

DEUX MONDES SE HEURTENT

J'ai grandi dans une famille de classe moyenne dans une petite ville du Midwest qui de l'extérieur semblait être une famille idéale: nous avions une entreprise familiale, une belle maison, nous étions actifs dans notre église. J'ai appris dès le très jeune âge à protéger et promouvoir cette image publique. C'était la première instance du développement de deux mondes séparés qui, plus tard, deviendront une grande partie de ma dépendance au sexe. Vous voyez, derrière ces portes fermées, il y avait l'alcoolisme rampant, la violence verbale et émotionnelle, beaucoup de larmes, et beaucoup de malheur. Mais cela, le monde extérieur ne devait jamais le voir.

J'étais le cinquième de six enfants. Les quatre premiers étaient beaucoup plus âgés que moi, et déjà avancés dans leur adolescence quand j'étais enfant. Ils ont donné à mes parents tous les problèmes possibles, et davantage, d'adolescents typiques. Comme le stress du dysfonctionnement de la famille s'est accru, j'ai vite appris mon rôle dans la famille: j'étais le comique. Chaque fois que des voix commençaient à s'élever ou que des conflits se préparaient, j'accourais pour briser la tension en lançant une phrase comique, en faisant une blague, en me mettant sur la tête - n'importe quoi pour me distraire de ce qui se passait autour de moi. J'ai aussi appris à engourdir mes émotions. J'étais naturellement un enfant très émotif. Mais j'ai vite appris que la colère n'était jamais tolérée dans ma famille, sauf chez mon père. Les larmes étaient réservées à ma mère. Et seuls les sentiments heureux pouvaient être partagés avec d'autres. "Je vais bien", plaqué d'un faux sourire, devient ma devise.

J'ai découvert la masturbation par accident un jour quand j'avais onze ans. Quel sentiment merveilleux! Quelle incroyable distraction de la tension et du dysfonctionnement de notre foyer! C'est rapidement devenu une compulsion pour moi, chaque jour, plusieurs fois par jour, au point de me faire mal.

J'ai fini par montrer cette nouvelle activité à un de mes amis et nous avons commencé une exploration mutuelle. Rien de trop sérieux, pas trop souvent. En rétrospective, c'était

probablement une exploration d'enfant plutôt normale. Mais ce dont je me souviens maintenant, c'est que j'étais très plus intéressé et excité sexuellement par ça que lui.

Le point commun pendant toute ma dépendance est que je m'ennuyais rapidement dans les activités que je choisisais. J'avais besoin de plus stimulation; finalement, j'avais besoin de plus de risques. Donc, après avoir été compulsif avec la masturbation, je me suis tourné vers la pornographie. Bien que nous n'en ayons jamais eu chez nous, les pères des enfants que je gardais avaient des réserves importantes, donc c'était facile pour moi d'y avoir accès. De temps en temps, j'en volais de la pharmacie locale. Après que cela ne m'ait plus fourni assez de stimulation, j'ai commencé à me masturber dans des endroits où il y avait une légère chance de se faire prendre. Je me souviens de m'être masturbé dans une sombre salle de cinéma avec un manteau sur mes genoux ou à l'arrière d'une voiture pendant qu'une autre personne conduisait. Une fois, je me souviens m'être masturbé sur le balcon d'un hôtel du douzième étage, espérant en partie que quelqu'un me verrait. Tout cela s'est produit alors que j'étais encore un jeune adolescent.

En tant qu'adolescent, j'ai eu une relation sérieuse avec une fille de ma classe. Cette relation est rapidement devenue sexuelle. Il n'y avait pas beaucoup de concessions dans notre relation sexuelle. C'était vraiment juste une autre forme de masturbation pour moi. On a tous les deux grandi dans la religion catholique et on croyait que le sexe en dehors du mariage était un péché. Nous sommes passés par des épisodes très sexuels, suivis par la culpabilité et l'arrêt pendant un moment. Nous étions à nouveau très sexuels, puis la culpabilité revenait, et ainsi de suite. J'en suis venu à associer le sexe avec la culpabilité et la honte.

