

- 37 - Avez-vous le soupçon que votre capacité à être en relation intime avec quelqu'un est endommagée ou morte ?
- 38 - Avez-vous une peur accablante d'être exploité ou utilisé sexuellement, socialement ou émotionnellement ?
- 39 - Ressentez-vous du ressentiment, de la jalousie ou de l'envie envers ceux qui ont des relations intimes ou des vies sociales remplies ?
- 40 - Trouvez-vous le sexe répugnant ?
- 41 - Sentez-vous que le sexe est pour les personnes saines donc ne sera jamais pour vous ?
- 42 - Êtes-vous plus près de personnes avec lesquelles il est impossible d'avoir des relations sexuelles ?
- 43 - Lorsque vous fréquentez quelqu'un, vous imposez-vous un temps limite sur la durée de temps de la relation ?
- 44 - Êtes-vous attaché à votre famille d'origine à l'exclusion de toute autre famille ?
- 45 - Êtes-vous surtout attiré par des personnes non disponibles ?
- 46 - Pensez-vous que ça ne vaut pas la peine de vous engager avec d'autres, parce que d'anciennes expériences ont été douloureuses ou menaçantes et particulièrement lorsque d'autres veulent se rapprocher de vous ?
- 47 - Vous sentez-vous plus confortable lorsque vous refusez les invitations sexuelles, sociales ou affectives ?
- 48 - Êtes-vous habituellement plus près des étrangers que de vos proches ?
- 49 - Vous sentez-vous si différent des autres que vous avez peur que personne ne se soucie de vous ou ne vous comprenne ?
- 50 - Sentez-vous qu'il manque de l'amour dans votre vie mais ne savez pas quoi faire pour changer la situation ?



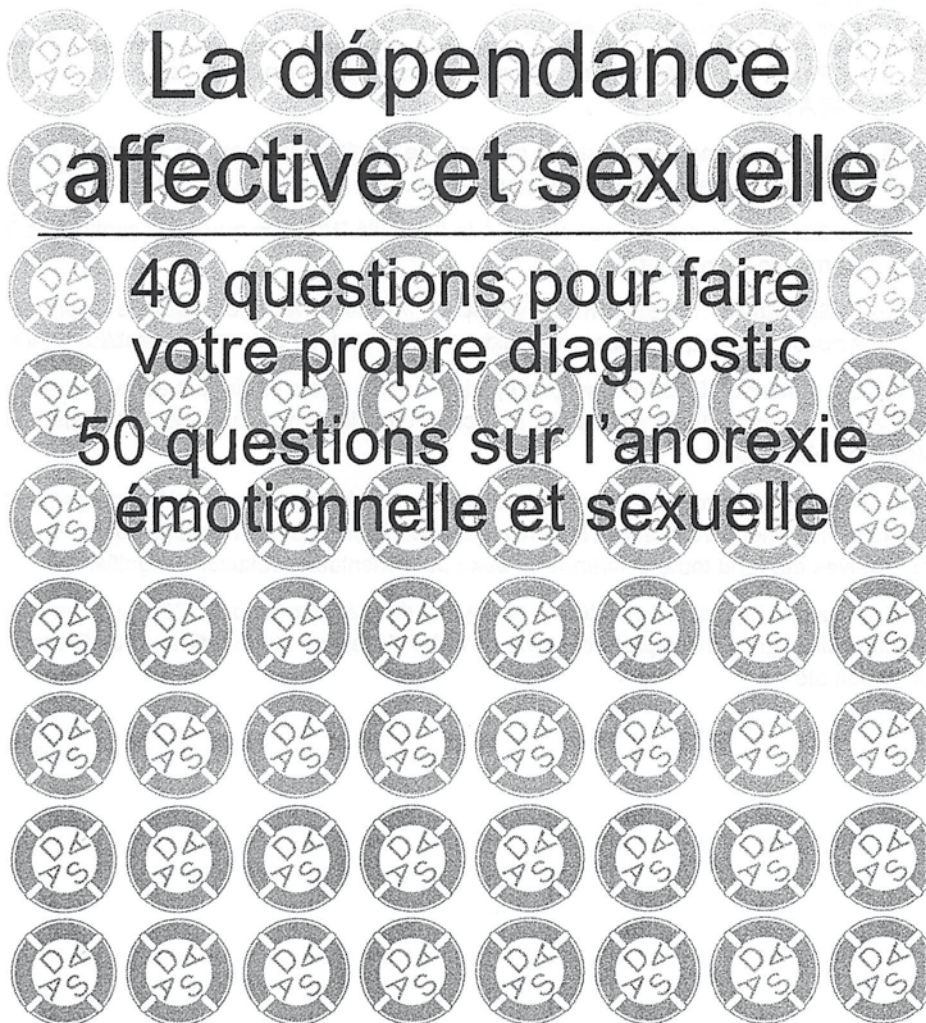
Cette traduction n'a pas été approuvée par le  
Fellowship-wide service conference-approved literature  
The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous  
[www.dasasuisse.ch](http://www.dasasuisse.ch)



