

UN NOUVEAU MODE DE VIE

J'ai toujours eu une forte fascination pour la nudité et le sexe. J'ai des souvenirs d'incidents à connotation sexuelle qui remontent à l'école maternelle. Mon obsession a été centrée sur le voyeurisme et la fantaisie. Je ne suis jamais allé jusqu'à regarder dans les fenêtres mais j'ai toujours été attentif à toute occasion de voyeurisme dans la vie quotidienne.

Enfant, je n'ai jamais pu m'intégrer à mes pairs, donc je me suis isolé. Je me suis éloigné d'eux physiquement et socialement. J'ai créé un monde imaginaire complexe dans lequel j'étais respecté et admiré pour ma sagesse et mes capacités. J'ai créé des personnages et des scénarios qui étaient développés et rejoués pendant des mois. Il y avait toujours un composante de nudité et de jeu sexuel dans ces fantasmes. Quand je découvrit la masturbation, mon monde de fantaisie est devenu encore plus sexualisé et je me masturbais presque quotidiennement. En même temps, j'étais très timide et réservé avec les filles.

Au moment où je suis entré au lycée, ma vie a pris un tournant important. quand je me suis impliqué dans l'église et que je suis devenu chrétien. J'étais attirés par tout ce que représente le Christ et la vie vécue par de nombreux des gens de l'église. Ils avaient quelque chose que je voulais désespérément. Je suis devenu très actif dans l'église, j'ai fréquenté le collège biblique, et je suis est entré dans le ministère chrétien.

Pendant tout ce temps, ma vie fantasmatique et la masturbation continuaient. J'avais des limites intérieures qui m'ont sauvé du pire. J'ai pris l'engagement de m'abstenir de rapports sexuels en dehors du mariage, de fixer des limites fermes sur le comportement sexuel que j'adopterais en dehors du mariage, et pour éviter consciemment les comportements qui révéleraient mes préoccupations en matière de le sexe. Je n'achetais pas de pornographie, mais chaque fois que j'avais le l'occasion d'en voir, je le faisais.

Ma stratégie a plutôt bien fonctionné. J'étais vierge quand je me suis marié. J'ai été fidèle à ma femme. J'ai élevé deux filles dans un environnement sexuellement sûr. J'ai évité toute rencontre rapprochée de type sexuel en dehors de mon mariage. Je pense que j'ai une bonne réputation dans mon église et ma communauté.

Cependant, au fil des ans, j'ai apporté du matériel érotique dans notre mariage. De temps en temps, j'achetais un magazine pornographique. C'était un cycle où je collectais ces matériaux pour ensuite m'en débarrasser suivi d'une période plus ou moins longue pendant laquelle je n'utiliserais pas de la pornographie, puis j'en prenais plus, et je recommençais le cycle.

En 1998, j'ai découvert comment accéder à la pornographie sur Internet, et la dépendance s'est emparée de moi. En très peu de temps, elle a affecté notre

vie sexuelle, et ma femme m'a demandé si j'utilisais la pornographie sur l'ordinateur. J'ai avoué, et j'ai passé plus d'une année à lire, à chercher conseil et parler de responsabilité avec des amis proches. En janvier et février 1999, j'ai fait deux rechutes et j'ai avoué quand ma femme m'a à nouveau interrogé, je l'avais encouragée à demander comment je m'en sortais.

Dans l'introspection qui a suivi, j'ai réalisé plusieurs choses : 1.) j'étais accro au sexe et je n'arrivais pas à contrôler le visionnage de la pornographie 2.) j'appréciais l'excitation que la pornographie me donnait et je ne voulais pas y renoncer. 3.) ma dépendance à la pornographie sur internet progressait, et qu'elle allait continuer à progresser jusqu'à ce qu'elle ait un impact dévastateur sur ma vie et sur celle des autres. 4.) Je perdrais les choses auxquelles je tiens le plus si je ne trouvais pas un moyen de changer la direction dans laquelle je me dirigeais. 5.) toutes mes connaissances, tous mes conseils, toute ma spiritualité (telle que je l'avais développée jusqu'alors), et la prise de conscience de tout ce que j'avais à perdre, ne pouvait toujours pas m'empêcher d'agir si je restais isolé. 6.) Je ne pouvais pas promettre que je resterais libre de toute pornographie, mais j'ai pensé que je pourrais m'engager à travailler les douze étapes au sein d'un programme. 7.) La réalisation la plus douloureuse a été que j'étais un hypocrite, un acteur de théâtre, quelqu'un qui apparaissait d'une façon à la plupart des gens et qui était quelque chose d'autre à l'intérieur. Cela m'a vraiment ébranlé parce que j'avais consciemment travaillé très dur pour être une personne intègre.

Quand j'ai réalisé à quel point j'avais vécu dans le mensonge, même envers moi-même, je me suis senti dévasté. J'ai immédiatement partagé ce qui se passait avec un des anciens de mon église et avec trois de mes collègues ministres qui ont été des amis de longue date et des partenaires de prière. Je me suis demandé si je devais démissionner du ministère. J'ai été encouragé à continuer et à travailler au rétablissement.

