



# IFAC

CHU de Nantes

Institut  
Fédératif des  
**Addictions  
Comportementales**



## **GUIDE PRATIQUE DE FEVRIER 2023 - L'addiction sexuelle, on en parle !**

Souvent tabou, l'addiction sexuelle touche pourtant entre 3 et 6 % de la population (aux États-Unis). La dépendance sexuelle a été décrite pour la première fois dans les années 1970, notamment par Patrick Carnes dans son ouvrage *Out of Shadows : understanding sexual addiction*. Elle est aujourd'hui considérée comme une véritable addiction comportementale, avec des propositions de prises en charge au sein de services spécialisés.

### **L'addiction sexuelle, qu'est-ce que c'est ?**

L'addiction sexuelle est aussi appelée dépendance sexuelle. Cette addiction comportementale consiste en une perte de contrôle de sa sexualité qui devient excessive et envahissante. Ce comportement sexuel excessif est répétitif et il engendre des conséquences négatives multiples, aussi bien physiques que psychologiques.

Divers types de comportements sexuels peuvent servir de support à l'addiction sexuelle : masturbation, rapports sexuels anonymes ou tarifés, consultations de sites internet pornographiques, voyeurisme, séduction compulsive, sadomasochisme, fantasmes obsessionnels, comportements sexuels dangereux pour soi-même ou pour les autres, etc. Les formes cliniques sont variées et dépendent également des fonctions psychiques que combinent ces comportements : dépression, régulation émotionnelle, difficultés conjugales, trouble de l'attachement...

### **Comment savoir si l'on est dépendant sexuel ?**

L'augmentation de la fréquence des rapports sexuels (hypersexualité) n'est pas forcément un signe d'addiction sexuelle. De la même façon, les normes sociales, culturelles ou religieuses peuvent influencer le diagnostic de dépendance sexuelle. Celui-ci est basé principalement sur la perte de contrôle sur le comportement et les conséquences négatives qu'il engendre.

Il existe un test reconnu pour dépister la présence d'une addiction sexuelle : le [test de carnes](#) en 25 questions, auxquelles il faut répondre par oui ou non. Il permet d'évaluer un comportement par rapport à une morale sexuelle dans une culture spécifique. Toutefois, chaque situation étant particulière, il est indispensable de consulter un professionnel pour établir un diagnostic personnalisé.

» Retrouvez [ici](#) un annuaire des centres de soins en France.

## Les conséquences de la dépendance sexuelle

Le parcours de la dépendance sexuelle suit en général 4 phases : une phase d'obsession dédiée à la satisfaction des besoins, une phase de ritualisation où les actes pratiqués sont intégrés au quotidien, une phase de comportement compulsif où le comportement sexuel devient de plus en plus incontrôlable, et enfin une phase de grand découragement et de désespoir.

Le dépendant sexuel souffre de sa situation de dépendance et des effets négatifs qu'elle engendre. Les effets néfastes sont nombreux et varient en fonction de la personne, de son entourage et de l'origine de son comportement addictif : honte, dévalorisation, déni, anxiété, isolement, réalisation d'actes illégaux, conséquences conjugales, familiales, financières, physiques...

En effet, le dépendant sexuel souffre en général beaucoup du regard des autres et de celui de la société en général, ainsi que des nombreuses répercussions de son comportement au niveau de son couple et de sa famille. Cela peut le conduire à s'isoler et s'enfermer dans la honte, conduisant à un cercle vicieux : l'isolement et la honte alimentent ses sentiments dépressifs et le besoin d'assouvir ses pulsions. Pour atténuer ses sentiments négatifs et ses pulsions, il n'a d'autre choix que de recommencer un nouveau cycle, en augmentant progressivement la « dose », malgré les conséquences négatives toujours plus importantes.

## La prise en charge des addictions sexuelles

La prise en charge doit être adaptée à chaque profil. Ainsi, il existe différentes options thérapeutiques, en particulier la thérapie de couple, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), la psychanalyse ou encore la thérapie de pleine conscience. Les TCC ont notamment fait leurs preuves. Elles permettent de travailler avec le patient pour identifier les facteurs déterminant la conduite, les situations à risques, les pensées et les émotions qui entrent en jeu. La prise en charge peut également inclure la mise en place de comportements alternatifs, comme la relaxation, ainsi que la participation à des groupes d'entraide, notamment via l'association [DASA France](#) (Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes France).

Les moyens thérapeutiques sont donc diversifiés et à adapter à chaque situation dans le cadre d'une prise en charge personnalisée, dans le but de permettre au

patient de vivre à nouveau sans souffrance.

Pour favoriser les échanges et la transmission d'informations sur l'addiction sexuelle, l'Institut Fédératif des Addictions Comportementales met en place des [formations](#) destinées à l'ensemble des professionnels du secteur médico-psycho-social, pour fournir des éléments de repérage et de prise en charge pour les professionnels.

### **Les liens utiles**

- » [Test de Carnes pour se tester sur l'addiction sexuelle, en ligne sur le portail Addict'Aide](#)
- » [L'annuaire des centres de soins en France](#)
- » [Association DASA France \(Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes France\)](#)
- » [Formations sur l'addiction sexuelle pour les professionnels du secteur médico-psycho-social](#)

---

<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/les-guides-pratiques>

---