

MES PENSÉES CONCERNANT LE SEVRAGE À LA PORNOGRAPHIE

My Thoughts On Rebooting

Texte traduit et remanié par « Next-Level » (stopfap.org).

LIEN VERS LE TEXTE ORIGINAL (EN ANGLAIS) :

<https://yourbrainrebalanced.com/forum/index.php?threads/my-thoughts-on-rebooting-extremely-long-post.15558/>

Introduction (par Next-Level)	1
1. La plupart des abstinents ne s'en sortent pas faute de compréhension réelle et de méthode efficace.....	1
▪ L'addiction à la pornographie est gravement sous-estimée	1
▪ L'abstinence n'est pas la guérison	2
2. Comprendre l'addiction à la pornographie	3
▪ L'addiction à la pornographie n'est pas la cause première de votre vie insatisfaisante	3
▪ Vous n'êtes pas accro à l'orgasme	3
▪ Le porno nous sert de médicament pour faire face à notre mal-être.....	4
3. La base d'un sevrage réussi.....	6
▪ Changez votre façon de penser	6
✓ Arrêtez de croire qu'une nouvelle vie vous attend une fois guéri.....	6
✓ Revoyez vos attentes/exigences sexuelles	6
✓ Arrêtez d'envahir vos pensées de sexe, ça ne sert à rien	8
✓ Apprenez à gérer vos émotions.....	10
▪ Investissez toute votre énergie à construire la vie que vous désirez avoir	11
✓ Étape 1 : Écrivez dans votre journal personnel la vision de la vie à laquelle vous aspirez.	11
✓ Étape 2 : Attribuez un caractère urgent à votre plan de vie idéal.	12
✓ Étape 3 : Forgez une foi indestructible en votre personne.....	12
▪ Changez de méthode pour suivre vos progrès : compteurs vs. tableurs	13
Conclusion	15

Introduction (par Next-Level)

Au vu de la teneur des pointages d'une grande partie des membres du forum (moi y compris), je crois qu'il est urgent qu'un maximum d'abstinents prennent connaissance de ce texte qui m'a donné une bonne claque dans la figure et remis dans le droit chemin.

Dans une certaine mesure, nous croyons naïvement que le simple fait de nous abstenir de pornographie et de masturbation va comme par magie mettre fin à notre mal-être et à notre addiction au porno, résoudre tous nos problèmes, nous donner de super pouvoirs et nous permettre de baiser avec de jolies femmes.

Revenons sur terre. Et commençons par le commencement.

Pourquoi l'abstinence seule ne suffit pas ? Qu'est-ce que l'addiction ? Pourquoi sommes-nous devenus dépendants et le restons-nous ? Comment s'en sortir ?

C'est à ces questions qu'il faut répondre avant tout.

Concernant la traduction, globalement c'est le texte d'origine mais remis en ordre et présenté avec un plan cohérent. J'ai supprimé ou condensé quelques passages de peu d'intérêt. J'ai aussi ajouté quelques notes personnelles et commentaires entre crochets.

Bonne lecture !

1. La plupart des abstinents ne s'en sortent pas faute de compréhension réelle et de méthode efficace

▪ L'addiction à la pornographie est gravement sous-estimée

La plupart des membres de la communauté pensent que pour se débarrasser de cette addiction, tout ce qu'ils ont à faire est de continuer d'essayer encore et encore, jusqu'à ce que se produise un déclic et que leur cerveau soit enfin « remis à zéro » (sevré).

Très peu de membres traitent cela comme **une véritable addiction**, et pas simplement comme une mauvaise habitude à délaisser.

Beaucoup s'obstinent et ne comptent que sur la volonté pendant des mois, pour au final réinitialiser constamment leur compteur et se blâmer de n'avoir fait aucun progrès.

La plupart des gens ne se rendent pas compte à quel point il est **incroyablement difficile** de se défaire complètement des stimulations artificielles pour le reste de leur vie. Car leur cerveau a été formaté par des années et des années de conditionnement.

On a affaire à quelque chose de très puissant, mais cela n'est pas traité avec suffisamment de sérieux, probablement parce que cette addiction est largement acceptée par la société et que ce n'est pas une substance comme l'héroïne ou la cocaïne.

Je ne peux m'empêcher de grimacer à chaque fois que je vois des gens rechuter, remettre leur compteur à zéro, et proclamer : « *C'est bon, j'en ai assez, je vais y arriver cette fois* »...

Arrêtez de vous faire des illusions.

Cette addiction doit être combattue de multiples façons. Vous avez besoin de tout un arsenal d'outils et de stratégies ainsi que d'un mental approprié.

Votre volonté seule ne peut pas suffire.

▪ **L'abstinence n'est pas la guérison**

Ce que les gens font habituellement, c'est d'essayer d'enchaîner le plus grand nombre possible de jours « propres » consécutifs.

C'est tout ce qu'ils font.

C'est leur seul but.

Ils atteignent un certain nombre de jours, puis pour une raison quelconque, ils rechutent, et alors ils reprennent du début et recommencent.

Il est très fréquent que des gens atteignent un chiffre symbolique comme 30, 90 ou 100 jours, rechutent quelques jours après, et se sentent alors incapables de continuer sur leur lancée. Ils remettent leur compteur à zéro et ont l'impression d'avoir perdu tous les progrès acquis lors de leur précédente tentative.

