

=> **Faire un plan rapidement cf fichier** [v2-plan.odt](#)

**[Notes]**

Utiliser livre Handbook of Implicit Cognition and Addiction (Reinout Wiers (editor), Alan W. Stacy (editor)) (z-lib.org) qui me semble-t-il a de bonnes idées.

**[/Notes]**

Présenter chaque élément dans une introduction.

Amener l'idée qui est déjà développé dans le point 3) que seulement prendre conscience d'entrer dans des comportements nocifs et se désengager n'est pas suffisant. Le travail d'analyse, de sécurisation et de prévention est très important.

Présenter les objectifs du document.

Présenter la liste des compétences/actions abordées.

**[Notes]**

Ajouter un sommaire détaillé qui pourrait servir de raccourci pour la lecture (ajouter un lien pour chaque sous-menu/idée) et aussi de plan à imprimer mentalement et en vrai pour les lecteurs pour se rappeler des actions/notions importantes.

Ce sommaire pourrait être converti en carte mentale avec par ex. situations à risque précises → solutions à adopter spécifiques, types d'outils à utiliser, rappels des utilisations autorisés et interdites des écrans et du pénis, vos idéaux en terme de sexualité, le long chemin du changement des habitudes ancrées depuis longtemps, etc...

**[/Notes]**

**Sommaire :**

I- Définitions : informations d'intérêt pour observer et analyser les situations, pilotage automatique et manuel.

II- Identifier les situations à risque (utiliser les infos de <https://addict-porno.fr/sortir-addiction-porno#identifier-situations-risque-mieux-gerer>). (à compléter, faire la synthèse)

III- Etapes de la gestion des situations à risque

IV- Qu'est-ce qui fait que l'on a du mal à sortir d'une masturbation ou que l'on retombe rapidement dedans après en être sorti ?

V- Prévention

VI- Programme d'entraînement avec exposition intensive

(lien vers programme.odt / )

VII- A quelles évolutions s'attendre ?

**[Notes]**

- Jusqu'à la moitié du document, faire un lien pour chaque définition (surtout les compliqués/tendancieuses comme Evénements internes corporels, éléments du monde intérieur ; le reste devrait aller je pense ; je peux rappeler 2/3 fois la définition pour les définition faciles et 5/6 fois pour les définitions compliquées et confondables).

Faire une rappel des des définitions : sur le clic de l'expression, ajouter entre parenthèses les éléments concernés + un lien pour plus de détails qui renvoie vers les définitions avec une ancre au bon endroit. Faire un style underline:dotted pour différencier des liens classiques.

Ex. Les éléments du monde intérieur (émotions, pensées, toto | Plus d'informations) ont une influence notable dans la survenue de comportements réactifs.

- Utilisez les moments plus calmes de la masturbation pour en sortir : baisse d'excitation, etc...  
Cherchez le mot lucidité ou perche dans le document et faire une liste de moments peu énergivores qui sont très propices à en sortir. Pour cela, peut-être qu'il serait bien de définir une trame de consommation standard et de noter les différents moments, le catégoriser, etc...le faire avec un visuel pour appuyer sur le fait qu'il y a plein de perches que l'on peut saisir.

- Utiliser les infos des notes écrites dans le fichier gestion-situations-risque.txt
- Utiliser les infos des notes écrites sur le bloc-notes papier.

- Informations d'intérêt pour observer et comprendre nos comportements :

=> A mettre dans la page analyse-changement-comportements et mettre un lien ici au début.

[/Notes]

## I- Définitions

### **Réintroduire attention publique et privée ? Covert and overt attention ou je mets l'attention dans les comportements internes de force.**

[Cf PDF \\_Article\\_Covert and overt attention in trait anxiety a cognitive psychophysiological analysis Niall M. Broomfield Graham Turpin-2005](#)

Sur quoi je peux porter attention : informations sensorielles (ce qu'il y a de visible en dehors de l'intérieur du corps, les sons, goût, odeurs, toucher), monde intérieur (pensées, émotions, pulsions, sensations corporelles).

Comment je peux porter attention à quelque chose : attention externe et interne.

Attention externe : bouger/orienter les organes des 5 sens comme les yeux et les oreilles pour mieux capter des informations sensorielles.

Attention interne : captation des informations sensorielles, et du monde intérieur sans mouvement visible de l'extérieur.

Les 2 types d'attention peuvent être utilisés ou une seule suivant les situations.

- Eléments/variables/événements de l'environnement extérieur : environnement physique (naturels et objets) et ses événements, les autres êtres vivants et leurs comportements. Une partie de ces informations sont accessibles par nos 5 sens.

Membres, organes 5 sens (5 sens : visible de l'extérieur ou non) et autres organes

Parler / penser à autre voix : version publique de l'activité de penser (parler : social, penser à haute voix : seul).

- Mes comportements : utilisation de mes capacités d'attention interne et externe (caractéristiques : le sujet de mon attention et sa forme - largeur et intensité), penser – comportement interne – =cognitions=activité mentale=activité de

l'esprit(décrire/interpréter/intuitions/évaluer/jugements/faire des hypothèses/remettre en question ses idées/conceptualiser/comparer/planifier/appliquer des solutions à froid-en amont (imagerie mentale ? vérifier la définition)/etc.... , mémoriser, chercher dans ses souvenirs), parler -

comportement externe, utilisation des membres et muscles, organes dont les organes des 5 sens.

[Indiquer que dans les comportements internes et externes, il y a 2 critères importants : à quel point ils sont plus automatiques et à quel point ils sont habituels]

On peut diviser les comportements en comportements visibles de l'extérieur (publics/externes) et comportements seulement observable par la personne elle-même (privés, internes).

- Événements internes (corporels ? <> mentaux / de l'esprit ? Peut-être à voir) : émotions, pulsions, sentiments, flashes, sensations corporelles, humeur, excitation sexuelle.
- Éléments du monde intérieur : comportements internes dont les pensées et attention interne + événements internes.

Dans les comportements on va s'intéresser à leur caractère automatique dans leur création et aussi leur maintien.

Un élément important est notre rapport avec ces événements (ce qu'on en pense, est-ce qu'on les utilise).

**Comportements automatiques / pilotage automatique – comportements conscients / pilotage manuel (Faire un lien vers ce passage <https://addict-porno.fr/ressources/analyse-changement-comportements#pilotage-automatique>)**

- Comportements automatiques / pilotage automatique : comportements qui se déclenchent sans réflexion / choix préalable / sans que l'on en ait conscience et qui peuvent perdurer ainsi dans le temps.

Pour fonctionner, nous avons besoin de mécanismes automatiques/préférentiels/acquis afin de ne pas ré-apprendre/réfléchir/planifier/critiquer/contrôler chaque micro-action, nous n'avancerions que millimètre par millimètre dans la vie et elle serait très réduite et simpliste.

Si nous devons ré-apprendre à taper sur un clavier d'ordinateur (regarder son clavier, repérer les lettres dans l'espace, choisir le doigt qui va appuyer dessus) à chaque fois que nous avons besoin d'écrire au clavier, nous perdrons un temps fou.

En nous entraînant suffisamment, nous sommes capables de n'accorder que très peu d'attention à la frappe au clavier et retranscrire presque sans interruption nos pensées en caractères à l'écran. Ainsi nous n'utilisons que peu nos ressources physiques et mentales pour la frappe au clavier et gardons le reste pour produire des idées.

Le pilotage automatique nous permet de pouvoir faire plusieurs choses à la fois, en gardant à l'esprit que ce c'est souvent piégeux/nuisible dans le cas où nous faisons plusieurs actions complexes, tant nous réduisons nos capacités physiques et mentales disponibles.

Par ex., quand nous parlons à quelqu'un, nous ne pesons pas chaque mot avant qu'ils sortent de notre bouche : nous avons des expressions, des tournures de phrase, vocabulaire habituels/préférés et nous nous reposons largement dessus pour avancer nos idées. Nous avons aussi des idées déjà « prêtes » accessibles en nous remémorant le passé car nous avons eu l'occasion auparavant de réfléchir à certains sujets.

Par contre, si nous souhaitons nous assurer de la véracité de nos idées, de rechercher d'autres pistes intéressantes, de compléter nos idées pour se rapprocher d'une meilleure compréhension de la réalité, nous avons besoin de faire appel à notre mémoire concernant les éléments intéressants du sujet abordé, à mobiliser notre esprit critique, produire des raisonnements logiques et pour cela nous devons mettre en pause le pilotage automatique et prendre plus de temps pour réfléchir, produire et partager des idées.

C'est en repassant en pilotage manuel que nous sommes capables de prendre du recul, voir les

choses d'un autre point de vue, rechercher d'autres explications, les critiquer, etc...

Laisser notre esprit dérouler des pensées sans participer activement n'engendrera généralement que des pensées déjà produites par le passé avec peu de détails, de complexité, de recul, d'hypothèses puisque nous n'utilisons que très peu de ressources physiques et mentales.

En utilisant seulement le pilotage automatique, nous n'avez pas accès à des comportements nouveaux, à la bonne résolution de problèmes nouveaux/complexes pour vous et à la bonne adaptation aux situations du moment.

Ces comportements résultent de la répétition de comportements dans le passé qui ont été renforcés ou non éteints et qui sont des comportements préférentiels dans des situations où certaines variables sont présentes.

Le pilotage automatique consiste à laisser faire notre corps + esprit, à les laisser nous diriger (nous nous laissons piloter), à être peu conscient des choses/nos actions et leurs causes et conséquences, de l'espace et le temps, à formuler peu d'intentions, à ne pas être attentif à ce qu'il y ait de la continuité dans nos actions, à peu utiliser les capacités de notre corps+esprit, notamment nos capacités d'attention / raisonnement / mémoire.

En pilotage automatique, nous agissons sans intention consciente ou sans avoir conscience de ce que l'on perçoit du moment présent. Par exemple, nous arrivons à nous faire happer par nos pensées pendant que vous faisons une tâche qui n'a rien à voir avec ces pensées (tâche ménagère ou marcher par exemple).

- Le pilotage manuel consisterait lui à produire des actions de manière non impulsive et réfléchie en engageant suffisamment nos capacités du corps et de l'esprit, à être beaucoup plus conscient des choses, à être pleinement dans une activité/tâche sans se faire happer par des stimulus perturbant l'activité en cours, etc...

L'idée est donc d'utiliser les 2 modes pilotage automatique et manuel à bon escient suivant les situations et les objectifs que nous nous fixons.

## II- Identifier les situations à risque

Utiliser les infos de <https://addict-porno.fr/sortir-addiction-porno#identifier-situations-risque-mieux-gerer>).

## III- Comment gérer les situations à risque ?

**Et ensuite comment basculer vers une activité plus constructive pour moi ?**

=> Il faudra reprendre ce passage d'introduction.