# La dépendance affective et sexuelle

40 questions pour faire  
votre propre diagnostic

50 questions sur l'anorexie  
émotionnelle et sexuelle



## Le Préambule DASA

Dépendants affectifs et sexuels anonymes (DASA – SLAA en anglais) est une fraternité qui pratique les 12 étapes et les 12 traditions selon le modèle établi par les Alcooliques Anonymes.

Le seul critère pour être membre DASA est de vouloir mettre fin à ses comportements de dépendance affective et sexuelle. DASA fonctionne grâce à la contribution de ses membres et est gratuit pour ceux qui sont dans le besoin.

Nous avons recours à cinq ressources principales pour parer aux conséquences destructrices de la dépendance affective et sexuelle :

- 1 - **La Sobriété** : notre volonté d'arrêter nos comportements-limites de dépendance affective et sexuelle, un jour à la fois ;
- 2 - **Le Parrainage et les Réunions** : notre capacité à demander de l'aide aux ami(e)s DASA ;
- 3 - **Les Étapes** : notre pratique du programme de rétablissement en 12 étapes dans la recherche de la sobriété affective et sexuelle ;
- 4 - **Le Service** : notre désir de rendre à la fraternité DASA ce que nous continuons à en recevoir librement ;
- 5 - **La Spiritualité** : notre action de développer une relation avec une Puissance supérieure à nous-mêmes qui puisse nous guider et nous soutenir dans notre rétablissement.

En tant que fraternité, DASA n'a aucune opinion sur des sujets extérieurs et ne recherche pas de controverse. DASA n'est affilié à aucune organisation, mouvement ou cause, ni religion ou philosophie.

Cependant, nous sommes unis dans un but commun : améliorer notre comportement affectif et sexuel. Nous nous trouvons un dénominateur commun dans nos habitudes obsessives-compulsives qui rend toute différence de sexe ou d'orientation sexuelle insignifiante.

Nous éprouvons le besoin de protéger l'anonymat de chaque membre DASA avec un soin très particulier. Enfin, nous préférons éviter d'attirer l'attention des médias sur DASA dans son ensemble.