Peu de temps après l'école secondaire, cette petite amie est tombée enceinte et nous nous sommes mariés. J'avais dix-huit ans à l'époque et je venais d'en avoir dix-neuf. quand notre fille est née. Nous étions tous les deux très jeunes et pas assez matures pour nous marier. Nous avons divorcé après seulement un an, et j'ai obtenu la garde de notre fille. J'avais dix-neuf ans, parent célibataire d'une petite fille de huit mois. J'avais besoin de grandir très rapidement!

En regardant en arrière aujourd'hui, je sais que presque tous les fantasmes associés avec toutes mes masturbations ont porté sur les mâles. C'est étrange que je ne me sois jamais

demandé si oui ou non je pouvais être gay. L'homosexualité était simplement si inacceptable dans ma religion, ma petite ville, et ma famille, que je ne pouvais même pas me poser la question. Je savais juste qu'être attiré par les femmes était la bonne chose à faire.

Une fois, pendant ce jeune mariage, j'ai eu une expérience homosexuelle. J'ai trouvé une librairie pour adultes dans la ville où j'étudiais à l'université. J'étais naïf et je ne savais même pas à l'époque que les gens s'y retrouvaient pour faire l'amour. Je suis entré dans la cabine et j'ai regardé une vidéo adulte gay pour la première fois. C'était extrêmement stimulant sexuellement pour moi. Puis un monsieur plus âgé a proposé de me faire une fellation, et je l'ai laissé faire. J'ai couru hors de ce bâtiment, éprouvant, honte, peur et dégoût. L'odeur de cette petite cabine est restée avec moi pendant des semaines. J'ai conduit plus de 160 km ce soir-là pour essayer de digérer l'expérience. Je suis finalement rentré chez moi et j'ai pris une douche pendant plus d'une heure. J'étais si plein de honte. Je ne pouvais pas croire que j'avais fait quelque chose de si horrible. J'étais sûr à ce moment-là que je ne pouvais pas être gay. Après tout, je l'aurais apprécié et n'aurais pas été aussi dégoûté. Le dégoût a duré quelques semaines, et puis les fantasmes sur les hommes ont lentement commencé à revenir. Je ne suis pas retourné dans un tel endroit depuis longtemps. Mais le souvenir et la fantaisie sont restés.

J'ai finalement été diplômé de l'université, j'ai trouvé un bon travail, et me suis remarié. Mon travail m'éloignait souvent de la maison. Ma dépendance a progressé pour inclure les librairies pour adultes et les clubs de strip-tease ainsi qu'une forte consommation d'alcool. Un jour, je rentrais en voiture de mes voyages quand je me suis arrêté sur une aire de repos le long de l'autoroute. J'ai commencé à lire les graffitis sur les murs des toilettes. Maintenant, je suis sûr que toute cette écriture a été là toute ma vie, mais je ne l'avais simplement jamais remarquée avant. Cette fois, les suggestions de sexe masculin semblaient très stimulantes pour moi. Je n'arrivais pas à me sortir ces pensées de la tête. Pendant l'année suivante, je me suis retrouvé dans ces toilettes à lire les murs, à fantasmer, conduisant d'aire de repos en aire de repos en me masturbant en chemin. Parfois, je m'exposais même à des véhicules plus hauts que le mien ou à des cyclistes qui pouvaient voir à l'intérieur de ma voiture.

Ce qui est drôle, c'est que pendant cette période, je n'ai pas passé à l'acte avec les gens dans les aires de repos ou dans les librairies. J'en avais envie. Je savais qu'ils

étaient là. Mais j'avais trop peur. J'ai découvert que ce n'est pas l'acte sexuel qui est la vraie "drogue" pour moi, mais sa poursuite. La drague et d'imaginer les possibilités, me donnaient l'euphorie plutôt que l'activité sexuelle elle-même.

