

LE SEXE : UNE DROGUE COMME UNE AUTRE ?

Damien Kauffman

La sexualité est dite « addictive » lorsqu'une personne devient 'esclave' de sa recherche de nouveautés sexuelles, qu'elle perd la liberté de ne pas chercher à jouir et que les relations multipliées deviennent l'occasion d'éviter toute forme d'engagements affectifs. A l'instar de l'abus de drogues, l'excès de sexe ne doit pas être confondu avec la perte de richesse affective et sociale. Ils peuvent néanmoins aller de pair. Aujourd'hui, l'usage d'Internet donne une nouvelle dimension à ces dépendances sexuelles.

Exploration.

Damien Kauffman est coordinateur, consultant formateur (Prospective Jeunesse asbl) et intervenant au sein de l'asbl Astarte.

Mots-clés

- Sexualité
- Dépendance
- Addiction sexuelle
- Consommation
- Internet
- Sexohlics Anonymes

Histoires de sexe sans complexe

Quelque part sur Internet : « *Je suis atteint par la « maladie » du sexe, je me masturbe environ chaque jour (voilà c'est dit) mais je ne veux pas, je souhaite énormément arrêter cela, je n'en peux plus. Mais, je n'arrive pas à tenir c'est comme une drogue parfois je me fais des serments que je tiens de ne pas me masturber deux ou trois fois par jour mais c'est vraiment dur, c'est plus fort que moi* ».

D'autres personnes, moins anonymes ont, elles aussi, eu à vivre avec des besoins prégnants en matière de sexualité. Pour n'en citer que quelques-uns : Georges Simenon, dont la production compulsive d'écrits peut-être mesurée à l'aune de son besoin d'accomplir plusieurs rapports sexuels par jour ; Bill Clinton dont la carrière aux plus hauts niveaux politiques est mise en péril suite à une 'simple' aventure, illustrant sa recherche incontrôlable de partenaires multiples, au point qu'on parle aujourd'hui du 'syndrome Clinton' ; L'impératrice Messaline

célèbre pour son appétit sexuel hors du commun ; « Don Juan », à l'impulsion sexuelle effrénée, passant pour un séducteur aguerrri et fin stratège énervé et froid de la séduction.

Qu'ils soient réels ou imaginaires, qu'ils soient ados, adultes ou vieux, riches ou pauvres, tous ces gens ont en commun d'avoir une vie riche en activités érotiques, amoureuses et/ou sexuelles et d'être l'objet d'un besoin impérieux de se satisfaire. Chez certain(e)s cela prend la forme d'une pression interne mal vécue.

Aujourd'hui encore, il suffit de parcourir quelques forums Internet pour se rendre compte de l'existence de problématiques de différentes sortes liées à l'excès de sexualité. Les exemples sont nombreux mais il est rare que l'on admette avec aisance qu'une abondance de sexe puisse s'accompagner de difficultés majeures, de repli sur soi ou de perte de son travail et de liens sociaux, à l'instar d'addictions à des produits.

Monsieur X. ou Madame Y., jeune ou moins jeune, hétéro ou homo, passant de

nombreuses heures par jour à la recherche sur Internet de relations d'un soir, espérant toujours que « le meilleur survienne » plutôt que de le mettre en œuvre dans l'immédiateté d'une relation en cours, et dont la passion est sans cesse ravivée par l'idée que la personne suivante disposera de meilleures qualités, en est une illustration.

Du désir au besoin : le 'shoot' sexuel

La problématique est souvent dissimulée par celles et ceux qui en sont drogués au sexe. En effet, la société ne valorise-t-elle pas l'hyper-performance ? L'inhibition, et non l'excès, étant considérée comme négative. En outre, il est difficile aujourd'hui pour les professionnels de la santé de porter au grand jour des analyses à propos de la sexualité car ils pourraient être suspectés d'intolérance ou de volonté de normaliser la vie de gens dont l'apparente liberté n'a pas de prix pour eux. Enfin, certaines dépendances (au travail, au sport) sont mieux valorisées que d'autres (alcool, drogues) dans notre société. Et c'est sans compter sur les tabous qui entourent la notion de sexualité elle-même...

Pourtant, même si certains professionnels de la sexualité émettent des réserves, l'addiction sexuelle correspond au vécu réel de beaucoup. Selon Goodman¹ « l'épidémiologie de l'addiction sexuelle concernerait 3 à 6% de la population [américaine] ». Il existe peu de chiffres précis à cet égard en Europe mais pourquoi les américains seraient-ils plus obnubilés par la chose que le reste du monde ?

