

Addiction sexuelle

L'**addiction sexuelle**, ou **dépendance sexuelle**, se caractérise par la perte de contrôle de la **sexualité** et la poursuite du comportement **pathologique** lié à l'acte sexuel malgré la connaissance de ses conséquences négatives. La dépendance sexuelle n'est pas encore référencée par le **manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV)** au même titre que l'alcoolisme ou la prise régulière de drogues comme la cocaïne, l'héroïne, le crack ou l'ecstasy. Cette notion est à ce jour très discutée, en ceci qu'elle ne repose sur aucun protocole scientifique démontrable (au sens **expérimental**). Elle est très influencée par des croyances religieuses (cf. la notion d'abstinence dans le catholicisme). Ainsi, en France, cette pseudo dépendance est rarement traitée dans les établissements hospitaliers.

1 Histoire

Le concept de dépendance sexuelle a été introduit pour la première fois au milieu des années 1970 à Boston par un membre des **Alcooliques anonymes (Al Anon)**. Cette maladie a ensuite fait l'objet d'un ouvrage de **Patrick Carnes** en 1980 intitulé *Out of the Shadows : understanding Sexual Addiction*^[1].

2 Typologie et caractéristiques

Il existe deux types d'addictions : les addictions/dépendances avec produit, et les addictions sans produit. L'addiction sexuelle fait partie des addictions dites "sans produit", si ce n'est à une autre personne (mais pas toujours). Selon le *Dictionnaire des addictions* de Laurent Karila^[2], l'addiction sexuelle est définie comme "une addiction comportementale dont il existe différentes présentations cliniques comme la **masturbation compulsive**, la **drague compulsive**, la **consultation compulsive de sites internet classés X**, de journaux ou de services téléphoniques à caractère pornographique, de **sex shops**, de **peep shows**, de **bars lap-dance** et l'**hypersexualité**".

La dépendance sexuelle, comme toute dépendance, comporte des phases (ou cycles). Ils sont au nombre de 4, et s'intensifient à chaque répétition :

1. Phase d'obsession (champ psychique dominé par les préoccupations de recherche de stimulations sexuelles) ;

2. phase de ritualisation (précède l'acte sexuel) ;
3. phase compulsive (exécution de l'acte sexuel précis, et le sujet ne peut pas arrêter ou dominer son comportement) ;
4. phase de désespoir (sentiment d'impuissance devant le comportement).

Selon le docteur Aviel Goodman, les critères de la dépendance sexuelle sont « la perte de contrôle et la poursuite du comportement pathologique malgré la connaissance de ses conséquences négatives pour l'individu »^[3]. Comme toute addiction, la dépendance sexuelle est dissimulée à l'entourage du sujet. Celui-ci s'adonne donc seul à son addiction, pouvant alors éprouver de la **culpabilité** et pouvant très souvent privilégier son addiction à son entourage. Les proches se plaindront donc souvent du manque de disponibilité du sujet, et souffriront en tant que « **codépendants** » de l'addiction du sujet, qui restera secret, souvent dans le mensonge malgré sa souffrance. L'addiction sexuelle est une réelle **maladie** du système de récompense, et peut être très négative pour le sujet, parfois mener au décès de celui-ci, notamment en cas de conduites dites « à risques » qui peuvent entraîner la contamination par le **VIH**, ou par le virus de l'hépatite. Des dépendants sexuels ont perdu leur travail à cause de leur consommation d'internet au bureau^[réf. nécessaire].

Le premier livre français sur le sujet : *Les SEX ADDICTS, quand le sexe devient une drogue dure* a été écrit par Florence Sandis avec la collaboration du psychanalyste Jean-Benoît Dumonteix^[4].

Une étude plus spécifique a été menée par Jean-Benoît Dumonteix sur la prise de risques et la dépendance au sexe *bareback* (non-protégé) des personnes séropositives.

3 Épidémiologie

L'addiction sexuelle est perçue comme étant, quelquefois mais pas toujours, associé au trouble obsessionnel compulsif (TOC), au trouble de la personnalité narcissique^{[5],[6]} et la **dépression maniaque**^[7].

