

LA DEMANDE CACHEE

Sophie LANIER

Psychologue – Sexologue
CeGIDD, SMIT, Cabinet NANTES

◎ La demande cachée :

- par un comportement ?
 - par une autre demande ?
 - Quelle(s) demande(s) ?
-
- Existe-t-il toujours une demande ?

○ Premier constat :

Il existe autant de sexualité que d'individus / pas de norme en sexualité.

○ Certains sont intéressés par :

- Une fréquence élevée , des partenaires multiples, des pratiques singulières...
- Une fréquence basse, attachement affectif au même partenaire...

- D'autres ne sont pas du tout intéressés par la sexualité.
- D'autres sont intéressés par des pratiques inavouables...

- Savoir distinguer les sexualités choisies et les sexualités subies.
- On peut subir sa sexualité, celle d'une autre personne ou celle d'un groupe.
- On subit quand on n'a pas la possibilité d'introduire la notion de choix : c'est l'addiction ou la contrainte.

◎ Notre objectif ?

- ◎ distinguer les personnes qui ont la possibilité de choisir leur sexualité de celles qui ne le peuvent pas.

- une hypersexualité n'est pas une addiction,
- une paraphilie n'est pas toujours une déviance,
- l'addiction peut être affective mais amener à s'exposer sexuellement,
- le groupe a un effet de désinhibition et de diffusion de l'excitation,
- une hypersexualité peut évoluer vers une addiction...

◉ Deuxième constat :

l'industrie du sexe est aujourd'hui très addictogène.

- ◉ Plus la réponse est immédiate, plus elle conduit à l'addiction : les applications, les sites qui géo-localisent...: accès à l'immédiateté de la dépendance.

- **La loi du triple A : Anonyme, Abordable, Accessible.**

- Cybersexualité, addiction aux images sexuelles, addiction à certaines pratiques sexuelles...

© Troisième constat :

Pour être libre, il faut être fortement
attaché à l'intérieur de soi.

...paradoxe de nos vies...

◎ Quatrième constat :

On ne peut pas vivre sans relation.

- ◎ Notre capacité à tisser des relations riches sur le plan affectif dépend de notre sécurité intérieure.
- ◎ Si on n'a pas la possibilité de créer des relations avec d'autres personnes, on le fait avec des objets.

- Tout peut être objet d'addiction :
l'alcool, les substances, le sexe, le travail,
le sport, une personne, la pensée...
- L'addiction est une bouée de sauvetage, une tentative de solutions qui se retourne **toujours** contre le sujet.

© A quoi sert une addiction :

- calmer une angoisse,
- se punir, se faire souffrir,
- Fuir, échapper
- Se défouler, une soupape...

◎ Reconnaître une addiction

- Impossibilité de résister
- Envahissement du quotidien
- Plaisir et soulagement pendant la durée du comportement
- Perte de contrôle
- Augmentation nécessaire de la « dose »...

Caractère incontrôlable, envahissant, nuisible entraînant un sentiment de dégoût de soi, de honte, de culpabilité...

- ◉ Jamais une seule addiction : 1 ou 2 addictions principales et des addictions baladeuses.
- ◉ Manière d'être à soi, aux autres et au monde.

- C'est un **pseudo-médicament** : tentative de réguler un mal être personnel / utilisé car efficace et immédiat / n'a pas pour fonction de soigner : entretien l'addiction.

- Survient quand :

Ennui / stress / anxiété / conflit / colère / solitude..

- Repérer l'existence de choix ou pas entre plusieurs ressources : vérifier la liberté de pouvoir choisir sa sexualité.
- Repérer les vulnérabilité personnelles qui peuvent conduire à l'addiction (au sexe, affective, aux produits...).
- Vérifier les connaissances en matière de risques...

◎ La demande cachée ?

- Ne pas attendre une demande pour questionner, explorer.
- Les addictions s'accompagnent d'une difficulté à se connecter à ses émotions, son ressenti : freins à l'élaboration d'une demande.
- Ne pas s'arrêter à une demande mais accompagner la demande et explorer le train de demandes cachées

- ◎ **L'objectif** : démasquer la demande cachée ou la susciter.
- ◎ Pour rendre chacun plus libres de faire ses choix et non subir ses fantasmes et ses comportements
- ◎ Pour enrichir la vie de ressources multiples avec lesquelles on pourrait jouer.
- ◎ Pour remplacer des amarres nocives et condamnées, en amarres plus valorisées...

- Apprendre à questionner autrement : entretiens stratégiques et motivationnels pour aller au cœur des émotions et faire bouger le système.
- Explorer les croyances, les fantasmes, l'imaginaire...pour anticiper/découvrir :
 - Les pratiques à risques pour soi et les autres.
 - Pour oser parler de pratiques inavouables qui parasitent la sexualité.

MERCI DE VOTRE ATTENTION