

25. DE LA FOLIE À LA SÉRÉNITÉ

J'ai grandi dans une famille dysfonctionnelle. Mon père était alcoolique, et ma mère souffrait de troubles mentaux. Elle avait de multiples personnalités, qui avaient toutes leurs caractéristiques propres. Je n'avais pas le droit d'avoir des sentiments ou de les exprimer. Il me semblait que ma mère était la seule qui puisse avoir des sentiments, et la plupart d'entre eux étaient de la rage. Elle était physiquement et émotionnellement violente.

Je ne me souviens pas de n'avoir pas été actif sexuellement. Mon premier souvenir est le sexe avec mon père. Cela s'est arrêté quand j'avais neuf ans, quand il a cessé de boire et a suivi une thérapie. Pendant la période où il buvait, il venait dans ma chambre quand il rentrait le soir et avait des relations sexuelles avec moi. Il me disait que c'était mon devoir de le faire parce que ma mère ne voulait pas s'acquitter du sien.

Pendant cette période, j'essayais aussi de consoler ma mère, qui pleurait parce que mon père était sorti boire. Elle rejetait mes tentatives de réconfort, et quand j'essayais de recevoir de l'affection physique de sa part, elle me repoussait. J'ai appris très tôt que je n'étais qu'un objet sexuel.

J'ai appris à devenir manipulateur et, en retour, j'étais abusé par les enfants des voisins, par mes frères et sœurs, mes cousins, mes gardiens, oncles et étrangers, hommes et femmes. J'ai ensuite abusé des autres.

En maternelle, j'ai développé une forte attirance pour des filles beaucoup plus âgées. Je me mettais en colère si elles ne voulaient pas m'accorder de l'attention ou s'asseoir à côté de moi. Ainsi se développa en moi un lien direct entre mon estime de moi et le fait que les gens m'aiment ou non. Si on ne m'accordait pas d'attention, je passais à l'obsession suivante.

En première année, j'ai eu mon premier coup de foudre pour un garçon. Je pensais qu'il m'aimait bien parce qu'il me frappait et me tirait les cheveux. L'obsession pour ce garçon s'est poursuivie jusqu'à mon adolescence. Pendant ces années, je suis

devenu très jaloux de l'attention qu'il accordait aux autres filles. Je pensais qu'il m'appartenait. Je croyais que les femmes étaient inutiles et indignes de confiance.

À l'âge de neuf ans, j'ai vécu mon premier delirium tremens en buvant avec mon père. Je ne comprenais pas ce qui se passait, et ils ont gardé le secret après m'avoir emmené chez le médecin pour savoir ce qui n'allait pas. J'étais en état de manque à cause de mon abstinence de l'alcool. Il ne m'a pas fallu longtemps pour trouver ma propre façon de me procurer de l'alcool, puis j'ai trouvé une autre solution, la pornographie. Je restais assis dans ma chambre pendant des heures à tourner les pages, me perdant dans un autre monde. J'ai trouvé de nouvelles façons d'avoir du sexe et des aventures avec d'autres enfants, et je me sentais expérimenté lorsque j'avais des rapports sexuels avec des adultes.

À l'âge de treize ans, j'étais accro aux drogues, principalement à la marijuana et aux amphétamines.. J'essayais tout ce avec quoi j'entrais en contact, que ce soit le sexe ou les drogues. Ma mère m'avait également fait découvrir les pilules amaigrissantes et les diurétiques, même si je n'avais pas de problème de poids. Je suis devenu obsédé par mon apparence, pensant toujours à la façon dont les autres me verraient pendant les rapports sexuels. Cela s'est transformé en des années de crises de boulimie et de purges alimentaires.