Un jour, lors d'un voyage d'affaires, j'ai franchi la limite entre la drague et le passage à l'acte avec quelqu'un d'autre. Je ne sais même pas comment nous nous sommes connectés. J'étais très saoul quand un groupe d'entre nous est allé au bar cette nuit-là. La dernière chose dont je me souviens est d'avoir acheté une tournée pour tout le groupe. Personne n'en voulait, alors un par un j'ai descendu huit verres de tequila. Je ne me souviens pas de grand-chose après ça. Je suis sorti de mon évanouissement dans ma chambre d'hôtel au milieu d'un acte sexuel avec un homme très musclé qui reniflait une sorte de drogue. J'étais encore bourré, mais extrêmement terrifié. Je ne savais pas qui c'était ou comment nous avons fini ensemble. Je n'avais pas beaucoup connu les drogues non plus. Avec tact, je suis sorti de ma chambre aussi vite que possible. Je suis sûr que je n'ai pas dormi du tout le reste de la nuit.

J'avais l'impression que ma vie était hors de contrôle à ce moment là, et je pensais que je connaissais la raison : l'alcoolisme. Ma consommation d'alcool était hors de contrôle. J'avais de hautes valeurs morales, et j'étais tout à fait certain que si je n'avais pas d'alcool dans ma vie, mes valeurs ne m'auraient pas permis de poursuivre mes activités sexuelles illicites. J'ai commencé à aller à des réunions pour mon alcoolisme, et je suis resté sobre depuis. Mais en ce qui concerne mon comportement sexuel, ce qui a suivi a été une vraie surprise.

Les deux années suivantes ont été un pur enfer pour moi. Tout le temps et l'énergie que j'avais l'habitude de partager entre mon passage à l'acte et mon alcoolisme, je consacrais désormais exclusivement à mon addiction au sexe. J'ai commencé à passer à l'acte avec les hommes dans les aires de repos, les librairies, les parcs et autres lieux publics. J'ai passé plus d'heures par semaine à draguer que je n'aurais jamais pu imaginer le faire auparavant. Chaque fois que je passais à l'acte, j'étais instantanément rempli de honte et de remords. Je courais chez moi pour retrouver ma famille et me promettre que je ne le referais JAMAIS ! Le lendemain, je me retrouvais de nouveau dans cette même situation.

Je me souviens d'une fois où j'ai dragué toute la nuit et me suis endormi au volant laissant la voiture de ma femme dans un marécage. Mes souvenirs les plus regrettables ont à

voir avec mes enfants et ma femme, comme lorsque je me suis faufilé hors de notre chambre de motel au milieu de la nuit pour avoir des relations sexuelles avec un inconnu dans une librairie et retourné au lit avec ma femme comme si de rien ne s'était produit. Le souvenir le plus douloureux de tous est de sortir d'une librairie pour adultes alors que j'avais laissé mes deux jeunes enfants endormis dans sur le siège arrière au milieu de la nuit. Ils s'étaient réveillés et étaient à ma recherche. Ma fille m'a vu et a crié "papa" et un couple de dépendants aux librairies qui avait essayé de les aider, a dit sarcastiquement, "Tu penses vraiment que c'est ton vrai père ?" Ce fut un point bas dans ma vie. Dans tous les autres aspects de ma vie, j'étais l'incarnation de la responsabilité. Regardez à quel point ma dépendance m'a fait tomber.

Le reste de ma vie avait l'air plutôt normal vu de l'extérieur. J'avais vraiment deux mondes séparés. L'un était la partie sombre et secrète de ma vie qui était ma dépendance au sexe. Personne ne connaissait cette personne bien cachée. L'autre monde était celui d'un père et d'un mari dévoué, un homme qui était actif dans son église et sa communauté. J'avais une grande carrière qui se déroulait très bien. Nous possédions une belle maison sur un lac. Nous ressemblions à la famille idéale. Mais à l'intérieur, les choses n'étaient pas aussi idéales. Ma femme croyait que quelque chose n'allait pas. Elle savait que quelque chose n'allait pas. Elle ne savait pas ce que ça pouvait être, et ses questions sont tombées dans l'oreille d'un sourd.

Dans tous les autres aspects de ma vie, j'étais une personne extrêmement honnête. Je me souviens avoir fait 15 km pour retourner à une épicerie parce que j'avais accidentellement pris le stylo avec lequel j'avais fait un chèque. J'étais fier en disant à la vendeuse d'un magasin qu'elle m'avait donné trop de monnaie. J'étais irréprochable dans mes relations d'affaires. L'honnêteté était extrêmement importante pour moi. Je me suis entouré de personnes qui étaient honnêtes et directes. Je croyais au fond de mon coeur que j'étais une personne honnête jusqu'au bout des ongles.

