

Tanguy LAFFORGUE



Délivré !

10 étapes pour arrêter
la pornographie

ixène

Éditions Emmanuel

Tanguy Lafforgue

DÉLIVRÉ !

*10 étapes
pour arrêter la pornographie*

Éditions Emmanuel

DÉLIVRÉ!

Tanguy Lafforgue

DÉLIVRÉ !

*10 étapes
pour arrêter la pornographie*

Éditions Emmanuel

Conception couverture: © Christophe Roger
Illustration couverture: © Ixène
Composition: Soft Office (38)

© Éditions de l'Emmanuel, 2021
89, bd Auguste-Blanqui – 75013 Paris
www.editions-emmanuel.com

ISBN: 978-2-35389-909-8
Dépôt légal: 3^e trimestre 2021

*À ma femme Aude-Marie et à nos enfants Gabrielle, Isabelle,
Caroline, Delphine et Raphaël
À Marie et Benoîte
À tous mes accompagnés :
passés, présents et à venir*

La seule façon de sortir du tunnel, c'est d'y entrer¹.

1. Christophe FAURÉ, *Vivre le deuil au jour le jour*, Paris, Albin Michel, 2004.

Introduction

La méthode Paradis¹ exposée dans ce livre s'adresse aux personnes de plus de 16 ans – hommes et femmes – souffrant de comportements compulsifs autour de la sexualité.

Il s'agit en premier lieu de la consommation de pornographie et de la masturbation, qui sont de loin les pratiques addictives les plus répandues aujourd'hui ; mais aussi d'autres comportements sexuels dont on peut perdre le contrôle : tchat, fréquentation de sites et applications de rencontres ou de webcams, relations sexuelles tarifées, etc. La liste est plus fournie qu'on ne l'imagine.

Ces addictions comportementales liées à la sexualité frappent des personnes de tous milieux, de tous états de vie et de tous âges (dont, malheureusement, des mineurs toujours plus jeunes). Aucun individu n'est à l'abri de ce fléau, y compris celui qui a grandi au sein d'une famille stable et a reçu une (bonne) éducation, de l'amour et des valeurs.

L'addiction est une pathologie. Elle se caractérise, entre autres, par la difficulté à s'en sortir tout seul quand on y a

1. Programme pour arrêter les addictions liées à la sexualité.

basculé. Par conséquent, si vous n'obtenez pas tous les résultats espérés en suivant cette méthode, ne culpabilisez pas et n'ayez pas honte. Ne vous dites pas « je n'ai pas fait ce qu'il faut » ou « je suis nul ». Une méthode n'est pas une recette : il ne « suffit » pas de la suivre à la lettre pour être « guéri ». J'espère que la découverte de ce livre constituera au moins une première étape dans votre quête de liberté. Qu'elle permettra de commencer un travail sur vous-même, avant de l'approfondir dans un deuxième temps, si besoin, avec l'aide d'une personne compétente.

Ce livre se lit crayon et bloc-notes en main (à l'ancienne...). Je vous conseille de le parcourir une première fois d'une traite (sans faire les exercices) pour découvrir tout son contenu et acquérir une vision d'ensemble du processus de reprise de contrôle. Il me paraît judicieux de rester ensuite au moins une semaine sur chacune des 10 étapes, ce qui fait un total de 70 jours, soit plus de deux mois : c'est un bon délai pour obtenir des résultats sérieux. Comme je le répète avec insistance dans ce livre, tout changement prend du temps. Gens pressés, passez votre chemin...

Lire cet ouvrage de manière passive pourra certes déclencher des prises de conscience et des déclics – et c'est tant mieux – mais cela ne suffira pas. Vous impliquer personnellement et « mouiller votre chemise » sera indispensable : réfléchir à partir des questions, réaliser les exercices, appliquer les conseils, installer des bonnes habitudes, etc. C'est en agissant qu'on change, et pas juste... en attendant d'avoir changé.

Tous les exemples et témoignages regroupés ici, sans exception, sont tirés de mes accompagnements. Je n'ai strictement

rien inventé, seulement changé les prénoms des personnes citées.

La méthode Paradis est « globale ». D'une part, elle prend en considération et respecte toutes les dimensions de la personne humaine : mentale, émotionnelle, corporelle, comportementale et spirituelle². D'autre part, elle est pluri-approches : je ne me revendique d'aucune école³, ce qui m'a permis de sélectionner sans esprit de chapelle les techniques et les outils qui ont le mérite de fonctionner et de répondre aux besoins.

Les prémices de ce projet éditorial remontent à 2017. Ma vocation d'accompagnateur, elle, a éclos un an plus tôt à Aix-en-Provence : en 2016, le parrainage de plusieurs étudiants engagés dans une démarche de sortie du porno⁴ m'a passionné et déplacé, et a fait naître en moi le désir de me reconvertir. Voilà comment j'ai basculé du métier d'officier à celui de thérapeute (en ayant été communicant entre-temps)...

Vous noterez, pour finir, que j'emploie le « tu » dans les pages qui suivent. En tant que thérapeute, j'ai fait de la fraternité l'une de mes valeurs phare. Or, le tutoiement convient très bien au compagnonnage que je m'emploie à faire vivre

2. J'entends par « dimension spirituelle » le sens que chaque personne, croyante ou non, donne à son existence.

3. Il n'y a pas besoin d'avoir fait Saint-Cyr pour aider les autres. Je suis fier et amusé de n'avoir... que ce diplôme.

4. Ces jeunes effectuaient le parcours *Libre pour aimer*, qui recommande de faire appel à un parrain. Celui-ci n'a besoin d'aucune compétence. Sa mission est simplement de soutenir, encourager, écouter. Pour aller plus loin, voir Éric JACQUINET, *Parcours Libre pour aimer*, Paris, Éd. Emmanuel, 2016 et <https://librepouraimer.com/>

à mes patients – mes « accompagnés », comme je les appelle justement.

Aussi, dorénavant, je te tutoie... J'espère que tu ne t'en formaliseras pas.

Au fil de ta lecture, n'hésite pas à m'envoyer un e-mail (en me tutoyant 😊) pour partager tes questions ou réactions (t.lafforgue@coeur-hackeur.fr).

Bonne lecture! Et en route... ensemble!

ÉTAPE 1

Lâcher sa bouée

L'objectif de cette première étape est simple : t'aider à poser un regard nouveau sur ta situation. Peut-être le sevrage que tu entreprends t'effraie-t-il : tu crois savoir ce que tu vas perdre – une certaine sécurité –, mais pas ce que tu vas gagner. Détrompe-toi : tu n'as rien à perdre... et tout à gagner.

Toute addiction, en effet, est une stratégie inconsciente de fuite, comme une bouée à laquelle on se raccroche pour échapper à son mal-être. Mais c'est une bouée percée. Tu n'en as pas besoin, tes ressources personnelles te suffisent. Il est donc temps de t'en séparer et d'en faire le deuil. Au change, tu vas gagner en liberté et accéder à la vraie vie, une vie plus adulte et plus responsable.

Bonne route!

L'ADDICTION, ENTRE MALAISE ET PLAISIR

On peut être addict au sexe

À l'instar des substances psychoactives, les comportements autour de la sexualité (masturbation, consommation de pornographie, tchat, etc.) peuvent devenir addictifs en raison de l'excitation et du plaisir qu'ils procurent. Il n'y a pas de honte à être concerné.

Une perte de contrôle

Le concept d'addiction (ou dépendance, les deux termes ayant à peu près la même signification) a été théorisé en 1990 par un psychiatre américain, Aviel Goodman. L'addiction est le processus par lequel un comportement est répété pour produire un plaisir et soulager un malaise intérieur. Mais ce qui la caractérise surtout – et va entraîner des souffrances –, ce sont les deux éléments suivants :

- l'échec répété pour exercer un contrôle sur le comportement ;
- sa persistance malgré les conséquences négatives.