Cet été-là, j'ai été violé par un inconnu et laissé pour mort dans un fossé à la sortie de la ville où je vivais. C'était ma première tentative de fuite de la maison. Je me sentais si misérable et je voulais juste partir. Je n'avais pas de vrai plan. J'ai à peine dormi pendant un mois. Je n'arrêtais pas de penser qu'il allait revenir et me tuer. Cette expérience m'a conduit dans des endroits très sombres. J'avais peur de tout et de tous. Seul l'alcool et les drogues me réconfortaient. Il n'a pas fallu longtemps pour que je redevienne actif sexuellement, et cette fois, je me sentais très puissant. J'avais l'impression d'avoir vaincu mes démons. Je devins plus distant des filles et je ne voulais rien avoir à faire avec elles. J'utilisais chaque garçon comme un objet sexuel.

Je faisais l'amour dans les salles de bains, les voitures, dehors - partout où c'était possible.

Une année de ce genre me conduisit à une autre horrible expérience à l'âge de quatorze ans. Je fréquentais ce garçon depuis quelque temps, et je sentais vraiment une connexion. Il m'a demandé d'être son amant. J'étais ravi. Nous allions chez lui tous les jours après l'école pour avoir du sexe, boire et se droguer. Il était expérimenté sexuellement et je ne me sentais pas comme un monstre quand j'étais avec lui. Un jour, nous nous rendîmes chez lui et l'homme qui m'avait violé un an auparavant s'y trouvait. Il l'a présenté comme son demi-frère. Il y avait aussi quelques autres gars avec lui. Le demi-frère s'est vanté de m'avoir eu et mon petit ami est entré dans une crise de jalousie et a quitté la maison, alors que j'étais encore là. Son demi-frère m'a offert un verre et m'a dit de me détendre et de passer un bon moment. Je paniquais, mais j'étais trop paralysé pour partir. J'ai été violé à nouveau cette nuit-là.

J'ai continué sur la voie de l'autodestruction, en couchant avec tous les types que je rencontrais et en consommant toutes les drogues que je pouvais trouver. J'ai eu des relations sexuelles avec des gens pour obtenir mes drogues et mon alcool parce que j'ai décidé que voler de l'argent à mon père au milieu de la nuit était une façon trop risquée d'obtenir de l'argent. Au fil des ans, l'argent dans son portefeuille devenait de plus en plus mince, alors je me suis dit qu'il se doutait de quelque chose. Il n'a jamais rien dit.

Pendant ce temps, ma mère essayait de comprendre ce qui n'allait pas chez moi. J'étais irritable et je dormais beaucoup. Elle a décidé que lire mon journal intime était un moyen approprié d'obtenir des réponses. Après cette trahison, une nouvelle rage s'est développée en moi. Elle m'a immédiatement emmenée voir un thérapeute. Ce fut le début d'une thérapie qui dura de nombreuses années, et de plus en plus de mensonges et de manipulations pour éviter la douleur.

À l'âge de 16 ans, j'ai trouvé un nouvel amant. Il m'a fait entrer dans un monde sexuel que je n'avais jamais imaginé, me faisant découvrir le bondage, le SM, la

bestialité, les orgies et la cocaïne. Il n'a pas fallu longtemps pour que les abus commencent, et je me faisais battre pour tout ce que je faisais ou ne faisais pas. Il pouvait être aimant et gentil une nuit, et la nuit suivante, il me battait pour avoir eu des relations sexuelles avec d'autres personnes. Il s'est battu pour me garder sous son contrôle, et j'ai travaillé fort pour demeurer ivre et ne rien ressentir. Je vivais trois vies différentes. Je sortais toutes les nuits pour boire, me droguer et avoir du sexe. Puis je rentrais à la maison juste à temps pour faire croire que j'avais été là toute la nuit, et je me préparais pour l'école. Avec les autres enfants de l'école je prétendais être comme eux, et en même temps je continuais à avoir des relations sexuelles avec des gars de l'école. Je devais prendre des drogues pour rester éveillé, et boire pour m'endormir. Mais je me sentais puissant parce que je gérais tout cela.

