

A quoi s'attendre en essayant de changer cette habitude sexuelle ? (A quelles évolutions s'attendre ?)

- Combien de temps cela prend pour être rétabli ?

Les résultats vont dépendre de la situation de laquelle vous partez, de votre exposition aux situations à risque (surtout les écrans dans des endroits où vous êtes seul) et de l'efficacité et régularité de vos actions.

Concernant la situation de départ, elle est constituée de vos compétences psychologiques actuelles et de la régularité avec laquelle vous les mobilisez, si vous avez déjà vécu une sexualité saine, de la fréquence et durée des comportements néfastes, depuis quand vous avez ce problème, les différents rôles associés à ces comportements (<https://addict-porno.fr/addiction-porno#role-addiction>), l'accès à des relations sexuelles avec un partenaire dans votre vie, l'épanouissement général dans votre vie, les autres problèmes dans la vie qui peuvent ajouter un inconfort intérieur important.

Il n'est donc pas possible d'estimer le temps que prend un rétablissement à une addiction, et c'est aussi le cas pour tout changement d'habitudes très ancrées finalement. C'est pour cela qu'il faut évaluer régulièrement où est-ce que vous en êtes (<https://addict-porno.fr/sortir-addiction-porno#progres>).

- Est-ce que cela va être plus dur si l'on est plus jeune ?

L'âge ne joue pas selon moi, voir les critères dans la question précédente.

Effectivement, l'on peut penser que les adolescents sont plus impulsifs de manière générale, mais tout adolescent a les capacités de travailler dessus et de s'améliorer comme un adulte.

- Est-ce que plus l'addiction est présente depuis longtemps, plus c'est difficile d'en sortir ?

Plus les automatismes ont été consolidés longtemps, plus ils sont préférentiels et séduisants, ce qui rend la tâche plus difficile.

On pourrait estimer qu'il y a plusieurs paliers de difficulté : quelques mois à 2 ans, 2 et 5 ans, plus de 5 ans.

Je ne crois pas qu'une personne de 60 ans avec 30 ans d'addiction au porno ait plus de difficultés qu'une autre de 30 ans avec 10 ans d'addiction, si tous les deux ont le même sérieux et la même régularité dans le travail fourni.

L'on pourrait penser que passer un certain âge, il devient plus difficile de changer, mais cela ne tient pas, votre corps et votre esprit sont capables de produire des changements notables dans vos compétences et habitudes. (expliquer plus en détails).

- Est-ce que cela va être plus dur si l'on est célibataire ?

Cela dépend de la gravité de votre problème avant tout.

Etre en couple n'est pas forcément une aide : par ex. votre partenaire féminine peut avoir moins envie à certaines périodes, voire ne peut pas être disponible pendant un long moment en cas de grossesse.

Il faut voir votre rétablissement comme un long chemin : si vous arrivez à vous contrôler en couple mais que vous reprenez la consommation de pornographie lorsque vous repassez célibataire, c'est que le travail n'a pas été suffisamment productif et en profondeur ou qu'il y a encore des choses à travailler car nouvelles (vivre seul).

En couple, dans les motivations à ne pas consommer, il est important de ne pas recruter seulement et en priorité la raison « Je le fais pour avoir une sexualité à 2 plus épanouie, ou pour garder mon couple ». Utilisez en priorité les motivations internes, surtout celles qui sont stables dans le temps et ensuite les motivations externes cf paragraphe [Motivations internes vs motivations externes](#).

Attention donc à ne pas raisonner de manière simpliste « je ne touche plus à la pornographie (ou la masturbation tout court) pour garder mon couple ou pour avoir des relations sexuelles plus satisfaisantes » car comment cela va se passer si la personne devient célibataire ? Comment va-t-elle continuer sans la motivation extérieure qui a disparu ?

- Difficultés :

Pour les habitudes ancrées depuis de nombreuses années et ayant certaines fonctions importantes dans la vie de la personne comme soulager un inconfort intérieur, des automatismes se sont créés par la répétition des milliers de fois de réponses comportementales dans certaines situations précises.

Ces automatismes sont des comportements préférentiels qui demandent peu d'effort, il n'y a pas d'inconnu, le corps et l'esprit vous les proposent par habitude généralement sans réflexion préalable. Ainsi, quand l'on veut s'engager dans un comportement différent, celui-ci va nous demander plus d'effort et des barrières vont se dresser contre nous.