Il y a constamment de la frustration à cause du manque de progrès. Les gens se sentent abattus et découragés en essayant la même chose encore et encore sans succès.

C'est parce que très peu d'entre eux s'attaquent aux véritables racines de leurs problèmes. Vraiment très peu.

Chacun se focalise sur le nombre de jours d'abstinence qu'il a réussi à accumuler et juge ses progrès uniquement à l'aune de l'évolution d'un certain nombre de **signes psychologiques ou physiologiques** [*dont l'interprétation est purement subjective et amène à une vision fautive de la réalité*] (ces signes sont par exemple : l'anxiété sociale, les niveaux d'énergie et de motivation, l'absence ou l'apparition d'érections spontanées ou matinales, les rêves érotiques, l'atténuation d'une dysfonction érectile (abrégée « DE » plus loin dans le texte ; aussi connue sous les vocables « panne d'érection » et « impuissance sexuelle »), etc.).

Ils s'abstiennent donc de porno aussi longtemps qu'ils le peuvent, en espérant que cela puisse résoudre leurs problèmes (dépendance, virginité, célibat, etc.) et leur permettre enfin de « vivre leur vie ».

C'est une approche tout à fait irrationnelle.

Les gens se focalisent sur les mauvaises choses.

Ils ne changent pas leur façon de penser.

Ils ne changent pas leur façon de vivre.

Ils ne changent pas leur façon d'envisager le sexe et les femmes.

Ils essaient juste de ne pas se masturber et de ne pas regarder de porno (abstinence) **sans rien changer au reste.**

2. Comprendre l'addiction à la pornographie

- **L'addiction à la pornographie n'est pas la cause première de votre vie insatisfaisante**

Cela est vraiment important à comprendre.

Le porno n'est pas à l'origine de votre manque de motivation, de votre procrastination, de votre dépression, de votre solitude (célibat), de votre faible estime, dégoût ou haine de vous-même ni du fait que vous soyez incapable de perdre du poids ou de prendre du muscle. Même si elle ne fait qu'aggraver la situation en vous faisant perdre votre temps et en vous détournant de la vie réelle.

L'addiction au porno est le symptôme (ou la conséquence) de problèmes dans votre vie.

Vous regardez du porno pour fuir la réalité. Vous regardez du porno pour vous aider à gérer vos émotions. Vous regardez du porno parce que vous êtes rongé par l'ennui, parce que vous êtes seul, stressé, déprimé, en colère, isolé. Vous regardez du porno pour vous sentir bien un moment, pour oublier les émotions et situations inconfortables de votre vie.

- **Vous n'êtes pas accro à l'orgasme**

Beaucoup de gens ici pensent que se priver d'orgasme est la partie la plus difficile du sevrage.

ERREUR.

Lorsque vous avez un *craving* (envie irrésistible) de porno, votre cerveau en réalité ne réclame pas un orgasme. Votre cerveau drogué vous supplie pour avoir sa dose d'émotions fortes. Il veut retrouver cette sensation de planer, d'euphorie, d'excitation sexuelle intense, de sensation de lâcher prise. Il est en manque de nouveauté, de scènes sexuelles irréalistes, de nanas super bonnes, de gros pénis en érection, de prises de vue parfaites, de baise furieuse et débridée, de seins qui rebondissent, d'éjaculations spectaculaires, etc.

Si le manque d'orgasme était vraiment le problème, alors tout le monde se branlerait sans porno [*l'orgasme serait cependant moins intense car c'est est un processus mental qui ne dépend pas que de stimulations tactiles*]. Il n'y aurait pas de rechute et tout le monde aurait des compteurs de plus de 500 jours.

L'envie d'éjaculer ne devient vraiment pressante que lorsque vous vous laissez aller à vous exciter physiquement ou mentalement (fantasmes, images/films érotiques ou pornographiques). Amené dans un état d'excitation sexuelle, vous aurez évidemment fortement envie de vous branler et d'éjaculer.

Mais les pulsions initiales sont des "**pulsions de dépendance**". Elles sont mentales. Elles ne sont pas un besoin physique d'éjaculer.

Si vous nourrissez ces pulsions en vous rinçant l'œil, *même si ce ne sont que des photos de femmes attirantes en bikini*, elles envahiront votre esprit et vous priveront de votre capacité à vous concentrer ou à rester calme. Finalement, vous vous mettrez en mode « pilote automatique » et nous savons tous ce qui se passe ensuite.

Vous devez donc bannir tous les dérivés du porno tels que : les sites d'escorts, la lecture érotique, le hentai, les photos sexys sur Instagram ou Google ou les nudes. Ils sont à bannir car ils bloquent votre guérison. Continuer de les regarder c'est trouver un moyen de substitution et garder un pied dans votre dépendance (<https://goodbyeporno.fr/10-erreurs-a-eviter-pour-arreter-le-porno>).

Ce n'est pas l'orgasme lui-même qui vous manque, mais c'est le fait de vous sentir planer et d'être plongé dans une sorte d'euphorie.

C'est pourquoi les envies de porno ne disparaissent pas lorsque vous avez une petite amie.