A cette époque, je tombais sous le charme d'une fille à l'école. Elle voulait être ma meilleure amie, et je me sentais au sommet du monde. Je n'avais jamais eu de fille qui voulait être ma meilleure amie. Je savais qu'elle avait des relations sexuelles avec des filles et des garçons, mais je ne voulais pas la voir comme ça. Nous avons entretenu une amitié remplie d'obsessions de ma part. Je devais la voir tous les jours et passer du temps avec elle. Elle voulait que j'arrête de boire et de me droguer, et je lui ai parlé du sexe que j'avais. Elle était consternée que je permette qu'on me fasse de telles choses. Je lui ai fait jurer de garder le secret, mais j'avais peur qu'elle le dise. Quand elle a démenagé, ça m'a complètement atterré..

Puis j'ai commencé à m'effondrer. J'ai cessé de me soucier de me faire prendre. J'étais entré dans une réalité différente. Certaines nuits, je ne voulais même pas rentrer chez moi. Mes parents ont commencé à appeler les flics, et la vie était un enfer. Finalement, ils en ont eu marre et m'ont traîné de force en thérapie. J'étais sidéré. Je n'avais pas encore fini. Ma mère a commencé à me demander tout ce que je lui avais volé, y compris ses alliances. J'ai menti comme un arracheur de dents. Je ne pouvais pas lui dire que j'avais volé toutes ces choses juste pour avoir une dose. La thérapie fut un échec total. Autant ma mère n'en pouvait plus de moi, autant elle ne pouvait

supporter de voir un autre de la famille en thérapie. Elle m'a ramené à la maison après l'intervention.

Une autre année s'est passée et c'était la même chose - toujours plus d'alcool, plus de drogues, plus de sexe. Je n'en avais jamais assez. Je voyais toujours un thérapeute, et il m'a dit qu'il ne pouvait plus me voir parce que je consommais avant mes séances et que je ne pouvais même pas parler de façon cohérente. Il m'a dit qu'il ne pouvait plus me voir me tuer et m'a mis au défi d'arrêter de boire et de me droguer. Je lui ai dit que j'allais essayer. Je n'avais jamais essayé de le faire auparavant.

J'en étais incapable. Finalement, le directeur de mon école m'a pris à part un jour et m'a dit qu'il en avait assez de me suspendre pour avoir bu et pris de la drogue, et il savait que je vendais de la drogue à d'autres enfants. Je savais que la fin était proche et je me sentais sans espoir. Qu'est-ce que j'allais faire ? Je ne pouvais pas abandonner. J'avais déjà essayé.

Environ six mois plus tard, j'ai décidé que j'en avais assez.. Ma tolérance avait commencé à baisser, et j'étais constamment malade. Je crois maintenant que ma Puissance supérieure est intervenue et m'a donné la force d'entreprendre l'action qui allait suivre. J'ai parlé avec mon thérapeute de la possibilité de suivre un traitement, puisque je ne pouvais pas m'arrêter toute seul. Il m'a encouragé, mais affirma que je devais moi-même faire l'appel et aller jusqu'au bout. C'était la première fois que j'agissais en adulte.

J'ai fait l'appel et j'étais à l'hôpital quelques jours plus tard. Je suis enivré le jour où j'ai obtenu mon diplôme de fin d'études secondaires, et je suis entré en traitement le lendemain. Le sevrage fut épouvantable, mais j'ai souffert et je me suis promis de me souvenir de ce que je ressentais pour ne pas avoir à le répéter.

L'une des règles du traitement était que nous ne pouvions pas avoir de relations sexuelles dans l'établissement, et que c'était un motif de renvoi. Je pensais que c'était une règle stupide, alors je l'ai fait quand même. Des gens de l'extérieur sont venus me rendre visite, et j'ai eu des relations sexuelles avec eux.

À un moment donné, j'ai discuté avec mon conseiller de la possibilité d'avoir une dépendance au sexe. Je sentais que j'allais mourir sans sexe et que je ferais tout pour en avoir. Il m'a dit : "On ne s'occupe pas de ça ici". "J'ai fini par me faire prendre pour avoir eu des rapports sexuels inappropriés avec un patient souffrant de troubles mentaux dans un autre service, et je me suis senti justifié et je me suis disputé avec le personnel. Ils m'ont dit que c'était un avertissement et que j'avais intérêt à ne pas recommencer ou j'étais dehors. Je n'ai pas arrêté. J'estimais que si je devais renoncer à l'alcool et aux drogues, j'avais au moins besoin de sexe. Comment pouvaient-ils s'attendre à ce que je me passe de sexe ?

