

**SORTIR DE MON ADDICTION...  
MA PLUS BELLE VICTOIRE**



— **Témoignage** —

RÉCIT & MÉTHODE

**SORTIR DE MON  
ADDICTION...  
MA PLUS BELLE VICTOIRE**

**Mjölnir**

ECHO Editions  
[www.echo-editions.fr](http://www.echo-editions.fr)

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droits. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction Artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média.

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-490775-92-7

NOTE PRELIMINAIRE

---

*Les propos tenus dans cet ouvrage sont le résultat d'une réflexion de l'Auteur et ne reflètent en aucun cas une généralité, une réalité ou une prise de position de l'Éditeur.*

## Avant-propos

Aujourd'hui, il me semble nécessaire, important, salubre, d'écrire mon histoire, pour moi, mais également et avant tout, pour... vous !

Le combat que je mène encore, n'a pas uniquement une finalité pour moi, mais avant tout pour celles et ceux qui restent sous influence. Pour celles et ceux qui vont tomber sous influence. Pour prévenir d'un mal insidieux, mais bien présent, où tout bascule assez vite finalement.

Mon regard de père de famille m'inquiète, lorsque je vois la facilité, avec laquelle peuvent être exposés nos enfants, qu'ils soient jeunes ou adolescents, à ce qui a été mon addiction... la pornographie.

Beaucoup d'entre vous se pensent non concernés, car protégés par un pare-feu ou un contrôle parental... Peut-être à la maison... et encore ! Le contrôle parental opère-t-il sur le Smartphone de votre enfant ? Est-il efficace dans la rue ? Ce même contrôle parental, est-il opérationnel sur le téléphone des ami(e)s de votre enfant ?

Croyez-moi, face au porno... vos protections ne vous garantissent rien ! Elles peuvent être un frein, mais rien de plus.

Le but de ce récit n'est pas de vous faire une théorie sur la psychologie afin de comprendre ce qu'est une addiction – une myriade d'écrits existe en la matière – ni même de vous dire, attention, une addiction... c'est dangereux...

Non. Mon objectif, au travers de ce qui va suivre, est de vous présenter les causes de l'addiction, les dérives et comportements engendrés par l'addiction. À quel point, elle peut être handicapante ! Bien cachée, mais bien présente.

J'ai 49 ans et je souffre encore de cette addiction. Il y a des comportements déviants, des réflexes psychomoteurs qui sont incrustés, qu'il est très difficile de pouvoir corriger. C'est très handicapant au quotidien. Je mesure l'énorme chance que j'ai d'avoir à mes côtés une femme qui m'aime, car elle a subi de façon indirecte mon addiction. Sans amour, elle serait partie depuis longtemps.

Que se serait-il passé pour moi ? J'aurai fait comme bon nombre d'addicts. J'aurai sûrement replongé !

Ce n'est peut-être pas très glorieux. C'est même souvent totalement dégradant et honteux, quand on se regarde dans le miroir, droit dans les yeux.

Oui, mais... l'addiction est un combat... Moi, j'ai décidé de le gagner.

Sans détermination, il n'y a pas d'issue, pas de rémission possible, sans motivation non plus.

C'est aussi et avant tout par amour que j'ai réussi à décrocher. D'ailleurs, je pense que l'amour est la clé, mais vous allez le découvrir !

Je vais vous faire partager au travers de mon histoire, à la fois l'enfer de cette addiction, comment elle s'installe, puis grandit. Mais également, les rayons de soleil que j'ai fini par retrouver. Même si cette addiction laisse moins de traces visibles sur le corps, au contraire de l'alcool, la drogue ou la cigarette, les stigmates sont bel et bien là. L'addiction aux jeux laisse des traces tout aussi visibles, car à un moment... Il faut de l'argent.

Pour l'addiction au sexe, l'argent n'est pas le nerf de la guerre. De la pornographie, vous pouvez en avoir, gratuitement, facilement, en étant majeur ou pas, juste parce que vous en avez besoin. Les barrières sont artificielles et très faciles à franchir !

Je peux d'ores et déjà vous dire que les conséquences sont quasi invisibles. Il sera d'autant plus difficile pour votre entourage d'intervenir. Comment peut-il vous tendre la main, vous aider dans ces conditions, s'il n'a pas connaissance de votre addiction ?





## LA DESCENTE AUX ENFERS

Il fait beau en cette journée de mars 1984. Je suis en troisième, pas mauvais élève, plutôt appliqué dans les différentes matières, même si une certaine flemme s'installe. Il y a là, dans ma classe plusieurs copains qui pratiquent le même sport que moi... Le foot.

Je suis un peu déçu quand même, car j'ai perdu l'un de mes meilleurs amis en début d'année avec le remodelage des classes, de ce fait nous passons moins de temps ensemble. J'ai d'autres affinités avec de nouveaux amis, mais la relation de proximité que je pouvais avoir n'est pas la même.

Pourtant, je passe beaucoup de temps, avec Franck et Pascal, parce que nous jouons au foot ensemble, dans la même équipe, mais aussi avec Cyril et Patrick, eux, beaucoup plus adeptes de la musique et tous les deux prennent des cours de batterie.

Un après-midi, alors que j'étais chez Pascal, une conversation était engagée, puis tout d'un coup, est arrivée une question de sa part :

— Joshua ?

— Quoi ?

— Tu t'es déjà branlé ?

Vous comprendrez aisément qu'à cet âge-là nous ne prenions pas de gants pour échanger entre nous.

— Non.

— Quoi ? Tu n'as jamais essayé ?

— Non plus.

— Cela ne te fait rien quand tu regardes une fille ?

— Si, bien sûr ! Mais je ne me suis pas branlé !

— Moi, cela m'est déjà arrivé plusieurs fois !

— Ah, bon ?

— Oui, régulièrement en pensant à des filles, notamment celles de la classe, et je me prépare pour la première fois comme ça !