Souvenez-vous de ça. C'est une drogue et vous devez apprendre à vivre sans elle, **que vous ayez ou non une petite amie.**

Lorsque vous vous abstenez pendant plusieurs jours ou semaines, vos voies neuronales sensibilisées attendent impatiemment tout signal sexuel, aussi faible ou bref soit-il. C'est pourquoi **les gens confondent à tort la vraie libido avec les envies de porno.** Ils jettent un coup d'œil sur du porno après 15 jours et ils ressentent cette poussée intense et cette envie de jouir, alors ils concluent que c'est de la libido et qu'ils doivent soulager la pression.

Ils ne réalisent pas que le problème vient du fait qu'ils se sont volontairement mis en situation d'excitation sexuelle. S'ils s'étaient juste concentrés sur des choses plus importantes à la place, ils auraient pu terminer la journée proprement sans problème.

Si vous parvenez à vous abstenir complètement de fantasmer et de mater des nanas en ligne (sous quelque forme que ce soit), alors passer un long moment sans orgasme ne sera pas un problème.

▪ **Le porno nous sert de médicament pour faire face à notre mal-être**

La plupart d'entre nous commençons à regarder du porno de plus en plus jeune. Pour la majorité d'entre nous, nous découvrons le porno du fait de notre curiosité naturelle et de notre état d'excitation lié aux changements hormonaux de l'adolescence. Nous aimons ça parce que ça nous procure des sensations très agréables.

Cependant, au fil des années, nous en devenons dépendants non seulement en raison de son caractère extrêmement addictif et de son accessibilité, mais aussi parce que nous commençons à l'utiliser pour nous aider à faire face aux difficultés de la vie.

C'est, selon moi, l'une des **3 principales erreurs** commises par les personnes en cours de sevrage :

- 1 : Se servir du porno pour ne plus se sentir mal
- 2 : Être dur avec soi-même à chaque fois qu'on rechute
- 3 : Trop se focaliser sur NE PAS regarder du porno.

Lien :

<https://porn.abstinence.help/url/scan?url=https%3A%2F%2Fyourbrainrebalanced.com%2Fforum%2Findex.php%3Fthreads%2Fthe-top-3-fatal-mistakes-rebooters-make.5734%2F>

Je veux en reparler ici parce que c'est vraiment important.

La dépendance au porno, c'est bien plus compliqué que juste avoir des pulsions et rechuter.

L'une des raisons pour lesquelles nous devenons dépendants provient de notre **incapacité à gérer notre vie émotionnelle**.

Nous utilisons le porno depuis des années pour **soulager** temporairement l'anxiété, le stress, la solitude, l'ennui, la colère, etc. Il nous aide à oublier provisoirement nos soucis et la réalité.

Enfin, beaucoup de gens, en quittant le porno, se retrouvent confrontés à un **vide émotionnel et existentiel** très difficile à gérer. Ils retombent alors dans le porno parce qu'ils se sentent incapables de combler ce vide, ou simplement d'y faire face.

Je cite Recovery Nation (<http://www.recoverynation.com/>) :

*« Dans la plupart des dépendances, les personnes en sont venues à **dépendre de leur comportement addictif pour gérer leur état émotionnel**. Plus ces personnes s'appuient sur de tels schémas, plus ce schéma s'enracine en eux. En se privant de leur dépendance, elles se retrouvent devant un **vide émotionnel très prégnant et inconfortable**. Pas de pulsions ... pas de plaisir ... rien. Et elles supposent que quelque chose ne va pas. Qu'elles ont besoin de leur dépendance pour se sentir normales. **Le piège est de voir ce vide comme une preuve que leur dépendance est quelque chose de naturel voire même de nécessaire dans leur vie.***

Et elles retombent alors dans le porno, ou la masturbation, ou d'autres comportements compulsifs. Et elles retrouvent l'excitation, le plaisir et la passion... mais aussi la culpabilité, la honte et la dépression. Mais cela n'a pas d'importance. Elles préfèrent ressentir toutes les émotions (agréables et déplaisantes) plutôt que de ne rien ressentir du tout.

*Je me souviens avoir pensé à plusieurs reprises au cours de mes propres luttes que je préférerais connaître le plus haut des hauts et le plus bas des bas plutôt que de prendre un médicament qui atténuerait mes émotions. Je n'ai jamais craint de me sentir mal. Je n'ai jamais craint le chaos de ma vie. Ni la misère, ni la douleur. Je chérissais mes extrêmes émotionnels car je croyais que c'était ma capacité à vivre de tels extrêmes qui faisait de moi ce que j'étais. **Ma seule peur était de ne plus rien ressentir du tout**. Ceci est courant chez de nombreuses personnes aux prises avec un comportement addictif. Même ceux qui déclarent boire ou consommer de la drogue dans le but d'atténuer la douleur, le stress, etc., ne sont pas tout à fait exacts. Ils le font pour changer les émotions qu'ils ressentent - pas pour les atténuer.*

*Cela est simple à comprendre. Pour une personne habituée à vivre des expériences émotionnelles extrêmes (comme cela se voit dans tout véritable comportement compulsif), le vide qui apparaît lors du sevrage peut être accablant. La fadeur, le vide qui se crée lors de l'élimination des schémas comportementaux qui ont géré la majorité de vos émotions, **c'est comme enlever votre âme**. Vous ne vous sentez plus « normal ». Vous avez l'impression que quelque chose ne va pas en vous ; comme si vous étiez **brisé** d'une manière ou d'une autre. Vous pourriez même penser que, sans ces comportements compulsifs, **la vie ne vaut même pas la peine d'être vécue**. Donc, inévitablement, vous recommencez à passer à l'acte parce que **même les conséquences émotionnelles négatives de votre comportement (culpabilité, honte, dépression, etc.) valent mieux que de n'avoir aucune émotion**. »*

