

Accros du porno: le sexe qui dirige la vie



Illustration Pishier



Nadia Ross
Le Soleil

(Québec) Jean L. se réveille au beau milieu de la nuit avec une envie irrésistible de se masturber. Bien que sa femme dorme à ses côtés, il désire plus que tout se satisfaire grâce à des images. Ces images qui le conduisent à l'extase, le font grimper au nirvana. Il enfle un pantalon, revêt une veste et sort prendre son vélo. Après 20 minutes, il atteint le lieu de son travail où il y a un accès Internet. Bref, un passeport pour du porno à volonté!

Malgré son allure invraisemblable, la scène a réellement eu lieu, il y a de cela quelques années, alors que Jean était profondément enlisé dans une dépendance à la pornographie. Il était devenu, malgré lui, un *sexolique*.

Méconnue, cette maladie a pris beaucoup d'ampleur ces dernières années, estime Jean-Pierre Rochon, psychologue spécialiste de la cyberdépendance. «C'est un phénomène hyper-important qui touche de plus en plus de gens», dit-il, attribuant à Internet une part de responsabilité.

Devrait-on craindre son ordinateur? Même si on pointe souvent Internet comme le grand responsable du *sexolisme*, il n'est pas l'unique coupable du fléau, préviennent les spécialistes. Selon Jean-Pierre Rochon, la propulsion

au sexe compulsif est présente chez certaines personnes bien avant l'arrivée d'Internet dans leur foyer. «Internet devient plutôt un véhicule, un moyen de nourrir la compulsion au sexe. Dans ces cas, Internet n'est pas la cause des déviances sexuelles, mais un moyen d'actualiser sa dépendance», écrit-il sur son site.

Ce fut le cas pour Jean, dont l'enfer a duré plusieurs années et a été ponctué de quelques phases «plus calmes», relate-t-il au bout du fil. «Je ne pensais pas avoir un réel problème avant que l'Internet entre dans la maison.» Ce qui était une fâcheuse habitude est rapidement devenu une obsession, confie-t-il. «Tout était soudainement disponible et je pouvais y avoir accès discrètement, sans me commettre en entrant dans un magasin.» C'est ainsi que les portes du gouffre se sont soudainement ouvertes.

Pendant une période, Jean se levait plus tôt le matin et se couchait très tard le soir afin d'avoir des moments de solitude devant l'écran où défilaient des images de plus en plus osées. Mais, ce petit plaisir personnel s'est mis à prendre plus de place, touchant toutes les sphères de sa vie : le travail, les amis et surtout, sa relation avec sa femme.

«Pour la conjointe d'un *sexolique*, la situation est très douloureuse», explique la sexologue soeur Marie-Paule Ross. Selon elle, celui qui va vers la pornographie ne peut pas vivre d'intimité. «L'autre devient un objet et ne fait que rechercher le désir chez lui et non un échange amoureux», lance-t-elle. Ce qui explique pourquoi l'époux aux prises avec des problèmes de dépendance à la pornographie se détourne souvent de sa femme. «Il n'aime pas cette relation distanciée et préfère s'isoler dans ses fantasmes», explique soeur Ross. Ce qui ne fait qu'empirer la situation.

Trahison

Marie (nom fictif) a longtemps perçu les refus de son conjoint comme des reproches sur son physique. «Je me suis mise à me voir laide et pas attirante, confie-t-elle. Puis, quand j'ai découvert des vidéos pornos dans son ordinateur, je me suis sentie trahie, humiliée.» C'est difficile pour l'estime de soi de vivre avec quelqu'un qui fantasme sur d'autres femmes, ajoute celle qui est célibataire depuis peu. «Je devais sortir de cette relation avant de perdre tout amour-propre.»

Dans le cas de Jean, sa conjointe est demeurée à ses côtés jusqu'à ce qu'il accepte de se soigner. Depuis, des périodes de sobriété ont succédé aux épisodes de rechute. Le parcours n'a pas été facile pour le couple, mais il a survécu à la tempête qui a duré plus d'une décennie. Aujourd'hui, Jean est sobre. Ça fait maintenant six mois qu'il n'a ni regardé de film, ni tourné les pages d'un magazine exposant une plantureuse nymphe siliconnée chevauchant un adonis à l'organe démesuré.

Mais le sevrage n'aura pas été de tout repos. Stress accru, dépression, apathie, comportements compulsifs et rêves érotiques sont quelques-uns des symptômes que Jean a associés à son sevrage du porno. D'ailleurs, chaque fois qu'il fait de tels constats, il l'inscrit sur son site Internet. «J'ai écrit [sic] ce blogue afin de partager mes découvertes et réflexions», écrit-il. Le tout, dans le but d'aider les autres dépendants sexuels à s'en sortir. De leur redonner espoir, conclut-il.