En général, la dépendance vient dérégler progressivement toutes les dimensions de la vie : le mental, les émotions, la santé physique, l'estime de soi, la sexualité, les relations, les finances, le travail, etc. La décision d'arrêter survient généralement quand les souffrances deviennent trop grandes par rapport aux effets positifs.

Le produit, c'est le comportement lui-même

On distingue deux grands types de dépendances : avec produits (alcool, tabac, cannabis...) et sans substances. L'addiction à la pornographie et à la masturbation fait partie des secondes, aussi appelées « comportementales » car c'est la conduite à l'origine du plaisir qui pose un problème (jeux, achats, sport...). En réalité, tout comportement autour de la sexualité – et pas seulement le porno – peut devenir compulsif et donner lieu à une addiction.

De la curiosité au besoin, du plaisir à la souffrance

Une bascule par étapes

Les notions de progressivité et de bascule sont capitales pour comprendre comment on peut tomber dans l'addiction. L'acte ponctuel et décidé du début va prendre peu à peu un caractère habituel et automatique, puis finir par échapper à tout contrôle.

On distingue trois stades successifs de l'addiction.

- **1^{er} stade : découverte et usage récréatif**

La pratique reste ponctuelle, festive et limitée en temps. En général, l'objectif est de se faire plaisir. Le comportement est « normal » d'un point de vue psychologique.

- **2^e stade : usage intensif**

La fréquence et l'attente vis-à-vis du comportement augmentent et commencent à devenir gênantes. Ayant découvert les effets agréables et apaisants du comportement, la personne les systématise en tant que remède face

aux difficultés. Les premières conséquences problématiques apparaissent sur le plan émotionnel (irritabilité, par exemple) ou cognitif (difficulté à rester concentré). Mais ces effets ne sont pas suffisants pour une remise en cause.

- **3^e stade : usage pathologique**

Certaines personnes se maintiennent au 2^e stade... tandis que d'autres « basculent » dans l'addiction. Pour celles-ci, l'usage intensif n'est donc qu'une phase transitoire. La bascule survient assez souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, et le contexte joue un rôle décisif : fragilité passagère, accident de la vie, environnement, facilité d'accès aux images, etc. Cette étape se caractérise par une perte totale de contrôle : le plaisir se transforme en esclavage, le désir en besoin irrésistible.

La logique de fuite au cœur de l'addiction

On ne peut pas comprendre l'addiction sans prendre en compte sa dimension d'évitement. Ressentir de l'excitation puis un orgasme constitue une solution facile – et en apparence efficace – pour gérer les problèmes en les fuyant. Au lieu de faire face à l'obstacle rencontré, la personne anesthésie son malaise émotionnel.

Éviter plutôt qu'affronter

Les obstacles à éviter diffèrent d'un individu à l'autre en fonction de l'histoire personnelle et de l'addiction. Ils ont comme point commun de pouvoir survenir dans la vie de tous les jours. Chez un individu donné, le comportement compulsif

se greffe la plupart du temps à une ou deux difficultés spécifiques (il peut en changer avec le temps). Chaque difficulté est une situation qui réactive un événement difficile initial, c'est-à-dire une « première fois » qui a laissé une trace dans la mémoire :

- ennui, solitude, sentiment d'inutilité ;
- procrastination ;
- émotions désagréables : colère, peur, tristesse, honte, culpabilité, frustration, jalousie... ;
- anxiété (elle est plus diffuse que la peur), stress, fatigue ;
- tensions physiques, douleurs ;
- difficultés relationnelles : s'affirmer, communiquer, etc. ;
- impuissance à régler ses problèmes, sentiment de ne pas pouvoir faire face ;
- peur de l'autre sexe ;
- tension dans son couple ou sa famille ;
- difficultés ou insatisfactions sexuelles (mais pas nécessairement!).

Quand les envies et les « accidents » surviennent-ils ?

François : après les disputes avec sa femme.

Victor : en cas de difficulté à trouver le sommeil le soir.

Lionel : sous l'effet de la colère, lorsqu'une personne de son entourage n'est pas assez débrouillarde ou énergique à son goût.

Étienne : quand sa femme ne lui donne pas la tendresse qu'il attend le soir au coucher.

Sophie : en cas de manque de motivation pour se mettre au travail.

Jules : quand il se réveille la nuit et culpabilise de ne pas être productif.

Thibaut : lorsqu'il ressent une tristesse passagère et a peur que le manque d'énergie s'installe définitivement.

Thierry : au retour à la maison après une journée de travail, pour gérer le sas de décompression.

Benoît : chaque soir avant de s'endormir, en constatant qu'il n'a pas accompli dans la journée tout ce qu'il aurait aimé faire (frustration) ou dû faire (culpabilité).

Il est rare de n'avoir qu'une difficulté. Chez certaines personnes, un état ou une émotion agréables (débordement de joie, excitation, détente) peuvent aussi provoquer les envies addictives.

Quoi qu'il en soit, la tendance à fuir les obstacles révèle toujours un manque de confiance en soi et d'estime de soi. À cause de ce déficit, on a peur des ressentis désagréables, on ne veut pas les gérer ou on pense ne pas en être capable. L'évitement émotionnel semble la meilleure, voire l'unique solution.

Un effet compensatoire...

Porno, masturbation, etc. : les comportements sexuels peuvent devenir des fausses promesses, des faux remèdes miracles. Toute personne addictive en attend des effets compensatoires. On retrouve généralement les recherches suivantes :

- un apaisement émotionnel ;
- un soulagement physique ;
- parfois, une attente de stimulation ou un souhait de se punir.

La jouissance provoquée par l'acte compulsif permet de combler cette attente... sur le très court terme. En général, on est vite rattrapé :

- par le réel : le problème évité n'est pas réglé ;
- par les effets secondaires émotionnels (honte, culpabilité, tristesse, impuissance, etc.).

... et aussi des attentes plus inconscientes

Il existe un deuxième niveau d'attente vis-à-vis du comportement compulsif. Il est lié aux blessures affectives et à la nature même de l'existence, marquée par la finitude et les limites. Ces motivations sont plus inconscientes : quête d'identité, tentative d'affirmation de sa masculinité ou féminité, recherche d'amour fusionnel, attente esthétique, besoin d'intimité ou de contact physique, fuite du vide, du manque ou de l'angoisse existentielle, etc.¹. La sexualité devient une réponse facile à toutes ces attentes, un refuge naturel.

Quelques attentes vis-à-vis des images pornographiques

Anthony : « J'aime les images sur lesquelles j'ai l'impression que les gens s'aiment. »

Corinne (son père l'a abandonnée avant sa naissance, sa mère s'est suicidée quand elle avait 5 ans) : « Je recherche la présence de l'autre dans des images romantiques. »

Emmanuel : « Ce que je préfère, c'est le consentement au début des scènes. »

1. Par exemple, de nombreux hommes hétérosexuels recherchent inconsciemment dans la consommation d'images pornographiques homosexuelles une confirmation de leur masculinité.

Mathieu : « *Je suis attiré par l'harmonie, la perfection dans l'acte.* »
Tony (qui a des difficultés d'affirmation de soi au travail) : « *Au moins, là, je suis un homme.* »

UN CERVEAU HORS DE CONTRÔLE

Grâce aux avancées de la recherche, on sait que les addictions sont des pathologies à part entière qui trouvent leur origine dans le cerveau. L'addiction n'est donc pas une affaire de volonté insuffisante : ce constat peut faire du bien car il est déculpabilisant. Attention, pour autant, à ne pas tomber dans le piège inverse : la déresponsabilisation.

Le cerveau, une tour de contrôle ultra-sophistiquée

Notre cerveau est un organe fascinant et extrêmement complexe. Grâce aux progrès des neurosciences, nous en savons chaque jour un peu plus sur son fonctionnement. Véritable tour de contrôle, il est le principal organe du système nerveux, qui assure le bon fonctionnement de tout l'organisme. Pour cela, il se compose de plusieurs régions, distinctes mais interconnectées, chargées de traiter l'information en provenance de tout le corps mais aussi de l'extérieur via les sens.