Pendant cette thérapie, j'ai piqué une colère noire pendant une session de groupe. Ils m'ont enfermé et je suis devenu suicidaire. Ils m'ont alors suggéré de rester pour six mois de plus. J'ai dit : "Pas question !" Je ne voulais pas faire face à ces sentiments qui étaient apparus. Je me sentais trop vulnérable et, une fois de plus, je cherchais un moyen de m'en sortir. J'ai appelé ma maman et lui ai dit de venir me chercher. Je ne voulais plus être là. Elle n'en était pas si sûre, mais elle l'a fait quand même. J'avais beaucoup d'excuses : le centre de réinsertion n'avait pas réussi, je ne pouvais plus apprendre, c'était juste une bande d'idiots. Quand ma mère m'a ramenée à la maison, elle m'a dit qu'un de mes amis de fête venait de se suicider. J'étais dévasté. Je pensais que je pourrais utiliser cela comme une excuse pour consommer à nouveau, mais au lieu de cela, j'ai choisi de ne pas consommer ce jour-là.

Après quelques semaines, j'ai fini par accepter que je devais aller à des réunions de douze étapes pour ma toxicomanie. Les participants aux réunions m'ont accueilli et j'ai pu m'identifier à leurs histoires, même si j'étais le plus jeune dans les salles. J'ai commencé à réaliser que ma Puissance supérieure m'aiderait si je le demandais.

Bien sûr, il n'a pas fallu longtemps pour trouver quelqu'un avec qui avoir du sexe. Je croyais que cela ne posait aucun problème. De plus, j'avais toujours du mal à ne pas avoir de relations sexuelles avec mon ex-amant. Il me battait toujours et voulait

que je me drogue avec lui. Je lui ai dit que je ne voulais plus me droguer ni avoir de relations sexuelles avec lui. Il n'était pas content de cela, et cela m'a déchiré.

J'ai tenté de me suicider après neuf mois d'abstinence et de sobriété. Deux de mes amis sobres m'ont trouvé dans mon appartement avec des coupures sur les bras et m'ont immédiatement emmené à l'hôpital. Le personnel a dit que j'étais un danger pour moi-même et qu'il ne pouvait pas me laisser partir. J'ai immédiatement trouvé une thérapeute et j'ai eu l'occasion de parler honnêtement de moi. Pas de mensonges, pas de manipulation. Elle a été très positive, me disant que je serais devenu fou si je n'avais pas utilisé mes dépendances pour m'en sortir.

C'est à cette époque que je fis la rencontre de ma première petite amie. Nous étions juste amis, et elle était aussi totalement abstinente. Un jour, elle m'a demandé si j'avais eu des relations sexuelles avec des femmes. Je lui ai répondu que oui, mais rien de sérieux. Elle m'avoua qu'elle était lesbienne. J'ai juste dit que c'était bien et que ça ne me dérangeait pas. Mais après avoir passé un certain temps avec elle, j'ai commencé à ressentir une attirance physique. Je lui en ai parlé et nous avons agi en conséquence. J'étais très excité par cette expérience, car je ressentais quelque chose que je n'avais jamais ressenti auparavant. Je me souciais vraiment d'elle. Elle m'a approché avec l'idée d'être monogame, et j'ai hésité avant de dire oui. J'ai dit que je n'avais jamais été monogame auparavant. Elle m'a dit qu'elle ne ferait plus jamais l'amour avec moi si je n'étais pas d'accord. Quelque chose en moi a craqué quand j'ai entendu ça. Alors j'ai accepté.