- 15 - Êtes-vous pessimiste face à votre capacité de réussir une relation intime, durable et stable ?
- 16 - Êtes-vous constamment attiré par les personnes qui ne veulent ou ne peuvent pas répondre à vos besoins sexuels et émotifs ?
- 17 - Avez-vous peur de vous détendre lorsque vous êtes en présence d'autres personnes, de peur que cela conduise à des situations à caractère sexuel ?
- 18 - Fantasmez-vous sur une relation intime ou sexuelle sans prendre les moyens de la réaliser ?
- 19 - Est-ce que vos habitudes sexuelles, comme la masturbation, vous empêchent de développer des relations intimes ?
- 20 - Refusez-vous de donner ou de recevoir du plaisir ?
- 21 - Niez-vous régulièrement vos besoins aux autres, qu'ils soient physiques et/ou affectifs ?
- 22 - Avez-vous de la difficulté à jouer et avoir du plaisir avec d'autres ?
- 23 - Est-ce si difficile pour vous d'établir vos limites que vous vous retirez entièrement de vos contacts avec autrui ?
- 24 - Est-ce que tout doit être parfait avant que vous ne vous impliquiez ?
- 25 - Enviez-vous les personnes plus sociables ?
- 26 - Est-ce que la gêne de votre corps vous empêche d'avoir des relations sexuelles ?
- 27 - Est-ce que la honte vous pousse à éviter les relations d'amitié ou d'amour ?
- 28 - Est-ce que vos sentiments de supériorité ou d'infériorité vous placent à part des autres ?
- 29 - Pensez-vous qu'aucune personne (ou groupe de personnes) saine et attirante ne serait intéressée par vous ?
- 30 - Éprouvez-vous de la difficulté à montrer aux autres que vous tenez à eux ?
- 31 - Vous sentez-vous incompetent (intellectuellement, physiquement, etc...) dans une relation intime ?
- 32 - Entretenez-vous une relation douloureuse ou malsaine parce que vous croyez impossible de trouver mieux ?
- 33 - Est-ce très difficile pour vous de montrer vos émotions ou d'exprimer la vérité à quelqu'un avec qui vous désirez être en relation ?
- 34 - Éloignez-vous les autres par votre froideur, votre timidité, votre agressivité ?
- 35 - Préférez-vous être seul plutôt que vous questionner sur les raisons qui font que vous êtes seul ?
- 36 - Votre peur du ridicule ou du rejet sont-ils si puissants que vous êtes toujours bloqué ?

## 50 questions sur l'anorexie émotionnelle et sexuelle

L'anorexie sexuelle et émotionnelle est une compulsion pour éviter le sexe ou les relations intimes. En tant qu'anorexiques, nous sommes pris dans un modèle qui renforce notre isolement. C'est un peu comme l'anorexie alimentaire, sauf qu'ici, l'individu évite de se nourrir d'affection et de sexe.

Chacun expérimente cette anorexie de manière différente. Il y en a qui connaissent beaucoup de monde mais qui ne peuvent s'ouvrir à personne. Plusieurs sont proches d'une personne en particulier mais à l'écart des autres. D'autre par contre n'ont jamais été proches de personne et ils restent dans leur souffrante solitude. Ceux qui sont actifs sexuellement peuvent être incapables d'avoir une relation intime, tandis que ceux qui vivent une intimité émotionnelle ne se permettent peut-être pas de sexualité.

Considérant que l'anorexie sexuelle et émotionnelle est un sujet privé et sérieux, il est nécessaire de répondre honnêtement.

- 1 - Êtes-vous sans relations sexuelles ou romantiques depuis de longues années ?
- 2 - Passez-vous de longues périodes de temps sans activités sociales ?
- 3 - Bien que vous soyez dans une relation, remarquez-vous qu'il y a longtemps que vous n'avez pas fait l'expérience de moments romantiques ? de sexualité ? d'intimité ? d'amitié ?
- 4 - Êtes-vous plus seul que vous ne le voudriez mais incapable de transformer la situation ?
- 5 - Au travail, éprouvez-vous des difficultés à vous faire des ami(e)s ? Est-ce que vous ne parlez que lorsque c'est nécessaire ? Vous perdez-vous dans les travaux ?
- 6 - Évitez-vous les relations avec un sexe en particulier (les femmes ou les hommes) ?
- 7 - Restez-vous à l'écart, à l'intérieur d'un groupe ?
- 8 - Avez-vous peur d'être remarqué ?
- 9 - Est-ce que cela vous épuise d'être en présence d'autres personnes même si vous les aimez ?
- 10 - Est-ce qu'il vous arrive de paniquer et de repousser les gens lorsqu'ils s'approchent trop près de vous ?
- 11 - Essayez-vous de vous retirer ou de contrôler les émotions, les sentiments sensuels ou les situations de groupe ?
- 12 - Êtes-vous inconfortable lorsque vous offrez du réconfort, de la compassion, de l'affection ou de l'amour ?
- 13 - Êtes-vous perturbé lorsque vous rencontrez des personnes qui vous attirent ?
- 14 - Vous sentez-vous plus intéressé ou plus en sécurité lorsqu'une relation est encore au stade de l'intrigue ?