3. La base d'un sevrage réussi

Voici comment vous pouvez vous débarrasser de cette addiction :

1. Vous devez abandonner la croyance « *Faire une abstinence de porno me permettra de guérir de mon addiction et d'avoir une vie épanouie* ».
2. Vous devez vous focaliser sur apprendre comment vivre et gérer vos émotions, et changer votre façon de penser et de voir le monde.
3. Vous devez investir toute votre énergie à construire la vie que vous désirez avoir.

En vous fixant un but difficile, excitant et motivant, cela éloignera naturellement votre pensée du porno.

Le succès ne se mesure pas par le nombre de jours d'abstinence que vous avez réussis à accumuler.

Il se mesure en évaluant les améliorations que vous avez faites dans votre vie depuis le début de votre sevrage.

▪ **Changez votre façon de penser**

- ✓ **Arrêtez de croire qu'une nouvelle vie vous attend une fois guéri**

Vous devez arrêter d'accuser le porno d'être responsable de vos problèmes.

Cette fausse croyance qu' « *une nouvelle vie vous attend une fois guéri* » est **destructrice**.

Bien sûr, il vous sera difficile d'améliorer votre vie si vous passez des heures tous les jours à visionner des films pornos qui drainent votre temps et votre énergie et vous transforment en zombie.

Mais comme nous l'avons vu plus haut, l'abstinence à elle seule ne peut pas résoudre vos problèmes et mettre fin à votre addiction.

- ✓ **Revoquez vos attentes/exigences sexuelles**

C'est de loin l'une des choses les plus difficiles à faire.

Lorsque vous quittez le porno, vous ne dites pas simplement au revoir à la stimulation artificielle.

Vous laissez derrière vous le monde du « flux sans fin de femmes lascives aux gros seins et au cul parfait disponibles 24h/24 ».

La vraie vie n'est rien de tout cela.

Nous avons été gavés par le porno. Nous croyons qu'il serait normal d'avoir beaucoup de relations sexuelles avec des femmes différentes. Nous croyons que c'est la clé du bonheur et de l'épanouissement.

Le problème est qu'il est **incroyablement difficile et irréaliste** de « baiser régulièrement avec des femmes de rêve ».

Il n'y a rien de particulièrement mal à avoir cet objectif, mais vous devez être prêt à prendre des mesures extrêmes. Vous devez subir des centaines de refus. Vous devez avoir des couilles. Vous devez faire ce que 99,9% des hommes ont incroyablement peur de faire.

Combien de personnes ici font ce qu'il faut pour avoir le genre de vie sexuelle dont nous rêvons tous ?

Très peu, voire aucune.

Nous nous berçons d'illusions.

Nous contemplons ces filles super bonnes au corps parfait et mis en valeur dans des tenues provocantes, et nous rêvons qu'un jour peut-être nous pourrions les baiser. Nous lisons des livres sur la séduction. Nous visitons les forums des « virtuoses de la drague ». Nous regardons des vidéos sur YouTube de mecs approchant des filles. Nous élaborons des théories et en discutons en ligne.

Mais nous n'en faisons rien.

C'est juste un rêve. Une idée que nous avons en tête. Quelque chose que nous espérons faire un jour.

En fait, voici comment la plupart des gens arrivent à baiser dans la vraie vie :

Un mec rencontre une fille qu'il trouve attirante, alors il lui demande de sortir avec lui. Ils apprennent à se connaître. Ensuite, ils continuent à sortir et à former une sorte de relation. Puis, après quelques mois, la relation devient sérieuse ou s'effondre.

C'est ça le monde réel.

Vous devez accepter que, à moins que vous ne soyez prêt à prendre des mesures radicales, vous ne baiserez pas autant de femmes que vous le souhaitez, et qu'elles ne seront probablement pas aussi belles que vous le désirez.

Accepter cela est très difficile, mais c'est nécessaire.

Nous devons apprendre à vivre sans ce monde virtuel peuplé de femelles au corps de rêve et prêtes à tout pour vous satisfaire, sinon nous serons extrêmement déçus et insatisfaits de la vraie vie, qui n'a rien à voir avec le porno.

N'importe qui ici est plus que capable d'avoir une « petite amie ». Mais nos bien-aimées ne ressembleront probablement pas à des stars du porno, ni n'agiront comme elles.

Il y a une très forte probabilité pour que vos relations sexuelles ne soient pas de nature pornographique. Il y aura beaucoup de sensualité, de caresses, mais aussi de maladresse. Certains jours votre chérie aura l'air sexy, d'autres moins. Certains jours elle sera de bonne humeur, d'autres jours elle ne le sera pas. Certains jours vous aurez du mal à avoir une érection, d'autres jours vous jouerez trop vite. Elle arrivera peut-être à atteindre un orgasme, ou peut-être qu'elle simulera. Vous le ferez tous les deux jours, ou peut-être seulement 3 ou 4 fois par mois.

