

# ADDICTION SEXUELLE

Auto-évaluation :  
*Suis-je dépendant ou pas ?*  
par Dr. Patrick CARNES (1991)

Ce questionnaire explore uniquement la pratique sexuelle actuelle que vous ne pouvez plus contrôler et qui vous pose problème. Certaines questions de ce test peuvent vous gêner, vous déranger ou vous marquer, c'est normal. Il est important que vous soyez honnête avec vous-même autant que possible. Plus vous prendrez conscience de votre problématique, Plus vite vous apporterez du changement à votre conduite. Pour faire ce test, répondez à toutes les questions qui suivent par OUI ou NON le plus sincèrement possible, en cochant la case correspondante.

1.	Avez-vous été victime d'abus sexuel pendant l'enfance ou l'adolescence ?	OUI	NON
2.	Vous êtes-vous abonné ou avez-vous régulièrement acheté des revues érotiques ?	OUI	NON
3.	Vos parents avaient-ils des troubles sexuels ?*	OUI	NON
4.	Êtes-vous souvent préoccupé par des pensées de nature sexuelle?	OUI	NON
5.	Avez-vous le sentiment que votre sexualité n'est pas normale?	OUI	NON
6.	Votre partenaire a-t-il (elle) déjà souffert ou s'est-il (elle) plaint(e) de votre comportement sexuel (addictif) ?	OUI	NON
7.	Avez-vous des difficultés à maîtriser votre comportement sexuel quand vous savez qu'il n'est pas approprié?	OUI	NON
8.	Vous êtes-vous déjà senti mal à l'aise vis-à-vis de votre comportement sexuel (addictif) ?	OUI	NON
9.	Votre comportement sexuel addictif a-t-il déjà été à l'origine de difficultés pour vous ou votre famille ?	OUI	NON
10.	Avez-vous déjà recherché de l'aide pour un comportement sexuel addictif que vous n'aimiez pas?	OUI	NON
11.	Avez-vous déjà craint que des personnes puissent se renseigner sur vos activités sexuelles ?	OUI	NON
12.	Est-ce que quelqu'un a déjà été choqué moralement par vos pratiques sexuelles ?	OUI	NON
13.	Certaines de vos activités sexuelles sont-elles hors-la-loi ?	OUI	NON
14.	Vous êtes-vous déjà fait la promesse d'abandonner certains aspects de votre sexualité ?	OUI	NON
15.	Avez-vous déjà fait des efforts et échoué pour abandonner un certain type de comportement sexuel ?	OUI	NON
16.	Devez-vous dissimuler certains aspects de votre sexualité aux autres ?	OUI	NON
17.	Avez-vous tenté d'arrêter certaines de vos activités sexuelles (addictives) ?	OUI	NON
18.	Vous êtes-vous déjà senti dégradé par votre comportement sexuel (addictif) ?	OUI	NON
19.	Le sexe a-t-il été une façon pour vous d'échapper à vos problèmes ?	OUI	NON

20.	Vous sentez-vous déprimé après un rapport sexuel ?	OUI	NON
21.	Avez-vous ressenti le besoin d'espacer une certaine forme d'activité sexuelle ?	OUI	NON
22.	Votre activité sexuelle a-t-elle déjà interféré avec votre vie familiale ?	OUI	NON
23.	Avez-vous déjà eu des rapports sexuels avec des mineurs ?	OUI	NON
24.	Vous sentez-vous dirigé par votre désir sexuel ?	OUI	NON
25.	Pensez-vous parfois que votre désir sexuel est plus fort que vous ?	OUI	NON

## Résultats

**Score de 0 à 9 : Félicitations!** Il semble que vous ayez obtenu un meilleur score que vous ne le pensiez.

---

**Score de 10 à 12 : Attention,** vos résultats montrent que **vous avez un comportement sexuel à risque de devenir addictif.**

À ce stade, il devient urgent d'entendre la sonnette d'alarme qui retentit et qui va finir par vous rendre sourd! Vos réponses montrent le début d'une conduite sexuelle addictive. Vous ne présentez pas encore une addiction sexuelle mais plus tôt vous réagirez, moins ce comportement envahira votre vie et vos pensées.

De l'extérieur, votre vie peut vous paraître en ordre, mais ce n'est qu'une question de temps avant que la bombe n'explose et il sera alors trop tard pour revenir en arrière.

Cherchez de l'aide maintenant auprès d'un sexologue, d'un psychologue ou d'un psychanalyste. Si ils vous proposent des stratégies, alors appliquez-les pour inverser le plus rapidement possible cette tendance et observez l'impact de votre comportement sexuel à risque sur des domaines importants de votre vie.

---

**Score de 13 ou plus : Vos résultats montrent que vous avez une addiction sexuelle !**

Il vous est très difficile de maîtriser votre sexualité addictive et vous êtes envahi par des fantasmes sexuels, la planification d'activités sexuelles qui vous causent de graves problèmes, plus importants chaque jour.

Il semble nécessaire, voire urgent, de focaliser votre attention, votre temps et votre énergie sur le changement de cette conduite sexuelle problématique. Vous pouvez donc commencer par les méthodes proposées tout au long de vos séances avec votre thérapeute. Essayez de les appliquer rigoureusement et observez les résultats. Si

---

  
SEXOLOGUE, CONSEILLER CONJUGAL, PSYCHANALYSTE

Ce questionnaire vous est proposé par le  
**Cabinet André Letzel**  
Sexologue, Conseiller conjugal et familial, Psychanalyste  
Rdv à Bailleul-sur-Thérain (Oise)  
Rdv à Paris 14ème  
06.84.14.72.16  
[www.cabinet-andre-letzel.fr](http://www.cabinet-andre-letzel.fr)

\* Troubles sexuels: on fait référence ici aux problèmes sexuels de quelque nature que ce soit (abus sexuels, pas de sexualité dans le couple parental, une mère ou un père séducteur compulsif ...).