4 Le « shoot » sexuel

Une personne souffrant de dépendance sexuelle sera avant tout en recherche des sensations libérées par l'acte

sexuel, souvent obtenues au moment de *l'orgasme*. En effet, l'orgasme sexuel apporte une récompense au cerveau : il libère des endorphines, provoquant ainsi un profond bien-être. Cependant, il n'est pas toujours nécessaire qu'un orgasme ait lieu pour que la personne dépendante ressente une sensation d'apaisement total : la masturbation (sans aller jusqu'au déclenchement de l'orgasme), l'acte de faire quelque chose de sexuel (préliminaires, caresses) ou même tout simplement le fait de voir ou d'imaginer une situation excitante peut suffire à déclencher le processus du "shoot".

Le « shoot » (terme utilisé par les personnes dépendantes, mais non reconnu publiquement dans le cadre du sexe^[réf. nécessaire]) est une réaction qui se déclenche pendant et/ou après l'acte sexuel. Il se caractérise par un état euphorique, un profond bien-être, un détachement des soucis en général : des sensations proches de celles obtenues par la prise d'héroïne, d'où le terme de « shoot ». Cette sensation peut durer 30 minutes voire plusieurs heures : sa durée est indéterminée et très variable. Selon la dépendance de la personne, la réaction est plus ou moins forte. Cet état peut aussi se traduire par des réactions physiques minimales, comme la dilatation des pupilles ou l'augmentation du rythme cardiaque.

La personne dépendante au sexe sera donc sans cesse en recherche de cet apaisement, qui la poussera à recommencer l'acte sexuel le plus souvent possible ou à multiplier tous types de comportements liés au sexe.

Une fois la sensation du shoot disparue, la phase 4 s'installe rapidement (voir plus haut, « phase de désespoir ») qui fermera la boucle de l'addiction, un cycle continu. Ainsi, entre chaque nouveau comportement sexuel, la sensation de manque est fréquente.

5 Le manque

Le manque est un comportement typique de l'addiction. C'est une réaction psychologique et parfois physiologique douloureuse que ressent la personne dépendante au sexe lorsque le comportement sexuel n'a pas lieu.

Le manque peut se traduire par une sensation de vide, de tristesse profonde, de paresse. Chez certaines personnes, il peut provoquer des réactions impulsives comme de l'agressivité, de la peur, de l'hyperactivité ou dans le cas contraire de la passivité, de l'anxiété, des insomnies, des comportements à risques tels que l'automutilation ou la prise de produits (médicaments, alcool, drogue), la boulimie, l'anorexie... La personne dépendante peut avoir plusieurs de ces réactions en même temps lorsqu'elle est en manque, ce qui est très fatigant et éprouvant psychologiquement. Le manque peut parfois se traduire par des réactions physiques souvent liées à l'anxiété : contractions musculaires, crises d'angoisse, augmentation soudaine ou ralentissement soudain du rythme cardiaque. Dans le cas où le manque devient quasiment insupportable, il peut

conduire au suicide.

6 Diagnostic et Traitement

La dépendance sexuelle, véritable maladie du système de récompense, peut être soignée à l'aide de la psychothérapie et de groupes de paroles. Elle trahit d'autres problèmes plus profonds qu'il est urgent et important de traiter en psychothérapie ou en psychanalyse lorsque le sujet a admis qu'il/elle est dépendant sexuel et qu'il/elle ne peut pas s'en sortir seul(e). Plusieurs outils permettent d'évaluer le degré de dépendance^{[8],[9]}.

- Le questionnaire en 25 points de Carnes, créé dans les années 1990 est un questionnaire aux réponses fermées oui/non. Si, sur les 25 points, 13 au moins ont reçu la réponse affirmative, le praticien peut en déduire que le sujet est bien dépendant et doit être soigné si tel est son désir.
- L'échelle de comportement sexuel compulsif de Coleman.
- le "sexual compulsive scale".

Des centres comme le *Rhind Practice* à Londres proposent des séjours de « désintoxication » ainsi que des groupes de parole thérapeutiques.