N'oubliez pas que les stars du porno sont payées des milliers de dollars pour faire ce qu'on leur dit et réaliser tous vos fantasmes.

Vous devez arrêter de vivre au pays des rêves.

Je sais que c'est très difficile à accepter, mais **nous devons donner un sens à notre vie en dehors de cette saloperie de pornographie.**

Votre bonheur ne peut pas en dépendre. Sinon, vous reviendrez toujours au porno à chaque fois que vous ne parvenez pas à baiser comme vous voudriez dans la vraie vie. Vous resterez attaché au « sexe sans limites avec des femmes au corps de rêve » (mais sur un écran seulement) pour le reste de votre existence.

Il est salutaire de baser votre approche des femmes sur l'**amour** et non sur la luxure. Voir la sexualité en termes d'intimité et de connexion avec une autre personne. À ce moment là, regarder du porno ne vous traversera même plus l'esprit.

Vous devez absolument changer votre façon de voir la sexualité et les femmes, car je peux vous assurer qu'elle a été **complètement déformée par le porno.**

Au fait, je ne pense pas qu'il y ait quelque chose de mal à avoir des relations sexuelles occasionnelles au lieu d'une relation stable, assurez-vous simplement de garder les deux pieds sur terre.

Je voudrais également ajouter que les relations consistent à partager votre vie avec une autre personne. Je sais que beaucoup de gens ici veulent une petite amie pour pouvoir enfin commencer à baiser, mais les relations amoureuses vont beaucoup plus loin que simplement baiser.

Si vous n'avez jamais eu de petite amie, vous le comprendrez une fois que vous en aurez une.

✓ **Arrêtez d'envahir vos pensées de sexe, ça ne sert à rien**

Quel est l'intérêt de fantasmer ?

Cela ne mène à rien.

Fantasmer ralentit votre sevrage, augmente votre envie de masturbation et renforce vos chemins neuronaux liés à la pornographie.

C'est une activité dénuée de sens qui devrait être éliminée.

Votre esprit reste inutilement concentré sur le sexe, les seins, les culs, la baise, alors qu'il devrait être dirigé vers d'autres activités de la vie.

Si vous vous surprenez en train de penser au sexe, vous devez rediriger votre attention sur autre chose, calmement mais sans attendre et avec détermination.

Vous voulez du sexe ?

Très bien.

Alors agissez pour que cela se concrétise dans la réalité.

Fantasmer n'a strictement aucun intérêt.

Vous devez comprendre que si vous voulez vous abstenir de masturbation et d'orgasme, vous ne pouvez pas en même temps penser au sexe et aux femmes, car cela entraînera inévitablement une rechute. Essayer de s'abstenir tout en fantasmant ou en regardant des photos de femmes au corps de rêve ne fera qu'engendrer de la frustration.

Éloignez-vous de **tout** type de stimulation artificielle. Ne vous rincez pas l'œil. Ne parcourez pas les photos des filles en ligne. Ne saisissez pas des noms de pornstars dans la recherche d'images Google. Ne visitez pas les forums d'escorts.

Ne provoquez pas en vous l'excitation sexuelle.

En gros, vous devez adopter une philosophie du type « J'essaye de baiser (approcher, envoyer des SMS à des filles, aller à des rendez-vous, flirter avec des femmes, sortir avec des amis, prendre le risque de me faire rejeter éventuellement) ou bien je fais quelque chose qui n'a aucun rapport avec le sexe (travailler, étudier, faire de l'exercice, s'amuser, lire, jouer d'un instrument, vaquer aux tâches ménagères, regarder des films) ».

Il n'y a pas de zone intermédiaire où, seul avec vous-même, vous pensez au sexe ou regardez des filles en ligne. Cela ne crée rien. Cela ne sert à rien. Cela ne fera qu'augmenter vos pulsions, vous entraîner vers une rechute, et vous frustrer.

Dès que des pensées érotiques surgissent dans votre esprit, vous devez calmement les ignorer et recentrer votre attention sur autre chose. Vous devez adopter pour toujours cet état d'esprit. À force de le pratiquer, vous le maîtriserez de plus en plus.

Vous devez attaquer cette dépendance à la racine. **S'efforcer de s'abstenir de pornographie hardcore ne sert à rien si parallèlement vous fantasmez et vous rincez l'œil constamment.**

Si vous continuez à renforcer l'état d'esprit dont j'ai parlé ci-dessus, vous ferez des progrès significatifs.

Certains appellent cela le "Monk Mode" (moine), mais je n'aime pas ce terme parce qu'il sous-entend que vous allez rester célibataire toute votre vie.

Il ne s'agit pas de rester célibataire. Il s'agit de faire ce qu'il faut si vous voulez baiser, au lieu de gaspiller de l'énergie mentale sur des pensées sexuelles qui ne feront qu'augmenter vos chances de rechute.

Si vous voulez vraiment réaliser une longue abstinence, vous ne pouvez pas vous permettre de regarder des filles en ligne, même s'il ne s'agit que de photos de fille en bikini. Vous ne pouvez pas vous permettre de fantasmer lorsque vous vous réveillez le matin. Vous ne pouvez pas vous permettre de vous rincer l'œil même 5 secondes sur des images pornographiques.

Dès que vous faites l'une de ces choses, cette énorme bête appelée « dépendance au porno » prendra le contrôle de votre cortex préfrontal et ce n'est qu'une question de temps avant que vous ne rechutiez.