La communication à l'intérieur du cerveau est assurée par les neurones. Présentes par milliards, ces cellules forment de multiples routes ayant chacune leur fonction spécifique. Aux extrémités de chaque neurone se trouvent des capteurs, les synapses. Lorsqu'une information circule, le contact entre deux neurones déclenche une impulsion et la sécrétion d'un messenger chimique, le neurotransmetteur.

Le neurotransmetteur qui nous intéresse le plus ici est la *dopamine*: c'est elle qui active le circuit de la récompense chargé du plaisir. Elle assure aussi la prise de risque et tient un rôle majeur dans l'apprentissage, la mémorisation et la motivation.

Une atteinte du circuit de la récompense

La récompense, ou le plaisir pour survivre

Sur le plan neurobiologique, l'addiction se traduit par un dérèglement du système de la récompense. Ce circuit neuronal a une mission capitale: encourager les comportements nécessaires à la survie (s'alimenter, boire, se protéger, se reproduire, être en relation). Le plaisir génital fait bien évidemment partie de ces activités car il est associé à la survie de l'espèce.

À l'approche puis à la réalisation d'un comportement utile, le circuit de la récompense s'active, ce qui entraîne une libération de dopamine. La sensation de plaisir (la récompense) signale ainsi au cerveau le caractère bénéfique de l'action engagée. Ce signal est mémorisé. Par la suite, le cerveau peut faire appel au souvenir agréable pour déclencher automatiquement le comportement qui lui est associé.

Quand le comportement concerné a une dimension sexuelle, sa réalisation entraîne aussi une sécrétion d'endorphines qui procure une sensation de bien-être.

Un déséquilibre interne

Notre cerveau est plastique: il est capable de multiplier les terminaisons des neurones et d'augmenter l'excitabilité des synapses pour maintenir son équilibre interne. Dans le cas de

la drogue, par exemple, les substances psychotropes piratent les neurones en se fixant sur certaines synapses qu'elles peuvent activer ou désactiver. Avec les addictions comportementales, c'est différent, car il n'y a pas d'apport chimique extérieur. Le dérèglement est interne: le cerveau produit lui-même ses substances psychoactives.

Les activités compulsives déclenchent une libération de dopamine plus importante et plus rapide que n'importe quelle activité naturelle – y compris une relation sexuelle avec un partenaire en chair et en os. Avec le temps, le cerveau s'adapte à cette situation en modifiant les circuits neuronaux du système de la récompense.

Plusieurs mécanismes neurobiologiques déréglés

Motivation renforcée, inhibition diminuée

Le premier mécanisme déréglé par l'addiction est la motivation. Le cerveau a mémorisé le comportement concerné comme source d'un plus grand plaisir qu'une action ordinaire, si bien que sa motivation pour ce comportement se renforce. La simple anticipation suffit à exciter le circuit et à susciter une envie irrésistible. De la dopamine est libérée très rapidement et en grande quantité avant même la réalisation du comportement. Cette sécrétion pendant la phase d'anticipation peut être jusqu'à dix fois supérieure à la normale.

Parallèlement, la motivation pour d'autres comportements, notamment la sexualité réelle, diminue.

Sortir de l'addiction requiert donc de se rééduquer sur le plan motivationnel, c'est-à-dire de réapprendre à trouver de

la satisfaction dans les comportements sains et simples de la vie quotidienne.

Toujours plus !

À cause de la plasticité du cerveau évoquée plus haut, les circuits neuronaux vont réclamer une dose toujours plus importante pour obtenir le même effet plaisant. C'est l'accoutumance, aussi appelée effet de tolérance. Ainsi, le cerveau intègre le comportement addictif comme un élément indispensable à son fonctionnement et finit par se désensibiliser.

Cette accoutumance est un véritable piège puisqu'elle incite à vouloir toujours plus. Dans le cas d'une addiction sexuelle, cela explique la surenchère dans les comportements (plus fréquents, plus longs, plus variés, plus extrêmes, etc.) pour un plaisir qui finit par devenir moindre, voire inexistant.

Des effets secondaires émotionnels

L'addiction a aussi des répercussions sur le circuit neuronal du stress et favorise ainsi l'émergence d'émotions désagréables : colère, anxiété, tristesse, mal-être général, irritabilité, hyperactivité... C'est particulièrement vrai dans deux circonstances : juste après un passage à l'acte ; en cas de lutte pour ne pas succomber ou d'impossibilité de passer à l'acte.

Le passage à l'acte addictif va soulager très brièvement l'état de malaise dû au manque. Mais il procure en général peu, voire plus de plaisir.

FAIRE SON DEUIL, POUR ENTRER DANS LA VIE

Se sevrer, c'est exactement comme vivre un deuil : il faut accepter une séparation, une rupture, une perte. Ce processus psychologique fait grandir et entrer dans une vie plus adulte et responsable.

Se libérer d'une addiction, c'est comme vivre une séparation

Lorsque nous perdons un proche, un processus psychique de deuil se met en place. Il se fera de manière plus ou moins rapide et intense, mais il avancera. Dans une addiction, c'est très différent : le deuil doit être décidé puis vécu activement.

Précisons un point important. La peur de manquer de quelque chose est un obstacle important au sevrage. Or, arrêter ne sera en rien un sacrifice pour toi puisque ton comportement addictif constitue uniquement une mauvaise réponse... à un vrai besoin. En décidant d'arrêter l'addiction, tu ne vas rien perdre dont tu aies réellement besoin. Tu t'es juste habitué à une bouée pour réguler tes émotions. Tu peux t'en passer. Le deuil à vivre est celui... de cette béquille.

En revanche, tu ne dois surtout pas renoncer à comprendre tes vrais besoins d'adulte et à te mobiliser pour y répondre! C'est cette belle aventure que tu es invité à vivre maintenant. Nous en reparlerons à l'étape 7.

Entrer en deuil se décide

Le concept de deuil recouvre deux réalités distinctes :

- un processus psychique passif ;
- une démarche active.

Le mécanisme psychique est naturel et incontournable. Se produisant quoi qu'il arrive, il a une fonction d'adaptation : permettre de continuer à vivre malgré l'absence.

Le travail de deuil, quant à lui, résulte d'une décision courageuse : s'impliquer dans les événements pour accompagner le processus de séparation, de guérison intérieure. Sans décision ferme et définitive, ce processus ne peut pas s'enclencher. Si tu te réserves mentalement le droit de « ressusciter » ton comportement compulsif « quand ça te chante », tu demeureras dans une forme d'ambivalence. La libération ne se fera pas vraiment.

Un processus par étapes

Le deuil est un processus complexe, intense et non linéaire qui se fait en plusieurs temps. L'un des modèles les plus connus, en cinq étapes, est celui d'Elisabeth Kübler-Ross :

- **Le déni** (« *ce n'est pas vrai* »). Il s'agit d'un mécanisme inconscient de protection : la réalité n'est pas acceptée ;
- **La révolte** (« *ce n'est pas juste, que vais-je devenir ?* »). La perte est reconnue, mais cela entraîne protestation, colère et peur ;
- **Le marchandage** (« *oui, mais...* »). On veut bien avancer, mais sous conditions ;
- **La dépression** (« *hélas* »). La tristesse va permettre d'accéder au détachement ;

- **L'acceptation** («*je vais continuer à vivre*»). Le processus se termine par un sentiment de libération, de bien-être.

Le déroulement du deuil dépend de chaque personne. Il n'y a pas de chronologie stricte. Des allées et venues sont possibles et les durées varient. Deux choses sont sûres :

- il faudra vivre chacune de ces étapes à un moment ou à un autre ;
- le processus peut se compter en mois !

Nous reviendrons sur ces différentes phases.

Sortir du déni

Tout processus de deuil débute par la sortie du déni. Cette démarche revient à reconnaître que tu as perdu le contrôle de ton cerveau et que ta stratégie de fuite ne fonctionne pas.

