SA, c'est aussi pour les femmes

Sexoliques Anonymes accueille toutes les personnes, qui éprouvent des difficultés avec la luxure; nous accueillons sans distinction les hommes et les femmes qui veulent s'affranchir de leurs pensées et de leurs comportements sexuels destructifs. Depuis les débuts de notre Fraternité au début des années 1970, les membres féminins ont apporté une contribution essentielle à notre développement et à notre programme de rétablissement. On retrouve des femmes parmi les pionniers de notre mouvement, et elles continuent de participer à tous les niveaux de service dans SA, que ce soit en accueillant ou en parrainant de nouveaux membres ou encore en s'impliquant dans des groupes locaux, dans des intergroupes, à des niveaux nationaux et internationaux. Depuis nos tout débuts, des femmes ont porté fidèlement le message du rétablissement SA à notre grande communauté.

Notre Fraternité est en croissance, en nombre comme en rétablissement; il en est de même pour nos membres féminins; leur nombre et la qualité de leur rétablissement sont en pleine croissance eux aussi. Celles qui recherchent le rétablissement trouvent dans SA l'aide et une spiritualité pour vaincre ce qui fut un jour une dépendance sans espoir.

Comment savoir si SA est pour vous ?

- Il y a quelque chose qui ne va chroniquement pas avec votre vie amoureuse et sexuelle.
- Vous avez des pensées ou des comportements sexuels et romantiques que vous ne contrôlez pas.
- Vous ressentez de la honte, du dégoût envers vous-même après une aventure sexuelle.
- Vous avez fait quelque chose qui est contraire à vos valeurs, parce que vous le vouliez tellement ou que vous ne pouviez dire « Non ».

Sexoliques Anonymes a une solution qui permet aux femmes d'arrêter de :

- Passer d'une relation à une autre, d'un amant à un autre.
- S'adonner à l'adultère ou à une relation émotionnelle et/ou sexuelle destructive.
- S'adonner à la promiscuité, à la masturbation compulsive, à des comportements harcelants.
- Inciter volontairement ou stratégiquement d'autres personnes à avoir des relations sexuelles ou romantiques.
- Se prostituer ou exhiber leurs corps pour de l'argent ou de l'attention.
- Être dépendante d'une personne, sur le plan sexuel ou de la luxure, comme s'il s'agissait d'une drogue.
- Perdre son temps dans des fantasmes sexuels ou romantiques.
- Être attirée vers des personnes ou des choses inappropriées.
- Être préoccupée ou obsédée par le sexe.

- Mettre à risque des amitiés, des carrières ou des vies par la recherche compulsive de sexe ou de romance.
- S'adonner à la pornographie.

Si vous vous identifiez à cela ou à d'autres tendances ou comportements sexuels, sachez que vous n'êtes pas seules. Il y a de l'espoir de vous en libérer en travaillant le programme SA. « Travailler le programme SA » veut dire que nous vous suggérons :

1. ***De participer à autant de réunions que possible, surtout au début.***
   Il est important d'essayer plusieurs réunions si vous en avez le choix. Chaque réunion possède sa propre ambiance, et celle-ci peut parfois changer de semaine en semaine. Plus vous fréquenterez de réunions et plus vous rencontrez de membres SA, plus il vous sera facile de choisir la réunion qui vous conviendra le mieux, celles auxquelles vous participerez plus régulièrement.
2. ***Trouvez votre groupe d'appartenance.***
   Celui que vous fréquenterez en priorité. S'il est important de fréquenter plusieurs réunions, il est tout aussi important d'en choisir une que vous fréquenterez assidûment.
3. ***Trouvez-vous une marraine.***
   Il est recommandé que nous soyons parrainés par des personnes de même sexe. Si cette option ne vous est pas possible, vous pouvez nous contacter soit par téléphone en appelant le Bureau Central de SA au 1-866-424-8777 ou par courriel à saico@sa.org
   ou au Québec 514-254-8181 (Montréal), 418-800-3871 (Québec), 819-489-0547 (Trois-Rivières) ou par courriel à : info@sa-quebec.org
   Nous tenterons de vous mettre en contact avec une femme qui pourra vous aider. Vous pouvez aussi trouver une ressource féminine en participant aux événements SA, comme les congrès locaux ou encore les conventions internationales.
4. ***Travaillez les Douze Étapes.***
   Les Étapes tracent le chemin d'une expérience spirituelle essentielle et libératrice. La fonction primordiale d'une marraine est de nous montrer la façon de les travailler. Les Étapes ne doivent pas être prises à la légère. SA est un programme de Douze Étapes, et il est primordial d'avoir une marraine qui a travaillé les Étapes et qui pourra vous guider dans votre démarche.
5. ***Échangez des numéros de téléphone avec d'autres femmes de la Fraternité et appelez-les.***
   Vous ne pouvez pas vous rétablir toute seule. Les membres de votre groupe d'appartenance forment le noyau de votre groupe de soutien. S'il n'y a pas suffisamment de femmes à appeler, parlez-en à votre marraine, elle vous aidera à trouver un membre qui a de la sobriété avec lequel vous vous sentez confortable.

