

Dans les griffes de la passion : l'addiction sexuelle et son impact sur les relations

Lorsque en tant qu'analyste transactionnelle et sexologue clinicienne, j'ai commencé, à conseiller des personnes «vivant leur sexualité d'une façon compulsive et addictive» (Académie du Sexocorporel Desjardin Inc.), j'ai réalisé à quel point cette thématique était vaste, puisqu'elle comprend par ex. la consommation excessive de services sexuels (prostitution, salons de massages, clubs ou téléphones érotiques etc.), la consommation excessive de pornographie sur internet, le besoin irrésistible de se montrer (exhibitionnisme), de toucher d'autres personnes (frotteurisme), de séduire (donjuanisme) ou d'autres activités sexuelles" (ebd.).

Qu'y a-t-il de particulier/fascinant/ spécifique à l'addiction sexuelle?

L'aspect délicat de ce thème est que les personnes prises dans une compulsion sexuelle vivent souvent un déséquilibre entre leur charge émotionnelle et leur charge génitale. On parle alors d'hyperémotionnalité et d'hypogénitalité. Contrairement à une haute charge

émotionnelle, l'excitation génitale est peu occupée. De ce fait, l'ancrage de la charge émotionnelle dans la génitalité est empêché.

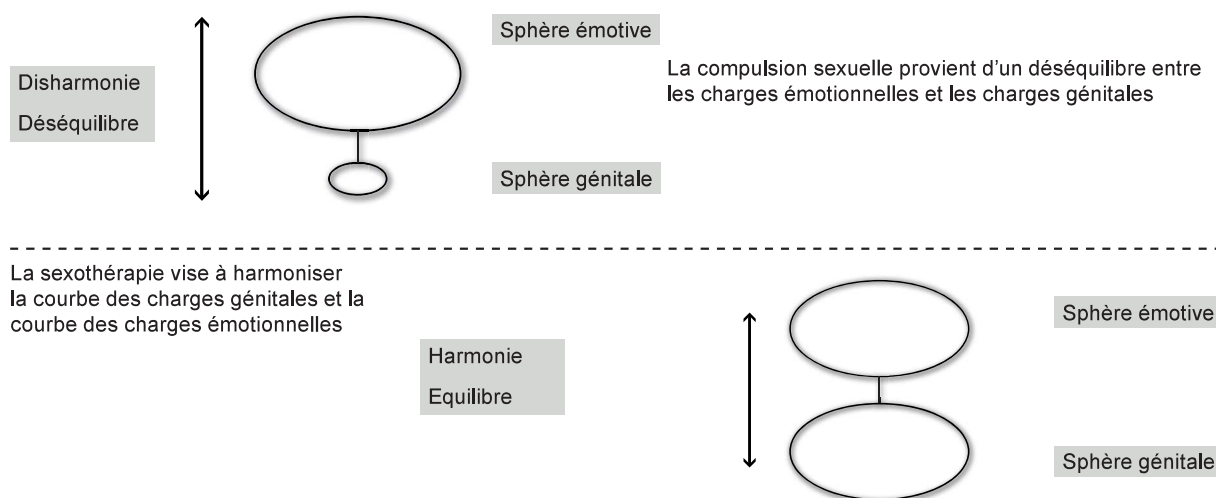
La quête d'intensité émotionnelle sur la base d'un manque d'acquisition génitale conduit à rechercher sans cesse une nouvelle intensité émotionnelle sans qu'elle soit, pour ainsi dire, «rassasiée».

Eric Berne décrit la sexualité comme un «besoin humain fondamental». Les besoins humains fondamentaux manifestent sans cesse un besoin de «saturation». Ce qui veut dire que lorsque j'ai soif, la suppression de la sensation de soif se fera en buvant. Si au lieu de boire, je mange, ma soif ne sera pas supprimée. Comme pour les sentiments de substitution (cf. ce concept de Fanita English), il n'y a pas ici non plus de dissolution ni de soulagement du besoin.



