

Internet, sexe et dépendance

Clinique et traitement de la dépendance au sexe sur Internet

Walter Meili, Samuel Pfeifer

Klinik Sonnenhalde, Psychiatrie und Psychotherapie, Riehen

Quintessence

- L'Internet ou plus précisément ses sites à caractère sexuel présentent un risque d'addiction. De nombreux hommes ne parviennent plus à en faire usage de façon «contrôlée».
- La dépendance de la pornographie sur Internet constitue une grande menace pour les couples et les relations entre partenaires.
- Derrière le symptôme de la dépendance à la pornographie sur Internet se cache parfois une autre affection psychiatrique justifiable d'un traitement.
- La psychothérapie, les entretiens de couples et la participation à des groupes d'entre-aide font partie du traitement.

Introduction

Bien qu'on attribue aujourd'hui déjà aux termes de «dépendance au jeu» ou «achats compulsifs» la notion de trouble du comportement, les systèmes de classification psychiatriques actuels (CIM-10, DSM IV) n'associent les abus ou les dépendances qu'à des substances (alcool, drogues, médicaments, etc.). L'arrivée de l'Internet et avec lui son usage compulsif implique de plus en plus un élargissement de la notion de dépendance, y compris en direction des troubles du comportement. On parle ainsi aujourd'hui de «dépendances non liées à des substances» ou de comportements compulsifs. La prochaine version du DSM (DSM V) tiendra compte de cette évolution [1].

Dans la dépendance à la pornographie sur Internet (fig. 1 )¹, il s'agit d'un usage compulsif des contenus pornographiques de l'Internet, notamment des photos, des films, des chats (avec ou sans webcams) et d'autres outils interactifs (cybersexe). Il ne manque pas d'offres dans ce domaine: le nombre de sites pornographiques représente ainsi 12% de l'ensemble des sites Internet. 25% des demandes soumises aux moteurs de recherche et 35% des téléchargements concernent des contenus pornographiques [2], qui peuvent aller de la pornographie dite douce au «hardcore» proprement dit (représentation explicite d'activités sexuelles, les organes génitaux étant ouvertement exposés durant l'acte sexuel, à la représentation de préférences ou de techniques préférentielles, telles que rapports oraux ou anaux, sexe en groupes, sexe avec obèses, personnes âgées, etc.), voire à des pratiques interdites par la loi comme les violences ou la pornographie infantine. Dans ces cas, les offres peuvent être de nature sadique avec des tortures, voire des meurtres («snuff videos»).

Le terme juridique «pornographie dure» ne recouvre pas ce qu'on entend dans le langage commun par «hardcore», mais désigne les actes avec des enfants, des animaux, les représentations sexuelles à connotation violente ou associées à l'émission d'excréments (urine, selles). La possession et en particulier la diffusion de représentations et de supports contenant de la pornographie dure sont punissables au sens de la loi. La consommation de contenus pornographiques sur Internet est très répandue dans le monde entier. Il n'existe toutefois que trop peu de données sur la prévalence pour établir des estimations fiables, mais une enquête américaine en ligne, réalisée en 2008 et qui a interrogé plus de 15 000 personnes, a montré que 75% des hommes et 41% des femmes sont des consommateurs de pornographie sur Internet [3]. Le mode de consommation diffère cependant entre les hommes et les femmes: les consommateurs de sexe masculin se concentrent principalement sur du matériel photo-vidéo, tandis que les femmes préfèrent le chat érotique et acceptent plus volontiers les rencontres concrètes [3].

Conséquences pour la relation du couple

Les conséquences de la pornographie sur Internet pour la relation de couple sont souvent dramatiques. L'intérêt pour la sexualité avec la partenaire disparaît souvent chez les hommes adeptes de pornographie sur Internet. D'abord, le regard qu'ils portent à leur partenaire tend à devenir plus critique [3], ensuite, les thérapeutes observent souvent qu'une consommation excessive de pornographie sur Internet affecte la libido [4]. La découverte par la partenaire de la consommation de pornographie sur Internet par son ami ou son époux est vécue comme très traumatisante et comme une remise en question de leur relation. Les préférences du partenaire sont vécues comme une véritable trahison. Elle met en doute sa propre attractivité sexuelle lorsqu'elle se voit soudainement confrontée à la concurrence d'un sexe-symbole virtuel. Elle perd son estime de soi, s'estime déshonorée, se trouve utilisée comme une «chose» et se voit abandonnée [5].