Un mois plus tard, elle me trompait et c'était le début d'un calvaire de trois ans de souffrance, de mensonges, de manipulation et de violence verbale. Nous nous séparions et j'étais dévasté. On reprenait après qu'elle ait tout révélé, et on recommençait. Parfois, je voulais me tuer pour échapper à la douleur. Je n'ai jamais pu surmonter le sentiment de trahison. Finalement, nous en avons eu assez et nous sommes passés à autre chose. Nous venions tous les deux de terminer l'université, et il était temps de commencer nos nouvelles vies.

Je déménageais constamment - nouvelles villes, différents emplois et différents partenaires sexuels. Je ne pouvais pas garder un emploi parce que j'étais trop préoccupé par le sexe. J'essayais toujours de nouer des relations avec des femmes pour mettre fin à mon comportement. Je pensais que je serais heureux si je pouvais trouver la bonne.

Après cinq ans de sobriété, j'ai perdu un emploi auprès d'adolescents parce que j'avais des relations sexuelles avec un trafiquant de drogue qui venait dans l'établissement pendant que je travaillais. J'ai touché le fond du baril dans ma sobriété. J'avais cessé d'aller aux réunions et je n'avais pas d'amis sobres dans la ville où je vivais. J'avais des relations sexuelles avec toutes les personnes de mon voisinage. J'ai commencé à aller dans des bars hétéros et à draguer les femmes. Elles étaient ivres, et je trouvais facile de profiter d'elles. Quand elles résistaient, je les violais. C'était une expérience tellement forte que je n'y voyais rien de mal, jusqu'à ce que je redescende de cette ivresse. J'étais alors horrifié. Je croyais avoir surmonté ma rage pour constater que je ne faisais que la canaliser d'une autre manière.

Je fus soulagé lorsque j'ai trouvé une autre petite amie, car je pensais que cela mettrait fin à mon comportement. J'ai emménagé au bout d'une semaine et j'ai découvert qu'elle avait ses propres dépendances, ainsi que des maladies transmises sexuellement. Je me suis retrouvé à me masturber de manière compulsive et j'ai décidé que j'avais besoin de revoir un thérapeute. Lorsque j'ai parlé de ma compulsion à la conseillère, elle m'a regardé comme si je venais d'une autre planète. Elle m'a dit que c'était normal de se masturber. Elle n'a pas compris que je le faisais au point d'en souffrir. À ce moment-là, j'ai essayé d'appeler le numéro des DSA que j'avais trouvé dans l'annuaire téléphonique. La personne à qui j'ai parlé m'a dit que je devais passer une entrevue avant de pouvoir assister à une réunion. J'ai immédiatement paniqué, car je pensais que j'allais devoir raconter toutes les choses horribles que j'avais faites dans ma vie, sinon ils ne me donneraient pas d'aide. Je n'ai pas pu aller au DSA cette fois-là.

J'ai trouvé une petite amie qui était suffisamment co-dépendante pour être avec moi, mais qui ne voulait pas avoir de relations sexuelles avec moi si je n'étais pas présent pour elle. Elle avait une connaissance générale de la dépendance sexuelle, et elle ne voulait pas en faire partie. Je pensais avoir enfin rencontré la personne avec laquelle je passerais le reste de ma vie. Après trois ans, je lui ai demandé de me laisser sortir de la relation pour avoir des relations sexuelles. Je lui ai dit que je l'aimais et que je ne la quitterais pas, mais que j'avais juste besoin de satisfaire mes besoins sexuels. Elle n'était pas d'accord mais après quelque temps, elle m'a demandé si j'envisageais d'ajouter une troisième personne à notre partenariat. Au début, j'ai refusé, sachant que j'étais trop jaloux pour que ça marche. Mais je me suis rapidement fait à cette idée. Elle trouverait des choses que je ne pouvais pas lui procurer, et je pourrais avoir du sexe avec quelqu'un d'autre. Nous avions quelqu'un en tête ; elle a accepté quand on lui a demandé, et nous avons commencé ce que nous appelions une "relation saine à trois". C'était amusant et excitant, et je pensais que c'était tout ce que je voulais, jusqu'à ce que la réalité frappe.

