

Quiz d'auto-évaluation de la dépendance sexuelle

1. Gardez-vous des secrets sur votre comportement sexuel ou vos fantasmes romantiques vis-à-vis des personnes qui vous sont chères ? Menez-vous une double vie ?
2. Vos désirs vous ont-ils poussé à avoir des relations sexuelles dans des endroits ou avec des personnes que vous n'auriez pas choisies en temps normal ?
3. Avez-vous besoin d'une plus grande variété, d'une fréquence accrue ou d'activités sexuelles plus extrêmes pour atteindre le même niveau d'excitation ou de soulagement ?
4. Votre consommation de pornographie vous prend-elle beaucoup de temps et/ou met-elle en péril vos relations (humaines) importantes ou votre emploi ?
5. Vos relations sont-elles faussées par des préoccupations sexuelles ? Chaque nouvelle relation présente-t-elle le même schéma destructeur qui vous a incité à quitter la dernière ?
6. Avez-vous souvent envie de vous éloigner de votre partenaire après un rapport sexuel ? Ressentez-vous des remords, de la honte ou de la culpabilité après un rapport sexuel ?
7. Vos pratiques sexuelles vous ont-elles causé des problèmes juridiques ? Vos pratiques sexuelles pourraient-elles vous causer des problèmes juridiques ?
8. Votre quête de sexe ou de fantasmes sexuels entre-t-elle en conflit avec vos normes morales ou interfère-t-elle avec votre cheminement spirituel personnel ?
9. Vos activités sexuelles impliquent-elles la coercition, la violence ou la menace d'une maladie ?
10. Votre comportement sexuel ou la poursuite de relations sexuelles vous ont-ils déjà laissé un sentiment de désespoir, d'aliénation ou de suicide ?
11. Votre préoccupation pour les fantasmes sexuels vous cause-t-elle des problèmes dans un domaine quelconque de votre vie - même lorsque vous ne passez pas à l'acte ?
12. Évitez-vous compulsivement l'activité sexuelle par peur du sexe ou de l'intimité ? Votre évitement sexuel vous consume-t-il mentalement ?

Si vous avez répondu "Oui" à plus d'une de ces questions, nous vous encourageons à demander de l'aide :

- Appeler le bureau des DSA.
- Lire des documents supplémentaires sur la dépendance sexuelle.
- Assister à nos réunions des DSA les mercredis à 19h00 et samedis à 10h00 pour en savoir plus sur le programme des douze étapes.