Patricia Matt
PTSTA-C

Sexothérapie visant toutes formes de sexualité vécue d'une façon compulsive



Sources: d'après l'Académie du Sexocorporel Desjardins Inc.

Exemple d'une séance de consultation

Sylvia a 47 ans. Elle est mariée depuis 28 ans et a deux fils adultes. Elle est manager au sein d'une entreprise et voyage régulièrement pour des raisons professionnelles.

Sylvia est une femme attrayante, soignée, rousse, légèrement ronde. Sa poignée de main est ferme. Elle donne l'impression de savoir ce qu'elle veut et de faire ce qu'elle veut. Il y a quelques années, Sylvia a pris part à un groupe de thérapie de couple avec son mari. Entre temps, elle a cherché des solutions en entreprenant une psychothérapie individuelle. Elle est venue chez moi en sexothérapie à la fin de l'année passée.

Le problème comme tentative de solution

La demande qu'elle formule dans la démarche de sexothérapie est son désir de vivre une sexualité épanouie. Elle ne croit plus pouvoir revivre une sexualité voluptueuse avec son mari. Actuellement, elle vit dans un schéma de fonctionnement relationnel compulsif douloureux, entre passion et blessure: elle aimerait d'une part vivre son besoin de sécurité, de fiabilité et de protection et, d'autre part, son besoin de sexualité passionnée, voluptueuse et intense. Au lieu de cela, elle ressent un profond désespoir et se retrouve constamment dans des situations relationnelles qui la blessent. En ce moment même, sa capacité de travailler se trouve altérée par sa quête effrénée, avec tous ses hauts et ses bas émotionnels.

Le cadre de référence sexuel

Même si la sexualité se joue «dans le secret», il y existe des schémas de pensée et de perception, ainsi que des schémas corporels et relationnels. Chacun connaît différents schémas de conflit, car nous pouvons observer d'autres personnes aux prises avec des situations conflictuelles. Il y a également différentes façons de manger. De même, on trouve différents schémas dans la sexualité. Découvrir ces schémas dans l'anamnèse sexuelle, au travers de la conversation et de l'observation corporelle, et apprendre à les comprendre est un bon début pour apprendre à habiter son propre

corps et s'y trouver à l'aise. Au premier plan, il importe de ne pas juger et surtout de ne pas dévaloriser, mais de comprendre la logique individuelle et la logique du couple. Les réflexions de chacun, ainsi que les observations des schémas corporels, me permettent de formuler des hypothèses et des grilles de diagnostic pour la planification du traitement.

L'exploration de son cadre de référence sexuel donne les informations suivantes: Sylvia érotise la conquête. Elle contacte des hommes par internet, les rencontre par ex. à l'aéroport et a des rapports sexuels avec eux. Elle est excitée par la conquête d'un inconnu. Elle se sent valorisée lorsque je la compare à un «bungee jumper» juste avant le saut. Dans sa relation conjugale, Sylvia vit rarement des moments de sexualité avec son partenaire. Elle a l'impression de recevoir un soutien émotionnel de sa part. Ses relations extraconjugales le blessent et il ne veut plus en entendre parler. Avant la thérapie ils vivaient dans des appartements séparés. Les enfants sont restés avec leur père. Au cours de la thérapie, Sylvia décide de retourner vivre avec son partenaire. Le centre du problème est la sexualité, mais elle se sent émotionnellement protégée et en sécurité dans sa relation avec lui. Au début de la thérapie, Sylvia ne sait pas vraiment si elle veut réapprendre à érotiser son mari.

Sur le plan relationnel, elle a l'impression d'être comme un hamster dans sa roue, à la recherche du père idéalisé. Elle n'a jamais connu son vrai père. Le plus souvent, ses amants sont engagés dans une vie de couple. Elle se retrouve ainsi en deuxième position. Elle souffre d'être constamment repoussée. Après avoir vécu des moments intenses et enivrants, elle ressent la douleur de cette dépendance et sa faim n'est jamais rassasiée.

