

Journal d'un sex-addict

Voilà trois ans que j'ai entamé mon combat contre la dépendance affective et sexuelle. Trois années de lutte, de souffrances, de doutes, d'échecs et enfin, d'espoirs...

■ Avec un peu de recul, je résume ici les sept étapes de mon parcours vers une vie plus saine (...)

1- L'ADDICTION (2004-2011)

« *Le sexe est une drogue. Une drogue dure, enivrante, bienfaitrice.* »

Je suis ce qu'on appelle communément un « homme à femmes ». Appellation pudique qui désigne un sex-addict, affamé de sexe. Compulsion quotidienne : je me masturbe chaque jour, j'ai besoin de ma dose de porno chaque soir, je délaisse peu à peu ma femme, je recours fréquemment aux services d'escort-girls, mon regard sur les femmes est malade. Je passe chaque jour deux à trois heures uniquement dédiées à la compulsion sexuelle. Si ce n'est pas le cas, j'éprouve un « manque », j'ai besoin de mon « shoot ». Bref, je suis un drogué du sexe. Je mène une double vie, je trompe ma femme, je trompe mon monde, je me trompe moi-même, croyant vivre une vie de libertin assumé. (...)

2- LE BURN-OUT (mars 2011)

« *Le sexe devient douleur et souffrance.* »

Vient un jour où la pression est insupportable. Je n'en peux plus de tromper ma femme, je n'en peux plus de me mentir, je me sens partir à la dérive, incapable de réagir. Le sexe devient une souffrance psychologique, un gouffre financier sans fin, une quête permanente qui mène à la destruction de soi. Spirale infernale, toujours plus : plus de culs, plus de sensations, plus de femmes, plus de risques. Je perds le contrôle. Un dimanche après-midi, seul, c'est l'enfer. Je m'écroule, je pleure, j'avoue à ma femme que je la trompe. Dans les semaines qui suivent, je continue à mentir, à multiplier les rencontres et les épisodes de compulsions. Désocialisation, isolement, perte de sommeil et d'appétit, dévalorisation de soi... Les symptômes de la dépression se multiplient. Une fois,

deux fois, trois fois elle me prend la main dans le sac. Je ne me reconnais plus. J'ai honte, je me dégoûte, je suis un monstre, j'ai besoin d'aide. Cauchemar. L'addiction sexuelle m'a vaincu, défiguré, anéanti.

3- LE DIAGNOSTIC (mai 2011)

« *Le sexe malade : oui, mais une maladie, ça se soigne.* »

Merci ici à ma femme qui détecte les symptômes de mon addiction et me conduit avec tact vers celui qui deviendra mon guide, mon soutien dans mon combat. Je me souviens de l'accueil froid, à l'époque : – « *J'ai rencontré un mec vachement bien. Je crois que tu devrais le voir, il pourrait t'aider, c'est un psy spécialisé dans la dépendance sexuelle* », me dit-elle un soir. – « *Un psy ? dis-je en ricanant. Tu crois que je suis malade, c'est ça ? Je n'ai besoin de personne. Ça va passer* ». Erreur. Ça ne passe pas. Dedans c'est l'enfer.

Je perds mes repères, je suis l'ombre de moi-même, fatigué, harassé par ces mensonges et obsessions permanentes. Je finis un vendredi après-midi chez lui. Nous parlons en face en face : j'explique ma quête « libertine », je déballe mon vocabulaire d'addict (les shoots, les manques...). Sentiment d'autodestruction, mal-être permanent, conscience de faire du mal à la seule femme que j'aime. Perte de repères, envie d'en finir. Je m'effondre en sanglots, les nerfs lâchent. Pour la première fois, je ne me sens pas jugé, condamné mais simplement écouté, entendu et rassuré. Le diagnostic tombe. « *Addiction sexuelle* » : mettre un nom sur le mal apaise. L'ennemi se dévoile, enfin. Pas facile d'accepter d'être « malade » : ça gamberge. Mais tellement rassurant de pouvoir identifier l'origine du mal et entrevoir un processus de guérison. Qu'importe pourvu que je puisse sortir de ce cauchemar et vivre.