Pourtant, quand il s'agissait de ma dépendance au sexe, j'étais loin d'être honnête. On ne peut pas passer autant de temps à draguer sans inventer des mensonges. J'ai eu plus de pneus crevés, de problèmes de voitures, des amis en crise, etc., que vous ne pourriez jamais imaginer. Plus ma dépendance sexuelle était forte, plus je devais mentir. J'ai passé le temps que j'étais censé travailler ou à être dans des conventions à passer à l'acte. J'ai dépensé l'argent du

travail pour des strip-teaseuses et l'ai déclaré comme repas d'affaires. Quand il s'agissait de mon addiction, mon intégrité était inexistante. C'est arrivé au point où je ne pouvais plus me rappeler quel mensonge j'avais dit à qui, et j'ai dû réfléchir rapidement pour couvrir mes divergences. Cela se passait surtout avec ma femme, qui devait souvent se demander si elle c'était elle qui perdait la tête.

Pendant longtemps, j'ai jonglé entre ces deux mondes de manière presque parfaite. Tout mon but dans la vie était que les deux mondes ne se rencontrent jamais. Mais cela a eu un effet terrible sur moi personnellement. J'ai souffert de dépression et de crises d'angoisse. Je vivais ma vie dans une peur constante. Je craignais être arrêté et que ma femme et mes enfants soient humiliés publiquement. J'ai eu peur de perdre ma famille, de mourir du SIDA, que quelqu'un me batte dans ces lieux publics de passage à l'acte. Et puis l'impensable a commencé à se produire. Mes deux mondes ont commencé à entrer en collision. J'ai reçu un appel téléphonique au travail de quelqu'un avec qui j'avais passé à l'acte. Quelqu'un que je connaissais m'a vu sortir d'une librairie. Mon principal objectif pendant toutes ces années a été de garder ces deux mondes séparés, et maintenant je me sentais complètement hors de contrôle.

La peur d'humilier mes enfants à cause de ma dépendance était une des plus fortes. Jusqu'à ce moment de ma vie, je n'avais jamais vraiment considéré le suicide, même dans les pires moments. Mais maintenant cela paraissait être l'option la plus logique. Après tout, ne serait-il pas beaucoup plus humain pour mes enfants de perdre leur père à cause de la mort, que pour lui d'être arrêté et que mon nom soit étalé dans les journaux ? (J'avais un travail très médiatisé et il était tout à fait certain que mon arrestation ferait la une des journaux.). Ou ne serait-il pas plus humain pour moi de me tuer que pour eux d'avoir un père en prison ou mourant d'une mort longue et persistante à cause du SIDA ? J'ai pris la décision à ce moment-là de me suicider. J'avais essayé plusieurs fois de cesser mes passages à l'acte et je savais à ce moment-là que c'était sans espoir. Je me suis promis à chaque fois que je ne le ferais plus jamais, jamais. Mais j'ai recommencé le jour suivant. Le suicide semblait être la seule réponse logique qui reste.

Jusqu'à ce moment-là, je n'avais jamais parlé à personne de mon problème sexuel. C'était un sombre, sale petit secret que j'ai gardé profondément enterré à l'intérieur. Dans un

moment de désespoir, je me suis souvenu d'un conseiller que j'ai que j'avais vu plusieurs années auparavant et je pensais que peut-être, juste peut-être, à qui je pourrais raconter ça. J'ai décidé qu'avant de me suicider, je le dirais à cette personne, dans la petite chance qu'il pourrait y avoir de l'aide. J'ai appelé et pris un rendez-vous.