Dans son érotisme solitaire, Sylvia se masturbe avec une brosse à dents électrique. L'intense et rapide stimulation vibratoire lui donne une jouissance corporelle qui lui permet de soulager son stress momentanément.

Cette source d'excitation ne l'aide pas à vivre un orgasme partagé avec ses partenaires lors de rapports sexuels.

Conceptions de sexologie

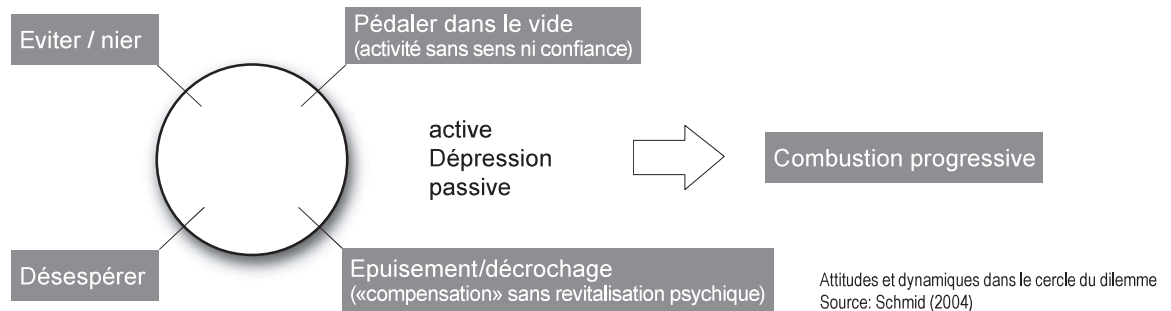
«On parle de compulsion sexuelle lorsqu'un désir irrésistible pousse une personne à accomplir un acte à caractère sexuel. (...) Le développement de la compulsion sexuelle commence par un désir idéalisé en relation avec un besoin particulier. Plus la personne pense à ce besoin et lui donne de la place, plus elle se charge émotionnellement (comme lorsqu'on est amoureux). Si ces pensées dominent la conscience de la personne, la tension émotionnelle atteint l'insupportable. La personne peut en perdre ses valeurs éthiques et ses normes. Il s'ensuit un passage à l'acte compulsif. Cet acte décharge la forte tension émotionnelle et amène un soulagement momentané. Comme le désir et le besoin sous-jacent ne sont pas satisfaits, la personne répète sans cesse son comportement à la recherche de satisfaction et soulagement. La plupart du temps elle a besoin de stimuli de plus en plus forts». (D'après l'Académie du Sexocorporel Desjardins Inc.)

Cette thématique, aux répercussions individuelles et sociales graves, a plusieurs visages. A cet égard, les hommes et les femmes ont différents schémas de fonctionnement. Beaucoup d'hommes qui viennent en consultation sexuelle pensent qu'ils souffrent d'une dépendance sexuelle lorsqu'ils se masturbent régulièrement tout en surfant sur internet. Beaucoup de femmes s'embarquent dans des schémas de relation et des scénarios spécifiques qui, dans une zone de tension entre amour et sexe, créent des dépendances douloureuses.

Les personnes vivant des schémas de dépendance, ont souvent recours à l'internet dans leur quête d'une solution. L'inhibition de la consommation de pornographie sur internet est faible. Le net permet d'accéder aisément et rapidement à des contacts sexuels. Internet est anonyme et offre une scène mondiale. Il est l'outil «idéel» pour accélérer et accentuer le cercle vicieux.

Travail avec le cercle du dilemme

Schmid décrit le cercle du dilemme en 4 étapes:



1. Eviter/nier

Sylvia ressent une ambivalence entre sa recherche d'intensité et son besoin fondamental de sécurité dans ses relations. Elle s'égare et nie la possibilité de vivre les deux aspects dans une seule relation.