A partir de quand faut-il parler de dépendance?

Le potentiel de dépendance de la pornographie sur Internet découle des 3 A tirés du vocabulaire anglais: *accessi-*



Walter Meili

Les auteurs assurent n'avoir aucun lien financier ni personnel en rapport avec la présente publication.

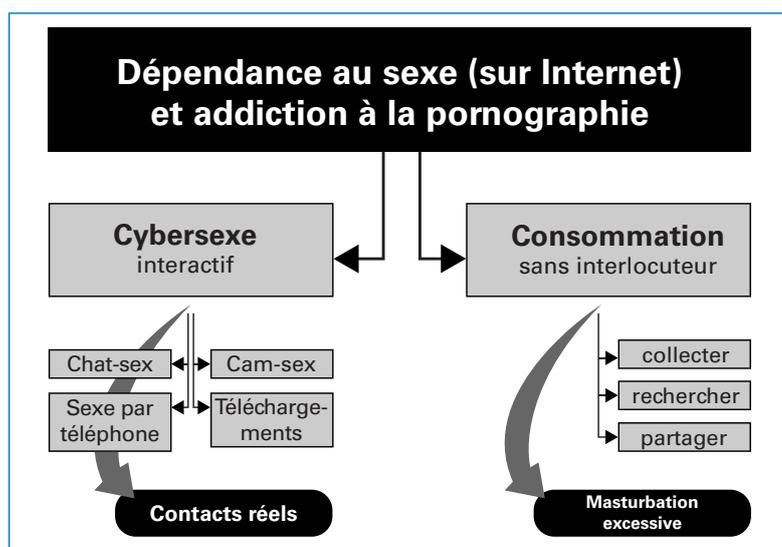


Figure 1
Les différentes formes de la dépendance au sexe (sur Internet).

bility, affordability, anonymity. Chacun peut accéder de façon anonyme à une immense offre depuis son ordinateur de la maison. Ceci facilite évidemment l'expression de ses envies et de ses préférences par rapport à une relation dans le monde réel. La pornographie sur Internet sépare la sexualité de la dimension relationnelle. Il ne favorise pas l'intimité, mais au contraire l'isolement en termes de relations avec les autres et l'isolement sexuel. Indépendamment du fait que le terme d'«addiction» associé à la sexualité est en soi contradictoire, qu'il n'existe pas de consensus dans la société sur ce qu'est une sexualité «saine» et qu'il fait l'objet de controverses dans le monde professionnel, il est évident qu'on ne peut de loin pas considérer comme dépendant tout individu consommant régulièrement de la pornographie sur Internet.

Une définition de travail possible se réfère aux critères de la CIM pour les dépendances aux substances et inclut, comme l'a déjà proposé Carnes [6], les trois critères principaux:

1. la perte de la capacité de choisir d'avoir le comportement ou d'y renoncer (perte de contrôle);
2. la poursuite du comportement malgré les conséquences négatives (par ex. à la place de travail, crise relationnelle, etc.);
3. la recherche de l'objet de l'addiction (vidéos, etc.), de sa consommation et de la récupération de ses conséquences occupe à tel point le sujet qu'il néglige ses rapports avec l'entourage et ses obligations sociales et/ou professionnelles.

Plus important en pratique clinique que dans le cadre de réflexions théorico-nosologiques: il est un fait que chez une partie des utilisateurs pouvant être décrits comme dépendants selon cette définition il existe toujours une souffrance chez la partenaire nécessitant une prise en charge.

La honte et la négation chez les personnes touchées et la méconnaissance du problème chez les médecins expliquent en bonne partie le peu d'aide demandée par les concernés.