6. ***Lisez la littérature du Programme.***

   Vous pouvez vous procurer un exemplaire de *Sexoliques Anonymes*, aussi appelé le « Livre blanc dans nos salles de réunions ou en ligne. Il est recommandé aussi de vous procurer le « Gros Livre » des Alcooliques Anonymes*, Les Douze Étapes et les Douze Traditions* des AA aussitôt que possible. Cette littérature vous sera utile pour travailler le programme de Douze Étapes.

Il est vrai que statistiquement, les femmes sont encore en minorité dans notre Fraternité. Ne vous laissez pas influencer par cela; la participation de chaque personne est très importante. Vous êtes la bienvenue dans SA.

Le sentiment d'appartenance

En tant que femme, vous pouvez avoir de la difficulté à vous identifier à une fraternité composée majoritairement d'hommes; leur présence peut vous intimider ou peut même être un déclencheur de luxure. Persévérez quand même. Dans le rétablissement, les hommes et les femmes ont découvert que les bienfaits que procure notre Fraternité surpassent ces difficultés. S'il est vrai que l'obsession sexuelle a détérioré notre habilité à composer avec d'autres êtres humains sans même nous en apercevoir, SA nous apprend que, dans le rétablissement, nous avons la chance de réapprendre à être en relation avec les autres de façon nouvelle et non sexuelle. Participer à des réunions mixtes est un bon choix pour commencer.

À mesure qu'ils participent régulièrement à des réunions mixtes, et qu'ils créent des liens avec d'autres membres de la Fraternité, la plupart des membres SA développent un sentiment de confiance. Toutefois comme dans n'importe quelle situation, vous devez utiliser votre gros bon sens, vous fier à votre instinct et discuter avec des membres qui ont de la sobriété de toute préoccupation de sécurité que vous pourriez éprouver. Beaucoup de membres SA ont été victimes d'abus sexuels et les réunions peuvent s'avérer des déclencheurs pour eux. Plus vous persévérerez, plus vous vous rendrez compte que la guérison, contre toute attente, est tout à fait possible dans cet environnement peu conventionnel.

Nous vous invitons à découvrir ce que notre « Gros Livre SA » dit au sujet des réunions mixtes aux pages 154 à 156.

On répète souvent, à la fin des réunions SA « Reviens, ça marche! ». Si vous vous identifiez à notre problème et si vous voulez notre solution, SA vous accueillera à bras ouverts.

Partages de membres.

Plus j'écoutais et plus je m'identifiais à leurs partages, moins j'étais obsédée.

Quand je suis arrivée à SA, mon mariage battait de l'aile; je me sentais misérable, les aventures que j'avais vécues m'avaient laissé de la colère et de la honte envers moi-même. À cette époque, je désirais la plupart des hommes et je les considérais comme des objets de luxure. L'idée de me retrouver dans un local rempli d'hommes était donc très intimidante. Quand je suis entrée la première fois dans une salle de réunion, je gardais la tête baissée les souliers de tout le monde pour éviter d'être déclenchée. J'ai été comme ça pendant des semaines, écoutant des hommes partager leurs histoires et émotions, puis j'ai commencé à partager mon histoire, surprise de constater tant de similitudes dans nos partages. Plus je les écoutais, plus je pouvais m'identifier à eux, et plus j'appréciais d'autres perspectives. J'ai commencé à interagir avec eux de façon plus appropriée. Je me suis mise à voir les hommes comme des êtres humains, et non plus comme des objets de luxure. Les réunions se révélèrent des lieux sécuritaires où j'ai pu établir de saines frontières, pratiquer de saines communications, développer de saines connexions. Je me sens maintenant plus confortable dans les salles de réunions SA remplies d'hommes que n'importe où ailleurs parce que nous sommes ici pour les bonnes raisons. Nous nous concentrons sur notre rétablissement.

