

"ADDICT..."

C'EST UN PEU  
EXAGÉRÉ, QUAND  
MÊME ...

# Sortir de l'addiction à la pornographie

Retrouvez d'autres  
thématiques psycho sur

Une  
**SOLU**  
**TI**  
**ON** existe

une-solution-existe.com

Le déni de l'addiction fait partie intégrante de la maladie, et la personne a tendance à justifier ou à banaliser son comportement: « Ce n'est pas grave... », « Tout le monde le fait... », « C'est comme une simple détente... », etc.

## **Libération.** De plus en plus d'hommes et de femmes sont accros aux images pornographiques sur internet. Comment sortir de cette drogue pour retrouver sa liberté ?

Avec le parcours **Libre pour aimer**.

**V**ous regardez des images érotiques ou pornographiques sur Internet et vous constatez les dégâts que cela cause dans votre vie. Il vous arrive de passer des heures sur ces sites pour chercher des images toujours plus excitantes. Même au bureau vous êtes tenté de consulter ces sites. Votre travail est moins efficace, vous avez du mal à vous concentrer et vous prenez des risques inquiétants. Vous êtes poursuivis par ces images qui vous hantent, parfois jour et nuit... Mais vous avez décidé d'arrêter. Bravo ! Sachez qu'il faut du temps pour arrêter la consommation d'images pornographiques et pour entrer dans une vraie liberté.

### **ADDICTION ?**

Le comportement addictif ne vise pas

autre chose qu'un plaisir immédiat. De manière impulsive, il vise à satisfaire notre désir d'être heureux. Mais cette réponse est éphémère, elle ne peut combler notre cœur. L'addiction court-circuite nos questionnements et nos recherches, elle nous détourne du but de notre existence. En cela, elle est une vraie privation de liberté. Sortir d'une addiction c'est d'abord chercher le sens de sa vie. C'est impératif si l'on veut pouvoir exercer sa liberté et donner à sa vie l'ampleur qu'elle mérite. Donner du sens à sa vie est la quête de tout homme, la seule quête. Cela se fait au travers des expériences, heureuses ou malheureuses. Le but n'est donc pas tant de stopper une addiction que de réorienter votre vie. Chacun de nous porte, au plus profond de lui, le désir de réussir sa vie. Le comportement addictif freine cette quête. Réussir

ma vie, c'est savoir où je vais et mettre toute mon énergie dans cette marche. Après avoir recherché activement le sens de notre vie, il sera plus facile de poser des actes pour avancer. Un projet de vie, cela se bâtit jour après jour. Lorsque vous vous sentez impuissants et dans la crainte, vous n'êtes pas aux commandes de votre vie. La personne en situation d'addiction est désorientée. Retrouver le but de sa vie la rend responsable. Plus la personne apporte une réponse claire à la question du sens de sa vie, plus elle est forte dans son combat contre l'addiction.

### **LE DÉNI**

L'addiction, ou la dépendance pathologique, est une conduite répétée qui vise à produire un plaisir ou à diminuer un malaise, et qui est poursuivie en dépit de ses conséquences négatives. Le déni de l'addiction fait partie intégrante de la maladie, et la personne a tendance à justifier ou à

banaliser son comportement: « Ce n'est pas grave... » « Tout le monde le fait... », « C'est comme une simple détente... », etc. Cette addiction, comme toutes les autres, fonctionne d'abord par un attrait, puis par un comportement compulsif, jusqu'à

## **Pour sortir d'une addiction il faut d'abord chercher le sens de sa vie**

un certain plaisir sexuel (visuel, masturbatoire). Viennent ensuite la honte et le désir d'arrêter. Mais l'image, stockée dans la mémoire depuis parfois longtemps, peut resurgir à l'occasion d'un événement, d'une frustration, d'un stress, d'une perte de confiance ou d'un accès dépressif. Le système de récompense réclame son dû et la tentation revient. C'est à ce moment-là que tout se joue: la décision de résister

ou de se laisser aller. Cette capacité à résister se construit. Elle est comme un édifice qu'il va falloir bâtir patiemment.