L'addiction n'est pas efficace

L'addiction procure certes quelques effets positifs à très court terme (à l'échelle de la seconde...). Mais elle entraîne surtout de nombreuses conséquences négatives, à court, moyen et long termes.

Voici une liste (non exhaustive...) de ces conséquences négatives. Fais tes comptes :

- perte de temps et d'énergie ;
- honte, culpabilité, tristesse, colère, mensonge ;
- baisse de la confiance en soi et de l'estime de soi ;
- fatigue ;

- difficultés de concentration et de mémorisation ;
- repli sur soi ;
- irritabilité, instabilité émotionnelle ;
- instrumentalisation du sexe et du corps, et des personnes d'une manière plus générale ;
- pensées obsessionnelles, déshabillage du regard ;
- troubles sexuels : du désir, du plaisir ;
- désintérêt pour les relations réelles, qu'elles soient sexuelles ou pas ;
- tensions dans le couple et la famille ;
- perte d'argent ;
- sensations de perte de contrôle de sa vie, de dédoublement de soi ;
- éloignement de ce qui est important, a de la valeur ;
- mise en danger au travail ;
- prise de risques, comportements à la limite de la légalité ;
- perte de contact avec le réel, besoin de se réfugier dans le virtuel.

« Quand je veux » : mon œil !

Les pensées telles que « Je gère », « Je garde le contrôle » ou « Je m'arrête quand je le veux » sont de puissants mécanismes de défense. Elles permettent de se voiler la face et de se protéger contre une réalité trop dure à accepter. Le problème, c'est que l'illusion sur soi peut retarder longtemps la demande d'aide et l'entrée en deuil. Combien de personnes ont dû attendre dix, vingt, voire trente ans avant de reconnaître leur impuissance à changer ?

Il est indispensable que tu regardes les choses en face, avec courage et lucidité : si tu arrêtais définitivement... d'essayer d'arrêter?

Avant de se lancer dans l'aventure, se poser les bonnes questions

Avant de se lancer dans un sevrage, il est nécessaire de clarifier ses intentions pour se donner un maximum de chances de réussir. Je te propose pour cela quelques questions qui n'ont rien de superflu.

Se fixer le bon objectif

Arrêt complet ou diminution contrôlée?

Soyons réalistes. Diminuer sa « consommation » équivaut à... prolonger la souffrance. Des vulnérabilités sont toujours à l'origine de la bascule dans l'addiction : même après un travail de fond sur soi, il restera des traces de cette fragilité. De plus, pourquoi poursuivre des comportements, même en réduisant leur fréquence, si on les estime préjudiciables? Choisir la diminution, soi-disant contrôlée, c'est, au fond, décider de ne pas changer. Le véritable changement implique de renoncer à quelque chose.

Attention : je ne dis pas qu'il faut arrêter le sexe... Il s'agit plutôt de faire le choix d'une sexualité qui satisfait, unifie, met en relation, plutôt que d'un comportement porteur de fausses promesses.

Arrêt de tous les comportements ou seulement de certains ?

Arrêter seulement la pornographie ? Seulement la masturbation compulsive ? Stopper certains comportements sexuels insatisfaisants, mais pas tous ?

Ne séparons pas ce qui ne doit pas l'être... même si cela peut d'emblée paraître insurmontable. En général (car il existe des cas particuliers), porno et masturbation sont difficilement séparables : ils interagissent. D'un côté, en provoquant une excitation artificielle et disproportionnée, la pornographie appelle logiquement la masturbation. De l'autre, quand une habitude masturbatoire est prise, le cerveau a du mal à se passer du porno pour provoquer l'excitation.

Note tout de même ceci : se fixer un objectif cohérent et réaliste n'exclut pas une certaine progressivité. Par exemple, tu peux viser dans un premier temps l'arrêt du porno, puis de la masturbation dans un deuxième. Ces deux comportements sont liés mais différents. Le tout est d'être clair dès le début quant au but visé.

Pour toujours ou juste un temps « pour voir » ?

Il me semble que cette question se traite avec les précédentes. La réponse est évidente...

Puis-je savoir si je suis prêt ?

« Suis-je prêt ? », « Est-ce le bon moment ? » : ces questions trahissent une peur bien normale, mais aussi un besoin de contrôle et un certain refus du risque. Vouloir tout connaître

à l'avance, c'est rester enfermé dans cette illusion de toute-puissance et cette passivité qui ont causé tant de tort jusqu'à présent.

Tu ne peux pas savoir si tu es prêt. Mais qui l'est, en réalité? C'est le fait de décider et de se jeter à l'eau qui te rendra prêt et capable, crois-moi. Fais-toi confiance. Pour atteindre ton but, tu disposes en toi de toutes les ressources nécessaires. Tu vas aussi apprendre de nouvelles compétences. Ce livre t'y aidera. La première condition pour gagner, c'est que tu sois motivé (pense à ton objectif!). D'autres que toi ont réussi avant : alors, pourquoi pas toi ?

Quand faut-il commencer ?

Idéalement, le meilleur moment pour commencer à changer... c'est maintenant ! Du moins le plus vite possible. Le changement n'attend pas. Tu es resté passif trop longtemps. Nous venons de dire qu'il ne faut pas attendre de se croire prêt.

Néanmoins, pour mettre un maximum de chances de ton côté, il est important de soigner la phase de lancement. Choisis une période favorable où tu es plutôt reposé et serein. Si tu te sens stressé, fatigué et diminué, patiente un peu. Tu auras besoin de toutes tes ressources : mentales, physiques, morales et spirituelles.

Avec qui avancer ?

Il est capital de ne pas rester seul. Une aide extérieure est souhaitable, surtout si on a déjà échoué auparavant. Tu peux choisir une personne de confiance comme confident et

soutien : conjoint, partenaire, ami, personne moins proche mais appréciée, religieux, groupe d'entraide... Cette aide est spécialement recommandée pour gérer les contrôles sur les appareils de navigation (voir l'étape 3).

Recourir à un soutien extérieur en chair et en os a aussi une valeur symbolique importante : cela équivaut à passer du repli destructeur et de la fusion à une relation d'interdépendance plus saine. Se faire aider et se confier permet de travailler le *lien*, cette dimension relationnelle tant blessée. Sans les autres, c'est toujours l'enfer. À l'inverse, le sexe compulsif, ça ne sera jamais le paradis...

À toi!

L'essentiel : entre en deuil !

Une addiction est une stratégie inconsciente et inefficace de fuite.

Le comportement anesthésiant est inutile, même s'il a pu au début donner l'impression d'aider à aller mieux, de « gérer ».

Pour changer, le point de départ est de reconnaître la situation de blocage, de sortir du déni et d'accepter d'entrer dans un deuil actif.

Exercices

Pour ces exercices, et ceux des prochaines étapes, je te conseille de choisir un lieu et un moment propices. Tu peux prendre un outil de prise de notes, que tu garderas jusqu'au bout et qui te permettra de mesurer tout le chemin parcouru.

En quoi consiste mon addiction ?

- Masturbation ? Pornographie ? Autres pratiques sexuelles virtuelles liées à Internet : tchat, webcam, sexting ?
- Autres comportements sexuels impliquant d'autres personnes ?
- Demandes répétées et insistantes vis-à-vis de mon ou de ma partenaire ?
- Difficultés avec les écrans ? Consommation de substances ?

- Quelles sont la fréquence et la durée de mes comportements compulsifs? Dans quels lieux?

L'histoire de mon addiction

- Quand a-t-elle commencé? Dans quelles circonstances?
- Quelles ont été les étapes successives?
- Quand s'est produite la « bascule »? Est-ce que je vois des événements qui ont pu la favoriser? Lesquels?

Les obstacles que je fuis

Y a-t-il des problèmes ou des difficultés dans ma vie quotidienne que je cherche à fuir par le biais de l'addiction? Lesquels?

Je prends le temps de réfléchir en veillant à être le plus exhaustif possible. Je pourrai compléter cette liste au fur et à mesure de ma lecture.