L'addiction sexuelle (par Internet) masculine

Sur la base de notre expérience, nous allons nous limiter dans cet article à la discussion de l'addiction sexuelle (par Internet) masculine. Tous les groupes d'âge sont concernés. Ils viennent à la consultation parce que leur partenaire ou leur employeur a découvert leur comportement et qu'ils se retrouvent menacés de ses conséquences, en raison d'une insatisfaction personnelle face à leur comportement compulsif ou parce que la police est venue leur confisquer leur disque dur à contenus illégaux. Ceci peut aussi arriver à des utilisateurs qui n'étaient pas conscients jusque-là d'une tendance pédophile ou d'autres préférences sexuelles particulières interdites par la loi, mais qui se sont découvert de nouvelles attirances en matière de sexe en surfant sur le Net [7]. Ceci souligne bien les problèmes que pose l'énorme afflux de contenus pornographiques illégaux sur Internet.

Le refus de son propre comportement allié à l'impossibilité de renoncer à la consommation pornographique est absolument typique dans notre expérience.

Il n'est pas rare que le comportement sexuel addictif ne se limite pas à la consommation sur Internet, mais inclut aussi du sexe par téléphone, la fréquentation de prostituées et/ou l'engagement compulsif dans des relations à problèmes. On observe également ce phénomène dans des cas où la relation conjugale est (encore) intacte, autrement dit où l'intéressé aurait tout à fait la possibilité de vivre sa sexualité avec sa partenaire. Le fait que cette possibilité échappe à de nombreux individus implique l'existence d'un trouble de la relation qui les empêche d'associer la sexualité à la proximité relationnelle. Le besoin fondamental d'un lien étroit reste alors inassouvi et se retrouve projeté dans le sexe.

«Le sujet addictif au sexe confond l'envie avec l'intimité et n'est pas capable d'associer l'intimité à l'envie» [8]. L'exercice du sexe est souvent l'unique moyen qui reste au sujet pour soulager ses tensions, son anxiété, son impression de vide intérieur, ainsi que ses sentiments de dévalorisation et de honte – des émotions négatives que l'on retrouve souvent chez les dépendants du sexe. Chez l'addictif, le sexe sert ainsi en tout premier lieu à anesthésier ces sentiments négatifs, autrement dit à réguler la vie émotionnelle.

La dépendance au sexe est donc en règle générale une tentative pour résoudre un problème de vie non sexuel [8]. La personne concernée n'est le plus souvent pas consciente de ces aspects, si bien que les «rechutes» sexuelles surviennent régulièrement, bien que contre sa volonté et contre ses conceptions en termes de valeurs morales. Ces situations déclenchent d'importantes souffrances et les personnes touchées se voient fréquemment contraints de mener une double vie, qui va à son tour aggraver leurs sentiments de culpabilité et leur anxiété à l'idée d'être découverts.

Notre expérience confirme celles publiées dans la littérature [8, 9], dans la mesure où la grande majorité des personnes concernées a été victime de négligence émotionnelle durant l'enfance. Nous voyons en revanche moins souvent les violences physiques et/ou les abus sexuels durant l'enfance évoqués par la littérature. Les principales comorbidités associées à l'addic-

Tableau 1. Mesures comportementales pour limiter les comportements addictifs.

Contrôle des stimuli en cas de dépendance à l'Internet
Placer les PC dans des espaces ouverts, exposés/accessibles
Utilisation limitée, le cas échéant, uniquement en présence d'autres membres de la famille
Limitation du temps passé en ligne
Limitation du contenu accessible sur Internet (logiciels de filtrage)
Contrôle des activités online

