



**Sexoliques
Anonymes**

S.A. International Central office (SAICO)
PO Box 3565
Brentwood, TN 37024-3565 USA

Bureau : 615.370.6062
Télécopieur : 615.370.0882
Site Internet : <http://www.sa.org>
Courriel : saico@sa.org

S.A. Intergroupe Montréal, Qc.
Téléphone : 514.254.8181
Site Internet : <http://www.sa-quebec.org>

Droit de reproduction © 2001
par Sexoliques Anonymes Inc.
Tous droits réservés

Copyright © 2001
by Sexaholics Anonymous Inc.
All right reserved.

Pourquoi arrêter la luxure ?

Pourquoi arrêter la luxure ?

C'est à la suite de pensées et de comportements sexuels destructeurs que plusieurs d'entre nous sont arrivés à Sexoliques Anonymes dans un état de détresse profonde. À notre grande surprise, nous avons découvert, au fil des réunions S.A., que c'est la force agissante de la luxure qui nous poussait à commettre nos comportements compulsifs sexuels. La luxure, c'est une pensée ou un sentiment désordonné qui nous contraint à nous servir de nous-mêmes, des autres et des choses dans la poursuite d'un but destructeur et égoïste. En outre, la luxure, c'est une maladie d'ordre spirituel qui exige une stimulation sexuelle immédiate en remplacement du don que Dieu ou une puissance supérieure telle que nous La concevons, pourrait nous offrir. Avec le temps, nous finissons par prendre conscience que la luxure, loin de nous satisfaire, nous empêche de vivre notre moment présent. Au début, nous pouvions difficilement y croire. Puis à mesure que nous avons accepté ce fait, nous nous sommes demandés comment nous pourrions arriver à vivre sans luxure. Il devenait évident que nous devions mettre fin à la luxure, bien que nous doutions que la vie sans luxure fût possible.

Dans la Fraternité S.A., nous avons rencontré des gens qui avaient trouvé un moyen de mettre fin à leurs comportements sexuels destructeurs. Nous n'osions croire qu'un tel moyen pouvait exister. Mais l'honnêteté qui se lisait sur le visage rayonnant de ces gens a vite chassé nos doutes. Ils détenaient, nous ne pouvions plus en douter, la réponse que nous avions désespérément cherchée.

Pourquoi la luxure, même à petite dose, n'est pas souhaitable ?

Dès les premiers jours de notre maladie, nous avons cru que la luxure était une amie. Nous l'avons utilisée pour toutes sortes de raisons: tantôt comme refuge contre la souffrance ou pour éviter de faire face à nos problèmes. Puis chemin faisant, nous avons réalisé, à un moment donné, que la luxure était devenue un problème bien plus important que ceux que nous avions cherché à éviter. Le remède s'était transformé en poison. Notre «solution» était devenue le problème. Nous avions en fait perdu la maîtrise de la situation.

La luxure, dans notre cas, ressemble aux montagnes russes: une fois le processus en marche, nous ne pouvons pratiquement plus l'arrêter. C'est pourquoi la luxure doit s'arrêter là où elle commence, c'est-à-dire au premier verre. Se libérer de l'influence de la luxure exige de notre part, en premier lieu, d'éviter de la laisser entrer en nous. Ce qui signifie en fin de compte de renoncer aux sensations et à la prise de risques. Mais comment pouvons-nous tourner le dos à un comportement qui a aussi longtemps envahi notre vie? Comment pouvons-nous réussir cette fois-ci, là où nous avons échoué mille fois auparavant.

Notre dépendance à la luxure se compare au problème de l'alcool chez l'alcoolique. Tout comme les alcooliques ne peuvent plus supporter un seul verre d'alcool, de même les sexoliques ne peuvent plus tolérer la moindre goutte de luxure. La luxure nous conduit à toujours plus de luxure et éventuellement nous mène à l'ivresse. Une fois ivre, il nous est impossible par la suite de résister à nos désirs sexuels compulsifs. Pire encore, la luxure nous plonge dans des comportements que nous nous étions jurés de ne jamais revivre. La honte que ces comportements nous ont causée exigeait de plus en plus de luxure pour la masquer. Même à faible dose, la luxure ne fonctionne pas chez des sexoliques comme nous.

Comment puis-je arrêter la luxure ?

Tout d’abord, nous avons accepté que le fait d’entretenir la luxure nous poussait à commettre des comportements sexuels compulsifs. Il nous a fallu nous défaire aussi de l’idée selon laquelle nous pouvions cesser les comportements sexuels indésirables tout en laissant la luxure continuer d’agir dans notre esprit. Une conclusion s’est alors imposée: il fallait que disparaisse la luxure pour que nous puissions nous débarrasser des comportements sexuels compulsifs.

Ensuite nous avons admis que nous n’avions pas la force en nous pour mettre un terme à la luxure, que nous avons besoin d’une force supérieure à la nôtre. En admettant notre faiblesse, nous avons, du coup, reconnu notre besoin du programme de rétablissement et l’aide d’une Puissance Supérieure ou d’un Dieu tel que nous Le concevons.

Puis nous avons finalement pris la décision de suivre ce simple programme de rétablissement de S.A..

Ces étapes sont devenues les clefs de notre expérience en ce qui concerne notre victoire progressive sur la luxure. Nous avons cessé de combattre la luxure et nous avons entrepris de la céder à notre Puissance Supérieure. Ayant dépassé le seuil du désespoir, nous avons pu finalement nous abandonner entièrement au programme de rétablissement, connu sous le nom de Programme des 12 étapes.

