

Comment engager une démarche de soin ?

En France, des professionnels de santé se sont spécialisés dans l'accueil et le traitement des addictions sexuelles. Il peut s'agir de spécialistes exerçant en ville, mais surtout de centres de soins spécialisés prenant également en charge d'autres troubles addictifs (jeux, sport, alimentation, alcool, sexe...).

Ces lieux vous accueilleront sur rendez-vous et vous permettront de faire un premier point et éventuellement effectuer, avec vous, un bilan du comportement sexuel problématique. Ces lieux vous proposeront, si vous le désirez, de mettre en place un suivi avec un professionnel qui vous aidera à modérer ou arrêter votre comportement sexuel addictif.

Différentes propositions thérapeutiques vous seront alors faites, avec une prise en charge individuelle ou en groupe, qui auront pour but d'une part de contrôler ou de faire disparaître le comportement sexuel addictif et d'autre part de développer des « compétences » sexuelles et affectives adéquates. Ces thérapies incluent également des programmes de prévention de rechute.



Où m'adresser ?

Le CHU de Nantes a mis en place depuis plusieurs années une consultation spécialisée pour la prise en charge de l'addiction sexuelle.

- Le service propose :
 - Un bilan de votre pratique sexuelle addictive et de ses conséquences négatives
 - Des entretiens thérapeutiques individuels pour vous avec ou sans votre conjoint
 - Des groupes thérapeutiques

- Vous pouvez prendre rendez-vous ou obtenir plus de renseignements en appelant :
au **secrétariat du service d'Addictologie**
02.40.20.66.40
ou en vous déplaçant :
au **Centre de Soins Ambulatoires en Addictologie** : 9 bis rue de Bouillé 44000 NANTES

- Si vous ne pouvez pas vous déplacer à NANTES: Rendez-vous sur le site **www.ifac-addictions.fr** pour consulter différentes informations pouvant vous aider dans un premier temps.

Du plaisir à l'excès : la question de l'addiction sexuelle



Institut
Fédératif des
Addictions
Comportementales

Qu'est-ce que l'addiction sexuelle ?

On parle d'addiction sexuelle ou de sexualité compulsive pour définir une dépendance entre une personne et un comportement sexuel, que celui-ci soit normal pour notre société ou considéré comme déviant.

Cette relation est intense, excitante, envahissante, répétitive, sans contrôle et isole le sujet de toute intimité sexuelle et réciprocity affective.

Les addictions sexuelles les plus fréquentes sont la masturbation compulsive, l'addiction aux sites pornographiques, le cybersexe, le sexe par téléphone, la fréquentation compulsive des clubs de strip-tease et certains comportements d'exhibitionnisme, de voyeurisme, de fétichisme, de travestisme...

Les conséquences sont variables en fonction du type d'addiction, allant du plaisir sans critique, à l'état dépressif en passant par le déni, la culpabilité, la honte, l'anxiété, l'isolement, le passage à l'acte illégal. D'autres conséquences peuvent aussi apparaître qu'elles soient professionnelles, conjugales, financières...

La personne enfermée dans son problème est alors obligée d'augmenter « la dose » pour avoir le même effet quelles qu'en soient les conséquences même négatives. Elle a en effet été longtemps délaissée en France pour une recherche institutionnelle, marquée par son hospitalo-centrisme, contrairement à ce qui est observé dans d'autres pays, notamment les pays anglo-saxons ou ceux de l'Europe du Nord.

Dans ce contexte, les recommandations françaises de pratique médicale dans le champ des soins primaires ne sont aujourd'hui qu'une déclinaison de données issues de systèmes de soins parfois très différents du nôtre, données produites dans des pays anglo-saxons où les enjeux territoriaux sont sans rapport avec les problématiques de nos territoires.

Quelle est la différence entre une sexualité normale et une sexualité pathologique ?

La présence de certains critères cliniques est nécessaire pour parler de comportement sexuel addictif. De ce fait l'hypersexualité (augmentation de la fréquence) n'est pas un critère suffisant pour parler d'addiction.

De même nous ne pouvons pas définir l'addiction sur des critères moraux ou pour l'unique raison qu'elle n'entrerait pas dans nos normes sociales, culturelles ou éducatives.

Il est fondamental, par contre, que le plaisir sexuel recherché soit exempt de conséquences négatives pour le sujet lui-même et/ou pour son environnement. De même l'accord de chacun des partenaires, la liberté sans contrainte du désir exprimé sont des paramètres indispensables à rechercher dans la définition de l'épanouissement sexuel.



Evaluez-vous

1. Etes-vous dans l'impossibilité de résister aux impulsions à réaliser le comportement sexuel ?
2. Avez-vous la sensation de perdre le contrôle pendant le comportement ?
3. Etes-vous fréquemment préoccupé par des comportements sexuels ou par leur préparation ?
4. Pensez-vous que l'intensité et la durée des épisodes sexuels soient plus importantes que souhaitées à l'origine ?
5. Avez-vous fait des efforts répétés mais infructueux pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement sexuel ?
6. Avez-vous, selon vous, consacré un temps important à préparer les épisodes, à les entreprendre ou à vous en remettre ?
7. Avez-vous constaté la survenue fréquente des épisodes lorsque vous deviez accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales ?
8. Avez-vous mis en danger ou perdu une relation affective importante, un emploi, des possibilités d'études ou de carrière, des activités sociales ou récréatives majeur du fait du comportement sexuel ?
9. Continuez-vous le comportement sexuel alors qu'il cause ou aggrave un problème d'ordre social, financier, psychologique ou physique ?
10. Avez-vous besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence du comportement sexuel pour obtenir l'effet désiré ?
11. Etes-vous agité ou irritable lors des tentatives d'arrêt ou de réduction de la pratique sexuelle ?

Si vous répondez positivement à 5 questions ou plus, il est possible que votre pratique sexuelle soit addictive.