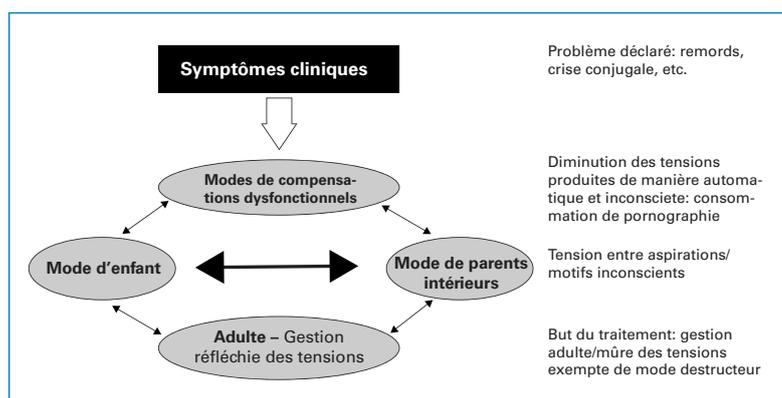


Figure 2
Résolution du conflit intérieur (d'après Eckhard Roediger [14]).

tion sexuelle (par Internet) sont les dépendances aux substances, les états dépressifs, les troubles anxieux, le TDAH, les troubles de la personnalité et les paraphilies.

Traitement

En début de traitement, il est important de bien cerner la nature et l'étendue de la consommation de pornographie. Un questionnaire [10] permettant au sujet d'aborder son problème en toute objectivité et possédant par là même un effet thérapeutique s'est avéré très utile. La documentation des comorbidités importe dans la mesure où, s'il existe une dépendance à une substance, on commencera par le traitement de cette dernière [11]. L'alcool et la consommation de drogue abaissent en effet le seuil d'inhibition et favorisent la dépendance sexuelle. Les dépressions, les troubles anxieux et le TDAH doivent évidemment être prises en charge pour pouvoir traiter avec succès une addiction à la pornographie sur Internet.

Il n'existe pas de base d'évidences suffisante pour les traitements médicamenteux de la dépendance sexuelle. Les médicaments peuvent pourtant être nécessaires pour traiter les comorbidités, surtout les troubles dépressifs.

La psychothérapie de l'addiction sexuelle (sur Internet) commence logiquement par des techniques de thérapies comportementales visant à un contrôle des stimuli (tab. 1 ↻). Un «sevrage» complet à brève échéance n'est le plus souvent pas une approche réaliste en pratique ambulatoire et n'est d'ailleurs pas une nécessité à moyen ni à long terme pour le succès du traitement.

Il faut par ailleurs permettre au patient d'approfondir les antécédents de sa dépendance et le sensibiliser aux situations plus particulièrement à risque à l'aide d'un journal de la dépendance et d'analyses comportementales. Les circonstances favorisant le maintien de la dépendance doivent être identifiées et le sujet doit être encouragé à se trouver d'autres activités agréables (autogestion) et à renforcer ses relations sociales. Un entraînement à la perception de ses sentiments et de ses propres besoins, ainsi que leur acceptation et leur communication – à un stade ultérieur de la démarche thérapeutique –, font aussi partie de cette prise en charge.

De nombreuses personnes touchées ne sont pas conscientes du fait que les actrices pornographiques et les prostituées ne livrent souvent pas leurs attraits de manière volontaire, mais sont en réalité victimes d'énormes chantages et menaces, ainsi que d'un véritable commerce de personnes. L'expérience de la police montre par exemple que les prostituées «se produisant» sur le Sihlquai de Zurich et provenant surtout de Roumanie et de Bulgarie sont contrôlées par des souteneurs, ce qui suggère à l'évidence qu'elles ont été et sont forcées à se prostituer [12]. Les consommateurs de pornographie soutiennent donc, qu'ils le veuillent ou non, des organisations le cas échéant criminelles. Le fait de favoriser une certaine empathie pour les victimes de ces agissements fait donc également partie de la thérapie.

La participation à des thérapies de groupe [13] et/ou à la collaboration avec un superviseur est très conseillée. Il peut s'agir d'une personne de confiance (autre que la partenaire!) ou d'une autre personne souffrant des mêmes problèmes à laquelle on rapporte régulièrement ce qui se passe en relation avec la dépendance et qui pourra, le cas échéant, apporter un soutien par téléphone, par SMS, par e-mail, etc.