## 40 questions pour faire votre propre diagnostic

Les questions qui suivent sont destinées à vous guider dans l'identification éventuelle de signes de dépendance affective et/ou sexuelle. Elles ne constituent pas une méthode infaillible de diagnostic, pas plus que le fait d'y répondre négativement n'indique de façon absolue que la maladie n'est pas présente.

Pour beaucoup de dépendants affectifs et sexuels, la maladie se manifeste sous des formes variées, ce qui peut avoir pour résultat des façons très différentes d'aborder ces questions et d'y répondre. Quoi qu'il en soit, nous nous sommes aperçus que des questions brèves, précises, se sont souvent avérées un outil aussi efficace pour faire un diagnostic personnel que de longues explications sur ce qu'était la dépendance sexuelle et affective. Nous sommes conscients qu'un tel diagnostic doit être à la fois très sérieux et tout à fait personnel. Nous espérons que ces questions contribueront à vous aider.

- 1 - Avez-vous déjà essayé de contrôler la fréquence de vos relations sexuelles ou de vos rencontres avec une personne donnée ?
- 2 - Trouvez-vous que vous êtes incapable de cesser de voir une personne donnée même si vous savez que voir cette personne est destructif pour vous ?
- 3 - Avez-vous le sentiment que vous ne voulez pas que l'on soit au courant de vos activités sexuelles ou amoureuses ? Avez-vous l'impression que vous avez besoin de cacher ces activités aux autres (amis, famille, collègues, conseiller, etc.) ?
- 4 - Êtes-vous complètement euphorique ou complètement déprimé après un acte sexuel ou une rencontre amoureuse ?
- 5 - Avez-vous eu des activités sexuelles à des moments déplacés, dans des endroits déplacés et/ou avec des personnes inappropriées ?
- 6 - Vous faites-vous des promesses ou vous donnez-vous des règles au sujet de votre comportement sexuel ou amoureux que vous n'arrivez pas à tenir ?
- 7 - Avez-vous eu ou avez-vous des relations sexuelles avec quelqu'un avec qui vous ne souhait(i)ez pas en avoir ?
- 8 - Pensez-vous qu'une activité sexuelle ou une relation peut rendre la vie supportable ?
- 9 - Avez-vous déjà eu le sentiment que vous deviez vous livrer à une activité sexuelle ?
- 10 - Pensez-vous que quelqu'un peut vous « doper » ?
- 11 - Tenez-vous une liste, écrite ou non, du nombre de partenaires que vous avez eus ?
- 12 - Vous sentez-vous désespéré ou mal à l'aise quand vous êtes éloigné de votre partenaire sexuel ou affectif ?
- 13 - Avez-vous perdu la notion du nombre de partenaires sexuels que vous avez eus ?

