

Vos questions / nos réponses

## addiction au sex suivi par une angoisse forte

Par [Profil supprimé](#) Postée le 23/07/2019 13:59

Bonjour,

Je copie colle le post d'un internaute qui a le même prb que moi et je trouve qu'il a tout dit:

"Mais bon voilà, je suis gay (c'est facile de le dire ici qu'en vrai) et je pense avoir un problème d'addiction au sexe. Le truc c'est qu'à première vue, il n'y a pas de mal à aimer le sexe, tant qu'il est sans risque

Cependant, avec les app de rencontre, il m'arrive de perdre tout contrôle de moi-même, ce que j'appelle la phase 1. : je deviens omnubilé par mon écran, au point de ne plus manger voire même dormir

Et une fois l'extase trouvée, j'arrive à un stade dépressif, la phase 2. : je commence à m'en vouloir et à chercher un risque fictif que j'aurais pu avoir pris (avait-il un herpès? La capote a-t-elle craquée? Et cetera)

Alors je me ressaisis et j'entre dans la phase 3. : un certain déni, je me dis qu'il faut faire une petite pause; mais que ce n'est surtout pas à cause de cette saine app de rencontre (dont je tairai son nom)!

Et le quotidien reprend normalement jusqu'à ce qu'un matin je me dise "tiens si je retournais sur cette app? Juste pour jeter un coup d'oeil..."

Et rebelote, progressivement je repars pour un tour!

J'essaie à chaque fois de briser ce cycle mais je recommence de plus belle! Et à chaque fois ma sonnette d'alarme c'est que inconsciemment je m'imagine un risque (infime) qui me fait paniquer et revenir ici...

Je ne sais pas pourquoi je me fais ce mal encore et encore (je dirais que j'en suis au 4ème ou 5ème cycle), sûrement à cause d'un manque et d'une frustration qui sous l'influence de ces applications me font perdre tout contrôle. Je sais que ce n'est pas le bon forum pour parler de cela, mais c'est la seule bouée de sauvetage que je possède.

C'est vraiment ce cercle vicieux qui me fait souffrir :  
recherche/acte/angoisse/abstinence/recherche...

Si vous avez vécu des expériences similaires que vous aimeriez raconter, vous pouvez en parler ici ou par message privé."

---

**Mise en ligne le 25/07/2019**

Bonjour,

Nous sommes désolés mais nous ne sommes pas spécialisés dans les addictions au sexe. Nos missions portent sur l'usage et l'addiction aux drogues illicites. Cependant, le message que vous nous avez transmis décrit bien le processus de l'addiction et nous comprenons votre souffrance.

Malheureusement, nous ne connaissons pas les structures spécialisées dans l'addiction au sexe. Si vous le souhaitez, et au regard des risques que vous semblez prendre en matière de maladies sexuellement transmissibles, nous vous conseillons de contacter Sida info service soit par téléphone au 0 800 840 800, ouvert 7 jours sur 7, 24h sur 24 soit par Chat de 9h à 22h via le site internet [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org). N'hésitez pas à les appeler pour échanger avec des professionnels, anonymement et gratuitement. Ils pourront vous informer, vous conseiller et vous orienter.

Nous vous souhaitons de trouver le soutien et l'aide adaptés à votre situation.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- [Ligne Azur](#)
- [Fil Santé Jeunes](#)