En France, certains psychanalystes et addictologues spécialisés en dépendance sexuelle et affective effectuent des consultations pour les dépendants de quelque sexualité que ce soit contre la dépendance sexuelle.

Créée en 1976, DASA est une fédération rassemblant les dépendants affectifs et sexuels lors de réunions anonymes. Ils ne proposent pas de traitement mais une solution en 12 étapes pour aider les personnes qui en ressentent le besoin. Le concept de Dieu est très présent dans la fédération DASA.

7 Notes et références

- [1] (en) Ed. Hazelden Information & Educational Services, 3e éd. revue, 2001 (ISBN 978-1-56838-621-8)
- [2] Laurent Karila, *Dictionnaire des addictions*, éd. Phase 5, 2007 (ISBN 978-2-915439-65-6).
- [3] (en) Aviel Goodman, *Sexual Addiction : An Integrated Approach*, éd. International Universities Press, 1998 (ISBN 978-0-8236-6063-6)
- [4] Florence SANDIS et Jean-Benoît DUMONTEIX, *Les Sex Addicts*, HORS COLLECTION (26 avril 2012)
- [5] (en) Ulman Richard B. et Harry Paul, *The Self Psychology of Addiction and Its Treatment*, Psychology Press, 2006 (ISBN 1-58391-307-6)

[6] (en) =Ralph Earle, Gregory M. Crow et Kevin Osborn, Lonely All the Time : Recognizing, Understanding, and Overcoming Sex Addiction, for Addicts and Co-dependents, 1989, p. 57

[7] (en) Williams Terrie M., Black Pain : It Just Looks Like We're Not Hurting, Simon & Schuster, 2008 (ISBN 0-7432-9882-9), p. 114 :

« [...]diagnosed as bipolar or manic-depressive, but his depression first started manifesting itself as sexual addiction, »

[8] http://dumas.ccsd.cnrs.fr/docs/00/74/58/17/PDF/CHANSIN_Anne-Gaelle.pdf




[9] <http://www.resapsad.org/page/echelles-et-questionnaires>

8 Annexes

8.1 Articles connexes

- Dépendance à la pornographie
- Hypersexualité
- Psychanalyse

8.2 Liens externes

- Contre la dépendance sexuelle *blog de Jean-Benoît Dumonteix*
- Orroz.net *site pionnier de lutte contre la dépendance sexuelle*
- Stopporn.fr *blog généraliste de conseils pratiques*
- Cliniques Promis UK
- Rhind Practice (en)
- Sex Help : site web de Patrick Carnes (en)
-  Portail de la médecine
-  Portail de la psychologie
-  Portail de la sexualité et de la sexologie

9 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

9.1 Texte

- **Addiction sexuelle** *Source* : https://fr.wikipedia.org/wiki/Addiction_sexuelle?oldid=129088265 *Contributeurs* : P-e, Jyp, Nguyenld, Dom-sau2, Efilguht, 20100, Zetud, Romanc19s, TwoWings, Kirtap, Ji-Elle, Chaoborus, Sebleouf, PouX, Salebot, Nanoxyde, Wanderer999, Vlaam, Adutra, Gilbertus, Lucadeparis, HerculeBot, Letartean, ZetudBot, Ggal, Am13gore, Micbot, Pic-Sou, Contreladependance, Puce-survitaminee, Frakir, Habertix, Auregann, JeSuisKatanga, MerIwBot, Symbolium, BonifaceFR, Deasyzor, Addbot, MonsieurHyde, Sasha21, Zebulon84bot, Zanatan, THANNITAR, Orgastubularisme, Doltslang, Basnormand, Jet Pence et Anonyme : 25

9.2 Images

- **Fichier:Hermaphrodite_symbol.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/10/Hermaphrodite_symbol.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Image:Symbole_hermaphrodite_20-05-2006.gif *Artiste d'origine* : Yohan Castel (PNG), Nethac DIU (SVG)
- **Fichier:Icon_psychosvg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_psychosvg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon psychosvg and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Star_of_life2.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Verdy p

9.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0