Etre au clair sur la définition et ajuster le sommaire principal et le sommaire du III :

**Situation à risque ça commence quand ?** Regarder une photo ou vidéo plus ou moins sexy, pensées sexuelles anodines, être devant le pc et s'ennuyer, avoir les parties génitales plus sensibles, moment de creux devant l'ordinateur, être habillé en tenue légère devant un écran, , avoir une érection matinale au réveil, mettre la main entre les jambes, quand la personne qui vit avec vous quitte le domicile, quand vous avez un moment de tristesse ou de stress/anxiété, quand votre libido est élevée, etc.

Les situations à risque sont spécifiques à chaque personne dans la mesure où chacun a développé ses propres associations stimulus->réponse, même si certaines reviennent souvent chez la plupart des gens. Donc passez du temps à faire leur inventaire et mettez-le à jour quand il y a des changements.

**Une consommation de porno commence quand ?** Quand on commence à penser à du porno, à ce que l'on va regarder, quand on commence à taper le nom d'un site porno par exemple.

Donc si l'on regarde du porno sans se masturber, l'on est déjà dans la consommation, à part si l'on cherche s'entraîner à travailler sur nos pulsions.

L'on va surtout s'intéresser au 2ème point (consommation de porno).

On peut formaliser une trame complète et suivant les situations / difficultés utiliser telles ou telles actions en y passant plus ou moins de temps sur chacune.

Si vous avez réussi à éteindre vos comportements sexuels non désirés et que vous retombez dedans, peut-être qu'il faudra adapter la série d'actions pour cette nouvelle situation à risque. Donc, ne pas chercher une seule série d'actions pour toutes les situations à tout moment.

Globalement, vous engagerez plus d'actions impactantes pendant plus de temps lorsque ou que vous aurez commencé la masturbation.

Utilisez un support écrit pour noter vos observations et analyses afin de capitaliser dessus plus facilement les prochaines fois.

### **TODO : Résumé Actions/stratégies à déployer (Etapas III) :**

**Faire un sommaire plus donner quelques détails par élément.**

Pourquoi pas faire un lien vers les endroits concernés qui en parlent. Ce résumé sert aussi de fiche de rappels qui peut être révisé/imprimé pour avoir une vue d'ensemble de toutes les stratégies utiles.

### **Sommaire des étapes (cf planv2, à revoir évidemment) :**

- 1- Prendre conscience des comportements délétères et de la situation à risque
- 2- Moment de pause
- 3- Nettoyage rapide de l'environnement à risque

- 4- Décrire ce qu'il s'est passé et ce qu'il se passe actuellement
- 5- Sortir de l'environnement à risque pour se protéger.
- 6- Revenir sur ce qu'il s'est passé et essayer de régler le problème sous-jacent
- 7- Appuyez sur les coûts de l'activité délétère/bénéfices à l'arrêter et clôturez l'activité dans votre esprit
- 8- Revenir à l'activité précédente ou démarrer une nouvelle activité (revenir au problème d'origine ici ? Oui je pense, à voir)

- **Faire une liste des compétences/actions importantes**, sans les classer dans les étapes et faire une liste des avantages à faire telle étape (conséquences +).  
Pourquoi pas essayer de les mettre dans les étapes.

- **Est-ce que je dois passer par toutes les étapes à chaque fois que j'entre dans une situation à risque ou une consommation ?**

Cela dépend de plusieurs critères :

- du niveau de vos compétences utiles pour cette problématique et la facilité/efficacité avec lesquelles vous avez l'habitude de les mobiliser pour gérer ces moments.
- si vous êtes toujours dans une situation à risque, c'est-à-dire pas encore embarqué dans une consommation, vous pourrez moins de choses à faire effectivement tout en restant efficace.
- à quelle étape de la consommation vous en êtes et s'il y en a déjà eu une, là vous aurez beaucoup plus besoin de travailler.
- du temps d'exposition seul dans des environnements de consommation tels que les écrans. Si vous êtes très souvent dans cette situation, ce sera plus long pour arriver à prolonger les périodes d'abstinence.
- de votre rythme de consommation récent. Si vous êtes dans une période de consommation régulière, vous aurez besoin de plus engager d'actions. Plus vous allez cumuler de périodes d'abstinence longue avec une bonne gestion des situations à risque, plus il sera naturel pour nous de vous éloigner/contrôler les comportements tendancieux.

Au bout d'un moment, vous en arriverez à un point où les anciennes situations à risque n'en sont plus, vos comportements automatiques ont changés ou s'il en survenait des problématiques vous arriverez facilement à les changer, que cela vous demandera très peu d'actions et d'effort.

A ce moment-là, vous aurez la possibilité de seulement de jouer avec votre attention.

En attendant d'arriver à ce stade, vous avez besoin d'impliquer suffisamment d'actions pour un jour arriver à ce pallier plus facile.

**A revoir : Quels sont les étapes que je considère obligatoires/primordiales ?**

Tant que vous n'êtes pas à un certain stade dans votre cheminement, 1-3-4-7-8, donc toutes sauf la 2 et la 5.

**1- Prendre conscience (précoce ?)** des comportements délétères en cours que vous soyez dans une situation à risque ou dans une consommation de pornographie.

Pour reconnaître cela, vous avez besoin au préalable d'avoir fait l'inventaire minutieux des comportements délétères et des situations à risque (cf page à modifier

<https://addict-porno.fr/ressources/identifier-situations-risque> et <https://addict-porno.fr/sortir-addiction-porno#identifier-situations-risque-mieux-gerer>). Ainsi, vous aurez plus de facilité à reconnaître rapidement les comportements que vous vous interdisez de faire. Une bonne stratégie

est de relire assez souvent la liste des comportements délétères et pourquoi ils sont nocifs, ainsi que

la liste des situations à risque et des stratégies adaptées pour les gérer. Ce travail peut être fait sous forme de répétitions mentales où vous imaginez des situations à risque et des consommations et comment vous pourriez bien les gérer.

Vous pouvez facilement vous rendre compte d'un démarrage d'une activité sexuelle mais mettre du temps avant de vous remarquer son côté délétère et non désiré car incompatible avec vos idéaux en terme de sexualité. Une des difficultés dans cette reconnaissance est lorsque le comportement sexuel est bénin, par ex. quand vous commencez à formuler des fantasmes sexuels sans être exposé à du contenu ou encore quand vous êtes devant un contenu sexy qui vous aguiche.

Donc, soyez strict et sans concession peu importe le niveau de dangerosité de vos comportements et des contenus utilisés. De toute manière à quoi bon s'autoriser ces comportements plus anodins, cela va vous servir à quoi ?

Pour prendre conscience des choses, vous avez besoin de faire plusieurs actions en tout premier lieu :

a- être à l'affût des signaux qui démontrent que vous êtes dans une situation nocive pour vous. La prise de conscience sera facilitée par la mémorisation exhaustive de tous les comportements nocifs et des situations à risque, même les plus anodins comme mettre la main entre ses jambes, donc passer un temps important à faire l'inventaire de toutes les situations à risque (faire lien). Faire une surveillance en tâche de fond régulière, encore plus lorsque vous êtes dans un environnement à risque.

b- quand vous reconnaissez quelque chose de malsain pour vous, même si à ce moment-là ce n'est qu'une impression floue et insignifiante que vous percevez, intéressez-vous y et faites durer ce moment pour creuser plus en détails dans le but de faire advenir une sortie du comportement nocif et l'entrée dans une activité constructive/saine pour vous. Libérer vos ressources physiques et mentales car si elles sont trop occupées (notamment l'attention), il n'y aura pas que peu de place pour la prise de conscience. Continuer une activité et prendre du recul sur elle ne sont pas deux choses que vous pouvez faire en même temps. Cela vous oblige donc à arrêter un maximum de vos actions en cours pour vous consacrer à la prise de recul. De plus, dans le cas d'une activité délétère, ces deux activités (continuez l'activité et prendre du recul sur elle) ont des buts opposés, donc c'est l'une ou l'autre.

Une règle importante à suivre consiste à partir sur une intervention le plus tôt possible pour que cela soit plus facile (car moins d'engagement et d'effet tunnel dans l'activité indésirable, moins de frustration ressentie à l'arrêter, moins d'efforts à mettre en oeuvre) et qu'il y ait moins de risque de redémarrer plus tard les comportements nocifs.

**TODO : Parler de l'étape 4 de description neutre de ce qu'il se passe pour aider à la prise de conscience. « je me rends compte que... », « cela fait 5min que je ... », « j'ai eu une pensée sexuelle automatique suite à la vue d'une image sur Internet », etc...**

2- Arrêter vos actions au maximum et maintenir cet état d'inactivité pendant suffisamment de temps pour éteindre les comportements en cours et vos futurs comportements surtout ceux pulsionnels. Bien s'attacher à éloigner vos mains de votre corps et surveiller que cela reste ainsi : pour vous y aider, regarder attentivement vos bras et vos mains et contrôlez qu'ils ne bougent pas.

Attention : si cette étape dure plus de 15/20 secondes, vous pourriez avoir des difficultés à

enchaîner sur une phase active au sortir de cette phase d'inaction. Le piège serait de basculer sur une activité très facile d'accès et comme vous êtes toujours dans l'environnement à risque la masturbation est tout choisie. Attendez-vous donc à devoir produire des efforts après cette phase de pause très peu énergivore, ne vous faites pas avoir par la facilité.

Réduire au maximum vos comportements présente l'avantage de faire retomber rapidement vos événements internes ainsi que votre excitation sexuelle. En retrouvant un calme intérieur et un niveau d'actions minimal, vous ne serez que peu influencé par vos comportements et événements intérieurs à visée sexuelle.

Couplez cette étape avec un rhabillage rapide pour enlever d'autres potentiels stimuli (voir étape 3).

De manière générale, les événements internes corporels encore plus lorsqu'ils sont intenses sont un obstacle important à des prises de décision éclairées et à des actions concrètes efficaces : recherche d'informations, sélection d'information, analyses, prise de décision, création et déroulé d'un plan d'actions, réalisation d'actions concrètes, etc...

S'il y a des comportements et événements privés exprimant de l'insatisfaction ou frustration, laissez-la advenir en restant un observateur neutre sans chercher à l'influencer ni à y obéir et elle redescendra rapidement d'elle-même. La frustration d'une action arrêtée est souvent plus grande lorsque vous avez engagé plus de temps et d'énergie dans cette action. Il nous apparaît une sensation qu'il y a un coût important à arrêter, s'arrêter à cette perception prématurée est un piège dans lequel il ne faut pas tomber. En effet, l'activité de masturbation a dès le départ des coûts très importants puisque chaque seconde passée dans cette activité est une seconde perdue et en vous y adonnant vous entretenez vos habitudes nocives.