Donc, il va falloir apprendre à trouver des alternatives saines aux automatismes délétères, apprendre à les dérouler et à les mobiliser régulièrement au point de ne plus solliciter/suivre les automatismes nocifs.

Cela vous demandera de vous entraîner de manière répétée dans des situations qui se rapprochent le plus des situations réelles vous posant problème, mais aussi du travail d'imagerie mentale afin de visualiser virtuellement de futures situations.

Pour avoir en tête les stratégies efficaces pour faire face aux situations à risque et aux potentielles consommations, il sera nécessaire de faire des rappels réguliers à propos :

- les objectifs que vous poursuivez.
- les situations à risque et les stratégies à utiliser pour mieux y répondre.
- monitorer votre progression : où est-ce que vous en êtes de votre apprentissage et de son application dans les situations concrètes.

Une des difficultés en diminuant fortement l'exercice de votre sexualité est de rendre vos parties génitales plus sensibles, ce qui peut constituer un stimuli séduisant qui pourrait vous faire démarrer une activité sexuelle.

Une autre difficulté peut être l'apparition de nouvelles fonctions ou d'anciennes fonctions remplies par le comportement problématique sexuel, ou encore le remplacement du comportement sexuel par un autre comportement pour continuer à satisfaire la même fonction.

Dans les deux cas, vous devez revenir au problème à la racine : quelles fonctions sont associées à mes comportements inadaptés ? Est-ce ces rôles sont vitaux, importants, facultatifs ? S'ils ont besoin d'être rempli, comment les satisfaire de manière saine ?

Vous pourriez vous décourager en constatant que vous avez résolu le problème de certains rôles de votre addiction, mais que de nouveaux sont apparus, vous faisant penser que vous ne serez jamais tranquille. Il n'en est rien, restez curieux, patient et dans une démarche de résolution de problèmes.

Une dernière ? difficulté résulte pour les moments où il y aura des problèmes majeurs dans votre vie

qui vous seraient difficiles à résoudre et qui pourrait en découler un sentiment d'être débordé et impuissant. Dans ces moments-là, une stratégie commune mais inefficace et délétère consisterait à chercher le réconfort, à se protéger des situations difficiles présentes et futures, et pour cela de se tourner vers des activités plaisantes dont la sexualité.

Baisses de motivation ?

Cela peut arriver par manque de progrès sur le long terme et un découragement peut s'installer en vous.

Partez du principe que si vous ne progressez plus ou pas assez, c'est par un niveau insuffisant dans les compétences utiles et/ou un manque de ces compétences aux bons moments.

Si vous faites ce qu'il faut, vous arriverez à vous débarrasser de cette problématique.

Humeur :

Il peut arriver d'avoir une période de quelques semaines de baisse d'humeur, dans le cas où vous exerçiez une diminution drastique des moments de plaisir. Il n'y a pas besoin d'avoir beaucoup d'épisodes de plaisir pour avoir une humeur moyenne et stable. Effectivement, si l'on fait l'expérience de couper tous les moments où l'on ressent du plaisir sur plusieurs semaines, l'on constate que l'humeur est légèrement en dessous de la moyenne, ce qui n'est pas un problème en soi car l'on peut tout de même mener à bien des activités qui ont du sens pour nous et se sentir épanoui. Donc pour revenir à la déprime temporaire qui pourrait s'en suivre au début de l'abstinence ou d'un fort ralentissement, elle est passagère et ne signifie pas la même chose qu'une déprime classique, qui elle indique que vous vivez mal le décalage entre vos idéaux et vos actions concrètes, il y a un écart entre les actions et votre idéal de vie et vous vivez mal cet écart ; en désespoir de cause vous venez à ralentir votre activité physique et mentale, vont alors s'en suivre des conséquences physiologiques majeures (ralentissement cognitif, perte d'énergie et d'appétit, apathie émotionnelle, etc...) et que vous allez potentiellement encore aggraver en ralentissant encore plus votre activité.