4- L'ANALYSE (été/automne 2011)

« *Le sexe, l'enfance : démêler les origines du mal.* »

S'ensuit une longue période d'introspection. Après le diagnostic vient la compréhension de la maladie. J'apprends à démêler l'écheveau du sex-addict, à cartographier les zones à risques, à anticiper les périodes dangereuses. Terminé le libertinage, je prends conscience de ma porno-dépendance, réduis progressivement la fréquence de masturbation, entame de courtes périodes de sevrage condamnées à l'échec. Chaque semaine je vois mon psy et ce training intense m'aide à garder le cap. Sans sexe compulsif, ma vie paraît soudain vide, un vide qu'il faut apprendre à combler. Le manque est une souffrance : je me tape la tête contre les murs, je regrette parfois la vie d'avant, manque de replonger plusieurs fois. Je me sens engoncé dans une camisole invisible. Mais chaque séance est synonyme de progrès, chaque séance soulève de nouvelles questions, cercle vertueux de la compréhension de soi. Nous creusons de plus en plus loin, jusqu'à comprendre enfin les origines de la maladie, cette dissociation du sexe et de l'amour, héritée d'un schéma parental dysfonctionnel. Déflagration. À 40 ans, je comprends enfin que depuis mon adolescence je vis avec un trauma enfoui en moi. Le petit enfant qui pleurait jadis le soir, dans l'escalier en silence, refait surface... Bribes de souvenirs douloureux, crises de sanglots, je touche au but dans la douleur, la nudité.

5- LE SEVRAGE (2012, année blanche)

« *Le sexe ? Un no man's land de destruction.* »

L'année 2012 sera une année blanche. Je pensais qu'en comprenant les origines du mal, je progresserai dans mon rétablissement. Mais non, je stagne, je régresse

parfois. Je reste abattu, apathique, inerte, semblable à un zombie. Pas de crises, pas de larmes, pas de joie de vivre, juste le sentiment d'être un survivant. En 2012, je ne suis que le spectateur d'une vie qu'il me reste à inventer. Et tout est long, terriblement long. Quand le psy me demande où je me situe, je répète invariablement la même scène : « *Je suis dans un désert blanc. Rien à l'infini, autour de moi. Le vide, le grand vide, le néant à perte de vue. Pas un bruit, pas un chat* ». Derrière l'image, une réalité : le désert du désir. Le processus de sevrage laisse de grands blancs qu'il faut combler, comme un vide existentiel. Je suis incapable de reconstruire une vie sexuelle avec ma femme. Je l'aime mais le sexe me fiche une peur panique, le sexe reste synonyme de souffrances. Peur de retomber dans l'excès, problèmes d'érection, absence totale de confiance. Bref, la grande purge. Je m'enferme dans le mutisme le plus total, ignore les avertissements de ma femme qui réclame de l'attention. Je me sens engoncé, incapable de désirer. « *À l'intérieur, je suis mort* », écrirai-je un jour. Positons : je ne regarde plus les femmes comme autrefois, j'entame des périodes de sevrage de porno qui durent jusqu'à 15 jours, fête un an de fidélité, ressens enfin de l'estime pour moi à travers ce long combat et témoignant à plusieurs reprises au sujet de l'addiction sexuelle.

6- L'ÉLECTROCHOC (printemps 2013, la rupture)

« *No sex. No wife. No life* ».

« *Je pars. Je te quitte. Je ne quitte pas l'homme mais le sex-addict qui est en toi. Je n'en peux plus d'attendre indéfiniment. J'ai trop souffert, trop donné, trop attendu. J'ai 30 ans, je veux vivre ma vie de femme maintenant.* ».

Électrochoc : ma femme me quitte. À force d'être enfermé sur moi-même, égoïstement, je n'ai rien vu venir. Crise de larmes, sanglots à genoux, j'implore et chiale comme un gosse tordu de douleurs. Rien n'y fera, elle s'en va, emménage en mai dans son appartement. L'été qui suit sera l'épreuve de ma vie. Je reste dans « notre » appartement désormais vide, habité par son fantôme. Rentrer chaque soir est une épreuve. Le silence est un enfer. Pour ne pas sombrer dans la folie, pour ne pas retomber dans la maladie, je me lance à corps perdu dans le sport, perds 13 kg en 4 mois et court près de 400 km durant cet été. Je veux lui montrer que j'ai

changé. Sans en prendre conscience, pour la première fois de ma vie, je vais ainsi remplacer le sexe par une activité « saine », positive, constructive. Je m'endurcis, gagne en combativité, retrouve une vie sociale, remplis peu à peu ces espaces de vie laissés vaquant trop longtemps. « J'existe » enfin, par la force des choses. Le choix était simple : apprendre à vivre ou en finir. Ce départ m'aura confronté à la dépendance affective. Je dompte au fil des mois ce sentiment de solitude, cette angoisse profonde issue de l'enfance. Que de larmes versées, que de cris étouffés, que de chagrins et de tristesse cet été 2013.

