

OUTIL DE SELF-COACHING

40 questions pour faire votre propre diagnostic

©Olivier Kramarz, Life Coach Addictologue
Modélisé de l'association D.A.S.A.

***Attention :** Cet outil requiert des conditions favorables d'environnement et de tranquillité émotionnelle pour son utilisation. Comme toujours, notez la date, l'heure, le lieu, la posture, l'état émotionnel et physique dans lesquels vous effectuez cette utilisation. Évitez soigneusement le travers consistant à utiliser cet outil en fonction de votre idéal et non en fonction de ce qu'est réellement votre action, besoin, réflexion ou senti profond, spontanément, à l'instant présent. Rappelez-vous que la chose la plus importante est d'être honnête avec vous-même. Ne vous comparez pas aux autres. La liberté dans la vie est de décider de vos propres normes. Enfin, dites-vous qu'il n'y a pas de bon coaché ou de mauvais coaché, l'important et l'utile, ce sont les questions que vous vous posez et les actions que vous enclenchez pour utiliser cet outil.*

***Important :** Cet outil a uniquement pour but de fournir une information supplémentaire qui peut-être utilisée en complément d'un entretien. Il ne s'agit pas d'un service psychologique, mais d'information et d'éducation sur les phénomènes psychologiques. Aucune décision clinique ne peut-être prise sur la base de cet outil ou sur aucun autre instrument unique.*

Les questions qui suivent sont destinées à vous guider dans l'identification éventuelle de signes de dépendance affective et/ou sexuelle. Elles ne constituent pas une méthode infaillible de diagnostic, pas plus que le fait d'y répondre négativement n'indique de façon absolue qu'aucun stade de dépendance n'est avéré.

Pour beaucoup de personnes, la dépendance affective et sexuelle se manifeste sous des formes variées, ce qui peut avoir pour résultat des façons très différentes d'aborder ces questions et d'y répondre. Quoiqu'il en soit, des questions brèves, précises, se sont souvent avérées comme un outil aussi efficace pour faire un diagnostic personnel que de longues explications sur ce qu'était cette forme d'addiction.

1°) Avez-vous déjà essayé de contrôler la fréquence de vos relations sexuelles ou de vos rencontres avec une personne donnée ?

2°) Trouvez-vous que vous êtes incapable de cesser de voir une personne donnée si vous savez que voir cette personne est toxique pour vous ?

3°) Avez-vous le sentiment que vous ne voulez pas que l'on soit au courant de vos activités sexuelles ou amoureuses ? Avez-vous l'impression que vous avez besoin de cacher ces activités aux autres (amis, famille, collègues, conseiller, médecin, etc.) ?

4°) Êtes-vous complètement euphorique ou complètement déprimé après un acte sexuel ou une rencontre amoureuse ?

5°) Avez-vous eu des activités sexuelles à des moments déplacés, dans des endroits déplacés et/ou avec des personnes inappropriées ?

6°) Vous faites-vous des promesses ou vous donnez-vous des règles au sujet de votre comportement sexuel ou amoureux que vous n'arrivez pas à tenir ?

7°) Avez-vous eu ou avez-vous des relations sexuelles avec quelqu'un avec qui vous ne souhait(i)ez pas en avoir ?

8°) Pensez-vous qu'une activité sexuelle ou une relation peut rendre la vie supportable ?

9°) Avez-vous déjà eu le sentiment que vous deviez vous livrer à une activité sexuelle ?

10°) Pensez-vous que quelqu'un peut vous « doper » ?

11°) Tenez-vous une liste, écrite ou non, du nombre de partenaires que vous avez eus ?

12°) Vous sentez-vous désespéré ou mal à l'aise quand vous êtes éloigné de votre partenaire sexuel ou affectif ?

13°) Avez-vous perdu la notion du nombre de partenaires sexuels que vous avez eus ?