Les conséquences négatives

Quels sont les effets négatifs de mon addiction? J'établis une liste précise et exhaustive. Je note chaque effet de 1 à 10 en fonction de son impact sur ma vie.

Mon objectif

- Je prends le temps de formuler précisément mon objectif: Quels sont les comportements concernés? Est-ce que je souhaite arrêter ou seulement réduire?
- Je formalise mon objectif avec une phrase positive, courte et percutante que je pourrai répéter régulièrement pour me motiver:

- Pour quelle(s) raison(s) est-ce *maintenant* que je fais le choix d'arrêter?
- Je décide du moment où je commence à changer de manière effective (je fixe un jour précis) :
- Je choisis un tiers de confiance pour m'aider (j'écris son nom) :

Je célèbre ce premier pas

Dans la vie, les rituels ont leur importance. Entrer en deuil d'une addiction est une étape clé qu'il faut marquer. Je peux instituer des rituels.

- Matérialiser ma décision par un geste symbolique fort : petite cérémonie, démarche, randonnée pour marquer la mise en mouvement, sortie festive, etc. Le but est de dire adieu au comportement-problème avant de m'en séparer!
- Fêter par des rendez-vous intermédiaires l'entrée dans le sevrage : anniversaire de la première semaine, du premier mois, des trois mois. Ces anniversaires comptent, même si je peux avoir des dérapages par la suite!

Consacrer chaque jour du temps au changement

À partir d'aujourd'hui, je décide de consacrer chaque jour un peu de temps à ma démarche de reprise de contrôle. Cela vaut le coup! Concrètement je peux :

- Commencer à « m'auto-observer » pour mieux me connaître et me comprendre : regarder comment je

pense, ressens et me comporte au quotidien, en particulier dans les situations difficiles. Je peux améliorer cette auto-observation à l'aide des conseils que je trouverai dans la suite de ce livre. L'objectif est de me prendre « en flagrant délit ».

- Ouvrir mon journal de bord sur un carnet ou mon téléphone : je prends le réflexe d'y noter toutes mes observations mais aussi tout ce qui va me passer par la tête (questions que je me pose, souvenirs qui remontent, etc.). Je peux aussi utiliser ce journal pour noter mes réponses aux exercices et tous les contenus de ce livre qui m'interpellent.
- Prendre systématiquement une dizaine de minutes en début et en fin de journée. J'inscris ce « rendez-vous avec moi-même » dans mon emploi du temps. Je pourrai utiliser ce moment privilégié pour faire un point de situation, effectuer les exercices, etc.

ÉTAPE 2

Découvrir comment reprendre le contrôle

Dans le cerveau, rien n'est inéluctable. Il est possible de reprendre le contrôle en apprenant de nouveaux comportements porteurs de vie et en se débarrassant des mauvaises habitudes. Avant cela, on doit commencer par comprendre l'origine des problèmes et être curieux de son propre fonctionnement : « Connais-toi toi-même. »

Nous allons maintenant voir en quoi consiste ton comportement et comment il se décompose. Tu découvriras qu'il existe une vraie marge de manœuvre pour reprendre la main.

L'ADDICTION, OU LA MANIFESTATION D'UNE PARTIE DE SOI BLESSÉE

***Born to porn* : des prédispositions à l'addiction**

Porno, masturbation, etc. : pourquoi certains gardent-ils le contrôle de leurs comportements alors que d'autres finissent

à un moment par basculer dans la dépendance? Même s'il n'y a pas de prédestination, on peut néanmoins parler de « prédispositions ». Tour d'horizon des principaux facteurs de vulnérabilité.

Un contexte d'insécurité affective

Dans sa petite enfance, la personne dépendante a pu développer un attachement dit « insécure ». La raison? Elle a souffert d'un manque (ce qui ne veut pas dire qu'elle n'a pas été aimée!): soin, stimulation, encouragement, identification au masculin ou au féminin... On rencontre notamment ce schéma dans les familles dysfonctionnelles où les rôles parentaux sont insuffisamment tenus et où règne une certaine confusion: par exemple, mère écrasante ou étouffante, père absent ou effacé.

Devenue plus grande, la personne aura des difficultés à gérer ses émotions et/ou ses relations. Elle présentera un niveau insuffisant d'estime de soi et de confiance en soi et sera facilement sujette à la honte et à la culpabilité.

Un traumatisme, à caractère sexuel ou non

L'histoire d'une personne addictive est parfois marquée par un traumatisme. Il peut s'agir d'un événement à caractère sexuel, mais également d'autres formes de mauvais traitements, dont l'impact sur l'enfant est parfois aussi fort: violences physiques, menaces verbales, humiliations, négligences...

Certains événements sont traumatisants en eux-mêmes: les abus sexuels, par exemple. Pour d'autres situations, tout dépendra de l'interprétation faite par la personne. Deux

individus peuvent ressentir un même contexte de manière très différente : l'un sera traumatisé, l'autre pas. C'est en réalité l'interprétation qui donne à l'incident son caractère traumatique ou non. Quand le cerveau ne comprend pas ce qui se passe et se sent menacé, il se protège en occultant l'événement : il le classe dans un dossier « à oublier », une scission psychique s'est créée. Le souvenir reste stocké dans la mémoire émotionnelle et certaines situations le réactivent, entraînant des émotions et des actes incontrôlés.

Un terreau plus ou moins héréditaire

D'après les scientifiques, des prédispositions génétiques favorisent l'apparition de l'addiction. La dépendance n'est cependant pas une maladie héréditaire : parlons plutôt de vulnérabilité d'origine génétique. Concrètement, certains cerveaux sont dès la naissance moins résistants que d'autres. S'il n'existe pas de gène de la dépendance en tant que tel, on a identifié de nombreux gènes impliqués dans les addictions.

Une partie de soi devenue incontrôlée

L'être humain un et multiple

Différentes parties de soi

Chaque personne, même la plus saine d'esprit, se compose de plusieurs parties distinctes, ou facettes, plus ou moins nombreuses, qui cohabitent et forment un tout cohérent. Ces différents visages se manifestent en fonction des besoins et des situations. Il s'agit d'un phénomène normal du comportement humain.

Le nombre et la nature des parties dépendent de chaque personne et de chaque histoire. Elles sont présentes tout au long de la vie, même si leur place respective évolue avec le temps et selon les contextes.

Une fonction déterminée

Chaque partie a une fonction précise et plus ou moins consciente. Par exemple :

- tenir un rôle officiel aux yeux des autres dans le cadre professionnel ;
- réagir plus facilement et efficacement dans une situation amenée à se répéter ;
- faire face à une situation problématique : événement traumatisant, blessure de l'enfance, difficulté récurrente.

Dans le contexte correspondant, la partie met en œuvre un schéma prédéterminé : pensées, ressentis, actions.

L'addiction : une partie qui passe en force

Une partie n'est pas mauvaise en elle-même. Le comportement qu'elle provoque poursuit un but positif : aller mieux, gérer une situation désagréable, se protéger... Mais parfois la partie pose un problème parce qu'elle occupe trop de place et entraîne des comportements inadaptés, voire autodestructeurs. D'où la sensation d'être dissocié et tiraillé intérieurement, de devoir lutter contre soi-même.

C'est précisément ce qui se passe dans l'addiction : la partie addictive – ou faux-moi addictif – devient tyrannique. N'ayant pas mûri à la même vitesse que le reste du psychisme, elle se comporte de manière enfantine et régressive.

Parfois, le faux-moi est reconnaissable à une petite voix impérieuse dans la tête.

Le faux-moi addictif doit être désigné nommément

Nous venons d’esquisser le portrait-robot de notre partie addictive. À ce stade, il est utile de lui donner un nom. Ce « personnage » parfois encombrant a deux caractéristiques qui peuvent nous permettre de le reconnaître :

- parmi ses rengaines favorites, il y a souvent « j’ai envie » et « je gère » ;
- il est spécialisé dans les fuites en tout genre, se présente comme le dépanneur et prétend régler tous les problèmes.