Pour vous montrer comment c'est très subjectif suivant les personnes et les situations de vie rencontrées, on peut prendre ces 4 possibilités :

- vous avez peu de succès dans vos actions sur les sujets qui ont du sens pour vous mais vous le vivez plutôt bien (pas de rumination, de découragement, d'évitement de situations potentielles importantes qui peuvent être stressantes, etc...), vous ne basculerez pas dans un état dépressif même si vos actions ne sont pas très efficaces.
- même cas que précédemment mais vous ne supportez pas les échecs ou ratés dans vos actions, vous vous auto-flagellez (vous estimez que vous n'y arriverez pas, que vous êtes nul, que les autres sont mieux que vous, etc...) et vous abandonnez plusieurs activités/actions importantes pour vous, vous partirez en dépression.
- vous êtes très actif dans les domaines importants pour vous, même si vous rencontrez certaines difficultés ou échecs/ratés, vous restez combatif et déterminé à continuer à aller dans le sens de ce qui est important pour vous et corriger ce qui ne marche pas, tout se passera bien pour vous.
- vous faites beaucoup d'actions qui ont du sens mais dans certains domaines vous vivez mal une stagnation ou un échec, vous commencez à passer trop de temps dans votre tête à vous juger, à vous mésestimer jusqu'à laisser tomber de plus en plus de choses qui ont du sens, vous basculerez dans un état dépressif.

Cette période d'humeur basse est une période où le corps n'a plus sa dose de plaisir intense régulière.

On peut trouver plusieurs explications :

- Voyant que vous ne le mobilisez plus pour des plaisirs intenses régulièrement, le corps prend le

temps de souffler et vous désensibilise quelques temps pour que vous retrouviez un rythme normal de plaisir : on pourrait le voir comme cela. C'est plutôt pratique pour vous car votre corps étant moins réceptif aux plaisirs, vous pouvez être tenté de moins y recourir ; attention tout de même à ne pas tomber dans la recherche de plaisirs intenses pour arriver à ressentir un plaisir plus que moyen.

- Ressentant beaucoup moins de plaisir que d'habitude, votre corps croit que vous n'allez pas bien psychologiquement et baisse ainsi votre humeur. Pour avoir fait l'expérience volontairement pendant 3 mois, il est vrai que quand on réduit au maximum les moments de plaisir, notre humeur se situe légèrement en dessous d'une humeur moyenne, même si globalement tout va bien dans notre vie. Si l'on se détache de cette humeur faiblarde, cela n'empêche pas de continuer à faire des choses qui nous importent, à avancer dans nos projets, etc...

Ne pas tomber dans l'écueil de reprendre des activités sexuelles pour redonner vos doses de plaisir à votre corps, en pensant sortir de cette période de déprime.

Vous pouvez plutôt essayer de trouver des sources de plaisir sains - pas nécessairement intenses – en essayant de sortir des plaisirs dûs à des récompenses externes comme la nourriture (manger, boire), les achats, etc...

Essayez de trouver des plaisirs utiles, cherchez des choses toutes simples de la vie comme :

a- revenir sur une tâche réussie et se demander si nous sommes contents d'avoir produit ces efforts et atteint ce résultat satisfaisant. Vous pouvez rajouter une phase de renforcement en vous demandant si la réalisation de cette tâche vous permet d'accéder à autre chose, , si cela vous intéresse de continuer à vous comporter ainsi dans le futur (quand ? Pourquoi pas faire de l'imagerie mentale pour la prochaine fois), vous donner des encouragements, faire la balance décisionnelle pour vous rappeler des coûts à ne pas faire qqch et des bienfaits à le faire, etc...

b- être dehors de profiter de la nature, des sensations corporelles du vent et du soleil, de voir l'activité des animaux, voir "la beauté des choses" notamment le panel de couleurs, etc...

c- savourer quand vous mangez en prenant de le temps de prendre conscience, du parcours de la nourriture dans votre bouche, des différents goûts et textures, etc...

d- penser à vos idéaux/objectifs de vie et ce que cela ferait de vous en rapprocher : cela devrait vous faire passer un moment plaisant que vous pouvez compléter par une phase de motivation pour les atteindre.

Ne pas prendre votre humeur comme un ordre à suivre => "j'ai moins envie, moins de plaisir, donc je fais moins de choses".

Au contraire l'envie, le plaisir, le goût des choses viendra en faisant des choses qui vous intéressent.