A ce moment précis, l'on peut faire [la balance décisionnelle](#) entre :

- continuer l'activité sexuelle ce qui au passage élimine les émotions et sentiments désagréables de frustration.
- vivre un moment d'insatisfaction ou frustration dans le but d'arrêter la masturbation.

Tout est à l'avantage du choix de ne pas obéir aux sentiments d'insatisfaction / frustration, même sur le très court terme il y a des avantages comme ne pas passer une seconde de plus dans une activité nocive pour moi.

Vous pouvez pratiquer la gestion de l'insatisfaction/frustration dans des situations anodines de la vie courante cf [programme d'entraînement](#).

Il est important de faire une pause pendant un certain temps pour influencer le nombre d'occurrences de rappels de l'action arrêtée. Un rappel est un événement automatique (tel qu'une pensée) que génère votre corps et esprit pour vous faire repenser à quelque chose, ici ce serait vous rappeler à l'activité de masturbation.

Une pause suffisamment longue et constructive (à accompagner de l'étape 4 si besoin) amènera généralement une plus faible génération de rappels et des rappels moins intenses et impactants. Pendant cette pause, vous vous prémunissez d'un maximum de stimulus possibles et limitez très fortement l'émergence de pulsions et comportements externes délétères.

Plus la situation à risque sera gérée tôt et avec succès, moins les prochaines flashes, pulsions et comportements automatiques seront nombreux, rapprochés et intenses/impactants. Concernant les informations sensorielles et sensations corporelles d'ordre sexuelles, nous serons plus enclin à faire le tri et à s'en désintéresser rapidement.



Ralentir fortement votre activité physique et mentale libère vos ressources disponibles et vous permet de faire des choses qui étaient très difficiles à faire pendant la consommation, même pendant la période de démarrage. Ainsi, vous allez pouvoir accéder facilement à vos ressources corporelles et mentales en utilisant fortement le pilotage manuel - observation de mes actions et leur congruence avec ma vision de la vie / objectifs, utiliser mes capacités de résolution de problèmes, recherche d'une activité plus adaptée, etc... - et de les utiliser à bon escient pour diriger vos comportements pour une sortie de la masturbation.

3- Fermez l'application ou l'onglet du navigateur sur lequel était ouvert le contenu que vous avez utilisé pour l'activité sexuelle. Videz l'historique pour éviter les stimuli au moment de saisir une adresse dans votre navigateur et marquer le coup d'une activité terminée. Au moment de valider la suppression de l'historique, vous pouvez vous donner une instruction telle que « La masturbation est terminée, c'était une activité nocive pour moi et maintenant je vais faire attention à ne pas démarrer d'actions qui me redirigerait vers de la sexualité » .

Rhabilitez-vous rapidement, nettoyez-vous / lavez-vous si besoin. Attention aux tenues trop légères qui peuvent faciliter l'accès aux parties génitales, attention aussi aux habits trop serrés qui peuvent devenir des stimuli trop perturbants.

Se nettoyer des fluides et de la transpiration permet de supprimer de potentiels stimuli : odeurs et sensations corporelles.

Faites cette étape le plus tôt possible. Il peut arriver de rester déshabillé alors que nous avons réussi à nous arrêter, le problème étant que cet état de déshabillage peut agir comme un stimuli pour reprendre la masturbation.

L'avantage d'aller se nettoyer/laver est que cela prend du temps et marque une pause conséquente dans l'activité de masturbation. De plus, vous serez loin de votre environnement de consommation, à l'abri de certains stimuli.

4- Décrire/analyser ce qu'il s'est passé [avant / pendant / après la situation à risque/consommation] et ce qu'il va se passer. Expliquer à quels moments cela se passe et pourquoi en préambule.

Attention : le faire en vous protégeant un minimum des stimuli de votre environnement pour éviter que de fortes envies/pulsions se produisent que vous n'arriveriez pas à réprimer.

Lorsque vous faites l'analyse complète (l'étape Pendant ?) de ce qu'il s'est passé, la faire par écrit pour vous aider à mieux remémorer tous les événements, et pour pouvoir utiliser les informations que vous allez notées dans le futur.

Lorsque vous êtes dans l'étape Avant, vous pouvez le faire par écrit ou par oral. L'oral est plus efficace que de le faire dans votre tête, notamment dans l'organisation de vos pensées, la prise en compte de vos idées, la distanciation avec ce que vous avez fait(?). **TODO : Mieux expliquer.**

Il est important de faire durer cette étape, pour produire une analyse de qualité pour bien comprendre ce qu'il s'est passé et pour gérer le futur, que ce soit les futures minutes ou un futur plus lointain. Dans la mesure où c'est une période de réflexion sur la sexualité, cela amène le sujet de la sexualité dans votre esprit et c'est possiblement une situation à risque qui peut amener le déclenchement de pulsions et autres comportements automatiques sexuels. Prenez donc garde cf bloc Attention : au début du 4- c'est pour cela qu'il est important de compléter l'analyse par la

phase 7 (appuyez sur la nocivité de l'activité) et la phase 8 (choix d'une activité saine et engagement dans celle-ci).

Les analyses successives que vous allez faire vont pouvoir alimenter votre document texte qui décrit les situations à risque, les situations à risque et consommations vécues, les stratégies employées, celles qui pourraient marcher, etc...afin d'arriver à une synthèse qui vous permettent de travailler efficacement.

Donc, ne voyez pas les analyses comme des réflexions indépendants les unes des autres, les anciennes analyses doivent inspirer les futures et influencer vos futurs comportements. Tirez donc parti des analyses pour de mettre le doigt sur les erreurs récurrentes et les actions qui ont pu marcher et ce que vous devriez faire dans le futur.

Vous allez pouvoir utiliser les précédents échecs et réussites (descriptions et analyses, recherche de solutions, application de solutions, promesses dans le futur, etc...) dans le moment présent : au moment où vous sentez que vos comportements glissent ou pendant la consommation, faites appel au passé et au futur :

« Il s'est passé quoi la dernière fois que je me suis comporté comme cela, se poser cette question en ayant eu une vue d'ensemble pour élargir la compréhension de l'activité et pas seulement quelques éléments. (voir passage qu'est-ce qui fait que l'on reste empêtré dans une consommation et cognitions erronées et départ de consommation fin du document).

Est-ce que j'ai vraiment envie de reproduire les mêmes erreurs pour arriver au même résultat et être encore déçu de mon échec ? Qu'est-ce que je pourrai faire pour respecter les objectifs que je me suis fixé ? »

« Si je me rappelle des moments où j'ai bien géré les situations à risque et consommation en cours (situation de départ, quels étaient les problèmes, les stratégies employées et leurs conséquences, ce que j'aurai du faire, ce que j'ai appris de ces situations passées, ce que je m'étais dit de faire dans le futur, etc...), est-ce que c'est vers ça que je veux aller dans la vie ? Est-ce que j'ai envie d'arriver à atteindre une sexualité saine et comment y arriver ? Pour l'atteindre, cela passe par des actions tous les jours, donc commençons maintenant et soyons régulier sur la durée, il n'y a pas d'autre choix ».

« Est-ce que j'étais content de moi la dernière fois où j'ai réussi à XXX ? Est-ce que cela correspondait à qui je veux être et ce que je veux faire dans ma vie ? »

« Est-ce que je ne serai pas content de moi et cela correspond-il à mes idéaux si j'arrive à bien gérer ce moment difficile ? »

« Je constate que je commence à regarder des photos sexy, mais d'habitude vers quoi cela me mène ? Est-ce que c'est compatible avec qui veux être et ce que je veux faire ? »

« Cela fait 3 minutes que je me masturbe devant une vidéo porno, qu'est-ce qu'il va se passer si je continue ainsi ? Je vais sûrement traîner de vidéo en vidéo, perdre mon temps, aller à l'encontre de mes objectifs. Et quand j'aurai fini, qu'est-ce que je vais penser de tout ça ?

Renforcez vos analyses, arrêts de comportements délétères en accompagnant vos pensées de (cf renforcement page 4 notes) : timbre de voix et intonation, mouvements du corps (bras, mains, tête, pied par ex.), expressions faciales (choisir suivant le besoin des expressions faciales exprimant le mécontentement, la détermination, la déception, la surprise, la joie, etc...), émotions/sentiments.

=> Prévoir d'autres questions/phrases inspirantes / influençant positivement ?

**=> TODO :** Continuer dans ce délire d'utilisation des ratés passés, de se projeter dans le futur pour voir dans quelle direction vont mes actions si je continue de la sorte et si c'est ce que je veux, de se

projeter dans le futur après la consommation, émotions / sentiments la déception passée et future / joie/fierté passée et future, etc...comme source d'inspiration.

**TODO :** A voir si ce passage est une étape séparée après le 4 ou je mets un 4.1, 4.2 ?

**TODO (à placer ici ou dans la partie prévention plus bas) : Faire de l'anticipation : si je continue à regarder telle images/vidéos, où cela me mène-t-il ? Ne vais-je pas en vouloir plus et aller au-delà d'une simple visualisation ?**

=> TODO ici pour être au clair pour la suite.

Explication des trois périodes :

AVANT : période avant qu'une consommation de pornographie commence, sachant que la consommation commence quand l'on cherche un contenu.

PENDANT :

APRES : période après être sorti d'une consommation de porno peu importe jusqu'où vous y étiez allé, donc que vous ayez réussi à en sortir au tout début, que vous vous étiez masturbé pendant plusieurs minutes sans atteindre l'orgasme ou encore que vous ayez atteint l'orgasme.

test

=> TODO en premier avant de passer à la suite. Changer le titre en fonction du paragraphe suivant. Faire un PLAN détaillé ici avant de continuer, très important car je bloque.

L'on va parler ici des situations à risque et des consommations au niveau des périodes avant, pendant et après.

Ajouter informations intéressantes de <https://addict-porno.fr/sortir-addiction-porno#gerer-situations-risque>

Quelles informations décrire/analyser : voir <https://addict-porno.fr/ressources/analyse-changement-comportements#elements-a-etudier>

Affiner éléments à étudier : habitudes, automatismes, l'origine et les conséquences des comportements et événements intérieurs et autres événements du monde extérieur.

Rechercher anamnesis/case formulation/analyse fonctionnelle dans les livres de TCC.

(ex : page 37 livre behavioral interventions in CBT

\_Book\_Handbook of Psychotherapy Case Formulation (Tracy D. Eells),

\_Book\_The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning Practical Guidance for Clinical Decision Making).

Faire un brief sur l'analyse fonctionnelle et l'anamnèse dans

<https://addict-porno.fr/ressources/analyse-changement-comportements>

Faire de l'anticipation de ce qu'il pourrait se passer.