Sans SA, je n'aurais pas de vie.

J'étais terrifiée à l'idée d'aller à ma première réunion SA. L'idée que des hommes y assisteraient me rappelait que j'avais été abusée dans le passé par des hommes. Cependant, ma peur de vivre sans SA surpassait la peur que j'éprouvais envers les hommes. Mes pensées étaient envahies par la luxure. Je ne pouvais cesser de me masturber. J'étais convaincue que je ne pouvais pas m'identifier aux hommes dans SA, mais j'ai réalisé que nos actions n'avaient pas besoin d'être identiques. Je me suis centrée sur nos similitudes plutôt que sur nos différences.

Je m'efforce d'entrer en contact avec d'autres femmes dans SA, surtout par téléphone ou lors d'événements de la fraternité. Il m'arrive de me sentir seule; je suis souvent la seule femme aux réunions, mais le fait que je connaisse maintenant d'autres femmes qui vivent la même difficulté ailleurs me réconforte. Je n'aurais pas de vie sans SA. Aujourd'hui, SA est devenue ma famille, c'est-à-dire un groupe de personnes qui me connaissent et qui m'acceptent telle que je suis. Ces hommes qui me faisaient peur sont devenus des frères dans le rétablissement. Comme dans n'importe quelle famille, la vie n'est pas toujours rose; cependant, je considère que faire partie de la famille SA est un privilège que je n'échangerais pour rien au monde.

Je suis acceptée dans SA.

Tout a commencé lorsque j'ai avoué à mon mari une relation que j'avais entretenue pendant sept ans. Il m'a remis un questionnaire de vingt questions qu'il avait trouvé sur le net. N'eût été cela, j'aurais sans doute continué à remplir mon vide intérieur avec la masturbation ou des aventures à répétition. Les années que j'ai passées en thérapie ne m'ont rien donné; c'est plutôt dans SA que je continue ma croissance. Je m'y sens acceptée, je m'identifie à des personnes qui sont sensibles à ma souffrance, je le vois bien quand ils hochent la tête lorsque je partage. Ensemble, nous arrivons à vaincre la honte de notre maladie et nous envisageons l'avenir avec espoir et harmonie. Grâce à SA, j'ai remplacé le mot «prendre» par «donner »; je donne de ma personne en aidant des femmes partout dans le monde. Si je devais décrire SA en un seul mot, ce serait « espoir. »

Je savais que j'étais en sécurité.

Je tremblais de peur quand je suis arrivée à SA. Ma première réunion n'en fut pas une réellement. Je suis arrivée 15 minutes à l'avance et la porte était barrée. Je me suis assise dans ma voiture et j'ai attendu. J'ai vu arriver un, puis deux,

trois, quatre, cinq hommes, un à la fois. Aucune femme. J'avais trop peur d'entrer. On m'a encouragée à y retourner, à essayer de nouveau. J'y suis retournée la semaine suivante et cette fois je suis entrée. Après que je me sois assise, un autre nouveau est entré et est venu s'asseoir à la table, en face de moi. J'avais l'impression de l'avoir déjà vu, mais il avait l'air perdu et misérable. J'étais désemparée. Je ne voulais pas que l'on sache que je fréquentais ce genre de réunion; je regardais la porte avec l'envie de m'en aller, puis je me suis dit : « Non, ça m'a pris tout mon petit change pour me rendre ici. » J'ai décidé de rester, même si je tremblais à l'intérieur. Puis, à mesure que des hommes partageaient leurs histoires pour les deux nouveaux dans la salle, je me suis sentie à ma place, même si je ne voulais pas y être au début. À la fin de la réunion, je crois que Dieu m'a donné l'assurance dont j'avais désespérément besoin. Nous nous sommes levés, nous avons fait un cercle autour de la table, nous nous sommes tenus par la main et nous avons récité une prière tous ensemble. En écoutant ces voix d'hommes réciter cette prière, je me suis sentie finalement en confiance avec eux. C'est en me familiarisant avec les Douze Traditions, et en particulier avec le concept de l'anonymat que j'ai acquis davantage d'assurance; je me suis sentie en sécurité.