J'ai appelé le numéro des Dépendants sexuels anonymes (Sex Addicts Anonymous). Dieu a sûrement un sens de l'humour. Lors de ma première rencontre, il y avait un jeune homme dont les parents sont membres de mon église. Après la réunion, il m'a approché, m'a accueilli, et m'a assuré que mon anonymat était en sécurité avec lui. C'était un cadeau merveilleux.

Depuis que je suis entré dans le programme, je n'ai pas violé les limites de mon cercle intérieur, c'est-à-dire les limites de l'utilisation de la pornographie et de la masturbation avec pornographie, mais ce n'était là que le début de la façon dont les choses ont changé pour moi. J'ai un groupe dans lequel je peux parler ouvertement et sans honte de ma dépendance et apprendre des autres qui souffrent de la même affliction.

Ma femme est l'amie la plus aimante et la plus compréhensive de ma vie, mais je ne peut pas et ne doit pas dépendre d'elle pour fournir le genre de responsabilité et le retour impartial dont j'ai besoin. Mes amis des DSA m'ont non seulement aidé à garder les limites de mon cercle intérieur, mais aussi à comprendre et apprendre également les enjeux du cercle intermédiaire. Lorsque quelqu'un parle de son expérience, de sa force et de l'espoir en rapport avec des questions qui me tiennent à cœur, j'apprends beaucoup sur moi-même et sur la manière de réagir à des situations similaires. Au sein du groupe, je sais que si j'ai un problème ou même si je fais une rechute, cela n'affectera pas ma relation avec les membres de la fraternité.. Tout ce que j'entendrai, c'est : "Continue à revenir !"

Avant d'arriver aux DSA, j'ai fait beaucoup d'efforts pour trouver du soutien et de la responsabilité dans la lutte contre mon obsession sexuelle. J'ai essayé de pratiquer les disciplines spirituelles de ma religion dans une variété de différents formats et de moments différents. J'ai mentionné mon obsession pour le sexe dans différentes thérapies individuelles à plus d'une occasion, et on n'en a pas fait de cas. (J'admets que je ne l'ai peut-être pas mentionné aussi fortement que je le pensais). J'ai fait partie d'un groupe de prière pendant plus de dix ans dans lequel je partageais mon combat contre la pornographie. Ils étaient aimants et de soutien, mais ne semblaient pas comprendre à quel point elle était omniprésente dans ma vie. Ils en parlaient rarement et je me sentais mal à l'aise de le faire.. Le résultat a été que j'ai pu mettre de côté cette obsession.. J'ai lu de nombreux livres sur le développement personnel et les questions sexuelles. Mais plus de connaissance n'aidait pas à lutter contre le désir de passer à l'acte..

Ce programme est le seul endroit que je connaisse où il y a une volonté résolue de mettre l'accent sur la libération de la dépendance sexuelle. C'est-à-dire ce dont j'avais besoin depuis le début.

Non seulement me suis-je libéré de l'obsession de passer à l'acte, mais je me suis grandement amélioré dans mes comportements du cercle intermédiaire. Ma vie imaginaire a été fortement réduite. J'évite consciemment de surfer la télévision pour des programmes sexuellement stimulants, et j'ai renouvelé ma l'engagement de ne pas avoir le câble ou la télévision par satellite. Je regarde rarement les publicités des grands magasins pour les annonces de lingerie. Ces publicités et d'autres comportements similaires ont été considérablement réduits grâce aux rappels constants et les idées utiles que je reçois dans le programme. Je n'ai jamais eu ce genre de soutien ciblé auparavant.

Un autre cadeau du programme est l'accent mis sur le développement d'un un nouveau mode de vie grâce à un éveil spirituel. Je suis encouragé à me concentrer, pas tant sur le fait de ne pas passer à l'acte, ou même d'éviter le cercle intermédiaire, comme sur la pratique d'une nouvelle façon de vivre qui apporte la plénitude et l'intégrité dans tout ce que je fais.

Je suis reconnaissant pour la structure des douze étapes et pour les douze traditions qui font de cet endroit un lieu sûr pour chacun d'entre nous. A C'est un endroit difficile, certes, mais un endroit sûr. J'apprécie le discipline de la tradition dix : les DSA n'ont pas d'opinion sur les questions extérieures ; notre nom ne devrait donc jamais être mêlé à une controverse publique. Les principes du programme me rappellent que je dois parler de mes propres affaires et écouter les autres partager leurs expériences. Il est libérateur et sain de me concentrer sur ma propre histoire et mon propre rétablissement, en sachant que je ne peut aider les autres que dans la mesure où j'obtienne moi-même ce qu'ils veulent. Et je m'efforce d'adopter cette même attitude dans d'autres domaines de ma vie aussi.