

Cf document gestion-situations-risque2.pdf, proposition d'un programme de changement des relations stimuli → réponses concernant la masturbation avec pornographie et autres comportements.

Objectifs :

- provoquer les différents patterns habituels de situations amenant des réponses conditionnées néfastes et les multiplier pour avoir plus d'occasions d'y faire face.
- accélérer l'apprentissage et la mobilisation de réponses efficaces : éteindre les réponses inefficaces et développer/renforcer les réponses efficaces.
- apprendre/pratiquer les compétences utiles / lister les compétences défectueuses.
- en faire plus vite des comportements automatiques/préférentiels.
- faire ce même travail pour d'autres relations stimuli → réponses qui ont des composants communs avec les stimuli → réponses problématiques (environnement, types de stimuli, nature du stimuli). Pareil pour les compétences utiles dans d'autres situations (si ce sont des situations qui posent pb c'est encore mieux).

(sur le net, s'entraîner à ne pas cliquer sur un lien malgré l'envie pressante que vous auriez, quand vous tapez au clavier entraînez-vous à vous arrêter/ralentir, etc...)

Ce travail dans des situations "autres" n'a pas été intégré plus bas, créer un 3.

C'est un travail de généralisation double : situations similaires et autres situations.

Termes TCC : exposure therapy / flooding / aversive therapy.

Cue exposure therapy (CET), exposure and response prevention (ERP) : même terme pour dire stimulus exposure and response prevention.

- Phases de variation de l'intensité de l'exposition aux situations problématiques :

Dans les programmes de thérapie d'exposition (traitant généralement d'anxiété) on peut voir une proposition d'exposition graduelle. Cela peut se comprendre si le thérapeute veut préserver le client face aux réactions corporelles et émotionnelles qui peuvent lui être difficiles à vivre.

Dans la problématique sexuelle, il y aura beaucoup moins pas cette problématique, donc on peut échapper à la montée progressive de l'intensité et la récurrence des situations à risque.

Ici, on va tout de même éviter de d'exposer trop longtemps au début, comme s'exposer à plusieurs vidéos porno et des photos suggestives pendant 30minutes.

Pour autant, garder en mémoire que c'est par la répétition de nouveaux comportements que ceux-ci deviendront préférentiels (= les premiers à sortir sans effort), donc s'entraîner de manière soutenue, en adaptant votre programme par rapport à vos difficultés/réussites/consommation du moment.

- Types d'exposition : dans l'environnement à risque (in vivo) et en dehors (in vitro).

S'adapter aux difficultés à actuelles à contrôler ces comportements.

=> Privilégier le in vivo mais faire les deux.

+ S'entraîner sur d'autres situations où vous avez des comportements impulsifs/compulsifs, mais pas que : situations où vous êtes en pilotage automatique et aussi les situations où vous êtes efficace.

Apprendre à faire des pauses dans nos actions, à retrouver un calme intérieur, à reprendre l'activité précédente, à se demander si l'on est efficace et rechercher d'autres stratégies, etc...

### 1- In vivo contenu sexuel : 3 façons de faire :

**a-** s'exposer aux environnements à risque (devant un écran dans un endroit à l'abri de tous et suffisamment confortable) dans les situations à risque sans s'exposer directement à du contenu à caractère sexuel :

ex. période d'ennui, moment de creux, passer le temps, difficulté à faire une tâche, recherche de plaisir, se récompenser par un plaisir, anxiété, etc...

**b-** s'exposer par du contenu réel à connotation sexuelle, qu'il soit le premier type de contenu recherché (des fois érotique) ou le contenu réellement utilisé pour vous masturber.

Regarder le contenu (images, vidéos) ou/et introduire des stimuli visuels et corporels (par ex. garder un onglet ouvert sur un site porno avec le son de la vidéo qui tourne ou non, pendant quelques secondes déclencher des sensations sexuelles à l'entrejambe en serrant/remontant les jambes / reculant le bassin) pendant que vous faites autre chose sur l'ordinateur.

Plusieurs actions à viser :

- rester distant et ne pas avoir de comportement sexuel.
- sortir de la vidéo rapidement. La remettre puis faire 1 ou 2, boucler comme ça 3/4 fois par exemple.

**c-** s'exposer par l'imagination : penser à des objets/personnes/situations réelles à connotation sexuelle, qu'elle implique des personnes de la vie courante et/ou « professionnels » jouant de leur sexualité (milieu du spectacle, érotisme ou pornographie).

Concernant le contenu pornographique, choisir tous les types de contenu sur lesquels vous vous êtes beaucoup excités + choisir des scènes qui ressemblent aux pratiques saines que vous aimeriez avoir dans le futur avec un vrai partenaire. Se focaliser sur les parties des scènes les plus problématiques.

### 2- S'entraîner sur l'avant et pendant masturbation.

**a-** Ce qui veut dire qu'il faudra se mettre en situation de se masturber devant de la pornographie pendant quelques secondes et d'essayer d'en sortir.