Je devins très jaloux et j'ai commencé à avoir des sentiments pour cette autre femme. Nous avons commencé à passer beaucoup de temps ensemble, et tout ce que je voulais, c'était elle. C'était très douloureux pour tout le monde. Je lui ai dit que si elle ne voulait pas de moi, j'allais tout laisser tomber. Elle a décidé qu'elle ne voulait que moi, et c'est ainsi qu'a commencé un tourbillon de folie. Un mois de vie avec elle, et j'étais de nouveau déprimé. Je n'avais pas trouvé une nouvelle façon de vivre. Je venais de m'enfoncer dans un nouveau désordre. Elle était très possessive et violente verbalement. J'ai abandonné tous mes amis en rétablissement et mes réunions de douze étapes parce qu'elle était si insécure. J'avais cru qu'elle finirait par avoir confiance en moi, mais à cause de la façon dont on s'était rencontré, elle supposait que je lui ferais la même chose.

Environ trois ans après le début de notre relation, j'ai découvert que j'avais de l'herpès. J'ai commencé à être sexuellement anorexique, et j'ai évacué ma rage en la

frappant et en la rouant de coups de pied. J'avais alors atteint un niveau de ma condition humaine dont j'ignorais l'existence. J'abusais physiquement d'elle et je me sentais justifié de le faire. Après cinq ans, elle m'a dit qu'elle allait partir si je n'arrêtais pas de la frapper. Une ampoule s'est allumée dans ma tête et j'ai fondu en larmes. Je n'arrivais pas à voir le monstre que j'étais devenu. Qui étais-je ? Qu'est-ce que je faisais ? Je lui ai dit que je devais retourner aux réunions de douze étapes, sinon j'allais passer à l'acte. C'était un autre appel à l'éveil de ma Puissance supérieure.

De retour en thérapie j'ai admis les viols que j'avais commis et les abus physiques et verbaux que j'avais infligés aux gens au fil des ans. La thérapeute m'a immédiatement donné le numéro des DSA, que j'ai appelé. Elle m'a également orienté vers le traitement des délinquants sexuels. Cette idée ne m'enchantait pas, mais j'y suis allé.

Mon thérapeute m'a également demandé d'aller chez le médecin pour un examen complet et tous les tests de dépistage des MTS. C'est là que j'ai découvert que j'avais le VIH. Je ne l'ai pas bien pris et j'ai traversé une longue période de déni jusqu'à tout récemment. La rage a continué à monter en moi.

J'ai commencé à aller aux réunions des Dépendants sexuels anonymes et, même si cela semblait être le bon endroit, j'ai trouvé beaucoup de raisons de me sentir différent. La plupart des femmes parlaient de dépendance à l'amour et d'obsession romantique. Je ne pensais pas pouvoir m'identifier à cela. À l'époque, j'avais des relations sexuelles avec des prostituées et je ramenaient des strip-teaseuses des clubs. Je fréquentais aussi les magasins de pornographie et j'y ramassais des inconnus. J'étais retourné dans le monde de l'esclavage sexuel où j'ai commencé à passer à l'acte par asphyxie. Je m'infligeais aussi des coupures comme moyen d'atteindre l'orgasme avec d'autres.

Encore une fois, je me suis retrouvé à vivre toutes ces vies différentes : traitement pour abuseurs sexuels, réunions, les bars et les clubs, la drague, la thérapie et le travail. J'ai passé à l'acte avec des gens dans les salles de bain au travail, et j'ai

été surpris en train de faire du sexe par téléphone et de regarder de la porno. Mon esprit a craqué. J'ai fait une dépression nerveuse et j'ai pris un congé du travail. La honte était en train de m'engloutir. J'étais là, supposément sobre et abstinent depuis treize ans, et je me sentais fou.

