

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

- La seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter la luxure et de devenir sobre sexuellement. Les SA n'exigent aucune contribution ni cotisation de ceux et celles qui veulent en devenir membres; nous nous finançons par nos contributions volontaires.
- Les SA ne sont associés à aucune secte, religion, association politique, organisation ou institution. Ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.
- Notre but premier est de demeurer sobres sexuellement et d'aider d'autres sexoliques à le devenir.\*
- Les Sexoliques Anonymes ont un programme de rétablissement basé sur les principes des Alcooliques Anonymes et ont 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.



## Les Sexoliques Anonymes

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

### LE PROBLÈME

Nombre d'entre nous se sont sentis inadaptés, dévalorisés, seuls et angoissés face à l'existence. Nous avons toujours considéré dans notre for intérieur que nous étions très différents de ce que nous percevions chez les autres.

Très tôt, nous en sommes venus à nous sentir déconnectés de nos parents, de nos amis et de nous-mêmes. Nous nous sommes évadés dans les fantasmes et la masturbation. Notre besoin de connexion nous a amenés à nous enivrer de photos et d'images et à poursuivre les objets de nos fantasmes. Nous recherchions les plaisirs sexuels et nous voulions être l'objet de convoitises sexuelles.

Nous sommes devenus de vrais dépendants: de la masturbation, de la promiscuité, de l'adultère, des relations fondées sur la dépendance et toujours plus de fantasmes. Nous les avons obtenus par le regard, nous les avons achetés, vendus, échangés et donnés. Nous étions dépendants de l'intrigue, de la séduction et de l'interdit. La seule façon de nous en libérer était de passer à l'acte. Nous implorions, les bras grands ouverts: «Je t'en prie, unis-toi à moi et fais-moi atteindre la plénitude.» Obsédés par la luxure, nous recherchions une connexion intense qui nous rendait esclaves des autres.

Comme résultat, nous avons connu la culpabilité, la haine de soi, le remords, le vide intérieur et la douleur; nous nous sommes alors repliés davantage sur nous-mêmes, loin de la réalité, loin de l'amour, perdus dans notre for intérieur.

Notre façon d'agir rendait la véritable intimité impossible. Dépendants de l'irréel, nous ne pouvions jamais connaître l'union réelle avec une autre personne. Nous recherchions «une connexion magique», évitant ainsi l'intimité et l'union véritable. Nos fantasmes pervertissaient la réalité; la luxure tuait l'amour.

D'abord dépendants, puis handicapés par notre incapacité d'aimer, nous avons profité des autres pour remplir notre vide intérieur. Nourrissant encore et encore l'illusion que la prochaine relation allait nous sauver, nous étions vraiment en train de mourir.

### EXAMINEZ-VOUS

1. Avez-vous déjà pensé que vous aviez besoin d'aide en ce qui concerne vos pensées ou votre comportement sexuel?
2. Est-ce que tout irait mieux si vous arrêtiez de «céder» à vos pulsions sexuelles?
3. Est-ce que la sexualité ou l'excitation sexuelle vous contrôle?
4. Avez-vous déjà essayé d'arrêter ou de limiter ce que vous jugiez comme malsain dans votre comportement sexuel?
5. Vous servez-vous de la sexualité pour vous évader, soulager votre angoisse ou parce que vous ne pouvez plus tenir le coup?
6. Après être passé à l'acte, ressentez-vous de la culpabilité, du remords ou êtes-vous déprimés?
7. Votre recherche de sexualité est-elle devenue plus compulsive?
8. Cela nuit-il à vos relations avec votre époux(se)?
9. Avez-vous recours à des images ou à des souvenirs pendant l'acte sexuel?
10. Sentez-vous une impulsion irrésistible lorsque quelqu'un vous fait des avances ou lorsqu'on vous offre du sexe?
11. Allez-vous d'une «relation» ou d'un partenaire à l'autre?
12. Pensez-vous qu'une «relation véritable» vous aiderait à vous libérer de la luxure, de la masturbation et de la promiscuité sexuelle?
13. Éprouvez-vous à l'égard de quelqu'un un besoin destructeur – un besoin sexuel ou émotionnel désespéré?
14. Votre recherche de sexualité vous porte-t-elle à vous mettre à risque ou à risquer le bien-être de votre famille et des autres?
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 lieux mal famés lorsque vous êtes à la poursuite de sexe?
18. Voulez-vous vous éloigner de votre partenaire sexuel aussitôt que possible après l'acte sexuel?
19. Même si votre époux(se) est compatible sur le plan sexuel, vous masturbez-vous encore ou avez-vous des relations sexuelles avec d'autres?
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 modifié notre comportement. Pour certains, cela signifiait ne pas avoir de sexe avec nous-mêmes ou avec d'autres, et ne pas nous engager dans une relation. Pour d'autres, cela signifiait une « période de sevrage » et ne pas avoir de sexe avec son époux ou son épouse 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 égoïsme, qui nous isolaient, pour nous tourner vers Dieu et vers les autres.

Bien sûr, nous avions peur; 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 le lâcher prise semblait nous mener au bord du gouffre, de l'abîme, mais nous avons persévéré. Au lieu de nous faire mourir, notre lâcher prise faisait disparaître nos obsessions! Nous nous dirigeons vers la lumière, vers un nouveau mode de vie.

La fraternité nous a guidés et soutenus pour nous éviter de nous sentir bouleversés par nos émotions; elle nous a procurés 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; par le lâcher prise, nous avons brisé l'emprise qu'ils exerçaient jusqu'alors 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 fait du mal, nous avons tenté de réparer nos propres torts sans blesser qui que ce soit. À chaque amende honorable, nous avons senti s'alléger le fardeau de la culpabilité qui pesait sur nos épaules, jusqu'à ce que nous puissions marcher la tête haute, regarder les autres dans les yeux et nous sentir enfin libérés.

Nous avons commencé à pratiquer une sobriété positive. Par des gestes d'amour, nous avons amélioré 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 auparavant. Nous sommes arrivés à faire la véritable Connexion. Nous avons enfin trouvé notre place.

### 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 prêt 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. )

## 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 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 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 que sont les 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.

Les Sexoliques Anonymes ont été fondés 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.*