

L'addiction sexuelle

◦ Définition

Les comportements sexuels pouvant devenir source d'addiction sont variés : rapports sexuels anonymes et/ou tarifés, masturbation compulsive, fantasmes/scénarios, cybersexe, pornographie, voyeurisme, sadomasochisme, séduction compulsive... Patrick Carnes, conseiller d'éducation à l'Université du Minnesota publie en 1983 « Out of the Shadows ». Il y sensibilisera les lecteurs à la notion de compulsivité sexuelle. Le comportement sexuel compulsif peut être défini comme un comportement sexuel répétitif, pratiqué pour réduire l'anxiété et d'autres affects : la honte, la dépression... L'addiction sexuelle se manifeste par une sexualité excessive, envahissante, incontrôlable dont la personne souffre et qui conduit souvent à des conséquences négatives importantes (difficultés conjugales, déprime, honte, infections sexuellement transmissibles...). La dépendance sexuelle ou addiction sexuelle doit être différenciée des troubles des fonctions sexuelles, des perversions sexuelles ou paraphilies.

◦ Prévalence

Aux Etats-Unis l'addiction au sexe concernerait entre 3 et 6 % de la population. En France, il n'y a pas eu d'enquête menée pour le moment.

◦ Prise en charge

Différents types de prise en charge thérapeutiques peuvent être proposés dans les centres d'addictologie (thérapies de couple, approche psychanalytique, thérapie de pleine conscience...). Parmi les stratégies proposées, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) ont démontré leur efficacité dans la prise en charge de ces troubles. Le thérapeute va travailler avec son patient sur l'analyse de sa pratique pour voir les déterminants de la conduite, repérer les situations à risque, apprendre à faire le lien entre situations à risque, pensées et émotions. Des comportements alternatifs sont encouragés (éviter, relaxation...). Enfin, une attention particulière est portée à la restructuration des pensées erronées. A Nantes, le [service d'addictologie du CHU](#) propose ce type de prise en charge TCC sous forme de groupe thérapeutique. ([Trouver](#)

[de l'aide - Annuaire des soins](#))

L'association DASA (Dépendants affectifs et sexuels anonymes) propose des groupes d'entraide dans certaines villes de France. Le traitement est basé sur les 12 étapes utilisé à l'origine par les Alcooliques anonymes (AA), adapté aux addictions sexuelles. Les objectifs du traitement sont axés sur l'arrêt ou la reprise de contrôle du comportement sexuel addictif et la mise en place de nouvelles stratégies d'adaptation. La « fraternité » DASA met l'accent sur la modération, le partage, le respect de soi et des autres ([Lien vers le site Internet de DASA France](#)).

Pour en savoir plus :

➔ [Une brochure d'information « Du plaisir à l'excès : la question de l'addiction sexuelle »](#) éditée par l'IFAC.

- [Poudat FX, Lagadec M. Sexe sans contrôle : surmonter l'addiction. Paris: Odile Jacob; 2017.](#)
- [Demily C, Thibaut F. Addictions sexuelles. Dans: Reynaud M, Karila L, Aubin HJ, Benyamina A. Traité d'addictologie. 2e ed. Paris: Lavoisier; 2016. p. 805-8.](#)
- [Matysiak JC. Fantômes et réalités sur les sex-addicts. Paris: Jean-Claude Lattès; 2016.](#)
- [Carnes P. Out of the shadows. 3rd ed. Center City \(Philadelphia\): Hazelden; 2001.](#)

➔ [Où trouver de l'aide](#)

➔ [Posez vos questions à un professionnel](#)

➔ [Du plaisir à l'excès : la question de l'addiction sexuelle](#)

<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/les-dependances-sexuelles-et-affectives-1>