Pendant mon absence du travail, j'ai décidé d'essayer d'arrêter certains des comportements qui, de toute évidence, étaient en train de me tuer. Mais pas question d'abandonner la porno. Et cela n'était jamais assez. Je finissais toujours par retourner dans les bars, à la recherche de femmes ivres avec lesquelles je pouvais coucher. Cela a duré deux ans. Mon premier parrain des DSA a arrêté de travailler avec moi parce que je n'essayais pas assez fort. J'ai ressenti ça comme le rejet ultime. Et elle était lesbienne. La rage a grondé et m'a donné une excuse pour continuer mes comportements. À la même époque, ma thérapeute a refusé de me revoir parce que j'avais menacé de l'agresser sexuellement.

Puis j'ai rencontré une autre femme. Je venais juste de sortir de l'hôpital après avoir été opéré pour l'ablation d'un organe à la suite d'années de frénésie alimentaire et de purge. Elle m'a beaucoup soutenu pendant mon séjour. Mais il n'a pas fallu longtemps pour que ma colère refasse surface, et au beau milieu d'une relation sexuelle, je suis devenue pleine de rage et je l'ai blessé. Je ne m'arrêtais pas quand elle disait non, et cela l'effrayait. Je lui ai alors dit que ça n'allait pas marcher parce que je n'étais manifestement pas assez bien pour être dans une relation. Elle n'a pas aimé cette réponse, alors j'ai fait semblant et je l'ai simplement trompée comme beaucoup d'autres auparavant.

J'ai ramassé une autre femme dans un bar. Cette fois, j'ai dit que je voulais juste sortir avec elle, sans sexe. Apprendre à se connaître. Construire une amitié saine, puis une relation. Cela a duré environ un mois, puis j'ai recommencé à faire ce que je savais faire. La rage est réapparue, et je l'ai blessé pendant le sexe.

Elle voulait que je maîtrise ma dépendance sexuelle et que j'arrête de lui faire du mal. Elle a dit qu'elle m'aimait et qu'elle voulait construire une vie et une famille

ensemble. Plus tard, je l'ai violée à nouveau, et une autre ampoule s'est allumée dans ma tête lorsque j'ai vu l'horreur sur son visage. J'ai su à ce moment-là que j'avais atteint le point de non retour. Je suis passé à l'acte pendant quelques semaines après cela, mais c'était sans vie et douloureux - de la pornographie, me masturber compulsivement, la drague. Rien ne fonctionnait. J'en avais assez des conséquences : les maladies, les infections, la police, le système judiciaire, les pertes financières, la perte d'amis, de logements, de famille, de thérapeutes. J'en avais assez. J'étais impuissant face à cette chose, et ma vie était ingérable. Ma Puissance supérieure est intervenue une fois de plus. Cette fois, j'ai écouté.

J'ai repris le traitement des délinquants sexuels et je l'ai pris au sérieux cette fois. J'ai commencé à travailler les douze étapes des Dépendants sexuels anonymes. J'ai trouvé un parrain. J'ai commencé à aller à d'autres réunions et à faire du service. Quelque chose de plus grand que moi allait me sauver de cette folie.

C'était très difficile au début. Mon parrain m'a rappelé que j'étais en sevrage. Cela m'a beaucoup aidé. Je savais qu'il y aurait éventuellement une fin à ce sentiment de folie. J'ai passé deux mois sans aucune forme de sexe, avec moi-même ou avec d'autres. Mon esprit s'est éclairci et j'ai pu voir la différence en moi. Je ne recherchais plus le sexe, je ne l'anticipais plus et je ne manipulais plus quelqu'un pour qu'il se produise. Pas d'intrigue, pas de jeux. J'ai commencé à me sentir vivant et j'assistais à une ou deux réunions par jour. Je voulais rester sobre à tout prix.. J'avais le désir d'être vivant et libre, et cela m'a donné la force et le courage de continuer. J'avais vraiment remis cette affaire entre les mains de ma Puissance supérieure.