Dans mes accompagnements, je l’appelle « Gégé le plombier » (ou « Gégé les mauvais tuyaux »). C’est le surnom que j’utiliserai désormais dans ce livre, mais tu pourras lui en donner un autre si celui-ci ne te convient pas.

Même s’il reflète ta souffrance et ta difficulté à garder le contrôle de toi, le sobriquet de ton faux-moi doit tout de même être bienveillant : en effet, tu n’entres pas en guerre contre lui. Au contraire, comme on le verra plus bas, ta démarche va consister à l’accepter et l’apprivoiser, à le « réintégrer » pour unifier ta personnalité.

Chacun son surnom

Grégory a choisi d’appeler son faux-moi « L’arnaqueur ».

Marc : « Sancho Panza » (qui s’écrit aussi « sang chaud »...).

Mehdi : « Le collègue » (il avait choisi dans un premier temps « le con », ce qui était une mauvaise décision...).

Jean : « Petit Jean », qui devient parfois « le gendre idéal ».

Luc : « Pépère ».

Denis : « Perfectus ».

LE DÉRAPAGE, UNE RÉACTION EN CHAÎNE PLUTÔT QU'UNE PULSION INCONTRÔLABLE

Il y a dans l'addiction une expérience douloureuse d'impuissance à répétition et il ne faut pas minimiser les souffrances qu'elle provoque. Mais une pulsion ne vient jamais de nulle part. On peut se contrôler.

Diviser pour mieux contrôler

Dans son *Discours de la méthode*, Descartes suggère de « diviser la difficulté en autant de parties qu'il se pourrait et qu'il serait requis pour la mieux résoudre ». C'est ce que nous allons faire maintenant.

Un comportement addictif est une habitude qui a mal tourné. Il se présente comme une réaction en chaîne, plus ou moins consciente et plus ou moins automatique, en réponse à un stimulus spécifique.

La réaction en chaîne addictive – appelons-la « auto-mate¹ » – comprend une série d'étapes que je vais présenter

1. L'expression « auto-mate » désigne le comportement addictif en général, et pas uniquement le visionnage d'images porno. Elle soulève aussi la problématique de la curiosité mal placée, tentation qui peut tous nous guetter dans le domaine de la sexualité.

ici de manière abrégée (elles seront détaillées par la suite). Il s'agit d'un modèle type, qui ne prétend pas décrire exactement toutes les situations. Il peut y avoir des variantes.

La situation à risques (SAR)

Elle a trois composantes, pas forcément présentes ensemble.

- Un contexte marqué par un obstacle, une difficulté. Ex. : l'ennui.
- Un stimulus (ou déclencheur) externe. Ex. : une publicité racoleuse.
- Un stimulus interne (c'est-à-dire mental). Ex. : un souvenir.

L'injonction addictive (IA)

Issue de la mémoire émotionnelle, l'IA est une pensée qui court-circuite le cerveau rationnel. Elle a la forme d'une phrase courte, simpliste, impérative et quasi inconsciente, et peut être entendue par certains comme une petite voix dans la tête. Ex. : « Ça va te faire du bien. »

L'envie addictive

C'est le besoin impérieux qui mobilise tête et corps pendant une durée plus ou moins longue et avec une intensité variable.

L'envie s'accompagne de sensations : accroissement du rythme cardiaque, souffle court, chaleur ou froideur, ventre noué, etc. Sur le plan mental, elle entraîne un dialogue intérieur que j'appelle la « négociation ». Comme me l'a dit un jour Antoine, l'un de mes accompagnés : « Ma bande

passante est complètement occupée.» On observe une véritable délibération :

- d'un côté, des pensées en faveur du comportement : permissions, stratégies pour passer à l'acte, fantasmes pour renforcer l'excitation, justification du comportement, etc. ;
- de l'autre côté, des pensées visant à s'opposer à la compulsion : solutions pour ne pas succomber, culpabilisation, etc.

La tendance à agir

Une impulsion dirige « malgré soi » vers le comportement que l'on refuse d'avoir.

La compulsion

C'est le comportement addictif proprement dit : un acte objectif, observable et mesurable à travers ses conséquences.

Je parle d'accident, de « glissade » ou encore de « dérapage incontrôlé ».

Les conséquences : le renforcement du conditionnement

L'exposition au déclencheur a abouti à la réaction comportementale habituelle. À même déclencheur, même réponse : dans le cerveau, les circuits neuronaux concernés sont renforcés.

Le contrecoup émotionnel

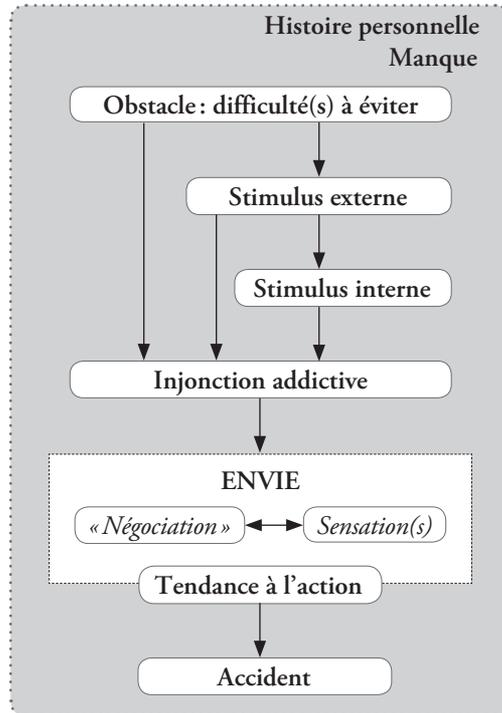
Dès que l'effet apaisant a disparu, des émotions désagréables sont ressenties (honte, culpabilité, tristesse, colère, peur, etc.). Une démarche mentale est entreprise pour les apaiser : relativiser ce qui vient de se passer, se promettre de ne jamais recommencer, etc. Une partie du travail pour reprendre le contrôle de soi consistera à tirer des enseignements concrets des accidents au lieu de rester bloqué dans ces états émotionnels inutiles et inhibants.

L'arrière-plan

À cela s'ajoute « l'arrière-plan » dont nous avons parlé à l'étape 1, à savoir :

- l'histoire personnelle, marquée par les blessures et éventuellement des traumatismes ;
- le manque existentiel, l'angoisse ou encore les difficultés liées à l'identité (plus ou moins acceptés).

Schéma du mode automate



Des limites pas assez nettes

Si Gégé le plombier n'a pas de difficulté à tester – et parfois franchir – les limites, c'est parce que celles-ci ne sont pas toujours nettes.

Sans limites justes, pas d'équilibre

Pour fonctionner de manière équilibrée, nous avons tous besoin, sur le plan psychique, de mettre en place à la fois

des séparations (distinctions, frontières...) et des connexions. Celles-ci concernent aussi bien ce qui se passe à l'intérieur de nous que nos « relations extérieures » (autres personnes, environnement...).

- Quand une limite est trop marquée, elle entraîne de l'imperméabilité, de la rigidité : le lien devient impossible. On parle alors de *déconnexion*. Dans certaines situations, ce mur protège : par exemple, il aide à ne pas nous faire déborder par des émotions dérangeantes. Mais si la déconnexion est subie ou excessive, elle enferme et coupe de soi-même, des autres et du monde.
- Au contraire, quand la limite est trop diffuse, ce qui est différent et distinct se trouve alors mélangé, absorbé. On parle de fusion. Celle-ci représente un problème quand elle est involontaire ou inconsciente.

Qui dit limites dit aussi nuances. Un manque d'équilibre entraîne un mode de pensée binaire de type « tout *ou* rien », « bien *ou* mal », « juste *ou* faux ». C'est précisément le cas dans l'addiction.

Des répercussions concrètes

Voici cinq domaines qui peuvent être concernés par la fusion et la déconnexion. Je les présente brièvement ici, nous aurons l'occasion d'en reparler à d'autres moments de notre lecture.