2. Pédaler dans le vide (activité sans sens ni confiance)

Elle n'a de cesse de contacter des hommes. Elle s'engage dans des scénarios où elle est constamment reléguée au rôle de femme numéro 2. Elle désire l'amour et donne du sexe. D'un côté vouloir son papa et de l'autre ne jamais pouvoir l'atteindre, permet la construction d'une grande intensité émotionnelle avant chaque «Bungee Jumping».

3. Epuisement

Cet emprisonnement dans la roue du hamster de la répétition la mène à un épuisement profond, conduisant à une combustion intérieure et à une réduction de sa capacité de travail.

4. Désempoier

Un désir inassouvi de relation couplé à un sentiment d'abandon conduit à un profond désespoir. L'expérience d'un manque de lien et d'appartenance empêche l'épanouissement affectif. Son schéma corporel étroit lui donne certes du réconfort, mais empêche un abandon génital et une décharge sexuelle dans tout l'éventail de son intensité émotionnelle. Elle n'arrive pas encore à concevoir qu'un épanouissement soit possible dans une seule relation.

Le processus de consultation

Le processus de consultation accompli jusqu'à présent peut être divisé en 3 étapes:

a. Travail avec le cercle du dilemme

Je perçois chez Sylvia les injonctions suivantes: «sois forte» et «fais des efforts».

Les injonctions précoces sont: «n'existe pas» et «ne sois pas toi-même».

Sylvia donne une impression de femme à l'esprit clair. Je lui offre avec précaution un cadre protégé dans lequel elle

peut se montrer, avec ses sentiments de douleur et de désespoir. Elle ressent comment à chaque fois elle séduit les hommes avec son langage et son corps. Elle ressent le kick dans la rencontre avec l'inconnu et en même temps prend sur elle l'effort, la solitude et le rejet lorsqu'elle exprime un besoin de plus de proximité et de plus d'intimité: «Mon amant ne me regarde même pas dans les yeux. Nous passons tout de suite à l'acte. J'apprécie le côté inconnu et me sens ensuite seule et abandonnée».

Pour décrire son amour et sa sexualité, elle choisit au départ parmi les cartes ZRM (Zürcher Ressourcenmodell, cartes d'après Maja Storch et Frank Krause) l'image d'un surfeur qui s'amuse seul avec sa planche sur d'immenses vagues.

b. Travail sur son schéma corporel (mode d'excitation et code d'attraction)

J'observe que Sylvia respire superficiellement. Sa poignée de main est ferme, son tonus musculaire élevé. Je peux reconnaître à sa façon d'être assise, que la région du bassin est tendue et la place qu'occupe sa cavité thoracique étroite. Son mode d'excitation se dit «mode vibratoire». Les personnes qui sont dans ce mode ont besoin d'une forte pression par une stimulation mécanique précise (par ex. la brosse à dent électrique dans la zone du clitoris). Ceci permet de faire participer les capteurs superficiels et les capteurs profonds; ce qui n'est pas nécessaire avec d'autres modes d'excitation. Le processus de décharge est également spécifique: le «point de non-retour» n'est dépassé que lorsqu'elle exerce une grande pression et se tend à l'extrême dans des régions éloignées de la stimulation (jambes, cavité thoracique, nuque). Même si cela lui permet une décharge orgasmique, elle est réduite à une petite partie du corps et la tension l'empêche de se propager et de, pour ainsi dire, englober la personne dans son entier. Ce n'est pas seulement au sens figuré qu'elle reste assise sur sa

(dé-) charge et ne se fait pas emmener par la vague (corporelle). Pour elle, c'est émotionnellement insatisfaisant.

Grâce à des exercices de respiration bien précis, en relation avec le jeu du tonus musculaire, Sylvia apprend progressivement à sentir comment utiliser son corps pour appliquer ou relâcher ses tensions émotionnelles. Ainsi, elle aiguise la perception de ses émotions et de la façon dont son corps les ressent. Elle apprend une autre façon de laisser diffuser ses émotions au travers de son corps. Elle apprend aussi à élargir son mode d'excitation étroit et à déclencher son réflexe d'excitation autrement que par son rituel étroit.