Mais que m’arrivera-t-il ?

Comme nous avons fait l’expérience de vivre avec le problème de la luxure, nous en connaissons très bien les effets. La luxure est un mur qui nous isole et nous empêche de bénéficier d’une relation pleine et entière avec Dieu et le monde autour de nous. La luxure nous plonge toujours plus profondément en nous-mêmes et nous conduit à l’isolement, à la solitude et au désespoir. Mais au fur et à mesure que nous brisons, grâce aux Étapes de rétablissement, le cycle de la luxure, nos expériences de vie commencent à se transformer de façon radicale.

Une fois le rétablissement amorcé, nous jouissons d’un nouveau sens de l’intégrité qui nous rend heureux de vivre. Plus rien à cacher! Finis les mensonges! Terminée la double vie! Dès que nous réussissons à nous décharger du poids de la honte et de la culpabilité, nous avons plus d’énergie et nous pouvons mieux nous consacrer à notre famille et à nos amis, au travail ou aux divertissements. Notre mine sombre et troublée cède le pas à une façon de vivre joyeuse, sereine et libre.

Briser l’habitude de la luxure

L’expérience nous a appris combien la luxure peut se montrer rusée, déconcertante, patiente et puissante. Pris dans le tourbillon quotidien, nous nous demandons comment vaincre un tel adversaire qui, il faut bien le dire, est toujours là et ne nous laisse aucun répit.

Auparavant, lorsque la luxure frappait à la porte, nous la laissions entrer. C’était comme si nous ne pouvions pas faire autrement. Mais maintenant que nous avons entrepris une démarche de rétablissement, nous avons dorénavant le choix puisque nous avons à notre disposition plusieurs outils nous permettant de garder la porte verrouillée à la luxure. En voici quelques-uns:

L’honnêteté - Trop longtemps nous avons eu peur de confier à qui que ce soit ce qui se passait véritablement en nous. En gardant le secret, nous permettions à nos pensées serviles de croître et prendre plus d’ampleur. Nous avons découvert, en partageant nos pensées et nos agissements avec d’autres membres de S.A., qu’une bonne partie du pouvoir de la luxure se dissipait. Par conséquent, tous les membres de S.A. sont invités à faire preuve d’honnêteté dans leur partage, autant pendant les rencontres qu’à l’extérieur de celles-ci.

Év-iter les déclencheurs - Plusieurs déclencheurs peuvent activer la luxure: films, revues, piscine, Internet, y compris le journal du matin. Les occasions de s’adonner à la luxure ne manquent pas, c’est le moins qu’on puisse dire. Nous pouvons, par un examen attentif et honnête de notre vie, identifier les pensées, les personnes, les endroits et les situations qui sont régulièrement des déclencheurs de luxure. Conscients de nos zones fragiles, nous pourrons prendre la décision de les éviter afin de réduire la tentation à la luxure.

La prière - Nous avons recours à la prière, quelle qu’en soit le genre, pour repousser la luxure. Elle peut être aussi brève que «Dieu, je t’en prie, aide-moi». Plusieurs d’entre nous implorons Dieu de bénir la personne envers qui nous éprouvons un fantasme. Nous demandons à Dieu de la gratifier de toutes les bonnes choses que nous souhaitons pour nous-mêmes. En agissant ainsi, la personne que nous désirons sexuellement cesse d’être un objet et devient un enfant de Dieu. Cette prière peut également revêtir une formulation toute simple: «Dieu, ce que je recherche véritablement chez cette personne, que je le trouve en Toi».

Parrainage - Le parrain (ou la marraine) est un membre qui, possédant une expérience du programme de rétablissement, peut guider le nouveau membre dans son cheminement du Programme de rétablissement des 12 étapes. Idéalement, le parrain (la marraine) doit avoir entrepris le travail des 12 étapes, se présenter aux rencontres et avoir lui-même un parrain ou elle-même une marraine. On pourra ainsi compter sur son aide dans l’utilisation du Programme pour renoncer à l’obsession de la luxure, et permettre l’éclosion d’une vie plus joyeuse et mieux équilibrée.

Qu’est-ce qui nous fait croire à l’efficacité de ces outils? L’expérience de milliers de sexoliques en rétablissement nous montre que ces outils fonctionnent dans leur vie, une journée à la fois.

L’espoir est enfin là!

La victoire progressive sur la luxure est tout à fait possible. Nous implorons l’aide de Dieu tel que nous Le concevons; nous comptons sur le support que nous offre la Fraternité et nous entreprenons le travail des 12 étapes en vue de notre rétablissement. Toute personne faisant sien le Programme de rétablissement S.A. peut être assurée d’obtenir un grand soulagement vis-à-vis des soubresauts de la luxure.

Il convient toutefois de se rappeler que la luxure ne disparaîtra pas sur-le-champ. Petit à petit, l’oiseau fait son nid, dit-on. Procédons donc étape par étape une journée à la fois; car nous le savons, la luxure, tenace, ne se laisse pas désarmer facilement. L’expérience nous a enseigné cependant que les personnes atteintes de sexolisme peuvent améliorer leur condition si elles font montre d’honnêteté à l’égard de leur problème et si elles consentent à suivre les 12 étapes et 12 traditions du Programme de rétablissement de S.A.. Il est possible pour tous de connaître une vie pleine de liberté.

Rappelez-vous que vous n’êtes pas seul. Plusieurs personnes vivant le même problème que vous se trouvent maintenant en processus de rétablissement et attendent que vous les rejoigniez sur cette voie. Puissiez-vous ne plus jamais être seul.

Venez et joignez-vous à nous.