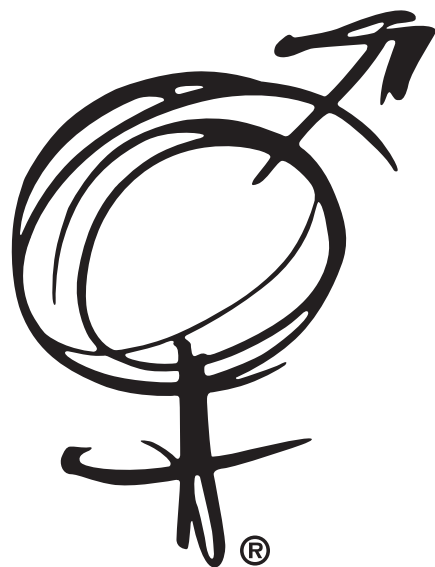


# SEXOLIQUES ANONYMES



Un programme de rétablissement  
pour ceux et celles qui désirent arrêter  
leurs pensées et comportements  
sexuels autodestructeurs.

**Sexoliques Anonymes** est une Fraternité d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres à se rétablir.

- L'unique condition pour être membre est un désir d'arrêter la luxure et de devenir sexuellement sobre. SA n'exige aucun droit ou cotisation pour devenir membre; nous nous finançons par nos propres contributions.
- SA n'est affilié à aucune secte, confession, groupement politique, organisation ou institution; SA ne désire s'engager dans aucune controverse, n'endosse ni ne conteste aucune cause.
- Notre but premier est de demeurer sexuellement sobres et d'en aider d'autres à atteindre la sobriété sexuelle.

Sexoliques Anonymes est un programme de rétablissement basé sur les principes des Alcooliques Anonymes et a reçu en 1979 l'autorisation des AA de se servir des Douze Étapes et des Douze Traditions.

\* Adapté avec la permission de A.A. Grapevine Inc.

Pour plus de renseignements, écrivez à :

**S.A. International Central Office (SAICO)**  
P.O. Box 3565 Brentwood, TN 37024-3565 USA

Sans frais: 1 866 424-8777 • Tél. : 615 370-6062  
Télécopieur: 615 370-0881 Courriel: saico@sa.org

**www.sa.org • 418 800-3871**  
**info@sa-quebec.org • www.sa-quebec.org**

## LE PROBLÈME

Plusieurs d'entre nous se sont sentis inadaptés, dévalorisés, seuls et angoissés. Notre intérieur n'a jamais correspondu avec la perception que nous avons des autres.

Très tôt, nous en sommes venus à nous sentir déconnectés — de nos parents, de nos semblables et de nous-mêmes. Nous nous sommes évadés dans les fantasmes et la masturbation. Nous faisons la connexion en nous enivrant de photos et d'images et en poursuivant les objets de nos fantasmes. Nous convoitions et voulions être convoités sexuellement.

Nous sommes devenus de vrais dépendants: de la masturbation, de la promiscuité sexuelle, de l'adultère, des relations fondées sur la dépendance et de toujours plus de fantasmes. Nous avons obtenu tout cela par le regard; nous l'avons acheté, vendu, échangé et donné. Nous étions dépendants de l'intrigue, de la séduction, de l'interdit. La seule façon de nous en libérer que nous connaissions était de passer à l'acte. Nous implorions, les bras étendus: «Je t'en prie, unis-toi à moi et fais-moi atteindre la plénitude!» Obsédés par la promesse de l'extase, nous devenions esclaves des autres.

Le résultat en a été la culpabilité, la haine de soi, le remords, le vide intérieur et la douleur, et nous nous sommes repliés toujours plus en nous-mêmes, loin de la réalité, loin de l'amour, perdus en notre for intérieur.

Notre comportement rendait la véritable intimité impossible. Nous ne pouvions jamais connaître l'union réelle avec une autre personne car nous dépendions de l'irréel. Nous recherchions l'«alchimie», la connexion magique, parce qu'elle évitait l'intimité et l'union véritable. Nos fantasmes pervertissaient la réalité; la luxure tuait l'amour.