Penser, ressentir, agir

On distingue chez l'être humain trois dimensions distinctes : pensée, ressenti et action.

La pensée désigne les processus mentaux. Le ressenti désigne les sensations corporelles et la signification qu'on leur donne en cas d'émotion. L'action, enfin, renvoie au comportement : c'est un acte observable et objectif.

Penser, ressentir et agir confèrent à la personne sa complexité (et sa richesse!). Ces modes sont distincts, mais se complètent et interagissent. En cas d'addiction, les limites sont floues.

Être ou ne pas être

L'être englobe toute la personne : un individu est plus que ce qu'il pense, ressent, fait, possède ou paraît. Personne ne se réduit jamais à ses actes, à un rôle social, à son travail, à ses réussites, etc. Exemple de confusion très marquée : le jugement « Je *suis* un addict ».

Le temps

Le rapport au temps des personnes addictes peut lui aussi être marqué par des influences enfantines et inconscientes manquant de nuances. Passé, présent et futur sont souvent fusionnés ou déconnectés. Deux exemples :

- la mémoire émotionnelle parasite le présent et enferme dans le passé : « J'ai toujours été comme ça » ;
- déconnexion entre présent et futur. C'est *no future*. Aucune issue se semble possible : « Je n'y arriverai jamais. »

Cause, raison et conséquence

L'addiction donne à observer ces deux difficultés :

- confusion entre la cause et la raison. La cause est le fait, le vrai motif pour lequel on pose un acte. La causalité est

toujours interne. La raison est la justification, la fausse origine invoquée pour expliquer l'acte (et se dédouaner). Raison rime en général avec déresponsabilisation ;

- déconnexion entre cause et effets négatifs, soit une absence de *feedback*.

Moi et les autres

Des limites floues sur le plan relationnel peuvent aussi avoir des conséquences négatives. On pense d'abord naturellement à la défusion d'avec la mère qui ne s'est pas faite correctement. Beaucoup de difficultés psychiques peuvent commencer à cause de cette relation dysfonctionnelle. La souffrance se cristallise autour de cette question : « Qui suis-je ? »

UNE STRATÉGIE GLOBALE POUR REGAGNER LA LIBERTÉ

Nous venons d'étudier précisément le comportement addictif et ses mécanismes.

Te voilà prêt pour établir ta stratégie personnelle de reprise de contrôle. Des leviers pour changer existent : il ne te reste qu'à les actionner.

Remettre le faux-moi addictif à sa juste place

Sortir de l'addiction, c'est retrouver un chemin d'unité et d'équilibre. Cela signifie que chaque élément de ton ensemble intérieur doit retrouver sa place et y rester, à commencer par ton faux-moi addictif. Il est possible de cohabiter en paix avec

lui. L'enjeu, pour commencer, est donc d'inverser les rôles afin de reprendre le contrôle de toi.

Inverser les rôles

En général, Gégé fait croire qu'il va veiller sur toi, que tu peux lui faire confiance et le laisser prendre la situation en main. Mais tu sais par expérience qu'il n'en est rien... L'enjeu consiste à ne plus le laisser «gérer». Et, au contraire, à le prendre en charge, à prendre soin de lui car il en a besoin. Pour cela, tu peux :

- pour commencer, reconnaître et accepter son existence ;
- comprendre ses besoins et ses intentions, entendre ses craintes ;
- veiller sur lui, le rassurer, le respecter ;
- prendre en considération sa bonne volonté, son désir de grandir ;
- mais aussi t'imposer : te faire respecter et obéir, ne plus céder, ne plus transiger.

Entre Gégé et toi, il n'y a pas égalité : le pilote, c'est bien toi ! Gégé n'est pas ton copilote, mais juste un passager dans l'avion. Cette hiérarchie n'interdit pas de faire preuve de bienveillance, de confiance et de respect... voire d'amitié. Oui, tiens, si vous deveniez amis ? Gégé a le droit d'exister, mais il doit rester à sa juste place, celle que tu lui donneras en conscience. Tu peux vivre libre sans le faire mourir, sans chercher à l'extirper de toi.

Réactions d'accompagnés

Théo : « Il est mignon, Gégé, mais il ne faut pas abuser. »

Hugues (qui est gendarme de réserve) : « J'ai compris, je dois choper Gégé. »

Retrouver par étapes son unité et sa liberté

L'addiction a des conséquences sur toutes les dimensions de la personne. C'est donc une stratégie globale reposant sur une vision d'ensemble qui fera sortir de l'impasse et retrouver l'unité. Voici des pistes pour installer des limites justes et remettre le faux-moi addictif à sa place.

Reconnaître que la stratégie de fuite ne marche pas : c'était l'objet de l'étape 1.

Étape 3 : traiter les déclencheurs externes et internes pour désactiver le conditionnement.

Le traitement des déclencheurs apporte de la sérénité et de la sécurité, fait baisser la motivation excessive pour les comportements compulsifs et aide à reprendre en main son environnement.

Étape 4 : reconnaître que le mental est en grande partie responsable des compulsions, apprendre à penser avec plus de souplesse, et faire le tri dans les pensées gênantes.

Le faux-moi addictif entretient des pensées problématiques ; celles-ci enferment dans les comportements addictifs en les justifiant, sapent la confiance en soi et l'estime de soi. Mais on peut repérer ces « histoires » qu'on se raconte à soi-même, puis les modifier ou s'en distancier.

Étape 5 : apprivoiser ses émotions et en faire des alliées pour vivre le deuil.

Le faux-moi addictif a pris la mauvaise habitude de se méfier des émotions, qui représentent pour lui une gêne et suscitent

de la honte. Par manque de confiance en soi et par peur de déranger, il préfère les anesthésier, les ignorer. En agissant ainsi, il se coupe des messages utiles qu'elles transmettent. Il va découvrir comment les conscientiser davantage et les décrypter pour mieux s'adapter et interagir.

Étape 6 : se reconnecter à son corps pour reprendre le contrôle du cerveau, mais aussi pour accroître son bien-être.

Le corps humain fournit des informations et des ressources utiles. Il permet de se relier à soi et à l'extérieur, de s'ancrer dans le présent, de mieux se connaître et donc de se contrôler. Or, le faux-moi addictif est souvent coupé du corps, ce qui donne aux pensées gênantes une place disproportionnée. La reconnexion permet de se rééquilibrer.

Étape 7 : apprendre à ne plus réagir machinalement aux envies, revoir son rapport au plaisir, prendre en charge ses difficultés au lieu de les fuir.

Le faux-moi addictif est « fâché » avec l'action. Par peur de l'échec et de la honte, il préfère fuir plutôt que faire face aux obstacles et aux difficultés. Il perd ainsi de multiples occasions d'apprendre et de renforcer sa confiance en soi. Il va petit à petit retrouver le contact avec l'action, découvrir comment se responsabiliser, apprendre de ses expériences négatives, et devenir acteur de sa vie.

Étape 8 : renforcer sa motivation pour changer.

Le premier ingrédient nécessaire quand on veut mettre fin à un comportement addictif n'est pas le volontarisme mais la

motivation. Il existe plein de sources de motivation : ce sont les atouts. Plus on est relié à des bonnes raisons de changer et conscient de ses ressources personnelles, plus la motivation et la confiance s'accroissent.

Étape 9 : comprendre en quoi va consister le sevrage, et s'y préparer avec efficacité.

Arrêter un comportement addictif n'est pas facile mais ce n'est pas non plus le calvaire. À la clé : liberté et sérénité. La neuvième étape explique concrètement comment le sevrage va se dérouler. L'arrêt n'est jamais soudain et total. Comme tout changement, il se fait de manière progressive et irrégulière, avec des hauts et des bas qu'on doit apprendre à gérer.

Étape 10 : poursuivre la vie après la fin du deuil et maintenir une nécessaire vigilance.