Utiliser stratégie de changement de comportement : changement et détachement des pensées incohérentes/dysfonctionnelles, rappel de nos idéaux/objectifs concernant la sexualité et la vie en général, rechercher les fonctions de vos comportements, faire la balance décisionnelle des comportements en cours, prise de décision d'arrêter la comportement en cours, recherche d'une nouvelle activité, engagement dans celle-ci.

a- Avant :

Il est primordial d'être très vigilant à tous les comportements et les événements internes à connotation sexuelle avant le début de la potentielle masturbation afin d'éteindre toutes futures actions délétères. Cette attitude de vigilance est à adopter le plus tôt possible pour de meilleurs résultats et une plus grande facilité.

Les contenus sexy sont souvent la porte d'entrée vers la masturbation, parce qu'ils apparaissent pour la personne non dangereux et plaisant, s'en suit une augmentation de l'excitation mais qui manque d'action, et c'est là que rentre en jeu le contenu plus suggestif.

Par ex., s'il vous venait une pensée automatique d'aller consulter une vidéo d'une actrice porno, décrivez si possible ce qu'il se passe en temps réel – à chaud (<> à froid) (ex. « J'observe que je viens d'avoir la pensée que \_paraphrasez votre pensée\_ », « Cette idée m'apparaît séduisante... », « Je sens que je commence à avoir de l'excitation, je me rapproche d'une consommation délétère pour moi », etc...) et essayer d'analyser pourquoi cette pensée est survenue (ex. « J'ai eu un moment de creux devant mon écran où je ne savais pas quoi faire et par le passé j'ai associé cette avec une masturbation avec porno », « J'ai regardé une vidéo avec des femmes qui me plaisait et automatiquement des pensées sexuelles me sont venues à l'esprit avec des fantasmes », etc...). Faites de même pour les autres comportements délétères comme des actions automatiques à connotation sexuelle : « j'observe que je viens d'ouvrir un nouvel onglet pour taper l'adresse d'un site porno sans l'avoir décider et sans maitriser mes gestes ou très peu. »

#### **TODO : Continuer ICI**

Utilités : La description/analyse en temps réel a le pouvoir fondamental d'introduire des pensées neutres et bénéfiques dans des situations où vous avez soit des pensées dysfonctionnelles ou/et des actions en pilotage automatiques avec très peu sous sans pensée. Cela vient donc perturber favorablement des actions nocives passées et en cours et peut avoir pour fonction, suivant votre discours interne que vous allez tenir, de mettre en lumière la forme et cheminement de vos actions, leurs conséquences pendant et après (fonctions, efficacité entre autres), vos objectifs de vie, la congruence entre vos actions et vos objectifs, etc...continuer cette liste.

Continuez la liste des utilités des descriptions/analyses : arrêter l'action en cours ou si elle est déjà arrêtée faire un moment de pause sans action physique puisque toute votre attention sera occupée par la génération et l'utilisation de cognitions, ...**A continuer.**

#### **TODO : faire un rappel de l'utilité des pensées dans la vie de tous les jours.**

**Descriptions et analyses du passé et du moment présent, prévisions / anticipations / préparations pour le futur, prises de décision, instructions à suivre pour organiser et diriger nos comportements, aide à la bonne tenue des comportement et à leur changement, etc...compléter avec infos de defusion.php et la page Activités de l'esprit.**

Adoptez une attitude de vigilance en faisant de la prévention pour anticiper et éteindre tout comportement nocif : « Je viens de voir les parties sexy d'une femme et je sens que mon excitation est montée d'un cran, ce n'est pas une raison pour avoir une activité d'ordre sexuel, je vais surveiller mes gestes dans les prochaines secondes et faire en sorte de respecter la sexualité que je désire qui correspond à ...».

Ensuite, désarmez ces éléments en les remettant à leur place : ex. « Les pensées ne sont que des pensées et non des ordres et il est nocif pour moi de suivre cette pensée », « J'ai un début

d'érection, ce n'est pas pour autant que je dois en faire quelque chose, dans quelques secondes elle disparaîtra », « Je me suis promis de ne pas vivre ma sexualité avec la pornographie mais de la réserver à des relations sexuelles, ce que je suis en train de faire n'est pas compatible avec ». Puis enchaînez avec l'étape 7 (appuyez sur le côté nocif de ce qu'il s'est passé, clôturez l'activité, re-mémorisez-vous votre sexualité désirée) et 8 (revenir à une activité saine).

b- Pendant : **TODO**

Pendant concerne cf début 4-

c- Après :

Pour plus d'efficacité, faire un travail d'analyse exhaustif le plus tôt possible après la consommation.

+ [Après avoir désarmé les comportements nocifs, que vous ayez basculé sur une activité saine ou pas encore, il se peut qu'il y ait des comportements automatiques et événements intérieurs « résidus ». Si c'est le cas, les observez et les nommez/analysez au fur et à mesure + faire les autres actions utiles comme de la prévention. On peut imaginer que ce sont des tentatives de votre corps et votre esprit de vous replonger dans une activité que vous avez arrêté avant la fin. En faisant le travail de clôture (voir étape 7), vous aurez moins ces phénomènes.]

Éléments à décrire : observez les éléments de votre environnement, les éléments de la situation à risque et ses dangers, vos comportements, les événements internes corporels, les stimuli présents et votre rapport à eux, l'enchaînement de vos comportements, où était porté le focus de votre attention, est-ce que c'était fonctionnel de s'intéresser/suivre tel événement, les fluctuations de l'excitation sexuelle, à quel point j'étais en pilotage automatique, les moments empêtrés dans un effet tunnel, est-ce que j'ai réussi à avoir des moments de lucidité, etc...). Essayez de délimiter vos actions dans le temps. Voir Éléments à étudier cf <https://addict-porno.fr/ressources/analyse-changement-comportements#elements-a-etudier>

- Très important de décrire/analyser ce qu'il se passe pendant une situation à risque et de prévenir les futurs comportements délétères.

Donc décrire/analyser/instructions/préventions en temps réel

- Passage sur décrire/analyser + invoquer autres éléments (balance décisionnelle pour agir et autres...) au fur et à mesure que les choses se passent pour mieux les identifier et s'en détacher.

Méthodes pour faire l'analyse :

Est-ce que c'est important d'être exhaustif et de le faire sur papier ? Que se passe-t-il si ce n'est pas le cas ?

Le problème de le faire trop rapidement est que nous n'aurions pas l'opportunité de nous poser assez de temps pour revenir dans le passé pour nous rappeler de tout ce qu'il s'est passé. Même si vous vous souvenez de tout, en allant trop vite vous pourriez faire des approximations et erreurs sur l'analyse de la situation ou encore oublier des éléments importants. Il est important de faire un travail qualitatif qui servira dans le futur que ce soit pour l'apprentissage de compétences utiles, la prévention, la gestion en temps réel d'une future situation à risque, et la recherche de pistes de

compréhension et de solutions.

Cela peut paraître exagéré de faire une analyse complète à chaque fois. La durée de cette étape dépend du temps passé dans la situation à risque, ce qui veut dire qu'elle sera rapide si vous avez seulement eu une envie automatique pendant un moment de creux et que vous avez réussi à vous en désintéresser dans la seconde. L'analyse, qu'il vaut mieux faire l'analyse le plus tôt possible - aussi pour ne pas oublier des informations en cherchant dans nos souvenirs -, est aussi un moment pour renforcer vos futures comportements efficaces.

Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez tenir dans un endroit proche de votre écran ou de votre lieu de consommation habituel un carnet avec vos observations et analyses.

Si vous avez eu seulement une pulsion légère et que vous n'y avez pas du tout répondu, vous pouvez dans ce cas vous passez d'une analyse écrite et la faire seulement à l'oral à haute voix.

**[Faire ce tableau maintenant (45min) ou plus tard, à voir si je le fais de suite après la publication ou avant. Dans tous les cas, cela doit être intégré rapidement.]**

Utilisez une feuille A4 en position paysage et écrivez ce qui suit :

1ere ligne : tout ce qui concerne le moment juste avant : l'environnement du moment, monde intérieur, comportements.

Puis sur chaque ligne écrire pas à pas les événements qui se sont déroulés en découpant au maximum les choses. A chaque fois, essayer de mettre en lumière vos comportements inefficaces et ce que vous auriez pu faire de différent. : **à continuer pour quoi pas faire un schéma sur Writer avec une trame vide et un exemple.]**

Cette étape permet de revenir sur les étapes successives et leur enchaînement, quels ont été les rôles de l'activité sexuelle (voir <https://addict-porno.fr/addiction-porno#role-addiction> pour quelques idées), d'observer la nature et le fonction de vos actions, quelles ont été les actions délétères et les mauvais choix que vous avez fait, à quel point vous avez obéi à des pensées / pulsions, à quels moments vous étiez plus en pilotage automatique ou en pilotage manuel et ce que vous avez fait, est-ce qu'il y a eu des moments de lucidité/remise en question et le savez-vous bien utilisé pour sortir de l'activité nocive, le temps écoulé, est-ce que c'était efficace de suivre telle pensées ou pulsion pour respecter votre idéal en matière de sexualité, quelles ont été les ratés dans vos actions et imaginer ce que vous auriez pu faire à chaque étape. Vous pouvez ainsi vous rendre compte par quoi tout cela a commencé, revenir au problème d'origine (voir étape 8), etc...

Quand vous avez eu des pensées, évaluez leur cohérence et si cela était une bonne idée de s'y intéresser et de les suivre dans le contexte du moment (si vous faisiez une autre activité à ce moment-là, est-ce que c'était une bonne idée de les écouter/suivre ?) et par rapport à vos objectifs sur la sexualité désirée.

Concernant ce qu'il se passe maintenant, il pourrait y avoir encore une excitation sexuelle ou des envies/pulsions de recommencer. Observez simplement avec du recul ces éléments et voyez comment ils redescendent d'eux-mêmes rapidement lorsqu'on en est dans une posture détachée. Ce sont des éléments qui sont temporaires, qui vont et viennent et qui perdent en intensité et récurrence lorsque l'on ne les entretient pas et qu'on garde une distance avec eux.

Décrire ce qu'il se passe au fur et à mesure permet de prendre du recul et d'être moins réactif, de prendre des meilleures décisions, de mieux identifier les différents éléments et les liens entre eux.

En analysant ce qu'il s'est passé, vous allez vous rendre compte à quel point vous êtes responsable de ce qu'il s'est passé, malgré qu'il y aient eu stimuli très séduisants et des comportements pulsionnels et automatiques. Vous allez prendre aussi conscience qu'il y a toujours plusieurs

moments de lucidité qui peuvent être des occasions de sortir de l'activité délétère : tout n'est pas perdu parce que vous avez commencé.