- 14°) Vous sentez-vous désespéré d'avoir besoin d'un amant, d'un « shoot » sexuel ou d'un futur compagnon ?
- 15°) Avez-vous des relations sexuelles sans vous préoccuper des conséquences (par exemple la menace d'être pris ou le risque d'attraper un herpès, une maladie vénérienne, le SIDA, etc.)
- 16°) Pensez-vous que vous avez tendance à répéter le même genre de mauvaises relations ?
- 17°) Avez-vous le sentiment que dans une relation, votre seule (ou votre principale) force réside dans votre habilité sexuelle ou dans votre capacité à procurer une intense excitation émotionnelle ?
- 18°) Vous sentez-vous comme une marionnette inanimée si vous n'avez personne autour de vous avec qui flirter ? Avez-vous le sentiment que si vous n'êtes pas avec votre partenaire sexuel ou amoureux, vous n'êtes pas « vraiment vivant » ?
- 19°) Avez-vous le sentiment que vous avez droit au sexe ?
- 20°) Vivez-vous une relation que vous n'arrivez pas à arrêter ?
- 21°) Vous est-il arrivé de mettre en péril votre stabilité financière ou votre situation sociale en poursuivant un partenaire sexuel ?
- 22°) Croyez-vous que les problèmes que vous rencontrez dans votre vie amoureuse proviennent du fait de ne pas avoir assez de relations sexuelles ou pas celles qu'il faudrait, ou de continuer à vivre avec une personne qui n'est pas « la bonne » ?
- 23°) Vous est-il arrivé de menacer ou de détruire une relation sérieuse par des activités sexuelles à l'extérieur de cette relation ?
- 24°) Avez-vous le sentiment que la vie n'aurait pas de sens sans une relation amoureuse ou sans sexe ? Avez-vous le sentiment que vous n'auriez pas d'identité si vous n'étiez pas l'amant(e) de quelqu'un ?
- 25°) Vous arrive-t-il de flirter ou de faire l'amour sans même avoir eu l'intention de le faire ?
- 26°) Est-ce que votre comportement sexuel et/ou amoureux influe sur votre réputation ?
- 27°) Est-ce que pour vous le sexe ou les « relations » sont un moyen d'essayer de résoudre les problèmes de la vie et d'y échapper ?
- 28°) Êtes-vous gênés par le fait de vous masturber, à cause de la fréquence avec laquelle vous le faites, à cause des fantasmes auxquels vous faites appel, des accessoires que vous utilisez ou des endroits où vous le faites ?
- 29°) Est-ce que vous avez des habitudes de voyeurisme, d'exhibitionnisme, etc. qui vous mettent mal à l'aise ou qui vous font souffrir ?
- 30°) Est-ce qu'il vous semble qu'il vous faut de plus en plus d'énergie dans vos activités sexuelles ou amoureuses simplement pour atteindre un degré « acceptable » de soulagement physique et émotionnel ?
- 31°) Est-ce que vous avez besoin de faire l'amour ou de « tomber amoureux » pour vous sentir un « vrai homme » ou une « vraie femme » ?
- 32°) Avez-vous le sentiment que votre comportement sexuel ou amoureux ne vous apporte pas plus de satisfactions que si vous étiez coincé dans un tourniquet ? Êtes-vous fatigué de cette situation ?
- 33°) Êtes-vous incapable de concentrer votre attention sur d'autres domaines de votre vie parce que vous êtes préoccupés par une autre personne ou par le sexe ?
- 34°) Vous surprenez-vous en train de penser de façon obsédante à une personne en particulier ou à un acte sexuel même si ces pensées vous font souffrir, vous mettent mal à l'aise ou vous font sentir en manque ?

35°) Est-ce qu'il vous est arrivé de vouloir stopper ou maîtriser vos activités sexuelles ou amoureuses pendant une période donnée ? Avez-vous souhaité être moins dépendant émotionnellement ?

36°) Trouvez-vous que la douleur dans votre vie devient de plus en plus forte, quoi que vous fassiez ? Avez-vous peur que, tout au fond, vous ne soyez inacceptable ?

37°) Avez-vous le sentiment de manquer de dignité, de plénitude ?

38°) Avez-vous le sentiment que votre vie sexuelle et/ou amoureuse affecte de manière négative votre vie spirituelle ?

39°) Avez-vous le sentiment d'avoir perdu le contrôle de votre vie à cause de votre comportement sexuel et/ou amoureux ou de votre dépendance excessive ?

40°) Avez-vous jamais pensé que vous pourriez tirer davantage de votre vie si vous n'étiez pas autant mené par vos quêtes sexuelles ou amoureuses ?

Si vous avez répondu oui à 21 questions ou plus, il est probable que vous ayez un problème de dépendance affective et/ou sexuelle ou que vous en soyez sur le chemin.

Si la lecture de ces questions vous a fait comprendre que votre comportement amoureux ou vos difficultés émotionnelles ont peut-être quelque chose de suspect, alors que faire ?

Tout d'abord, sachez que vous n'êtes plus seul, que beaucoup ont vécu des schémas de dépendance mis en évidence par ces questions et ont trouvé le chemin de la liberté de s'abstenir.

Enfin, Il existe peut-être des groupes de parole et d'auto-support de dépendants affectifs et sexuels dans votre région, y assister vous mettra en contact avec des personnes qui vivent ou qui ont vécu ce que vous vivez.

Si cela vous intéresse, parlons-en ensemble.

Prenez bien soin de vous,

Olivier Kramarz
Life Coach Addictologue