Vous devez être extrême.

Mais ne vous inquiétez pas, c'est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît.

Car il est en effet plus difficile d'empêcher une rechute une fois que votre esprit est envahi d'images à caractère sexuel, que d'empêcher vos pensées de dériver sur du sexe.

Comment ne pas penser au sexe ?

C'est simple. Concentrez votre esprit à 100% sur votre plan de vie idéal.

Chaque jour de votre vie.

Rejeter les pensées érotiques dès qu'elles arrivent dans votre esprit est la pierre angulaire (la base incontournable) de la prévention des rechutes.

Lectures intéressantes :

The "No Arousal" Method - Celibacy of Body AND Mind:

<https://porn.abstinence.help/url/scan?url=https%3A%2F%2Fyourbrainrebalanced.com%2Fforum%2Findex.php%3Fthreads%2Fthe-no-arousal-method-celibacy-of-body-and-mind.14525%2F>

OGLING, staring, watching the girls go by - TOOLS to tame it:

<https://porn.abstinence.help/url/scan?url=https%3A%2F%2Fyourbrainrebalanced.com%2Fforum%2Findex.php%3Fthreads%2Fogling-staring-watching-the-girls-go-by-tools-to-tame-it.25507%2F>

✓ Apprenez à gérer vos émotions

Vous devez vous rappeler qu'arrêter le porno, c'est grandir et devenir une personne beaucoup plus mûre.

Nous devons cesser de nous cacher et de fuir les situations inconfortables de notre vie. Nous devons arrêter d'utiliser la pornographie pour échapper à la réalité.

Nous devons comprendre que l'une des raisons pour lesquelles nous rechutons est que nous sommes des mauviettes incapables de gérer nos émotions négatives.

Nous devons apprendre à gérer la vie et les émotions sans avoir besoin de pornographie.

Je cite à nouveau Recovery Nation (<http://www.recoverynation.com/>) :

« Un deuxième facteur de motivation dans le processus de guérison est le fait de « toucher le fond » ou, en termes plus clairs, d'atteindre le point où la douleur émotionnelle liée aux conséquences de la dépendance ne peut plus être compensée par les émotions agréables générées par la dépendance elle-même. Une profonde motivation pour mettre fin à la dépendance apparaît alors.

Mais bien que ce soit un facteur de motivation puissant, il ne sera pas suffisant sur le long terme pour prévenir une rechute. L'intervalle de temps entre chaque rechute sera simplement plus long.

Voici pourquoi. Lorsque la douleur émotionnelle devient trop forte pour être compensée par les comportements compulsifs, la décision de guérir fournit un élan émotionnel intense qui aide à gérer cette douleur. La personne se sent bien. Ce sentiment peut durer des semaines, cela peut durer des mois. Mais finalement, inévitablement, l'intensité émotionnelle qui accompagne l'engagement de guérir diminue, et la personne se retrouve, une fois de plus, incapable de gérer sa vie émotionnelle. Un retour à la dépendance (ou à une autre dépendance) est la seule stratégie de gestion émotionnelle dont elle dispose. Ceci, suivi d'un réengagement pour la guérison ... suivi d'une autre rechute ... suivi de, eh bien, vous voyez l'idée. Ce cercle vicieux perdurera tant que la motivation pour y mettre fin n'aura pas changé de nature.

Ceux qui sont motivés par le désir de mettre fin à la douleur de leur dépendance s'en sortent beaucoup mieux que ceux qui se rétablissent pour le bien des autres. Ces individus peuvent générer des efforts de rétablissement soutenus et sur le long terme. Cependant, pour se débarrasser complètement de leur addiction, ils devront apprendre à gérer sainement leur vie et atteindre la maturité émotionnelle.

*En commençant une abstinence, vous devez donc vous préparer à vivre un moment où vous pourriez vous sentir vide à l'intérieur. Cela viendra après l'euphorie du début de votre rétablissement, et après que vous ayez décidé de changer votre manière de vivre. Cette période peut durer quelques jours, elle peut durer quelques semaines. Rarement plus longtemps. **Et durant ces quelques semaines, votre objectif sera de reconnaître ce vide et de commencer à le combler en faisant le nécessaire pour vivre une vie plus épanouie et conforme à vos valeurs.** »*

Apprenez à gérer vos émotions sans utiliser de porno et vous obtiendrez un succès à long terme.

Accueillez toutes vos émotions, négatives ou positives. Ne cherchez pas à les fuir. [C'est par ailleurs un thème central dans le livre Cessez d'être gentil, soyez vrai ! de Thomas d'Ansembourg dont je vous recommande la lecture : apprendre à reconnaître et nommer nos émotions qui agissent comme des signaux nous permettant de découvrir quels sont nos besoins fondamentaux].

- **Investissez toute votre énergie à construire la vie que vous désirez avoir**

Voici ce que vous devez faire (Source : <http://www.recoverynation.com/>) :

- ✓ **Étape 1 : Écrivez dans votre journal personnel la vision de la vie à laquelle vous aspirez.**

Comment envisagez-vous votre vie dans les semaines, mois ou années à venir ?

Passez un jour entier (ou même toute une semaine) à penser à cela.

Creusez-vous la cervelle.

Demandez des conseils.

Prenez un carnet et allez dans un parc.