D'ailleurs, il arrive souvent que l'on pense que comme nous avons déjà commencé la masturbation, c'est maintenant trop tard pour arrêter et nous abandonnons l'option de sortie de l'activité. De même quand nous avons terminé une masturbation par un orgasme, un écueil est de considérer que comme vous l'avez déjà fait une fois, une fois de plus n'est pas pire/nocif, ce qui est faux évidemment.

### **D'autres idées pour l'analyse :**

[Relecture : à partir d'ici.](#)

[En plus de décrire vos comportements](#)

- Vous pouvez aussi catégoriser vos comportements : création d'un plan d'action pour se masturber, éliminer un inconfort, se faire plaisir pour combler un moment de creux, rumination à propos de mes actions passées, etc...

Catégoriser aussi les informations environnementaux : types de stimuli (5 sens, monde intérieur), leur côté séduisant, etc...

- Est-ce que mes comportements étaient raccord avec ce que je veux dans ma vie : la sexualité que je désire, une bonne utilisation de mon temps, une meilleure gestion de mes problèmes, une meilleure gestion des situations à risque, etc...?

=> Voir étape 8 pour trouver des idées sur quelle activité partir.

Autre façon de valider la pertinence de nos actions : Est-ce que mes actions du moment sont celles de quelqu'un qui atteint ses idéaux et respectent sa philosophie de vie ? Qu'est-ce que je pourrai faire pour y parvenir ? (la 2ème question est l'étape 7)

- Cela fait X minutes que je suis en pilotage automatique la plupart du temps sur une activité délétère pour moi alors que j'aurai pu passer ce temps à être plus engagé dans une activité plus saine et constructive pour moi.

- Ce n'est pas parce que j'ai passé X minutes à me masturber sans arriver à mes fins (l'orgasme par ex.) que je dois continuer, même si mon excitation était forte. Il n'y a aucun moyen de rentabiliser le temps déjà investi dans la masturbation puisque c'est déjà du temps mal investi.

Vouloir se débarrasser de l'excitation forte par l'orgasme n'est pas la bonne solution puisque vous entretenez le comportement à changer et d'ailleurs il est possible que de nouvelles envies/pulsions surviennent après l'orgasme. Ce n'est même pas une stratégie qui fonctionne sur le très court terme.

=> S'inspirer des idées de sortir-addiction-porno.pdf :

Après la phase de description simple, passez à l'analyse (coûts, idéaux, anticipation du futur, etc...) : Est-ce que suivre mes pulsions, pensées ou encore continuer mes comportements d'ordre sexuel déjà en cours m'aident à me rapprocher de la personne que je voudrais être, de ma vision de la sexualité ? Si j'avance dans le temps et que je me projette dans 30sec, 2min, 5min, 15min, etc...que va-t-il se passer ? Est-ce que je ne vais pas regretter dans quelques minutes cette activité sexuelle nocive pour moi ? Si je veux respecter mes objectifs en terme de sexualité, comme je dois me comporter ?

5- Sortir de l'environnement à risque afin de vous protéger de futurs stimuli et comportements à connotation sexuelle et marquer fermement la fin de l'activité sexuelle.

Plus vous passez de temps en dehors d'un environnement à risque, plus il est probable que quand vous y reviendrez il n'y ait pas du tout d'envies/flash/pulsions/pensées automatiques sexuelles ou de faible impact.



Si vous devez revenir dans l'environnement précédent pour une bonne raison, il peut être judicieux d'introduire pendant quelques minutes une activité intermédiaire en dehors de l'environnement à risque. Avant de revenir devant un écran, faites de la prévention pour tempérer les futurs comportements délétères et avoir en tête plusieurs solutions efficaces à appliquer (« S'il se passe X, alors je ferai A et B, « Si la situation se complique, j'appliquerai alors plus de stratégies impactantes telle que A, B, C, D »).

**6-** Revenir sur ce qu'il s'est passé et essayer de régler le problème sous-jacent (ex. ennui => trouver des activités intéressantes/constructives/saines pour vous).

**a-** Faire une analyse (la mettre par écrit pour mieux réfléchir et l'utiliser facilement, plutôt que le faire dans votre tête / Faire un *laïus* ici de la différence entre dans la tête vs écrit) des éléments qui peuvent expliquer le démarrage de la consommation de porno. Faire cette analyse en vous protégeant suffisamment en altérant certains éléments de votre environnement. Eloigner les écrans, changer d'endroit dans la pièce, ouvrir les volets, etc... Si vous avez commencé à vous masturber : changer de tenue, se laver, par ex.

Prenez bien garde à ce que votre excitation soit bien redescendue parce qu'elle pourrait provoquer des comportements à caractère sexuel indésirables (+ des pulsions/émotions/sensations corporelles sexuelles que vous pourriez laisser volontairement ou non/ consciemment ou non dicter vos comportements), puisque vous allez « penser sexe » pendant un certain moment.

Parmi les éléments explicatifs, il peut y avoir un comportement externe automatique (ex. commencer à taper sur votre clavier le nom d'un site porno) qui s'est déclenché tout seul, un flash ou une envie à caractère sexuel sur lequel vous avez porté votre attention et derrière vous avez formulé un plan d'actions pour le concrétiser ou un comportement automatique s'est déclenché tout seul, si ce n'est pas un flash/envie cela peut être une odeur/ un visuel/ des sensations corporelles (informations sensorielles captées + autres sensations corporelles // le toucher est-ce aussi une sensation corporelle ? A revoir ici), etc...

Essayez donc de faire le déroulé de vos actions quelles soient automatiques ou non. Pourquoi pas faire un schéma avec des flèches pour marquer les étapes successives (cf commentaire dans l'étape 4 partie analyse).

Ne pas faire la phase d'analyse rapide et la formulation dans votre esprit que l'activité est terminée a pour conséquence que votre corps et esprit considèrent que l'activité arrêtée est à continuer et donc ils risquent fortement de vous envoyer des stimulus en ce sens / provoquer des comportements automatiques pour vous faire reprendre cette activité.

Seulement faire une pause (étape 2) n'est généralement pas suffisant puisque vous n'avez pas altéré la partie cognitive.

**b-** Revenir au problème sous-jacent de départ et essayer de le régler efficacement maintenant ou reporter la résolution à plus tard suivant votre emploi du temps et les problèmes du moment. Par ex. si vous êtes pris par des manifestations d'anxiété (sensations corporelles, pensées, émotions), et que vous avez cherché à les éliminer par une activité opposée en terme de plaisant/agréable (ex. prendre du plaisir en se masturbant), s'intéresser à pourquoi je traverse de l'anxiété et en quoi je la provoque / l'entretiens, comment je peux gérer ces moments désagréables sur le moment, est-ce que je peux changer certains comportements néfastes/irréalistes/illogiques est important à faire.



Je pourrai être traversé par de l'anxiété parce que j'ai des craintes à propos d'une future situation et je me mets à formuler des scénarios catastrophes, me mésestime, me focalise sur ce qui pourrait mal se passer et ce que je pourrai rater, ce que pourrait penser les autres et comment je le vivrai, etc...pour arriver à redouter très fortement cette future situation sans m'y préparer de manière efficace (= garder un certain calme intérieur et adopter une résolution de problèmes performante).

Par rapport à l'anxiété, les axes de travail vont se concentrer sur :

- gérer les manifestations désagréables en restant détaché mais à l'écoute. Les utiliser à bon escient comme sources d'information et ne pas être dominé par eux.

S'il y a des manifestations somatiques trop impactantes pour fonctionner normalement, utiliser certaines techniques pour les réduire / éliminer (le but n'est pas seulement de se sentir mieux mais de nous permettre de mieux fonctionner).

- s'il y a des comportements délétères qui sont à l'origine de ces manifestations anxieuses, on va chercher à les analyser et les modifier si besoin.

- améliorer notre résolution de problèmes concernant la future situation.

7- Appuyer sur l'idée que l'activité sexuelle était nocive (utiliser les éléments de la balance décisionnelle et vos idéaux), les bénéfiques à l'arrêter et à quoi vous voulez que ressemble votre sexualité.

Puis clôturer cette activité dans votre esprit afin qu'il génère le moins possible de rappels internes (flashes, pulsions, envies, pensées) voire que des comportements externes automatiques démarrent.

=> A revoir par rapport à la trop grande différenciation entre l'esprit et le corps, l'esprit comme une entité. Bien dire que même si des rappels surviennent ou que des comportements externes (?) auto démarrent, nous avons la possibilité d'augmenter la part de pilotage manuel dans nos comportements, prendre conscience de ce que l'on est en train de faire, s'arrêter ou ralentir nos actions, se demander si elles sont compatibles avec nos idéaux / bénéfique pour nous (pour les bénéfiques avantages : utiliser balance décisionnelle), de désintéresser de nos pensées dysfonctionnelles, s'engager « puissamment » dans une nouvelle activité plus saine, etc. Pour autant, les thématiques de nos pensées semblent raccord avec ce qui nous a fortement intéressé par le passé + ce qui nous intéresse présentement. Et comme il y a un mécanisme d'habitudes, certaines pensées peuvent encore survenir alors que la thématique en question ne nous intéresse pas ou/et que nous faisons peu d'actions sur cette thématique. Cela est dû au délai nécessaire pour créer / mettre à jour des habitudes.

L'on a facile de donner comme seules causes d'une consommation l'apparition d'un stimulus ou comportements externes automatiques ou encore le fait d'être dans un environnement à risque. Seulement l'activité de consommation demande d'utiliser à plusieurs moments suffisamment de pilotage manuel (cf définitions plus haut, faire un lien). Donc même si la consommation a démarré sans effort conscient de notre part, elle a pu continuer parce que nous avons engagé consciemment notre corps et notre esprit à plusieurs moments, notamment pour les actions suivantes : se mettre dans une position confortable, choisir un site porno plutôt qu'un autre, se demander ce que l'on cherche comme support et quels mots-clés recherchés pour y accéder, choisir une vidéo parmi plusieurs, choisir le moment de la vidéo que l'on regarde, observer ses sensations corporelles et noter niveau d'excitation, etc...

Pendant la consommation, il y a très souvent plusieurs moments de prise lucidité qui apparaissent où vous vous rendez compte que vous effectuez une activité non désirée / délétère pour vous et que vous avez émis l'idée de l'arrêter.

Donc faire attention aux explications que l'on donne, il est nécessaire de parcourir nos souvenirs et de retrouver l'enchaînement des actions internes et externes, les stimuli et réponses associées, l'environnement, les potentielles influences de nos comportements passés (un comportement répété de nombreuses fois a plus de chance de devenir préférentiel et donc automatique), etc... afin d'essayer de formuler des explications cohérentes qui nous permettront de trouver des solutions pratiques fiables à appliquer dans le futur.

Une stratégie efficace est de considérer à l'instant T l'état de chaque activité que l'on a faite : terminée, à continuer / à reproduire, à arrêter complètement, etc...