Quand je l'ai rencontrée, je n'avais rien à perdre, donc j'ai dit toute mon histoire. C'était la première fois que j'entendais ces mots à haute voix et c'était assez effrayant et douloureux. Elle s'est levée de sa chaise, a marché et m'a fait un câlin dont j'avais grand besoin. Elle m'a dit qu'il y avait beaucoup de personnes comme moi, et elle lui a donné un nom - la dépendance au sexe, et m'a orienté vers un autre conseiller spécialisé dans cette maladie. L'autre conseiller m'a présenté les Dépendants sexuels anonymes. Certaines personnes se rendent à leurs premières réunions en essayant de décider si elles sont en fait des dépendants sexuels. Je ne faisais pas partie de ces personnes. Dès la première fois que j'ai entendu quelqu'un raconter son histoire dans une réunion, j'ai su! Après avoir entendu les histoires des autres, j'étais totalement convaincu. Je me sentais chez moi. C'était si réconfortant de savoir que je n'étais pas le seul. Ça me mettait en colère d'avoir gardé mon secret si longtemps, alors qu'il y avait de l'aide et la compréhension disponibles.

Grâce à l'aide de mon groupe, de mes collègues dépendants sexuels, et de ma Puissance supérieure, j'ai pu arrêter de draguer et de passer à l'acte. J'ai pu me débarrasser de la honte et des remords qui occupaient une si grande partie de ma vie jusqu'à ce moment-là. J'ai pu m'accepter en tant qu'être humain sexuel plutôt que de faire de la sexualité un sale petit secret. On ne peut pas dire que le rétablissement ait été parfait. Il y a eu quelques dérapages en cours de route. Le plus gros a été quand Internet est devenu si populaire, et que j'ai découvert comment naviguer sur l'autoroute électronique. Mais aujourd'hui je vais bien, et ma vie, dans son ensemble, est phénoménalement meilleure que le jour où je suis entré aux DSA.

Le plus grand cadeau que le rétablissement m'a apporté est l'honnêteté. Aujourd'hui, je ne vis plus longtemps dans mes deux mondes séparés. J'ai été lentement capable de les rassembler en un seul. J'ai été capable d'arrêter les mensonges et la tromperie. Je n'ai pas besoin de brouiller les pistes ou d'essayer de me souvenir de quelle histoire que j'ai racontée à qui. Cela m'a donné une liberté que je ne croyais pas possible.

Un autre cadeau que le rétablissement m'a donné est la possibilité d'explorer ma sexualité. J'ai eu ces fantasmes toute ma vie mais jamais je me suis donné la possibilité de remettre en question mon orientation sexuelle. En rétablissement, sans passer à l'acte, j'ai pu explorer ces sentiments. J'étais capable d'utiliser des mots comme "bisexuel" et "gay" sans grimacer. J'ai finalement compris que je suis effectivement un homme gay. J'ai passé sept des onze années de mon mariage en thérapie de couple, en essayant de résoudre une multitude de problèmes mystérieux. La vérité est qu'ils étaient n'étaient pas de vrais problèmes, ni mystérieux. J'étais un homme gay qui essayait de vivre une vie où mes entrailles ne correspondraient jamais aux actions que j'incarnais. Ce conflit me tuait, et j'ai dû lâcher prise. J'ai avoué la vérité à ma femme et à mes enfants. Nous nous sommes séparés et avons fini par divorcer.

J'ai commencé un nouvel éveil qui n'est pas différent d'un adolescent. Même après avoir passé à l'acte pendant toutes ces années, je ne savais pas vraiment ce que c'était d'être avec un homme. Oui, j'ai passé des intervalles de dix minutes sur mes genoux dans les aires de repos. Mais ça ne m'a rien appris sur l'intimité avec un homme. J'ai appris ce que c'est que d'embrasser, de serrer, de câliner, toucher, prier, et de me partager complètement avec un autre homme. Je me suis senti entier pour la toute première fois.

Je dois vous dire, ça fait huit ans que je suis en rétablissement, et je suis plus heureux aujourd'hui que je ne l'ai jamais été dans ma vie. J'ai toujours des défis personnels. Les choses ne se passent pas toujours comme je le voudrais. Mais aujourd'hui, je vis une vie honnête, et mon intérieur correspond à mon extérieur. Mon rétablissement et la fraternité des hommes et des femmes des DSA m'ont donné le plus grand cadeau imaginable - ma vie !