### LE PLAISIR VRAI

L'addiction est une quête permanente de plaisir. Mais cette recherche de plaisir est désordonnée. En effet, le plaisir est normalement donné comme la signature d'un acte bon. Quand j'ai faim, je mange. Cela me procure un certain plaisir, en calmant ma faim. Le plaisir provoqué par l'alimentation est un signe positif donné par le corps, pour attester que c'est bon. Le plaisir est donc donné dans un second temps. Il n'est pas le but premier, qui est la vie du corps. L'addiction, elle, recherche le plaisir séparé de la bonté. L'acte bon engendre un plaisir durable, sans arrière-goût amer. L'addiction obtient un plaisir immédiat qui est éphémère et porte un goût amer. C'est la raison pour laquelle les addictions sexuelles engendrent la tristesse, alors que la relation sexuelle doit apporter de la joie. L'addiction détourne l'acte de sa finalité pour n'envisager que le plaisir. Elle en vient à poser des actes mauvais. D'où le goût amer et la brièveté du plaisir. La « rééducation » consiste donc à revenir à des actes bons, qui engendreront, comme gratuitement, un plaisir plus grand et plus durable. ■ **Propos recueillis par Émilie Pourbaix**

ALLER PLUS LOIN

LIBRE POUR AIMER, SORTIR DE LA PORNOGRAPHIE  
Éd. Emmanuel, 2016

Le site: <http://librepouraimer.com>

LIBRES! HISTOIRES VRAIES D'HOMMES ET DE FEMMES LIBÉRÉS DE LA PORNO-DÉPENDANCE  
Éd. Emmanuel, 2015

## 3 Clés pour Quitter la pornographie

**1 Le sens de ma vie.** Trouver le sens de ma vie est fondamental pour sortir de l'addiction. Quels sont mes rêves, mes désirs profonds? En lister au moins trois. Qu'est-ce qui me freine? Noter les obstacles.

**2 Discernement.** Discerner ce qui me conduit à l'addiction, en identifiant les facteurs de vulnérabilité qui me fragilisent et les facteurs déclenchants immédiats d'une crise addictive est nécessaire pour les éviter.

A. Les facteurs de vulnérabilité sont liés à une blessure vécue le plus souvent dans l'enfance: par exemple des images pornographiques; des séparations entraînant un sentiment d'abandon; un événement traumatisant (abus sexuel, inceste, viol); la maltraitance, physique, psychique (abus, harcèlement...); une habitude ancienne de masturbation souvent installée au début de la puberté, etc. Quelles sont les blessures qui ont un lien avec mon comportement addictif? Que puis-je faire pour remédier à ces fragilités? Trouver une solution alternative précise à chaque fragilité.

B. Les facteurs déclenchants d'une crise addictive sont souvent un état dépressif; des émotions désagréables comme la frustration; un choc psychologique (deuil, séparation...); un sentiment d'isolement; un stress important; l'alcool et la fatigue, etc. Ces facteurs sont des freins à la guérison. Il est ainsi très important de les connaître et d'être à l'écoute de sa « météo intérieure » et de ses émotions négatives afin d'éviter une rechute. Cette vigilance est primordiale: il faut absolument repérer et éviter les endroits ou les situations qui déclenchent la crise.

**3 Suivre le parcours Libre pour aimer.** Comment? Avec le livre *Libre pour aimer* (voir encadré). Le parcours est conçu pour être suivi chez soi, sur 40 jours, au rythme d'un chapitre par jour. Il faut prévoir de consacrer au moins 30 minutes à chaque chapitre. Un chapitre est habituellement composé d'un témoignage, un texte de fond, une réflexion spirituelle, un extrait de la Bible et un exercice. Certains contenus recommandés par le livre sont disponibles sur le site Internet. N'attendez plus pour être libre! ■

### TÉMOIGNAGE

## « Je suis bien plus en paix »

Édouard a été accro à la pornographie sur internet pendant de longues périodes. Jusqu'au jour où il a voulu retrouver sa liberté.

« **Durant les périodes où j'étais addict à la pornographie, ma vie était tout en désordre.** Je n'arrivais pas à me lever à l'heure pour aller travailler. J'oubliais des rendez-vous importants. Des lettres d'amis s'empilaient sans que je réponde. Je n'arrivais pas à me coucher à une heure raisonnable. Je me disais: « Je vais aller surfer sur un ou deux sites,

cinq minutes. » Et plusieurs heures après, j'y étais encore. Parfois jusqu'à une heure très tardive de la nuit. Cela m'arrivait souvent. Je gérais très mal mon emploi du temps. J'étais sans arrêt fatigué et tendu. Mes collègues étaient insatisfaits. Mon logement aussi était souvent en désordre et peu accueillant. C'est tout un engrenage.

« **À présent, j'ai décidé de remettre de l'ordre dans mes affaires et mon emploi du temps.** J'essaie de me coucher à l'heure et de ranger mes affaires. Je prends un moment pour cela le week-end. Avant, mes journées étaient rongées par mon addiction. Depuis que j'arrive à me maîtriser, j'ai gagné beaucoup de temps. Et je suis bien plus en paix. » ■

kto

TÉLÉVISION CATHOLIQUE

Donnons du sens aux images



satellite, câble, box et [www.ktotv.com](http://www.ktotv.com)