Le faire pour toutes les activités n'a pas d'utilité, mais le faire pour les activités essentielles est une aide pour canaliser votre esprit et pour motiver vos futures actions.

Par rapport à l'activité de consommation de pornographie avec masturbation, si vous l'avez arrêtée avant son terme, votre esprit la garde dans un état « en cours » et « très intéressant » (encore plus intéressant si vous avez l'habitude de recherche et de ressentir des plaisirs intenses).

Ce qui veut dire que si vous ne requalifiez pas l'activité, « il » pense qu'elle vous intéresse toujours et qu'elle doit être poursuivie car l'objectif n'a pas été atteint (arriver à l'orgasme par ex.).

Donc, votre esprit générera des envies/images/pulsions pour vous rappeler à cette activité.

Dans ce cas, pour modeler votre esprit à vous laisser tranquille avec la sexualité / pornographie (il vous enverra moins de rappels), vous pouvez catégoriser l'activité en « terminée » / « à arrêter » et justifier pourquoi.

Le faire à haute voix marquera plus l'esprit que de le faire dans votre tête. Cela aura plus d'impact sur vous car vous l'entendez distinctement, au contraire des pensées dans votre tête qui sont plus difficiles à capter et donc à prendre en compte. Penser à haute voix a aussi comme effet de demander plus de ressources (pour formuler des idées, les exprimer, les écouter), ce qui laisse moins de ressources pour de potentiels stimuli perturbateurs.

Une fois que vous avez fait ce travail de « clôture » de l'activité passée, vous demander quelle activité vous intéresserait maintenant (Etape 8), quelque chose qui a du sens pour vous, pas forcément quelque chose de difficile d'accès, mais quelque chose qui est vraiment « bon » pour vous.

Cela peut être une activité que vous avez déjà prévue de faire dans la journée ou les prochains jours, quelque chose de plaisant ou non, à vous d'arbitrer. Essayer de trouver une activité où vous êtes actif, où vous aurez besoin de diriger consciemment votre corps et votre esprit plutôt que d'être en pilotage automatique. Vous demander de quelles capacités vous avez besoin et faites en sorte de les mettre en œuvre.

Suivant notre degré d'addiction, il peut se passer 2/3h avant que notre esprit arrête de nous envoyer des envies/pulsions sexuelles. Rester dans un état de vigilance et ne portez pas d'attention à ces événements qui ne font que passer et qui retomberont d'eux-mêmes si vous ne leur portez pas d'attention et que vous vous engagez pleinement dans une autre tâche.

**8-** Revenir à l'activité que vous étiez en train de faire auparavant ou [chercher une activité saine](#) pour vous : facilement accessible ou non / courtes ou non / difficiles à réaliser ou non.

Si au départ, vous avez choisi une solution inadaptée / non constructives / inefficaces à un problème (ex. : moment de creux avec sentiment d'ennui, vous comblez le temps et faites disparaître l'ennui

par une activité plaisante), recherche une meilleure solution à ce problème peut être une base de départ pour choisir la nouvelle activité à démarrer.

Essayer de vous y engager pleinement (ressources du corps + esprit) pour laisser peu de place à des rappels sexuels, utiliser des stratégies efficaces pour accompagner vos actions (compétences de résolution de problèmes, utilisation d'instructions pour diriger vos actions, surveillance active de vos comportements et autres pulsions/envies/pensées sexuelles, réutilisation d'un mix adapté des étapes 1 à 6, etc...).

Surveiller l'émergence de ces rappels et s'attacher à ne pas s'y intéresser / attacher et reporter de nouveau votre attention et mettez à contribution les capacités nécessaires à la bonne tenue de la nouvelle activité que vous avez démarrée.

Si vous restez dans l'environnement à risque, cadrez l'activité en vous donnant des instructions sur ce que vous allez faire et pourquoi (ses instructions peuvent être rappelées si vous sentez qu'un comportement délétère commence ou va bientôt commencer) et de s'attacher à ne pas démarrer de comportements sexuels. Imaginez aussi comment vous pourriez vous comporter face à une situation à risque en revisitant l'arsenal de solutions à votre disposition, arsenal que vous avez au préalable décrit sur un document (de manière schématique par ex.). Pour vous y aider, vous pouvez pratiquer l'imagerie mentale en recréant au plus proche dans votre tête des situations à problème (décrivez votre environnement proche, vos comportements internes et externes, ce que captent vos 5 sens, les problèmes ayant lieu) et en vous imaginant répondre aux mieux aux problèmes rencontrés. Ce travail de répétition de résolution de problèmes à froid peut être fait de manière régulière en dehors de toute situation à risque et au contact de toute situation à risque (avant, au début, pendant et juste après).

Pour cadrer l'activité, vous pouvez définir ses contours : la durée, les actions à entreprendre, quels sont les objectifs attendus de cette activité, les possibles obstacles et solutions à adopter. Vous donner des instructions – à haute voix pour plus d'impact – permettra de favoriser l'émergence des futurs comportements désirés. Agir trop rapidement et sans réflexion préalable a généralement peu d'efficacité, surtout dans les problèmes complexes. Se donner des instructions en amont d'une activité ou situation, au début et aussi pendant a plusieurs avantages : rendre facilement accessibles des informations utiles à la bonne tenue de l'activité (cf étapes de la résolution de problèmes) et servir de rappels. Une autre stratégie complémentaire consiste à contrôler que pendant l'activité vos comportements sont raccord avec les instructions que vous vous êtes donnés. Pour faire ces contrôles, vous avez besoin de marquer plusieurs pauses pendant l'activité pour faire la vérification et adaptez vos comportements en fonction.

Sur un appareil informatique, il y a quantité d'outils et de contenus divers, ce qui peut rendre difficile la tâche de ne pas s'éloigner de l'activité démarrée et rend facile le papillonnage / dispersion.

En plus de cadrer l'activité, vous avez besoin de surveiller de près vos comportements non désirés. Dès que vous vous rendez compte de leur survenue, ne les laissez pas durer ni se multiplier, agissez au plus tôt pour qu'ils aient le moins d'impact sur le moment et dans le futur.

Attention : Faire seulement cette étape peut être très tentant mais il arrivera de nombreuses fois où ce n'est pas suffisant car de nouveaux comportements délétères vont surgir rapidement et vous pourriez retomber dans une masturbation non désirée.

Les cas où l'étape 5 peut insuffisante sont par ex. les moments où vous restez dans l'environnement

à risque (ex. près d'un écran), votre excitation sexuelle était élevée ou n'est pas toujours redescendue, cela fait plusieurs minutes que vous êtes sujet à des envies/pulsions répétées, vous aviez formulé un plan d'action pour vous masturber voire vous aviez commencé, vous avez arrêté la masturbation à un moment très excitant / plaisant, vous sentez que vous êtes indécis vis-à-vis d'une future masturbation, etc...

Quand les envies / pensées sexuelles sont de faible intensité / peu convaincantes et non rapprochées, cela peut suffire de seulement s'en désintéresser et de reporter votre attention sur l'activité en cours ou une nouvelle activité et de vous y engager pleinement.

**Se demander si je garde dans cette idée (je ne pense pas) :** Dans les cas les plus faciles, une autre solution est de faire l'enchaînement 5-7 ou 2-3-7 ou 2-3-4-7 et cela peut être suffisamment efficace (les étapes 1 et 8 ne sont pas citées ici car implicites du fait de leur caractère obligatoire).

#### Difficultés :

Si des comportements délétères et envies/pulsions sexuels surviennent de nouveau, repasser par les étapes précédentes.

Au fil du temps, plus vous vous faites embarquer par ces comportements / envies/pulsions sur la durée, plus vous devez passer par une période de pause en vous protégeant et en appuyant fortement sur certaines étapes (notamment sur la 6 et 7).

et en appuyant par exemple sur les étapes 2 à 7, avec un focus sur l'étape 6-7.

#### **IV- Qu'est-ce qui fait que l'on a du mal à sortir d'une masturbation ou que l'on retombe rapidement dedans après en être sorti ?**

Liste non exhaustive :

- vous êtes déjà engagé dans cette action, donc votre corps et votre esprit se mobilisent automatiquement pour la continuer et la reprendre, notamment en vous envoyant des stimuli très puissants et vous faisant démarrer des comportements automatiques, ce qui rend vous la tâche difficile.

- arrêter une action peut être vécu comme une frustration mais quand elle est génératrice de plaisir, la frustration peut être encore plus grande :

- vous allez éliminer cette frustration en continuant la masturbation au lieu d'en sortir (focalisation sur le très court terme délétère).

- vous allez chercher à aller au bout de la masturbation sur le principe du « j'ai commencé je termine ».

- vous êtes dans un effet tunnel, où seule la recherche de plaisir importe et vous mobilisez toutes vos ressources en ce sens.

Vous pouvez perdre de vue la notion de temps, la portée de vos agissements, votre état de fatigue, une partie de ce qui se passe à l'intérieur de vous et à l'extérieur. Vous allez peu porter attention aux moments où vous prenez conscience du côté nocif de ce que vous faites parce que cela couperait le plaisir actuel et futur ressenti et donc vous faites en sorte d'être fermé à des raisonnements bénéfiques.

- pendant la masturbation, vous avez des moments assez longs où vous êtes en pilotage automatique, des choses se passent sans que vous formuliez des intentions, sans que vous agissiez consciemment, sans réellement diriger vos gestes ou très peu.

- quand vous êtes en train d'arrêter la masturbation voire juste après l'arrêt, une pulsion/flash très stimulante vous vient automatiquement et vous vous faites attraper par lui et vous retombez dans la consommation.

- vous restez dans l'environnement à risque après l'arrêt de la masturbation parce que vous avez quelque chose à y faire (travailler sur l'ordinateur par ex.) ce qui va avoir tendance à raviver des souvenirs à votre corps et votre esprit qui vont vous potentiellement vous envoyer des flashes/pulsions/pensées automatiques/gestes automatiques d'ordre sexuel. Si en plus vous continuez à avoir des gestes sexuels comme avoir la main posée sur votre sexe ou encore que votre environnement corporel est propice (pantalon baissé), votre corps et votre esprit se mobilisera pour enclencher une masturbation puisque des indices lui indiquent que l'activité sexuelle n'est pas terminée.

- vous avez réussi à vous arrêter mais vous n'avez pas d'activité saine à démarrer en tête ou vous en avez une mais elle ne vous fait pas envie/les efforts qu'elle vous demande vous révolte : le côté facile/agréable de l'activité sexuelle vous séduit par rapport aux efforts/côté désagréable sur le très court terme d'une activité saine et vous vous laissez à la facilité.