- 14 - Vous sentez-vous désespéré d'avoir besoin d'un amant, d'un « shoot » sexuel ou d'un futur compagnon ?
- 15 - Avez-vous des relations sexuelles sans vous préoccuper des conséquences (par exemple la menace d'être pris ou le risque d'attraper un herpès, une maladie vénérienne, le SIDA, etc.) ?
- 16 - Pensez-vous que vous avez tendance à répéter le même genre de mauvaises relations ?
- 17 - Avez-vous le sentiment que dans une relation, votre seule (ou votre principale) force réside dans votre habileté sexuelle ou dans votre capacité à procurer une intense excitation émotionnelle ?
- 18 - Vous sentez-vous comme une marionnette inanimée si vous n'avez personne autour de vous avec qui flirter ? Avez-vous le sentiment que si vous n'êtes pas avec votre partenaire sexuel ou amoureux, vous n'êtes pas « vraiment vivant » ?
- 19 - Avez-vous le sentiment que vous avez droit au sexe ?
- 20 - Vivez-vous une relation que vous n'arrivez pas à arrêter ?
- 21 - Vous est-il arrivé de mettre en péril votre stabilité financière ou votre situation sociale en poursuivant un partenaire sexuel ?
- 22 - Croyez-vous que les problèmes que vous rencontrez dans votre vie amoureuse proviennent du fait de ne pas avoir assez de relations sexuelles ou pas celles qu'il faudrait, ou de continuer à vivre avec une personne qui n'est pas « la bonne » ?
- 23 - Vous est-il arrivé de menacer ou de détruire une relation sérieuse par des activités sexuelles à l'extérieur de cette relation ?
- 24 - Avez-vous le sentiment que la vie n'aurait pas de sens sans une relation amoureuse ou sans sexe ? Avez-vous le sentiment que vous n'auriez pas d'identité si vous n'étiez pas l'amant(e) de quelqu'un ?
- 25 - Vous arrive-t-il de flirter ou de faire l'amour sans même avoir eu l'intention de le faire ?
- 26 - Est-ce que votre comportement sexuel et/ou amoureux influe sur votre réputation ?
- 27 - Est-ce que pour vous le sexe ou les « relations » sont un moyen d'essayer de résoudre les problèmes de la vie et d'y échapper ?
- 28 - Êtes-vous gêné par le fait de vous masturber, à cause de la fréquence avec laquelle vous le faites, à cause des fantasmes auxquels vous faites appel, des accessoires que vous utilisez ou des endroits où vous le faites ?
- 29 - Est-ce que vous avez des habitudes de voyeurisme, d'exhibitionnisme, etc. qui vous mettent mal à l'aise ou qui vous font souffrir ?
- 30 - Est-ce qu'il vous semble qu'il vous faut de plus en plus d'énergie dans vos activités sexuelles ou amoureuses simplement pour atteindre un degré « acceptable » de soulagement physique et émotionnel ?

- 31 - Est-ce que vous avez besoin de faire l'amour ou de « tomber amoureux » pour vous sentir un « vrai homme » ou une « vraie femme » ?
- 32 - Avez-vous le sentiment que votre comportement sexuel ou amoureux ne vous apporte pas plus de satisfactions que si vous étiez coincé dans un tourniquet ? Êtes-vous fatigué de cette situation ?
- 33 - Êtes-vous incapable de concentrer votre attention sur d'autres domaines de votre vie parce que vous êtes préoccupé par une autre personne ou par le sexe ?
- 34 - Vous surprenez-vous en train de penser de façon obsédante à une personne en particulier ou à un acte sexuel même si ces pensées vous font souffrir, vous mettent mal à l'aise ou vous font sentir en manque ?
- 35 - Est-ce qu'il vous est arrivé de vouloir stopper ou maîtriser vos activités sexuelles ou amoureuses pendant une période donnée ? Avez-vous souhaité être moins dépendant émotionnellement ?
- 36 - Trouvez-vous que la douleur dans votre vie devient de plus en plus forte, quoi que vous fassiez ? Avez-vous peur que tout au fond vous ne soyez inacceptable ?
- 37 - Avez-vous le sentiment de manquer de dignité, de plénitude ?
- 38 - Avez-vous le sentiment que votre vie sexuelle et/ou amoureuse affecte de manière négative votre vie spirituelle ?
- 39 - Avez-vous le sentiment d'avoir perdu le contrôle de votre vie à cause de votre comportement sexuel et/ou amoureux ou de votre dépendance excessive ?
- 40 - Avez-vous jamais pensé que vous pourriez tirer davantage de votre vie si vous n'étiez pas autant mené par vos quêtes sexuelles ou amoureuses ?

### **Que pouvez-vous faire maintenant ?**

Si la lecture de ces questions vous a fait comprendre que votre comportement amoureux ou vos difficultés émotionnelles ont peut-être quelque chose de suspect, alors que faire ?

Tout d'abord, sachez que vous n'êtes plus seul, que beaucoup d'entre nous ont vécu des schémas de dépendance mis en évidence par ces questions et ont trouvé le rétablissement dans DASA. S'il existe des réunions régulières de DASA dans votre région, y assister vous mettra en contact avec des dépendants affectifs et sexuels en voie de rétablissement. Si vous n'avez pas connaissance de telles réunions, nous vous invitons à écrire à DASA. En réponse, nous vous enverrons toute l'information dont nous disposons sur d'éventuelles réunions dans votre région ou la personne DASA à contacter la plus proche.

Mais surtout, sachez qu'il existe une voie vers le rétablissement qui peut être partagée.