D'abord dépendants, puis handicapés de l'amour, nous avons profité des autres pour combler ce qui nous manquait. Nourrissant encore et encore l'illusion que la prochaine relation nous sauverait, nous étions vraiment en train de perdre nos vies.

## LES VINGT QUESTIONS

1. Avez-vous déjà pensé avoir besoin d'aide en ce qui concerne vos pensées ou comportements sexuels?
2. Que vous iriez mieux si vous cessiez d'y céder?
3. Que la sexualité ou l'excitation sexuelle vous contrôlent?
4. Avez-vous déjà essayé d'arrêter ou de limiter ce que vous sentiez inadéquat dans votre comportement sexuel?
5. Recourez-vous à la sexualité pour vous évader, soulager votre angoisse ou parce que vous ne pouvez plus tenir le coup?
6. Éprouvez-vous après coup de la culpabilité, du remords ou de la dépression?
7. Votre recherche de sexualité est-elle devenue plus compulsive?
8. Votre comportement sexuel nuit-il à vos relations avec votre conjoint?
9. Recourez-vous à des images ou à des souvenirs pendant l'acte sexuel?
10. Éprouvez-vous une pulsion irrésistible quand on vous fait des avances ou qu'on vous offre une opportunité sexuelle?
11. Allez-vous d'une relation ou d'un partenaire à l'autre?
12. Pensez-vous que la «bonne relation» vous aiderait à arrêter la luxure, la masturbation ou le libertinage?
13. Éprouvez-vous un besoin destructeur — un besoin sexuel ou émotionnel désespéré pour quelqu'un?
14. Votre recherche de sexualité vous porte-t-elle à vous négliger ou à négliger le bien-être de votre famille ou d'autrui?
15. Votre efficacité ou votre concentration a-t-elle diminué à mesure que votre sexualité devenait plus compulsive?
16. Perdez-vous du temps à votre travail à cause de cela?
17. Fréquentez-vous des milieux inférieurs au vôtre lorsque vous êtes en recherche de sexe?
18. Désirez-vous vous éloigner de votre partenaire aussitôt que possible après l'acte sexuel?
19. Malgré la compatibilité sexuelle de votre conjoint, vous masturbez-vous ou avez-vous des relations sexuelles avec des tiers?
20. Avez-vous déjà été arrêté pour un délit d'ordre sexuel?

## LA SOLUTION

Nous avons réalisé que notre problème se manifestait à trois niveaux : physique, émotionnel et spirituel. La guérison devait donc s'opérer sur ces trois plans.

Le changement crucial d'attitude s'est produit lorsque nous avons admis que nous étions impuissants, que notre défaite était totale devant notre comportement. Nous avons assisté aux réunions et nous avons arrêté notre comportement de dépendant. Pour certains, cela signifiait ne pas avoir de rapport sexuel avec soi-même ou avec d'autres et ne pas s'engager dans une relation. Pour d'autres, cela signifiait une « période de sevrage » et ne pas avoir de relation sexuelle avec son conjoint pendant quelque temps, afin de se rétablir de la luxure.

Nous avons découvert que nous pouvions arrêter, que ne pas nourrir notre désir sexuel ne nous ferait pas mourir, que la sexualité était vraiment optionnelle. Il y avait l'espoir d'une libération et nous avons commencé à nous sentir vivants. Encouragés à continuer, nous nous sommes graduellement débarrassés de nos obsessions sexuelles et de notre égocentrisme, qui nous isolaient, pour nous tourner vers Dieu et vers les autres.

Tout cela était angoissant. Nous ne savions pas où cela nous mènerait. Notre seul réconfort était de savoir que d'autres l'avaient fait avant nous. Chaque nouveau pas vers la capitulation semblait nous précipiter dans le plus profond désarroi, mais nous avons persévéré. Au lieu de nous tuer, notre lâcher-prise tuait nos obsessions ! Nous nous dirigeons vers la lumière, vers un tout nouveau mode de vie.

### LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

(1) Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie. (2) Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. (3) Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions. (4) Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes. (5) Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts. (6) Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts. (7) Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts. (8) Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles. (9) Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, saut lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou nuire à d'autres. (10) Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. (11) Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter. (12) Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. (Réimprimé avec la permission de A.A. World Services, Inc.)

La Fraternité nous a guidés et soutenus pour nous éviter de nous trouver dépassés ; elle a été un refuge sûr, où nous pouvions finalement faire face à nous-mêmes. Au lieu de noyer nos émotions dans une sexualité compulsive, nous avons commencé à exposer les racines de notre vide spirituel et de notre soif de spiritualité. Ce fut le début de notre rétablissement.

Faisant face à nos défauts, nous avons accepté de changer ; notre capitulation a brisé l'emprise qu'ils exerçaient sur nous. Pour la première fois sans notre « drogue », nous avons commencé à nous sentir plus à l'aise avec nous-mêmes et avec les autres.

Ayant pardonné à tous ceux qui nous avaient lésés, et sans nuire à d'autres, nous avons tenté de réparer nos propres torts. À chaque amende honorable, le fardeau de culpabilité qui pesait sur nos épaules s'est allégé davantage, jusqu'à ce que nous puissions marcher la tête haute, regarder le monde en face et être libres.

Nous avons commencé à pratiquer une sobriété positive, agissant avec amour pour améliorer nos relations avec les autres. Nous avons appris comment donner et nous avons reçu à la mesure de ce que nous avons donné. Nous avons trouvé ce qu'aucun substitut ne nous avait jamais apporté. Nous avons fait la véritable Connexion. Nous étions sauvés.

## LE PROGRAMME DE RÉTABLISSEMENT DE S.A. LES DOUZE ÉTAPES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la luxure — que nous avions perdu la maîtrise de nos vies.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, saut lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres sexoliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Si vous avez l'impression d'être dépendant de la luxure ou du sexe, vous serez peut-être intéressés à découvrir ce qu'est Sexoliques Anonymes.

Quoique l'idée même d'une dépendance sexuelle soit nouvelle pour beaucoup de gens, il est de plus en plus reconnu que le sexe constitue un autre moyen, sur une liste de dépendances qui ne cesse de s'allonger, utilisé par l'être humain pour tenter de briser son isolement, compenser ses manques affectifs et réduire le stress ; ainsi que pour résoudre des conflits, obtenir un pouvoir et fournir un moyen d'évasion ; ou procurer une fausse sécurité émotionnelle et spirituelle.

Plusieurs d'entre nous ont constaté qu'il est arrivé un temps où nous avons agi contre notre propre volonté, peu importe comment, pourquoi et quand cela a commencé. C'est seulement lorsque nous avons essayé d'arrêter que nous nous sommes rendus compte que nous étions dépendants de la luxure, du sexe ou des relations avec les autres. Nous étions des sexoliques.

Sexoliques Anonymes a été fondé par ceux et celles qui ont constaté que le programme des Douze Étapes, initialement conçu par les Alcooliques Anonymes, était l'outil qui leur permettrait de se rétablir alors que rien d'autre ne fonctionnait. À mesure qu'ils demeuraient sobres sexuellement et se sentaient de mieux en mieux, ils ont constaté que ces principes constituaient un mode de vie qui transformait leur existence à partir de l'intérieur.

Nos membres viennent de toutes les couches de la société. Nous sommes unis par un problème commun, même si la plupart d'entre nous avons déjà pensé que notre problème était unique, qu'il était le plus douloureux et que personne d'autre ne pouvait s'identifier à ce problème ou le comprendre. En nous rencontrant régulièrement, en partageant et aidant *ensemble* d'autres sexoliques, nous avons été capables, avec l'aide de Dieu, d'arrêter nos comportements compulsifs (acting-out) et de ne plus avoir d'obsession.

Si vous pensez vous reconnaître dans ces comportements et si vous voulez arrêter, nous vous offrons notre aide et notre fraternité.

*Chaque personne qui vient à SA peut être assurée que son anonymat sera protégé.*