Libido :

4 phénomènes surviennent généralement qui peuvent être problématiques :

- temporaire/désagréable : dans les premières semaines de l'abstinence ou d'un fort ralentissement, les gens constatent une période de flatline, c'est-à-dire une absence de libido. J'ai enlevé cette rubrique.

Prenez cette période comme une période salvatrice où votre sexualité est au plus bas et vous laissez tranquille, n'allez pas tester votre sexualité en vous masturbant pour voir si cela marche encore.

- durable / agréable : en ralentissant fortement vos activités sexuelles, vous allez constater que vous avez sensations plus importantes et agréables au niveau des organes génitaux, notamment lors de certaines frottements ou mouvements du corps, comme expliqué dans la partie Difficultés plus haut

et dans Améliorations.

Avoir une sensibilité accrue au niveau de l'appareil sexuel est un bon indicateur de votre rétablissement, il ne faut pas pour autant sauter sur l'occasion bêtement pour démarrer une activité sexuelle car elle sera plaisante au vu de votre sensibilité corporelle accrue. Si ces sensations agréables peuvent être difficiles à gérer (s'en détacher), il est possible d'apprendre à les suivre, en lui accordant que peu d'intérêt.

- durable / agréable : érections matinales : les individus en proie à une hypersexualité constatent la perte des érections matinales, qui reviennent dès que le rythme ralentit et revient à « la normale » (voir cycle libido 3j).

Cela ajoute une situation à risque puisque potentiellement vous avez votre téléphone près de votre lit le matin pendant que vous avez une érection matinale. Tendre les jambes a tendance à faire partir rapidement l'érection et adopter une attitude neutre et détachée à propos de cet événement physique. Ce n'est pas parce que vous avez une érection qu'il faut en faire quelque chose, effectivement le « travail » est déjà commencé puisque l'érection est présente mais n'en profitez pas pour faire la suite qui semble « logique » (avoir une activité sexuelle).

- durable / agréable : rêves érotiques.

Il est constaté une baisse des occurrences des rêves pour ceux ayant une hyperactivité sexuelle. En corrigeant le problème, les rêves reviennent et surtout les rêves érotiques qui au matin peuvent devenir une situation à risque, d'autant plus si l'on a une érection matinale. Voyez les rêves érotiques comme des épisodes de rappel d'une ancienne sur-sexualité et non comme des ordres qu'il faut suivre pour cette fois avec une activité sexuelle consciente.

Vous pourriez vous sentir dans un état d'excitation au moment de vous remémorer votre rêve érotique, laissez passer cette excitation, n'en faites rien de plus qu'un souvenir, détachez-vous en surtout que vous êtes dans un environnement facilitant l'activité sexuelle (le lit).

- Améliorations :

Votre attitude sera plus neutre, c'est-à-dire moins réactive, en présence de stimuli sexuels, de situations à risque, etc...

Vous aurez moins de pulsions/envies sexuelles et moins impactantes.

Comme vu précédemment, vous aurez plus de sensations physiques dans les zones sexuelles, ce qui peut être une difficulté le temps d'apprendre à le gérer, mais aussi bénéfique pour ceux qui veulent se masturber sans support (sans support = le mieux est de le faire sans fantasme, juste à la sensation) et ceux qui ont des relations sexuelles avec un partenaire, car il leur sera plus facile d'avoir un plaisir satisfaisant.

Vous aurez besoin de moins d'actions et en moins de temps pour sortir des comportements tendancieux, vous distancer de pulsions/envies sexuelles, sortir des consommations entamées, etc... Les comportements délétères utilisés par le passé ne seront plus préférentiels et suivant la qualité et la durée de votre travail, ne vous seront plus proposés de manière automatiques et vous ne les réquisitionneraient pas volontairement tellement ils vous seront devenus aversifs.

- Est-ce que si l'on s'abstient pendant une longue période mais que l'on rechute pendant plusieurs semaines, tout est à ré-apprendre / refaire ?

Cf <https://addict-porno.fr/sortir-addiction-porno#schema-pensee-rechute>

Vous aurez peut-être quelques difficultés pour re-enclencher les bons comportements aux bons

moments mais vous ne repartirez pas de zéro, ce sera d'autant moins difficile si vous avez généralisé les compétences utiles dans d'autres situations/problèmes.