J'ai trouvé une Puissance Supérieure qui m'aime.

Je suis une enfant unique issue d'une famille alcoolique. Depuis mon enfance, je me suis sentie déconnectée, indigne d'être aimée. Je ne faisais confiance à personne et je ne permettais à personne de m'approcher. De l'extérieur, j'apparaissais comme une bonne fille, mais au-dedans, j'étais pleine de rage et de révolte. Toute jeune, j'ai découvert la pornographie chez un voisin et j'ai été tout de suite attirée. J'ai emmagasiné ces images tout au fond de moi et j'ai commencé à me créer un monde de fantasmes. Plus tard, j'ai eu

recours à des romans à caractère romantique. Tantôt je m'imaginais être sauvée par un homme, tantôt j'utilisais le sexe pour dominer les autres. La violence de mon père m'allumait et je fantasmais sexuellement même à l'église. Mes sentiments de culpabilité et de honte étaient énormes et je ne pouvais pas m'arrêter.

J'ai délaissé mon père alcoolique pour commencer à flirter avec mon oncle, à le traquer et à l'objectiver. Je me sentais attirée vers lui, et pourtant je le repoussais. À l'école, dès l'âge de 11 ans, au lieu de me faire des amis, je m'isolais encore davantage dans mes fantasmes. Au secondaire, je m'étais convaincue que je ne pourrais pas avoir de petit ami parce que je me trouvais grosse et laide, ce qui m'a conduit à l'anorexie vers l'âge de 16 ans. J'ai par la suite remplacé mes rituels de bouffe par la masturbation en utilisant des revues et des films pornos. J'ai rapidement perdu tout contrôle et j'ai été envahie par la peur et la honte. Je voulais arrêter, mais j'en étais incapable.

À 28 ans, j'ai suivi un traitement pour mon anorexie; les hommes de mon groupe de thérapie m'allumaient. Mon thérapeute m'a encouragé à sortir et à avoir des expériences sexuelles, principalement sous la forme d'aventures. J'étais devenue dépendante et je ne pouvais m'en sortir. Je ne me protégeais pas et je vivais dans la peur, en particulier l'angoisse d'attraper une MTS ou la crainte de devenir suicidaire. Mes relations débutaient par le sexe, que j'utilisais pour manipuler et me venger. J'alternais entre l'attraction et la répulsion, et cela me causait bien des souffrances.

Quand je suis arrivée à SA en 1995, j'étais encore en couple. J'ai goûté à la sobriété et j'ai commencé à travailler les Étapes avec un parrain, même si j'étais encore émotionnellement dépendante de mon compagnon de l'époque. Je n'étais pas encore prête à faire tout ce qu'il fallait pour m'en sortir. Au bout de cinq ans, j'ai rompu avec mon conjoint, mais je me suis sentie perdue. Je continuais d'aller aux réunions, mais je n'avais plus de parrain et je suis retombée dans la masturbation. Mes obsessions ont repris du service et je ne pouvais plus m'arrêter, même si je croyais avoir tout essayé. J'étais découragée et, à l'âge de 41 ans, je me suis résignée à prier pour demander de l'aide.

J'ai finalement admis mon impuissance et, une fois de plus, j'ai repris un parrain SA. J'ai compris que mon problème était la luxure et que je devais capituler chaque jour. Lâcher prise est souffrant, mais j'ai trouvé une Puissance Supérieure qui m'aime et qui me supporte dans les difficultés de la vie. Le travail des Étapes m'apprend à écouter et à faire confiance à

Dieu. J'ai beaucoup de gratitude envers SA. Mon implication dans SA me sort de mon égocentrisme. J'entre en contact avec des femmes de partout dans le monde et cela contribue pour beaucoup à mon rétablissement.