

PHILIPPE AUZENET

vous répond



Il y a un an, je suis tombé sur un site porno. Aujourd'hui, je ne peux pas m'en passer. Pourtant je ne suis pas un détraqué sexuel et j'ai une femme que j'aime. Comment m'en sortir ?

Vous avez du courage, car ce n'est pas facile de livrer sa vie intime dans des propos à un tiers. Ce courage me montre votre détermination à vous sortir de la pornodépendance, et c'est bien !

Permettez-moi de vous dire que je vois un élément positif dans votre histoire personnelle : votre pornodépendance est récente, et donc vous aurez plus de facilité à la traiter. J'aide personnellement des jeunes qui sont porno-dépendants depuis cinq, dix, quinze ans. Certains ont vu un film porno sur la télé de leurs parents à cinq ou six ans et n'ont pas cessé depuis, de visionner des images sexuelles. Or, il faut savoir qu'à cet âge là les troubles occasionnés sont semblables à ceux que provoquent les abus sexuels.

Cher ami, pourquoi avez-vous besoin de visionner des images pornographiques ? Est-ce parce que vous êtes déçu de votre compagne et de vos relations intimes si vous en avez ? Ou alors est-ce seulement à cause de problèmes intérieurs personnels, qui n'ont rien à voir avec votre vie de couple ?

Il vous appartient, au delà de votre vision morale et spirituelle des choses, de chercher et de trouver les racines de votre problème. La pornodépendance est un substitut de l'amour, un placebo destiné à vous calmer face à des troubles affectifs, sexuels, ou psychologiques. On angoisse, on ne va pas bien, alors on compense par le plaisir immédiat, et qui plus est, un plaisir à portée de main puisqu'atteignable en quelques clics sur Internet. Et ce plaisir est compulsif ! « C'est plus fort que moi ! » me disait un ami le mois dernier.

Posez-vous ces questions : que m'arrive t-il avant de chuter, pendant, et après ? Notez sur une feuille des mots-clés relatifs à ce qui se passe durant ces trois périodes. Puis essayez de trouver le pourquoi de ces choses.

Etes-vous un être complexé et timide, manquez-vous d'assurance dans votre vie de tous les jours, vous sentez-vous rejeté et mal-aimé, avez-vous une faible estime de vous-même, une confiance en vous très pauvre ? Autant d'éléments qui pourraient vous précipiter vers une piqûre immédiate de plaisir sexuel, pour ressentir un shoot mental très fort et calmer votre angoisse.

Etes-vous un rêveur, un idéaliste, un perfectionniste qui a besoin de calmer ses déceptions de la vie ici-bas, en entrant dans des fantasmes de toutes sortes, dont ceux relatifs à une sexualité débridée voire perverse ?

Le fait de mieux vous connaître tel que vous êtes, dans vos qualités et vos défauts, dans votre pauvreté et votre richesse intérieure, vous permettra de faire un bilan juste sur votre vie et votre problème.

Je le dis à tous les porno-dépendants : reconnaissez votre fragilité, supprimez le cas échéant la connexion internet de votre domicile, et au bureau tournez l'écran de votre ordinateur face à la porte d'entrée. Si nécessaire choisissez un confident, un référent dans votre entourage, à qui vous rendrez volontairement des comptes chaque fin de semaine, et qui vous aidera à vous en sortir, sans vous juger, sans exercer de pression. Installez un filtre dans votre ordinateur, qui bloquera l'accès aux sites pornographiques.

Si vous vous êtes ouvert à votre compagne au sujet de votre problème, rassurez-la en lui disant que vous l'aimez, et que vous mettez tous les moyens en œuvre pour vous en sortir. Entourez-la, passez davantage de temps avec elle, ayez des activités associatives, faites du sport, occupez-vous de vos enfants si vous en avez. Ce sera autant de temps gagné pour réaliser les belles choses auxquelles vous êtes destiné dans votre vie d'homme, d'époux et de père.

Et retenez ceci : une victoire s'obtient après de nombreuses défaites. L'essentiel est de ne jamais rester à terre : il faut toujours se relever.