Lorsque j'ai décidé de fréquenter quelqu'un à nouveau, je savais que je devais établir un plan d'action. Ce qui a fonctionné pour moi à l'époque, et qui fonctionne toujours, c'est de n'avoir du sexe qu'avec des femmes que j'apprécie et respecte sincèrement. Je suis honnête au sujet de qui je suis vraiment et sur ce qu'est pour moi une sexualité saine. Si cela ne convient pas à l'autre personne, ce n'est pas une option. De plus, je dois rester présent pendant les rapports sexuels à tout moment. Si ce n'est

pas le cas, je dois arrêter. Cela a éliminé les sentiments de rage qui apparaissent à la suite d'un ressentiment ou de la peur. J'ai dû examiner attentivement mes défauts de caractère et la façon dont ils m'ont permis de poursuivre cette voie destructrice dans le passé, et je devais vouloir les éliminer.

Comme résultat de ces comportements sexuels sains, mon estime de moi s'est améliorée et je ressens plus de compassion pour les autres. J'en apprends toujours plus sur l'intimité, mais la route sera longue. Je suis prêt à le faire au rythme de ma Puissance supérieure, pas au mien. Si j'essaie de précipiter le processus, ma maladie se déclenche. Grâce à ma puissance supérieure, j'ai pu éviter les endroits et les situations glissants. Cela est devenu plus facile avec le temps, puisque je consacre plus de temps à faire des activités orientées sur le rétablissement.

Grâce aux douze étapes du programme des Dépendants sexuels anonymes, j'ai reçu le don de la compassion pour moi-même et pour les autres. J'ai eu l'opportunité de faire amende honorable auprès de personnes que j'avais blessées, ce qui exigeait un courage dont je ne me serais jamais cru capable. J'ai dû écrire des lettres aux personnes avec qui je ne peux pas être en contact, mais je sais que je suis disposé à demander à ma Puissance supérieure la force de faire ce qu'il faut pour rectifier ces situations.

Je continue à aller à quatre à huit réunions par semaine, ce qui me permet de rester présent pour faire un inventaire quotidien de mes pensées et de mes comportements. J'ai changé ma façon d'interagir avec les gens. Elles ne sont pas ma prochaine dose ni la solution à mes problèmes. Je suis responsable de ce que je fais et dis. Je ne suis pas parfait, et je ne souhaite pas l'être. Ne plus avoir à fuir mes sentiments est une grande bénédiction.

Sans ma puissance supérieure, je ne serais pas ici. Je le crois vraiment. J'ai appris à prendre du temps pour moi, et à parler à ma puissance supérieure tous les jours. Cela n'a pas été aussi difficile, parce qu'au fond de moi je sais depuis le début que ma Puissance supérieure veut que je vive. J'étais celui qui voulait mourir. Cela a

changé maintenant. Grâce au rituel de la prière et de la méditation, j'ai perdu le désir de m'autodétruire.

J'ai accepté le fait d'être atteint du SIDA. Le médecin pense que je l'ai contracté en 1986, quand j'avais 18 ans. Au lieu de m'en servir comme excuse pour passer à l'acte, je me sers des étapes et des outils pour traverser chaque jour sans consommer.

Je ne peux y arriver seul. C'est ce qui m'a causé des problèmes. L'isolement et la conviction que j'étais supérieur à tout le monde m'ont conduit à toucher le fond du baril dans cette dépendance. Le travail de service a été pour moi un moyen de canaliser mon énergie d'une manière saine. En parrainant, en faisant du travail de service dans les réunions et en étant disponible de toutes les manières possibles pour le dépendant sexuel qui souffre encore, je ne suis pas centré sur moi-même. Je peux maintenant faire la volonté de ma Puissance supérieure, pas la mienne. C'est une liberté que je ne peux pas expliquer. J'ai l'impression qu'un miracle s'est produit.

Les slogans, les outils, les appels téléphoniques et les courriels quotidiens des autres de la fraternité me permettent de continuer. Par la grâce de ma Puissance supérieure, je suis sexuellement sobre de mes comportements primaires depuis trente mois. Il m'a fallu cinq ans de fréquentation des salles des Dépendants sexuels anonymes pour arriver à ce niveau de sérénité et de libération de la peur et de la rage. Sans ce programme, je ne sais pas où je serais. Je ne veux pas le découvrir, alors je vais continuer à revenir, un jour à la fois..