Reprendre le contrôle des comportements addictifs est possible mais il reste toujours quelque part dans le cerveau un souvenir de la dépendance. On n'extirpe jamais le faux-moi addictif de soi, on apprend plutôt à vivre avec lui en le maintenant à sa juste place. La dernière étape invite à savourer la vie qui continue après l'addiction, à rester humble et vigilant et à poursuivre la dynamique de croissance personnelle entreprise à l'occasion du sevrage.

À toi!

L'essentiel : aie une stratégie !

L'addiction révèle la présence d'une partie de soi blessée et immature qui préfère la fuite à l'action : c'est le faux-moi addictif (ou Gégé). Reconnaître cette facette et accepter de l'appivoiser plutôt qu'entrer en lutte avec elle permet de commencer à reprendre le contrôle.

Il n'y a pas de fatalité. Le comportement compulsif n'est pas dû à une force extérieure oppressante ou à une pulsion incontrôlable venue de nulle part. Il se décompose en étapes sur lesquelles il est possible d'avoir une prise.

La stratégie de reprise de contrôle consiste à travailler sur toutes les dimensions de la personne : environnement, pensées, corps et émotions, action.

Exercices

Quelles sont mes vulnérabilités ?

- Ai-je le sentiment d'avoir grandi dans un contexte d'insécurité affective ? Quel était l'environnement affectif de mon enfance puis de mon adolescence ? Est-ce que je pense avoir grandi dans une famille « dysfonctionnelle » ?
- Quelles sont mes grandes blessures : enfance, adolescence, âge adulte ?
- Ai-je subi des événements de nature traumatique, à caractère sexuel ou pas ?

- Dans ma famille, y a-t-il des personnes souffrant d'addiction ?

Je commence à prendre en charge mon faux-moi addictif

- Est-ce que j'adhère à cette idée du faux-moi addictif ?
- Est-ce que j'accepte qu'une partie de moi m'ait entraîné dans l'addiction ?
- Est-ce que je reconnais que Gégé peut avoir des choses à me dire et qu'il y a divergence de vues entre nous ?
- Est-ce que je suis prêt à renoncer à extirper Gégé de moi par la force, la contrainte, la lutte interne ? Est-ce que je suis prêt à déployer une stratégie plus efficace pour reprendre le contrôle de moi ?
- Quel surnom je choisis pour désigner mon faux-moi addictif ?
- Dans quelle partie de mon corps mon faux-moi pourrait-il être logé, bloqué (par exemple : boule dans le ventre, gorge serrée, etc.) ?

J'entre en contact avec mon faux-moi addictif pour comprendre ses motivations

Voici une technique pour entrer en relation avec Gégé et faire connaissance. Cet exercice prend quelques minutes et requiert un moment et un lieu propices. Pour en obtenir le meilleur, il est bon de le pratiquer après avoir répondu aux questions qui précèdent et lu les conseils de reconnexion au corps (voir étape 6).

Quelques conseils sur l'état d'esprit et l'attitude à adopter :

- Faire preuve de curiosité, de confiance et de patience.
- Accepter d'être attentif aux réponses qui viendront.
- Décider de ne pas juger ce qui sera dit. Cela stopperait la communication.
- Ne pas préparer ses propres réponses ou arguments. Ne pas se préoccuper d'abord de sa propre « défense ». Avoir raison ou le dernier mot n'a aucune importance pendant cet exercice. Considérer les objections formulées par Gégé comme des indices de ses besoins, mais pas des marques d'hostilité ou des obstacles.
- Ne pas chercher à aider, guérir, changer ou reconforter Gégé; ou encore le séduire et lui plaire.
- Se contenter d'écouter et accepter avec implication et motivation, sans détachement.
- Faire confiance à son inconscient.
- Être ouvert à ce qui pourra être découvert. On peut toujours être surpris... par soi-même.

Les étapes à suivre :

- Je crée un espace de sécurité: par exemple je prends un temps de relaxation, dans un lieu agréable et à un moment de paix. Je me reconnecte à moi-même, quelques minutes, en étant attentif à mes sensations.
- Je choisis le lieu du corps qui pourrait être celui habité par Gégé. Je pose ma main dessus.
- Pour découvrir les intentions de Gégé, je lui pose des questions directement : « Comment essaies-tu de m'être

utile? », « À quoi m’as-tu servi? », « Souhaites-tu que je fasse quelque chose différemment? », « Que veux-tu que moi je fasse? »

- Je peux aussi poser d’autres questions plus larges : « Parle-moi de toi », « Qu’aimes-tu? », « Qu’est-ce qui te fait peur, te met en colère, te rend triste? », « Qui te juge? »
- Je me fie aux réponses qui surgissent, ce sont souvent les bonnes...
- Je remercie Gégé.

Consacrer chaque jour du temps au changement

Afin d’approfondir la connaissance et la compréhension de mon fonctionnement, je poursuis l’auto-observation quotidienne commencée à l’étape 1. Je peux m’aider du schéma « auto-mate » (p. 48) pour compléter la description de mon comportement addictif :

- Quels sont les obstacles, les difficultés, les émotions que je fuis?
- Quels sont mes déclencheurs externes?
- Quels sont mes déclencheurs internes?
- Quelle(s) injonction(s) addictive(s) Gégé me dit-il? Est-ce que je les entends sous la forme d’une petite voix?
- Quelles sensations j’observe dans mon corps quand une envie se manifeste?
- Quelles sont mes pensées pendant la négociation?
- Quelles sont mes émotions après l’accident?

Table des matières

Introduction	11
1. Lâcher sa bouée	15
L'addiction, entre malaise et plaisir	16
Un cerveau hors de contrôle	22
Faire son deuil, pour entrer dans la vie	26
<i>À toi!</i>	34
2. Découvrir comment reprendre le contrôle	39
L'addiction, ou la manifestation d'une partie de soi blessée	39
Le dérapage, une réaction en chaîne plutôt qu'une pulsion incontrôlable	44
Une stratégie globale pour regagner la liberté	51
<i>À toi!</i>	56
3. Passer de l'anticipation des récompenses à la prévision des risques	61
Trouver ce qui cloche	61
Mettre en place des stratégies préventives	67
Pour retrouver la liberté, accepter de se donner les moyens	77
<i>À toi!</i>	82

4. Ne plus se laisser tromper par ses pensées	87
Les comportements improductifs sont causés par des pensées trompeuses	88
Comment penser avec plus de souplesse?	95
Se libérer de ses idées fausses	102
<i>À toi!</i>	110
5. Ouvrir la porte à ses émotions	113
L'émotion, une messagère qui nous veut du bien	113
Accueillir au lieu d'ignorer ou contrer	117
Être acteur de son sevrage grâce à ses émotions	119
<i>À toi!</i>	134
6. Revenir dans son corps	139
Le corps, premier allié pour contrôler les envies addictives	139
La reconnexion au corps fait aussi gagner en bien-être et en maturité	147
Une bonne pratique à personnaliser et enraciner dans le quotidien	150
<i>À toi!</i>	157
7. Passer du plaisir compulsif à un comportement libre et responsable	159
Entre l'impulsion et la compulsion, il y a un espace de liberté!	159
Vivre une « conversion hédonique »	164
Retrouver le goût de l'action	167
<i>À toi!</i>	183

8. Mobiliser ses atouts pour se motiver	185
Atout pique: but et vision	186
Atout cœur: valeurs	188
Atout carreau: points forts, plaisirs et histoire	188
Atout trèfle: domaines de responsabilité et objectifs	191
Joker: spiritualité	193
<i>À toi!</i>	195
9. Relever jour après jour le défi du sevrage	201
À quoi s'attendre?	202
Adopter le bon état d'esprit	205
Les protocoles d'urgence	210
<i>À toi!</i>	216
10. Poursuivre l'aventure... toute sa vie	219
Finir le job	219
Maintenir une « prudence active » et poursuivre la croissance	224
Tenir le cap et avoir confiance: ça vaut le coup!	226
<i>À toi!</i>	230
Remerciements	233