Quelle en est l'origine ? La notion d'« addiction sexuelle » fait appel à de multiples explications (complémentaires ?) trop nombreuses pour être exhaustivement listées ici. Il est souvent fait référen-

ce tantôt aux enjeux de société (monde débordant de consumérisme et d'images érotiques ou crise de la condition masculine), à des aspects de personnalité (angoisse profonde ou d'une peur de la relation unique, intime ou durable ou encore besoin toxicomane d'augmenter la dose pour vivre des sensations intenses, éprouver du danger), au contexte sociopolitique (concept élaboré pour opprimer les personnes qui ne se conforment pas aux valeurs morales ambiantes, à certaines croyances religieuses ou à celles des 'thérapeutes'), au système physiologique (excès de testostérone), etc.

On retrouve souvent dans la littérature que le 'drogué' (par exemple sexuel) fuirait l'engagement dans la relation à l'autre (relation amoureuse). Pour Marc Valleur², l'addiction en général se caractérise par l'isolement et le fait de renoncer à la richesse d'une vie affective et sociale : « *comme les drogues, l'alcool, voire la nourriture, la sexualité est source de plaisir intense et peut devenir le centre de l'existence* ». D'autres auteurs décrivent des contextes plus spécifiques tels que la personne homosexuelle parfois 'dépendante' du sexe et qui dès lors établirait des relations où l'« autre » est davantage un « miroir de soi » qu'un « autre véritable », à ce point tel qu'il différencierait la passion amoureuse de l'acte sexuel, aimant là où il n'y a pas de plaisir.

Quoi qu'il en soit, l'addiction sexuelle nécessite, pour être qualifiée de telle, qu'il y ait de manière concomitante un sentiment du type « c'est plus fort que moi » accompagné d'une surconsommation.

Trop de sexe, tue le sexe

De fait, Don Juan est chaste et préfère les débats de séduction aux ébats du lit. Monsieur X. ou Madame Y., quant à eux, passent bien davantage de temps à s'auto-stimuler en solitaire devant leur

ASTARTÉ asbl

Cette association, d'approche psycho-sexologique, développe des services autour de la sexualité humaine tant pour les adultes qui désirent être écoutés et conseillés que pour les professionnels de la santé, qui désirent améliorer leur pratique d'accompagnement d'adultes.

www.astarte-asbl.net

1 GOODMAN, Aviel, "Sexual addiction", Madison, International Universities Press, 1998.

2 VALLEUR, Marc, MATYSIAK, Jean-Claude « Les pathologies de l'excès », Paris, 2006.



écran d'ordinateur qu'à pénétrer dans les difficiles enjeux relationnels de la relation d'attachement amoureux. Est-ce donc bien du sexe dont ils sont épris ?

Chez certaines personnes, subjectivement, le soulagement sexuel peut ne pas « suffire ». Le besoin sexuel prend alors le pas sur le désir sexuel, au point parfois de ne plus penser qu'à de nouvelles sensations, de nouvelles expériences, dont on attend toujours plus, mais dans lesquelles on jouit toujours moins. La recherche de sexualité prend alors une place significative dans la vie de tous les jours. Selon Reynaud³ : « on peut repérer l'addiction sexuelle à partir du moment où les mécanismes de retour à l'état normal dans le domaine du plaisir ne fonctionnent plus. En conséquence, le manque est permanent ». Là où la contrainte dominerait la jouissance ?

Pourtant, notre époque semble valoriser des attitudes dites « adolescentes » dans tous les domaines : habillement sexy, pratiques sociales libérées et provocatrices, look jeune, corps sveltes et tracés d'éphèbes et relations multiples. Pourquoi la sexualité serait-elle dispensée de suivre ce mécanisme en devenant

elle-même aventureuse, éphémère, excessive et se mettant en scène dans le cadre de relations de courtes durées ? Ne confondons pas : la problématique d'addiction, quelque soit son objet (produit, sexualité, etc.), fait moins référence à la quantité « absorbée », ou au type de sexualité, qu'au sentiment que quelque chose est « incontrôlable » : pensées qui s'imposent, comportements malgré la perte de plaisir, la perte de volonté de résister face aux risques, la perte de sentiment de contrôle de son histoire relationnelle.

