel safe again. Many partners engage in what we call "safety-seeking behaviors," detective behaviors, essentially trying to piece together a coherent narrative after their world has been turned upside down. It's like realizing you've been living in a version of the movie "Truman Show" — everything you thought was true suddenly feels uncertain.

Healing begins when both partners can name this accurately: the betrayed partner is not overreacting, and the addicted partner begins to truly understand the depth of the injury. Compassion and empathy on both sides are essential.

Overall, the key is understanding that recovery isn't about rushing back to normal — it's about getting the right help, going slowly, and rebuilding trust through consistent honesty, support, and time: it is indeed a long process — often several years — requiring patience and deep emotional work from both partners.