Ses perceptions et ses capacités améliorées, en combinaison avec sa clarté cognitive et sa compréhension des schémas qu'elle a activés pour entrer en contact avec différents hommes, la conduisent à changer son code d'attraction.

Elle perd l'appétit pour ce qu'elle considérait jusqu'à présent comme émotionnellement pétillant. Elle se rend compte de ce que lui coûte une course effrénée à pédaler après l'amour, la considération et la valorisation. Elle réalise que la monnaie avec laquelle elle paie est le sexe. Elle sent comment elle se laisse à chaque fois blesser et réalise le prix qu'elle paie à constamment en prenant l'initiative sans être rassasiée en dépit d'un grand investissement.

Elle se remet en ménage avec son mari et commence une formation post-grade qui la satisfait beaucoup. Elle organise son temps libre de façon sensée et bien-faisante.

Ses rencontres avec un amant se font de plus en plus rares. Le kick perd de son attrait. L'image qu'elle choisit à présent parmi les cartes ZRM est un bateau à voiles dans lequel elle est en voyage avec son partenaire. Les vagues sont moins agitées...

c. Perspective: intégration dans sa relation de couple

L'étape suivante est l'intégration dans la relation de couple. Les deux partenaires sont prudents. Les blessures mutuelles des dernières années sont encore présentes. Ils ressentent un profond lien au niveau du désir d'amour. Au niveau du désir sexuel, ils ressentent une prudente distance de sécurité.

Les questions qui vont permettre de guider le travail sur le cadre de référence et les parts de script des deux partenaires sont les suivantes:

- Quelle est la motivation de chaque partenaire?
- Quelles sont les mesures d'apprentissage sexuel à prévoir individuellement (pour le mari) et en couple?
- Quels sont les besoins du couple en matière de communication de couple, à savoir la rencontre avec le ressenti de leurs réalités?
- De quoi a besoin le couple pour un rapport transparent et respectueux de leurs propres besoins dans la relation et de leurs besoins sexuels spécifiques?

- De quelles vieilles blessures faut-il se libérer?

La question des valeurs et de la culpabilité dans le couple émerge: quels sont les interdits et quelles sont les permissions que les deux partenaires ont intériorisés concernant le thème central de l'érotisme et de la sexualité?

Il est important que les deux partenaires acquièrent des connaissances, afin d'élargir ensemble leurs schéma corporels et relationnels, afin d'ouvrir des espaces intimes d'apprentissage de façon individuelle ou en couple. Cela se passe d'une part pendant la consultation et, d'autre part, par le biais d'exercices ciblés directement sur le couple («sensate focus»), exercices que le couple fait à la maison et dont ils parlent ensuite avec précaution pendant la consultation.

La thématique de l'addiction sexuelle est tellement sérieuse et a des visages si différents qu'il est important que les conseillers et les thérapeutes acquièrent des formations spécifiques en la matière.

L'éclaircissement de la sexualité reste un tabou et nécessite des connaissances appropriées et modernes, ainsi que des mesures de traitement orientées vers les solutions. Le travail avec les concepts de l'analyse transactionnelle, mis en relation avec des connaissances spécialisées en sexologie, est ressenti par les clients comme efficace et durable.

Patricia Matt, PTSTA-C

Thérapeute DGfS spécialisée dans le domaine de la sexualité. Sexologue clinicienne ISI

Thérapie de couple et sexothérapie, coaching et supervision

patricia.matt@gmx.li

Littérature

Schmid, Bernd (2004).

Systemisches Coaching: Konzepte und Vorgehensweisen in der Persönlichkeitsberatung. EHP-Verlag

Article publié in INFO zwei 14, traduction Brigitte Cottens