Cherchez l'inspiration.

Fermez vos yeux. Visualisez votre but. Et fixez-le par écrit.

Ne dites pas : « *Je ne sais pas quoi faire de ma vie.* »

Êtes-vous en train de me dire que vous n'avez aucune idée de ce que vous voulez dans ces différents domaines : études, travail, famille, amis, loisirs, santé, etc. ?

Si vous ne savez pas ce que vous voulez dans la vie, alors c'est en fait un problème encore plus sérieux que l'addiction elle-même.

Même si vous n'êtes pas sûr, vous devez donner une direction à votre vie.

C'est de loin la partie la plus importante du processus de guérison de l'addiction à la pornographie.

Écrivez comme un fou. Plusieurs pages si vous voulez. Faites le plus gros texte que vous n'avez jamais écrit dans votre journal pour décrire comment vous imaginez votre vie future.

Ce plan de vie idéal sera la base pour réussir votre sevrage.

C'est ce sur quoi vous devez vous focaliser à 100% à partir de maintenant.

C'est le début de votre guérison. Prenez cette étape au sérieux.

✓ **Étape 2 : Attribuez un caractère urgent à votre plan de vie idéal.**

Ok, maintenant vous savez ce que vous voulez dans votre vie. Même si vous êtes encore hésitant pour certaines choses (comme par exemple les études que vous voulez faire), c'est ok. Au moins vous pouvez donner une direction à votre vie pour le moment, vous diriger vers quelque chose. C'est très important.

Or voici le problème. Beaucoup d'entre nous savons ce que nous voulons, mais nous repoussons sans cesse le moment pour nous y mettre. Nous sommes devenus experts en procrastination. Nous attendons qu'arrive le nouvel an, ou le début d'un mois, ou que les circonstances soient plus favorables.

Alors voici ce que vous allez devoir faire à partir de maintenant :

Vous allez considérer votre plan idéal de vie comme urgent et comme une priorité absolue.

Écrivez dans votre journal pourquoi vous DEVEZ ABSOLUMENT commencer à y travailler dès à présent.

Un plan de vie idéal n'est pas bon s'il n'est pas urgent. Vous ne ferez que retarder le moment de vous y mettre sérieusement. Attendant que les circonstances soient favorables. Attendant que la motivation arrive. Attendant le prochain nouvel an...

Créez l'urgence.

✓ **Étape 3 : Forgez une foi indestructible en votre personne.**

Une des raisons majeures qui font que nous abandonnons nos buts est que, au plus profond de nous-mêmes, nous ne nous croyons pas capables de les atteindre.

Pour accomplir quoi que ce soit d'un peu difficile dans la vie, vous devez croire fermement que vous allez y arriver. Vous ne devez pas être influencé par les circonstances. **Vous devez matérialiser les résultats dans votre tête avant même de les obtenir.** Dès le moment où vous doutez de vous, de votre potentiel, vous êtes sur le point d'abandonner. Or, vous devez vous rappeler que **nous, en tant qu'humains, avons un potentiel illimité.**

Nous devons nous persuader nous-mêmes, chaque jour, que nous ferons ce que nous avons décidé, QUOI QU'IL ARRIVE.

Ces trois étapes sont d'égale importance.

Ne les sautez pas.

Elles constituent la base de votre sevrage.

Grâce à elles, votre sevrage sera bien moins difficile. Votre mental sera complètement focalisé sur ce que vous voulez dans la vie. Vous allez vous attaquer aux racines de vos problèmes.

Le secret du changement, c'est d'investir toute votre énergie non pas à combattre l'ancien, mais à bâtir du nouveau.

Se concentrer sur votre plan de vie idéal est une des meilleures approches pour vous sevrer.

Les rechutes ne seront pas si décourageantes si vous améliorez réellement votre vie en parallèle. Vous remarquerez même que plus vous vous concentrerez sur ce que vous voulez, moins vous rechuterez.

Il est important que vous pensiez en termes de plan de vie idéal et de poursuite de vos objectifs, pas en termes de « *je dois être occupé et remplir ma vie d'activités pour ne pas regarder du porno* ». Votre but doit être **positif et exaltant** (atteindre vos objectifs de vie) et pas juste négatif (arrêter le porno).

Oubliez la pornographie. C'est une règle de base dans tout sevrage. Pourtant, beaucoup de personnes enfreignent constamment cette règle. Ils écrivent à propos de leur envie de pornographie, de leurs érections matinales ou spontanées, de leurs rêves érotiques, de la résistance qu'ils déploient pour s'abstenir, de leur hâte d'atteindre les 90 jours, etc.

Arrêtez d'écrire des posts pour vous plaindre de votre vie de merde. Arrêtez d'écrire pour dire combien vous êtes mal d'être accro au porno. Arrêtez complètement de parler de pornographie.

Au lieu de ça, transformez votre journal en un **journal de développement personnel**, où vous vous occupez uniquement à marcher vers la vie que vous désirez.

Concentrez-vous à 100% sur la poursuite de vos buts, et votre esprit s'éloignera naturellement du porno. Vous atténuez également le vide émotionnel et existentiel lié au sevrage, ce qui vous protégera contre les rechutes.

- **Changez de méthode pour suivre vos progrès : compteurs vs. tableurs**

Les conseils suivants s'adressent surtout aux membres qui ont du mal à dépasser une semaine ou un mois d'abstinence.