Résolution du conflit intérieur

Dans les cas graves, les mesures mentionnées précédemment ne pourront cependant pas à elles seules permettre un changement de comportement durable, car la dépendance n'est pas seulement le problème, mais aussi la solution à un problème: nous parlons d'une dynamique sous-jacente, initialement inconsciente, d'un conflit intérieur auquel le comportement de dépendance sert de soupape. La thérapie doit permettre au sujet victime d'addiction de soigner ses blessures, de sentir les fondements de son problème actuel et de développer de nouveaux modes de comportements à partir de la compréhension du mécanisme.

Si nous partons du principe que la grande majorité des dépendants au sexe (sur Internet) a été victime de l'une ou l'autre forme de violence au cours de l'enfance, cela implique en règle générale aussi le refoulement de l'influence de parents culpabilisants, envahissants ou trop stricts (modes de parents intérieurs, fig. 2 📷). Cela correspond à des emprunts telles que «tu es un bon-à-rien», «tu as mérité ta punition», etc. Ces parents intérieurs briment les besoins de liens actuels, comme ceux de l'enfant d'alors (acceptation, protection, accom-

pagement), symbolisés dans la figure 2 par le mode d'enfant. Il existe ainsi en règle générale deux motifs intérieurs conflictuels inconscients. Le comportement addictif aide à ne pas devoir supporter les émotions négatives suscitées par ce conflit (mode de compensation). Ceci empêche cependant aussi une prise de conscience de ce conflit. La *thérapie des schémas*, dont provient ce modèle [14], propose une série d'interventions thérapeutiques destinées à résoudre le conflit entre les modes d'enfant et de parents intérieurs à l'aide du mode de l'«adulte sain», autrement dit à l'aide d'une régulation consciente du comportement (fig. 2).

La psychothérapie nécessite une capacité d'introspection suffisante de la part du patient et une certaine endurance, tant chez le patient que chez le thérapeute.

Le rôle de la partenaire

La partenaire du patient peut être d'un très grand apport dans le traitement, par exemple en maintenant une certaine pression sur le patient pour qu'il poursuive son traitement – si possible sans formuler de reproches trop blessants –, par exemple sous la forme «soit tu te traites, soit je m'en vais». Pour parvenir à une position aussi objective et ferme, elle a souvent besoin elle-même d'une intervention thérapeutique. La plupart des partenaires tendent en effet à adopter au départ des comportements co-dépendants [15], en voulant par exemple maintenir une façade, en s'adaptant et en voulant entourer leur partenaire de manière exagérée pour qu'il n'ait plus «besoin» de l'objet de l'addiction, en adoptant un comportement de contrôle excessif ou en faisant des reproches blessants sans jamais en tirer les conséquences. Tous ces types de comportements sont plutôt contre-productifs dans l'optique du processus de guérison.

Ce n'est que lorsque le sujet aura réalisé qu'il doit porter l'entière responsabilité de ses comportements et que l'absence de motivation ou qu'une motivation déficiente pour une prise en charge aura indubitablement des conséquences sur sa relation de couple, qu'il y a des chances de modifications durables du comportement addictif. Il vaudra alors aussi la peine pour la partenaire de faire preuve de beaucoup de patience et de compréhension. Une thérapie de couple peut compléter

utilement le traitement individuel. Il faut de toutes manières un minimum d'entretiens de couple au cours de toute thérapie d'une dépendance au sexe (sur Internet) chez un homme vivant une relation fixe.

Perspectives

Des études épidémiologiques seraient nécessaires pour nous aider à mieux appréhender la signification de cette problématique à un niveau de santé publique. La question concernant l'«usage approprié» de la dépendance requiert également un travail de réflexion. Quels sont les effets d'une consommation régulière de pornographie – addictive ou non – sur l'individu et la société? Hill et al. [16] ont ainsi constaté que le seuil d'inhibition pour la réalisation de fantasmes délétères pour soi-même ou autrui est abaissé et qu'il en résulte une plus grande acceptation de la violence à l'égard des femmes. La signification de la pornographie en tant que bien de consommation de masse dépasse de loin les considérations médicales et a d'immenses implications en termes de politique sociale: il y va de la traite des femmes et des enfants pour satisfaire des besoins devenus incontrôlables en raison de troubles du développement personnel.