- malgré votre prise de conscience sur l'activité délétère, vous cherchez à la continuer en la remodelant sous une forme plus acceptable/moins nocive. Ce remodelage de l'activité repose sur un choix biaisé basé sur une sélection partielle d'informations plus ou moins erronées à propos de votre sexualité désirée et très influencée par plusieurs éléments comme l'engagement déjà investi, les affects passés et courants, votre environnement, votre envie d'atteindre les objectifs que vous mettez derrière l'activité de masturbation (atteindre l'orgasme par ex.), etc. A plusieurs moments (avant, pendant et après la masturbation) vous êtes ainsi capable de modifier vos objectifs, votre vision de la sexualité, votre façon idéale de résoudre vos problèmes, les conséquences du comportement nocif (tendance à mettre de côté tous les arguments contre et ne choisir que peu d'arguments pour) pour commencer ou poursuivre l'activité plaisante. De manière générale, une absence d'instruction ou des instructions erronées vous dirigeront vers des comportements inefficaces. Il est important d'utiliser des instructions fiables pour accompagner nos actions. Une des difficultés est qu'il arrive que nous fassions de temps en temps des erreurs de raisonnements ou que des pensées erronées arrivent automatiquement.

#### Plusieurs axes de travail ici :

1- à froid, reconnaître les pensées dysfonctionnelles et erronées habituelles, et proposer des alternatives cohérentes et favoriser leur future utilisation + rendre aversif la génération et utilisation des pensées dysfonctionnelles et erronées.

#### **Comment rendre aversives les pensées irréalistes / dysfonctionnelles pour arriver à produire essentiellement des pensées réalistes/fonctionnelles ?**

- Imaginer les conséquences de leur génération et utilisation : difficulté à décrire avec justesse la réalité et donc impacter négativement la résolution de problèmes puisque basé sur des idées avec trop d'incohérence.

- Reconnaître leurs caractéristiques : forme, mots et expressions utilisés, le ton, l'intensité.

Puis s'imposer de générer et d'utiliser des pensées avec des caractéristiques révélatrices / associés à des idées réalistes et fonctionnelles. En plus, soyez prudent et critique avec ces pensées, garder à l'esprit qu'elles peuvent être améliorées.

- Surveiller leur apparition, les reconnaître rapidement et arrêter de les générer/utiliser.

Dès que vous avez reconnu une pensée/idée dysfonctionnelle/erronée, marquer un temps de pause et choisissez un mix de solutions :

- s'en détacher complètement en ne portant pas attention dessus et en ne vous en servant pas.
- évaluez sa justesse par rapport à la thématique abordée par la pensée.
- proposer d'autres façons de voir les choses en étant plus cohérence.
- se demander si c'est le moment de penser à cette thématique par rapport à l'activité que vous étiez en train de réaliser et choisir soit d'interrompre votre activité soit de remettre la réflexion à propos de la thématique de la pensée.

-

Chap. 7 \_Book\_ Contemporary Behavior Therapy, 5th Edition (Michael D. Spiegler, David C. Guevremont) (z-lib.org)

**Comment favoriser les pensées réalistes / fonctionnelles ? Et gérer / punir les pensées irréalistes/inutiles ?**

Types de renforcement :

Chap. 6 p122 \_Book\_ Contemporary Behavior Therapy, 5th Edition (Michael D. Spiegler, David C. Guevremont) (z-lib.org)

Ex de renforcements : notes page 4.

2- au moment où elles arrivent, faire en sorte qu'elles n'agissent pas comme des ordres en :

- les corrigeant par des meilleures propositions et en s'en servant comme instructions pour nos actions.
- ou en s'en détachant rapidement en changeant le sujet de votre attention avec pourquoi pas une phase de pause cf Etape 2.
- autres solution : « ce ne sont que des événements blablabla, oh tiens une pensée irrationnelle, etc... ».

Puis s'engager pleinement dans des comportements bénéfiques pour vous.

**=> Revoir cette partie pour donner plus de solutions détaillées.**

**Me demander si je veux parler d'autant de choses ou juste des cognitions erronées cf livre Contemporary behavior therapy page 368**

Cognitions délétères/erronées : qui peuvent survenir avant, pendant, après la consommation.

Avant : pour démarrer l'activité

Pendant : pour la réaliser, pour la continuer.

Après : pour justifier notre raté par de mauvaises raisons, pour minimiser l'impact de ce que j'ai fait.

Trouver d'autres éléments plus précis du contexte : après avoir fait quelque chose, quand je ressens quelque chose etc. ? Formes des pensées (automatiques/manuelles, rapide/réactive, cohérente/manquant de logique, à quel point elles sont éloignées des cognitions à froid, etc...), etc... ? Type de pensées : affirmation, évaluation, jugement, négociation, hypothèse, noir/blanc, simple/détaillée, influencée grandement par des stimuli puissants, etc...

Indiquer que la forme de certaines pensées est un signe d'inefficacité/incohérence et que savoir repérer ces formes en prenant en compte le contexte est un atout pour s'arrêter quelques instant et critiquer ce que l'on vient de se dire.

Récupérer infos page 2 de NZ1910 : cognitions erronées en dehors et pendant les situations à risque/.. Expliquer pourquoi nos objectifs peuvent changer dans le feu de l'action.

Dire que la balance décisionnelle originelle peut être modifiée dans le feu de l'action, mais aussi dans certains situations à risque et pendant la consommation.

Recherchez dans vos situations passées s'il y a eu des cognitions erronées qui vous ont fait basculer ou maintenu dans une consommation et remettez-les en question et surveillez leur apparition et préparez-vous à ne pas les suivre.

L'idée est de se préparer pour le futur en imaginant qu'elles surviendraient pour mieux les détecter et y faire « face sans se faire avoir » (**corriger cette phrase qui parle des buts recherchés**).

Parler d'imagerie mentale où je fais des scénarios pour préparer certaines situations et les solutions à utiliser.

Four Types of Cognitions Most Often Associated with Addictive Behaviors

Cognitions	Descriptions	Examples
ANTICIPATORY BELIEFS	Expectation of a positive result from engaging in an addictive behavior	"They'll think I'm pretty cool if I get high with them."
RELIEF-ORIENTED BELIEFS	Expectation of reduced discomfort from engaging in an addictive behavior	"I need a cigarette so I can relax."
FACILITATING BELIEFS	Client's giving himself or herself permission to engage in an addictive behavior	"It's only pot. It's not like I'm doing drugs."
AUTOMATIC THOUGHTS	Brief, repetitive, spontaneous mental images related to an addictive behavior that result in urges or cravings	Imagining sipping a cold beer while socializing with friends

Source: Based on Liese, 1994.

Faire ma liste des catégories de cognitions maladaptées/erronées/facilitant le comportement addictif et proposer des alternatives plus logiques ainsi que des stratégies pour gérer leur survenue. Puis donnez une liste pêle-mêle (cf **Exemples cognitions délétères**).

**Types (lire les Exemples cognitions délétères + tableau ci-dessus et chercher leur description/fonction) :**

- anticipatoires :
- croyances orientée réconfort :
- croyances facilitantes :



- pensées automatiques :

**Exemples de cognitions délétères : (faire un checkup des [rôles possibles](#) et donnez des exemples)**

Regardez quelques [rôles possibles](#) pour un comportement addictif et vous trouverez les cognitions erronées associées.

Regardez si dans la page sortir-addiction-porno, je pourrai avoir des idées.

- Après une période satisfaisante d'abstinence se masturber pour voir si le plaisir est intense ou se récompenser des efforts fournis.
- Pensez qu'en passant un moment plaisant, je vais pouvoir régler mes problèmes. Etre moins stressé/anxieux pour faire telle chose, être plus relaxé pour ne pas avoir des pensées négatives qui me submergent, etc...
- Constaté que vos parties génitales sont très sensibles car votre libido est à un niveau élevé et prendre cela comme un ordre à vivre un moment sexuel (pour plusieurs raisons : « cela va être encore plus plaisant, j'ai réussi à attendre plusieurs jours pour que ma libido se recharge, etc... »).
- Avoir passé un moment plaisant lors d'une première masturbation et vouloir recommencer pour prolonger le plaisir.
- Penser que la 2ème consommation sera plus satisfaisante que la première et enchaîner une 2ème masturbation après la première : votre énergie sexuelle est très réduite, votre corps est désensibilisé donc vous aurez plus de mal à franchir les paliers de l'excitation, cela sera plus fatiguant et votre satisfaction ne sera pas au rendez-vous une fois l'orgasme atteint. Respecter le cycle de rechargement de votre énergie sexuelle (3/4j) et donc n'enchaînez pas de 2ème masturbation : pas plus d'1 activité sexuelle tous les 3/4j.
- Penser que les envies ne sont pas gérables et s'y abandonner.
- En rapport avec le point suivant : penser que même la plus petite action nocive a peu d'importance, notamment dans le tout début de la consommation (recherche du média puis se rendre sur le média).

Taper chaque lettre sur le clavier pour vous rendre sur un site porno est une action problématique. Il est possible que vous vous rendiez compte de l'incongruence de vos actions alors que vous avez déjà tapé « porn » dans la barre d'adresse de votre navigateur.

N'attendez pas d'avoir tapé toute l'adresse et d'avoir validé - et ainsi d'avoir un moment d'attente et donc plus de temps et ressources – pour changer de comportement.

Faites toujours au plus tôt, au plus près du moment du premier moment de lucidité, aussi furtif soit-il.

- S'autoriser quelques instants d'excitation sexuelle « sans danger » (sans se masturber juste en regardant) généralement sans pornographie (parfois avec), en se disant que l'on va pouvoir gérer cette excitation et que cela ne va pas dérapé.

Il est tout à fait possible de ne pas dérapé, ce n'est pas une fatalité.

Mais si vous ne cadrez pas fermement cette activité sexuelle « sans danger » et que vous avez pour habitude de dérapé en suivant, il est quasiment certain que c'est ce qu'il va se produire.

Plusieurs axes de travail :

- ne plus s'autoriser ces moments d'excitation légère.
- défaire le conditionnement excitation légère → dérapage, le mieux étant d'arrêter l'activité sexuelle au plus tôt.
- Etre très séduit par l'idée de l'activité (quelques éléments forts que vous allez y trouver vous



séduisant) alors que s'y adonner n'est pas une option pour vous par rapport à vos idéaux.

Vous suivez l'enthousiasme du moment plutôt que la raison.

- Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes en train de mener une activité sexuelle sous une forme incompatible avec la sexualité que vous désirez, penser que malgré tout quelque chose va encore plus vous exciter et vous y diriger en oubliant l'observation précédente (**A peaufiner, à voir si je garde ?**).

- repousser l'activité délétère à plus tard :

Cela ajoute dans votre esprit une activité à faire plus tard, cela la rend donc intéressante et à faire pour votre esprit. Votre esprit ayant perçu le côté à « faire »/ »intéressant » pour proposera des rappels à plusieurs moments de la journée pour vous rappelez que vous avez cette activité à faire.