Ok, voici l'idée :

Il y a une obsession pour les longs challenges sur ce forum.

Les gens aiment les compteurs parce qu'ils sont censés être utiles pour suivre leurs progrès.

Eh bien devinez quoi ? Les tableurs sont bien meilleurs pour ça.

Les compteurs sont dangereux, destructeurs, contre-productifs.

Les compteurs renforcent l'idée d'être «de retour à zéro» à chaque fois que vous rechutez, ce qui rend plus justifiable le fait de se gaver avant de recommencer. Non seulement cela, mais vous perdez complètement la trace du nombre de fois que vous vous masturbez réellement. Ils ne montrent pas une image complète. Il n'y a absolument aucun moyen de mesurer vos progrès. C'est un cycle sans fin d'abstinence pendant quelques jours, puis de retour à zéro.

Chaque fois que vous réinitialisez votre compteur, vous devenez de plus en plus découragé et démotivé.

Si vous ne parvenez jamais à dépasser XX jours et que votre compteur n'affiche que des petits nombres, alors il ne remplit plus son objectif.

Les compteurs ne sont bons que lorsque vous avez réussi à partir sur une longue abstinence, car cela vous donne un sentiment d'accomplissement et peut (ou pas) susciter une motivation suffisante pour vous prémunir contre une rechute.

Parlons maintenant des tableurs dont je suis un fan inconditionnel.

Voici pourquoi je les trouve géniaux :

- **Ils gardent votre dépendance sous contrôle** : vous devez signaler chaque fois où vous vous masturbez ou que vous regardez du porno. Si vous rechutez, le tableur (contrairement au compteur que l'on peut faire repartir après s'être masturbé de nombreuses fois et s'être gavé de porno) vous découragera de vous livrer sans retenue à la débauche, surtout si vous le partagez avec le forum. Une bonne règle de base est d'essayer de maintenir votre nombre d'orgasmes à moins de 5 par mois.
- **Ils vous permettent d'avoir une vision d'ensemble**. Vous ne vous rendez pas compte à quel point vous sous-estimez le nombre de fois où, au cours du mois écoulé, vous vous êtes masturbé et vous êtes rincé l'œil (on ne peut pas préciser le nombre de fois sur un pointage). En ayant le tableau complet sous les yeux, vous serez surpris du nombre réel de fois où vous faites ces choses.
- **Ils éliminent complètement le facteur « remise à zéro »**. Tout ce que vous avez à faire est de garder le tableur aussi propre que possible. Plutôt cool non ? Plus de remise à zéro, plus d'objectif 90 jours, plus de défis no-fap. Après tout, nous essayons d'arrêter le porno à vie, pas seulement 100 jours ou toute autre période arbitraire.
- **Ils ne vous décourageront jamais**. Si vous rechutez, inscrivez-le sur le tableur et passer à autre chose. Ne créez pas de nouveau fil de discussion intitulé "*J'ai rechuté à nouveau*" ou "*Je ne fais aucun progrès*". Croyez-moi, si vous êtes passé de 25 masturbations par mois à 4 ou 5 par mois, vous avez fait d'énormes progrès, même si votre compteur n'indique que 6 jours dans les deux cas.

Bien sûr, cette approche ne doit pas être considérée comme étant progressive. Le but devrait toujours être de ne jamais regarder de porno, d'être aussi propre que possible. Se dire « *J'ai regardé du porno 20 fois le mois dernier, donc je ne vais en regarder que 15 fois ce mois-ci* » ne donnera jamais de résultats. **Vous ne devriez jamais penser comme ça**. Vous ne devriez jamais vous donner le feu vert pour vous livrer à des stimulations sexuelles artificielles.

Idéalement, vous devriez remplacer votre compteur par un tableur et oublier complètement le jour où vous en êtes.

Puis, si vous parvenez à enchaîner un nombre appréciable de jours d'abstinence, pourquoi pas remettre votre compteur en route à des fins de responsabilité et de motivation.

Exemple de tableur : <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xPMpKBbjdKpW6Lo3C-F1Ln25rpwL-ZTmYbCOX1XXsk/edit#gid=0> (source : <https://yourbrainrebalanced.com/forum/index.php?threads/the-perfect-spreadsheet-format-check-it-out.14584/>)

Ma version pour l'année 2021 (à partir du mois d'avril) :

https://www.mediafire.com/file/xfc6oc5ild02c3i/Suivi_d%2527abstinence_2021.xlsx/file

Conclusion

Pour résumer, le conseil typique donné pour se libérer de l'addiction à la pornographie, du style : « *Hé mec, fais juste une abstinence de 90 jours* », est fondamentalement inutile.

L'addiction à la pornographie est une dépendance très grave et doit être traitée comme telle.

La volonté seule ne suffit pas.

Changez votre façon de vivre.

Changez votre façon de penser.

Et s'il vous plaît, arrêtez de publier tous ces messages à propos de vos cravings, de vos pulsions, de vos rechutes, de vos érections, des 90 jours, etc.

Arrêtez de vous plaindre en permanence.

Arrêtez de gaspiller autant d'énergie psychique en pensant en permanence à résister.

Au lieu de cela, concentrez-vous sur la chose la plus importante :

Votre vie.

Sincèrement,

TheUnderdog