La reconnaissance de cette problématique par la médecine de premier recours et par le public en général pourra contribuer à diminuer ces souffrances, aussi bien chez les consommateurs dépendants que chez les victimes de violence sexuelle.

Correspondance:

Dr Walter Meili
 Chef de clinique de la consultation ambulatoire
 Clinique Sonnenhalde AG
 CH-4125 Riehen
walter.meili@sonnenhalde.ch

Références recommandées

- Batthyány D und Pritz A (Hrsg.). Rausch ohne Drogen. Substanzungebundene Süchte. Wien: Springer; 2009.
- Roth K. Sexsucht – Krankheit und Trauma im Verborgenen. 3., erw. Auflage. Berlin: Ch. Links Verlag; 2010.
- Schirmmacher T. Internetpornographie ... und was jeder darüber wissen sollte. Holzgerlingen: Hänssler; 2008.
- Farke G (Hrsg.). ... aber ich liebe ihn doch! Ein Ratgeber (nicht nur) für Angehörige von onlinesexsüchtigen Partnern. 2010. www.onlinesucht.de.

Internet, Sex und Sucht / Internet, sexe et dépendance

Literatur (Online-Version) / Références (online version)

1. Block JJ. Issues for DMS-V: Internet Addiction. Am J Psychiatry. 2008;165:3.
2. Schirmmacher T. Internetpornographie ...und was jeder darüber wissen sollte. Holzgerlingen: Hänssler; 2008.
3. Albright JM. Sex in America Online: An Exploration of Sex, Marital Status, and Sexual Identity in Internet Sex Seeking and its Impacts. Journal of Sex Research 2008; 45:175-186.
4. Minor L. Abtörnender Pornokonsum.
www.tagesanzeiger.ch/zuerich/Abtoernender-Pornokonsum/story/16776146. 31.03.2011. Zugriff am 02.06.2011.
5. Schneider J. The New „Elephant in the Living Room“: Effect of Compulsive Cybersex Behaviours on the Spouse. In: Cooper A. (Hrsg.) Sex and the Internet: A Guidebook for Clinicians. New York: Brunner-Routledge; 2002.
6. Carnes PJ, Wilson M. The Sexual Addiction Assessment Process. In: Carnes PJ, Adams M. (Hrsg.) Clinical Management of Sex Addiction. New York: Brunner-Routledge; 2002.
7. Graf M, Dittmann V. Konsumenten illegaler Internet-Pornographie – psychische Auffälligkeiten und Risiken der Straffälligkeit. Forens Psychiatr Psychol Kriminol. 2009; 3:99-109.
8. Roth K. Sexsucht – Krankheit und Trauma im Verborgenen. Berlin: Ch. Links Verlag; 2004.
9. Carnes PJ. Don't call it Love – Recovery from Sexual Addiction. New York: Bantam Books; 1991.
10. Pfeifer S. Fragebogen Internetsucht. www.seminare-ps.net/cyber/
11. Briken P, Hill A, Berner W. Syndrome sexueller Sucht. In: Batthyány D und Pritz A (Hrsg.): Rausch ohne Drogen. Substanzungebundene Süchte. Wien: Springer; 2009.
12. Mündliche Mitteilung eines Polizeiverantwortlichen.
13. www.as-schweiz.ch www.liberty4you.ch
14. Roediger E. Was ist Schematherapie? Paderborn: Junfermann Verlag; 2010.
15. Farke G (Hrsg.) ...aber ich liebe ihn doch! Ein Ratgeber...(nicht nur) für Angehörige von onlinesexsüchtigen Partnern. 2010. www.onlinesucht.de
16. Hill A, Briken P, Berner W. Pornography and sexual abuse in the Internet. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2007;50:90-102.