7- LA RÉDEMPTION (automne 2013)

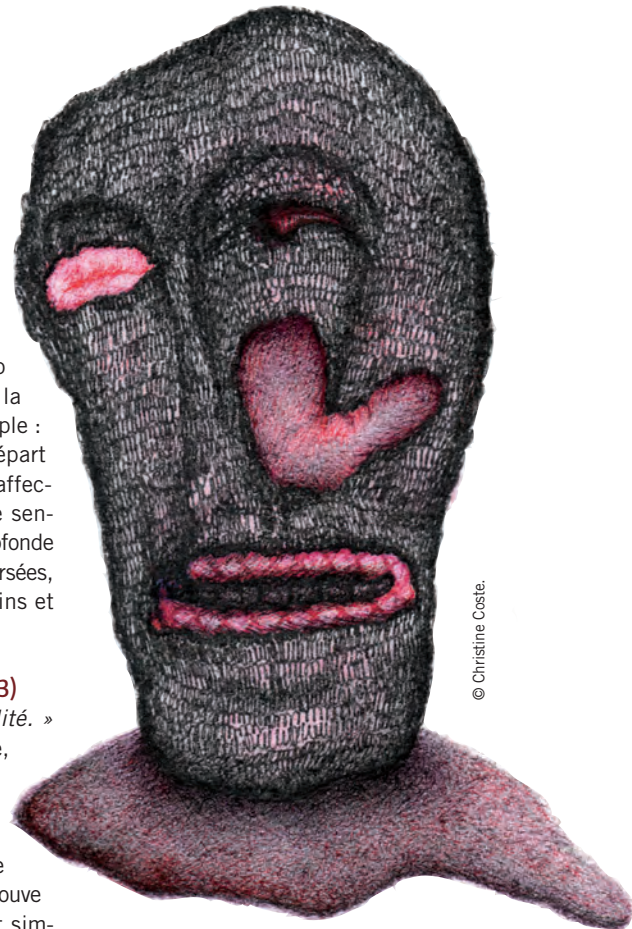
« *À 43 ans, je vis enfin ma sexualité.* »

Au sortir de l'été, je me sens purgé, vidé, épuré. Nouveau corps, nouvel homme, nouveau projet professionnel, nouvelle vie sociale. Je décide de m'inscrire sur un célèbre site de rencontre. Parce que oui, j'éprouve à nouveau du désir. Parce que tout simplement, j'ai envie de rencontrer du monde, de me confronter aux femmes et de vérifier si désormais je suis capable de faire l'amour. Pensez donc : presque un an de sevrage ! S'ensuivent une première rencontre, puis une seconde expérience, puis une troisième. À chaque fois, une redécouverte, une révélation : la rédemption. Le sentiment de comprendre enfin ce que c'est faire l'amour, cette fusion du corps et de l'esprit, cette communion des sens, ce partage entre deux êtres, ce respect de l'autre. Bienveillance, désir, sincérité, connivence : je me découvre une conscience sexuelle, un épanouissement qui me semblait inaccessible. Pas de perversions ni de scénarii fantasmés. Juste un homme, une femme, un désir de l'autre, d'échanger, de partager, de prendre ensemble du plaisir. Accomplissement de soi. J'exulte, je revis et découvre enfin une sexualité « normale », saine, épanouie, conscientisée. Que c'est bon de se sentir vivre, exister dans cette communion charnelle des corps.

ÉPILOGUE

Que de changements amorcés durant ces trois années.

Certes, je ne vis plus avec ma femme, mais nous restons deux éternels complices très proches l'un de l'autre. Ai-je rechuté durant ce long parcours ? Oui et non. Si je n'ai jamais plus vécu ces rencontres



© Christine Coete.

tarifées, il m'arrive encore de regarder du porno, oui. L'essentiel est ailleurs : aujourd'hui, j'ai une conscience sexuelle, une sexualité. Le sexe n'est plus une souffrance, mais un plaisir sain, qui participe à mon épanouissement. Ce n'est plus une drogue, un exutoire incontrôlable mais un choix délibéré, assumé, partagé. Dans le même temps, j'ai rempli d'autres compartiments de ma vie, me suis remis à la musique, à l'art, au sport ou... à l'écriture comme ici.

Suis-je définitivement guéri ? Non. On ne guérit pas de l'addiction sexuelle, mais on apprend à vivre avec la maladie. À la maîtriser, la contrôler. Être en bonne santé, vivre pleinement la vie que l'on a choisie, assumer ses choix, conscientiser ses frustrations, accepter les risques de rechute. Avec humilité, persévérance, je parviens aujourd'hui à me reconstruire une nouvelle vie. Et vous savez quoi ? Je me sens bien. Magnifiquement bien, serein, épanoui et désireux d'avancer encore dans ma vie, la connaissance de moi-même et celle des autres. Tout un programme. Avec bienveillance, respect et sincérité.

Extrait du *Journal d'un sex-addict*, 26 février 2014, <http://lejournaldunsexaddict.blogspot.fr/>
Merci à son auteur anonyme pour sa confiance et son aimable autorisation de reproduction.