La personne dépendante se sent l' 'esclave' d'un objet (ici le sexe) visant la décharge rapide d'une tension psychique. Il se peut même que, couverte de dettes par la recherche de plaisir sexuel et ayant perdu jusqu'à son travail et sa/son partenaire, elle se sente malgré tout incapable de mettre fin aux aspects débordants et contraignants de sa sexualité. Lorsque Mc Dougall⁴ exprime que la sexualité addictive est celle qui est « utilisée plutôt pour fuir des états psychiques pénibles ou pour combler des lacunes dans le sentiment d'identité, que pour réaliser des

3 REYNAUD, Michel, « L'amour est une drogue douce... en général », Paris, 2005.

4 McDOUGALL, Joyce, « L'addiction à l'autre : réflexions sur les néo-sexualités et la sexualité addictive », Monographies de la Revue Française de psychanalyse « Les troubles de la sexualité », 1993.

5 LELEU, Pascal, « Sexualité et Internet », Paris, 1999.

désirs libidinaux », n'est-ce pas inviter à considérer le critère quantitatif (nombre de rapports sexuels) avec circonspection ? La notion « d'excès » fait référence à un écart vis-à-vis d'une moyenne, elle-même propre à une culture et une société donnée, cette norme fluctuant dans le temps et dans l'espace.

Internet est de plus en plus souvent mis en cause. Dans une société où la machine aurait de plus en plus d'importance dans la recherche et l'accomplissement de la sexualité (mass médias, réseaux téléphoniques, agences spécialisées, Web), « *les organes génitaux* », nous informe Pascal Leleu⁵, « *peuvent être considérés comme des machines qui se doivent performantes avec un caractère exagéré (...) qui exige de son corps un fonctionnement parfait de type sexe machine au point que la sexualité va devoir se calquer, en quelque sorte, sur la machine alors que jusqu'à ces dernières décades, c'est la machine qui singeait le sexe masculin* ». « *Les années 70* », dit-il, « *ont apporté la libération sexuelle, les années 80 la libération homosexuelle, les années 90, la libération cybersexuelle* ».

Certes, pour certains, le désir s'amenuise réellement au fur et à mesure que la rencontre électronique s'élabore jusqu'à être anéanti au moment du « *life* ». Quelle en est la cause ? Est-ce la machine ou l'utilisation que l'on en fait qui est responsable des désarrois ?

Etre lié, sans être aliéné

La rééducation comportementale, chère à des organisations telles que les « *Sexohlics Anonymes* », est une démarche radicale voire diabolisante et moralisatrice. A l'inverse, certains vont jusqu'à affirmer qu'il n'existe pas de liberté intellectuelle sans liberté sexuelle. S'agissant des risques associés à la dépendance sexuelle, à quel moment la liberté de jouir n'est-elle plus synonyme de confort ni de bien-être ni de respect de soi ou d'autrui ?

Reste qu'il est communément admis que l'aide en matière d'addiction sexuelle est essentiellement d'ordre psychothérapeutique. Selon les uns, l'accompagnement doit être directif et d'inspiration cognitivo-comportementale, selon les autres, il doit faire l'objet d'une analyse approfondie du développement psychosexuel.

Comme l'a écrit Camille Laurens⁶ : « *le sexe est une folie quand, au lieu d'unir, il sépare, renvoyant l'homme au délire de sa solitude* ». Loin d'être toujours une folie, la rencontre physique subit l'épreuve de la réalité et s'établit parfois autour de la recherche perpétuelle d'un idéal jamais atteint plutôt qu'autour d'une image réelle et d'une relation investie, supports du sentiment amoureux.

Quelque soit la prise de position que l'on tienne sur les ressorts thérapeutiques, le débat ne doit pas porter sur l'existence ou non de la sexualité addictive : seule une reconnaissance explicite permettra que l'on comprenne l'importance des projets à visée préventive, notamment auprès de publics adolescents ou plus jeunes encore, non pas pour leur enseigner « la bonne ou la mauvaise sexualité », mais pour les accompagner à vivre la relation humaine constructivement, d'éviter des risques trop conséquents et que les abus éventuels ne prennent pas la forme d'une addiction.

Dans un récent ouvrage de Jacques Attali et Stéphanie Bonvicini⁷, l'évolution passée, actuelle et future des relations sexuelles est décrite. Partant de l'idée que la monogamie est un construit récent dans l'histoire de l'humanité, la polyunion pourrait, selon eux, devenir, un jour, la norme sociale. Que cela soit info ou intox, il ne faut pas confondre : quelques soient le cadre de structurations sociales, c'est la question de la « *relation à l'autre* » qui est posée. ■

6 LAURENS, Camille, « *Dans ces bras-là* », Paris, 2002.

7 ATTALI, Jacques, BONVICINI, Stéphanie, « *Amours. Histoires des relations entre les hommes et les femmes* », Paris, 2007.