**Détaillez plus en utilisant les infos écrites dans le compte-rendu de NZ1910.**

Dans toute activité, vous allez passer par des moments en pilotage automatique et en pilotage manuel, la plupart sera en pilotage automatique et c'est bien pratique.

L'idée est d'utiliser à bon escient ces 2 façons d'agir.

Pendant une consommation de porno, vous allez avoir des moments où vous commencez à vous rendre compte de ce que vous faites, critiquez ce que vous faites : ces moments peuvent être furtifs et peu audibles. Vous devez les attraper au vol et vous arrêtez dessus suffisamment longtemps sinon vous allez revenir très rapidement sur la consommation.

Ne lésinez pas sur les moyens et ne faites pas le service minimum au prix de retomber quelques instants plus tard dans la consommation (de votre fait ou non).

Vous n'avez pas besoin d'engager à chaque fois toutes ces actions. Mais ce qui est certain c'est que plus vous êtes impacté par les envies/pulsions/flash/pensées/sensations corporelles sexuelles, plus vous devez mettre de moyens.

**=> Il y avait déjà de la prévention plus haut non ? A vérifier.**

### **V- Prévention, apprentissage et généralisation des compétences :**

Pour vous aider à gérer les futures situations à risque, vous avez plusieurs stratégies :

- Anticiper à quel moment vous allez rentrer dans une situation à risque (ex. avoir un moment de creux, après une tâche pour votre travail). Avant et pendant la tâche, vous pouvez faire un travail de préparation/prévention : vous pouvez vous dire qu'à la fin de la tâche, il y aura un moment de creux et que c'est une situation à risque dans laquelle vous pourriez vous laisser porter par vos comportements habituels et ainsi un début de consommation pourrait démarrer.

Pensez à toutes les façons de résoudre cette situation à risque, faire un rapide plan d'actions par écrit que vous lirez régulièrement est une bonne idée.

- Augmenter la récurrence des situations à risque pour vous entraîner.

C'est d'autant plus important à faire pour certains schémas de situations qui surviennent rarement. Pour ces cas, il se peut que vous deviez attendre plusieurs jours avant une future occurrence, ce qui limite votre entraînement et ses effets sur le long terme en ralentissant potentiellement l'apparition de nouveaux conditionnements plus sains/adaptés.

Ex : moment de creux / ennui qui sont souvent associés à une consommation de pornographie.

Un moyen de créer des moments de creux est de ne pas se donner d'agenda pour la journée, de se laisser des moments où l'on « traîne » sans but et sans rien faire pendant quelques minutes.

Aussi, dans la journée l'on pourrait s'arrêter plusieurs fois pendant une tâche, en ne faisant rien d'autre qu'attendre sur place et voir ce qu'il se passe.

Essayez de vous mettre dans l'environnement de consommation pour reproduire au mieux une situation réelle.

Le but n'est pas de rendre notre journée invivable, donc ne faites pas de vos journées des journées complètement désorganisées et improductives.

Autre ex. : s'exposer à des images ou vidéos stimulantes sexuellement dans l'environnement de consommation habituel et s'entraîner à détecter nos comportements délétères et arrêter nos comportements externes, à s'attacher à ne pas avoir de pensées sexualisantes (sur ce que vous voyez, ce que vous feriez avec cette personne, planifier une masturbation, recherche un autre contenu sur lequel vous masturber, etc.) et si c'est le cas s'en détacher (ne pas leur donner d'attention, les décrire sans les suivre, etc...cf étape 3) ou/et les rendre aversives (cf étape 3) ou/et proposer d'autres pensées fonctionnelles (« ça ne m'intéresse pas pour telles raisons », « c'est une perte de temps et je préfère investir mon temps dans une activité plus saine pour moi »).

- travailler dans la vie courante sur les compétences suivantes et les mobiliser le plus possible : la gestion adaptée des stimuli (captation/filtre/interprétation/utilisation, etc...), gestion des pulsions, prises de décision adaptée en utilisant tous les temps (du plus court terme au plus long terme), observation/surveillance des comportements nocifs au plus tôt et analyse/ changements des comportements, utiliser le contrôle des stimuli et les conséquences de mes comportements pour gérer les comportements indésirables, préparation aux futures situations problématiques, actions dirigées par des instructions adaptées et flexibles, faire la chasse aux pensées blabla, utiliser les enseignements de situations similaires et différentes pour d'autres situations, provoquer les situations sur lesquelles je rencontre les problèmes pour accélérer mon apprentissage et la formation de nouvelles relations stimuli → réponses durables dans le temps et plus accessibles/faciles (habitudes), suivant les situations accélérer/ralentir/mettre en pause/reporter/critiquer mes comportements, travailler et mobiliser mes facultés d'attention (focalisée/large, la maintenir/changer le sujet de l'attention/faire des va et vient sur plusieurs objets de manière adaptée) / captation/filtrage/utilisation des informations captées (informations sensorielles sur l'environnement, mes comportements, les comportements des autres) à bon escient / mémoire, prises de décision, poser des objectifs (faire un regroupement dans la super compétence résolution de pb), temps bien investi, bonne organisation dans la vie de tous les jours, autonomie/indépendance dans la résolution des problèmes – activités, utiliser les moyens nécessaires à l'analyse des comportements et à la conduite au changement (notamment écrit/informatique avec texte/schéma pour l'analyse/recherche solutions/chgt compt/monitoring difficultés/projets), notion du temps qui passe et sa bonne utilisation/prise en compte.

=> Continuer cette liste, elle ira dans la page Compétences utiles.

Ce serait bien de faire un gros schéma avec plusieurs patrons de situation et quels sont les problèmes sous-jacents/les comportements nocifs possibles et les solutions adaptées sur le moment et après.

Plus un autre schéma avec toutes ces compétences rassemblées dans plusieurs thèmes, ou plusieurs schémas aussi.

=> A continuer.

=> [Récupérer idées de Gerer-stimuli-sexuels.odt](#)

Est-ce que je mets cette étape au début ? Oui je pense.

**Divers éléments pouvant expliquer chaque étape de la consommation : un début de**

**consommation, poursuite de la consommation, persévérance dans la consommation jusqu'à la fin (orgasme ou autre fin choisie par la personne), recommencer un cycle de consommation.**

=> **Ce chap. fait partie de l'analyse des situations à risque.**

## **VI- Programme d'entraînement avec exposition intensive**

(présenter rapidement et faire un lien vers [programme.odt](#) ou

<https://addict-porno.fr/ressources/programme-entrainement-exposition-intensive>)

**=> Publier le document en ODT/PDF dès que j'arrive ici.**

**=> Faire plusieurs scénarios de départ de consommation pour éluder toutes les étapes possibles.**

**+ 2/3 scénarios complets.**

**Mettre un lien vers cette explication dans l'étape 4.**

**TODO :** Ajouter la notion de préméditation avant la conso de porno.

La préméditation peut être presque inexistante puis augmenter lors de la consommation.

1) Délimiter chaque étape :

- début de consommation : premières secondes de la consommation.

Cela s'arrête quand ?

Le départ commence comme cela : stimuli (dont on a pris conscience ou non) → réponse comportementale rapide → autres réponses plus énergivores en suivant.

Le stimuli peut être :

a) Information sensorielles :

- visuels :

Réels : personnes , objets, formes, etc...

Supports : Images, vidéos.

- une odeur rappelant l'activité sexuelle : provenant des organes génitaux ou d'autres parties de corps produisant des odeurs (aisselle, pied). L'odeur peut ressembler à une odeur émise lors d'une activité sexuelle (odeurs des fluides sexuels et de la transpiration) ou non (odeur de transpiration). Ce qui peut faire que de telles odeurs peuvent déclencher des comportements pulsionnels est l'intérêt que la personne leur porte, c'est-à-dire que si une personne aime bien sentir ces odeurs (et les valorise ainsi), elle pourrait être amenée à avoir une activité sexuelle puisqu'il va y avoir production de ces odeurs pendant et après l'activité sexuelle.

- sons : reliés de près ou de loin à l'activité sexuelle.

- toucher : sensations au niveau des parties génitales et périphériques, qu'elles aient été provoquées sciemment ou non.

Ex non volontaires : s'avancer sur sa chaise peut provoquer une contraction au niveau du périnée, organe actif lors des activités sexuelles.

Autre ex. : serrer les jambes, frôler son pénis avec votre main.

b) position, posture, habits et environnement

- Vous avez adopté lors des précédentes masturbations une certaine façon de vous tenir, que ce soit sur une chaise ou dans le lit par exemple.

La position de vos mains, si elles sont proche ou au contact de votre entrejambe peut jouer une

influence.

- Vos habits : être court vêtu est un facilitateur à une masturbation, comme se déshabiller est une étape pour se masturber, c'est quelque chose que votre corps+esprit a déjà vu pendant cette activité. De plus être court vêtu vous facilite la tâche, comme pour l'érection du matin.

- Vous avez sûrement un ou plusieurs environnements préférentiels : une certaine luminosité dans la pièce, une certaine discrétion.

c) Pensées (activités de l'esprit qui comprend aussi les flash visuels non réels) :

2 types de pensées : automatiques ou conscientisées.

Généralement, ces pensées arrivent après un stimuli sensoriel ou des émotions/sentiments/sensations corporelles ou un premier comportement pulsionnel.

d) Sensations corporelles :

- Une érection du matin (cad érection non provoquée) peut agir comme un stimuli que vous allez utiliser pour diriger votre comportement et démarrer une masturbation.

En ayant déjà une érection, vous avez une étape de moins à franchir dans l'activité sexuelle, cela peut donc vous être séduisant sur le moment de vous masturber puisque l'activité sexuelle est en quelque sorte déjà commencé et que vous avez moins d'effort à produire.

e) Pulsions :

Energie très puissante et courte qui vous pousse à l'action, du moins qui initie l'action.

Si l'action continue, c'est que vous avez engagé des efforts, conscients ou non mais ce n'est plus la pulsion.

=> Faire un schéma, avec une forme d'histogramme et à côté de chaque étape, je dis la part de pilotage auto/manuel et ressources corps et esprit engagées et leur quantité.

f) Problèmes sous-jacents : sexuels ou non

- sexuels : recherche de plaisir sexuel plus ou moins long dans la durée, compensation d'une sexualité désirée non atteinte, éliminer une excitation déjà présente, .

- non sexuels : moment de creux, d'ennui, anxiété, mal de vivre, colère, recherche de plaisir général, etc...

**Faire plusieurs scénario de départ de consommation pour éluder toutes les étapes possibles en incluant : informations sensorielles, .**

Est-ce qu'il est possible de commencer à

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

Voir paragraphe **A quoi s'attendre en essayant de changer cette habitude sexuelle ?** dans la page <https://addict-porno.fr/sortir-addiction-porno#changement>