Vous pouvez vous entraîner à sortir de la masturbation de plusieurs façons :

- se mettre en situation d'être prêt à se masturber (se déshabiller).
- commencer à se masturber.

**b-** Pour l'entraînement sur le avant (ne pas commencer à se masturber), vous pouvez vous mettre dans différentes tenues plus ou moins légères (pas prêt à se masturber comme ci-dessus).

### 3- A quelles occasions s'exercer ?

**a-** en intégrant l'exercice pendant qu'une activité est en cours de réalisation dans l'environnement à risque : donc mettre en pause l'activité en cours et démarrer l'exercice puis revenir à l'activité en cours (précédé d'un moment de pause plus ou moins long).

**b-** vous n'êtes pas dans un environnement à risque, vous vous y rendez spécifiquement pour vous exercer.

**1b-** comportez-vous de la manière dont vous voudriez idéalement vous comporter face aux différents types de contenus choisis. L'idée est de « rester de marbre » face au contenu, de le regarder tout en étant très détaché, sans prendre plaisir, sans faire des scénarios sexuels, sans se toucher.

Décrire ce que vous voyez et en quoi cela ne vous intéresse pas de prendre plaisir devant le contenu

par rapport à votre vision de la sexualité et votre sexualité désirée.

Surveiller votre niveau d'excitation et les différentes manifestations physiques et mentales.

A la fin de cet exercice, faites le bilan et faites attention parce que votre excitation sexuelle a probablement été activée et il ne faudrait pas que vous succombiez volontairement ou pas dans une masturbation. Restez quelques temps dans l'environnement de visualisation et attendez que tout retombe puis recherchez activement une nouvelle activité saine pour vous et engagez-vous y pleinement.

### - **Quoi faire pendant l'entraînement in vivo ?**

Bien cadrer l'activité avant de la commencer : se rappeler des buts visés, plan d'actions à dérouler, anticiper les problèmes.

- Objectifs : s'entraîner et pas passer un moment plaisant ou rechercher du plaisir.

- Faire un plan d'actions : préparer le contexte (lieu, contenu, tenue, etc.), simuler des situations concrètes en modelant l'exercice notamment espaçant de courtes sessions d'entraînement, comportements à adopter / éviter en présence des stimuli, monitorer au fur et à mesure ce qu'il se passe (ne pas juste vivre l'expérience, la décrire à intervalles réguliers), faire des pauses pour analyser et se préparer à implémenter différentes actions, bilan final et préparation d'une autre séance d'entraînement.

- Faire de la prévention avant et pendant sur les dangers, possibles débordements (recherche de plaisir, masturbation, y passer trop de temps ?).

=> Développer le plan d'actions. J'ai commencé dans mon fichier Entraînement porno.txt

- Si cela dérape : Faites une pause de quelques instants dans la vidéo si vous sentez que vous vous faites déborder par des comportements délétères à connotation sexuelle et noter ce qu'il vient de se passer et ce que vous auriez pu faire différemment pour ne pas partir dans des comportements sexuels.

Etablir la liste des comportements délétères.

Les surveiller de près et prenez-en conscience le plus rapidement possible : faites ensuite un travail de mise à distance en observant ce que vous venez de faire, à quel point c'est nocif, etc...pourquoi pas faire pause dans la vidéo si vous passez plus de temps sur l'observation/analyse.

Le début de l'exercice peut être un moment dangereux si vous ne prenez pas garde à bien cadrer cette activité : vous pourriez dériver très rapidement vers une recherche de plaisir, que ce soit en vous masturbant ou non.

La fin de l'exercice vous mettra dans plusieurs situations à risque : dans un lieu à risque, visualisation pendant plusieurs minutes qui pourraient déclencher maintenant des envies, flash, pulsions et comportements automatiques pour se masturber maintenant, excitation sexuelle encore présente, moment de creux avant de démarrer une nouvelle activité, etc...donc la situation en fin d'exercice est aussi un entraînement en soi.

### - **Limites à l'entraînement in vivo devant du contenu sexuel (1b) :**

Dans la mesure où vous allez éteindre l'intérêt porté à ce que vous voyez, que vous allez réprimer des désirs et pulsions sexuelles, il est possible que cet exercice ne vous fasse pas suffisamment travailler les moments où vous obéissez à des envies, pulsions et autres stimuli sensoriels et comment en sortir rapidement.

Ce travail spécifique peut être fait dans des situations de la vie courante, même les plus anodines (cf

page <https://addict-porno.fr/ressources/attention> partie 3- Entraîner votre attention)

**- Pièges possibles que vous allez rencontrer :**

Cf fin page 2 pour d'autres idées.

Dure trop longtemps sans forcément le vouloir (prévoir alarme pour signaler la fin de l'exposition et passer au bilan) ou sert consciemment d'échappatoire à une situation future difficile, bascule sur la contemplation/plaisir,

=> A continuer.