

# L'addiction sexuelle est en augmentation

**Sexualité compulsive** Selon plusieurs experts, les cas de dépendance sexuelle sont en augmentation. L'accès facilité à la pornographie en ligne serait une explication.

Parfois la recherche du plaisir se transforme en souffrance. La sexualité devient alors une angoisse et s'exprime par des sensations de manque et des actes compulsifs. D'après plusieurs spécialistes, de plus en plus de personnes en Suisse souffrent de ce mal. Le service ambulatoire de l'Université de Bâle spécialisé dans les dépendances comportementales constate également une augmentation des cas de patients accros à la pornographie. Dix-sept personnes ont consulté pour ce problème en 2017 contre huit en 2015. Les thérapeutes parlent de «dépendance sexuelle» lorsqu'une personne n'est plus capable de contrôler sa sexualité. Cet état pathologique peut avoir des conséquences dramatiques: isolement social, licenciement, épuisement, voire suicide.

Richard\* a pris conscience de sa dépendance à la suite d'une rupture amoureuse, qui l'a plongé dans une grave dépression. «Je pouvais avoir cinq relations sexuelles par jour avec cinq partenaires différents, alors que j'étais en couple», explique l'employé de banque genevois. Le trentenaire est convaincu que ce besoin de sexe compulsif est étroitement lié à sa dépendance affective. «J'allais sur Internet pour faire des rencontres, mais j'avais aussi recours à la prostitution. C'était un moyen de me rassurer.»

## Cyberpornographie incriminée

Mehrez Mabrouk, psychothérapeute et sexologue, fondateur du Centre de psychosexothérapie de Lausanne, a reçu 25 personnes souffrant de dépendance sexuelle en 2017. Selon le thérapeute, la démocratisation d'Internet aurait entraîné une augmentation drastique des cas d'addiction sexuelle. Il explique que la majorité des personnes souffrant de ce type d'addictions sont des hommes, mais que ce mal atteint également les femmes et concerne toutes les tranches d'âge. Dania Schiftan, sexologue à Zurich, fait le même constat: «Les gens manquent de personnes de référence avec qui parler de leur sexualité. Leurs désirs et questionnements les

poussent rapidement vers les sites pornographiques.» Les deux thérapeutes constatent une augmentation des demandes de la part des jeunes hommes. «L'effet de la pornographie est renforcé par la nature éphémère de nos vies: tout doit aller vite, nous sommes à la recherche de rencontres rapides avec des applications comme Tinder. Cette attitude renforce la consommation de sexe rapide et insignifiante», ajoute la sexologue zurichoise.

Si les témoignages des thérapeutes convergent, il est difficile d'avoir des chiffres précis. «L'addiction sexuelle est toujours considérée comme un symptôme faisant partie d'autres troubles référencés, notamment les troubles sexuels non spécifiés, la dépression maniaque, les troubles obsessionnels et compulsifs (...)», explique Mehrez Mabrouk sur son site Internet. Selon les chiffres de l'Office fédéral de la statistique, les hospitalisations pour troubles psychiques des habitudes et des impulsions (dont les dépendances à Internet et à la pornographie font partie) sont passées de 15 en 2010 à 63 en 2015.

Richard attribue l'origine de sa dépendance à un abus sexuel dont il a été victime à l'âge de 7 ans. «Ma dépendance a commencé très jeune. Le divorce de mes parents a été un élément déclencheur. Avec le temps, les choses ont empiré. Le sexe était pour moi un acte irréfléchi.» Depuis plus de deux ans, le jeune homme a rejoint la fraternité des Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes (DASA) et il va beaucoup mieux. Les membres se rencontrent pour tenter ensemble de mettre un terme à leur dépendance en s'appuyant sur un programme de douze étapes inspiré d'une méthode développée par les Alcooliques Anonymes.

Si aujourd'hui Richard a pris sa vie en main et cessé de multiplier les relations, il admet être encore dépendant de la pornographie. Pour remédier à ce phénomène de dépendance sexuelle, Dania Schiftan propose d'introduire l'éducation sexuelle dès le jardin d'enfants. «Sans une bonne formation, les jeunes consommeront de plus en plus de pornographie, et notre société sera encore davantage confrontée à l'addiction au sexe.»

**Julie Jeannet  
et Dominik Balmer**

\* Prénom d'emprunt