

---

# LA PORNOGRAPHIE ET VOTRE CONJOINT

---

Guide de reconstruction pour les épouses



Personne - Couple - Famille

19 FEVRIER 2021

DROITS RESERVES

<https://www.autonomiaworld.org>



Personne - Couple - Famille

Copyright © 2020 Autonomia World, Inc. All rights reserved.

---

## *À propos de ce guide*

---

Ce guide ne fournit aucun diagnostic ou traitement d'aucune sorte et ne se substitue pas aux conseils des spécialistes ou professionnels de la santé mentale. Vous pouvez consulter un professionnel de l'équipe de Autonomia World. Vous êtes libre de distribuer des copies imprimées de ce guide aux personnes de votre choix. Par courtoisie, envoyez-nous un e-mail à **[association@autonomiaworld.com](mailto:association@autonomiaworld.com)** et faites-nous savoir ce que vous faites pour que nous puissions vous envoyer d'autres informations selon vos besoins. Pour distribuer ce guide vous pouvez le demander en adressant votre demande à **[association@autonomiaworld.com](mailto:association@autonomiaworld.com)**. Vous pouvez aussi vous rendre sur notre site internet pour prendre connaissance des ressources que nous pouvons mettre à votre disposition :

**<https://www.autonomiaworld.org>**

---

# *Au-secours...! Il regarde de la pornographie!*

---

### ***Colère – Trahison – Doutes – Méfiance – Solitude - Troubles***

Vous sursautez, car c'est la première fois que vous vous rendez compte que vous surprenez votre mari en train de regarder de la pornographie. Vous aviez peut-être des doutes depuis un certain temps mais vous ne vouliez pas y croire. Cette fois c'est certain et vous vous dites que vous venez d'atteindre un point de non-retour. Vous avez remarqué qu'il n'est pas comme d'habitude, il va même jusqu'à rejeter la faute sur vous. Il ne fait pas grand-chose pour arrêter.

Quelles que soient les comportements qu'il va adopter, votre mari vient de trahir votre confiance. En ce moment vos émotions se transforment et sont dominées par de la colère accompagnée d'une forme d'impuissance et de déception. Même votre esprit s'enténébre. Reconstruire tout ça vous semble impossible à ce stade. 75% des

femmes qui sont confrontées à la trahison de leur mari répondent aux critères du syndrome du SPT (stress post-traumatique) et cela peut inclure les choses suivantes :

---

*Une hypervigilance comme la recherche active de choses qui pourraient devenir des déclencheurs sexuels pour lui comme : Un changement dans vos habitudes vestimentaires – une modification de votre aspect physique – des lingerie plus sexy - Des cauchemars que vous n'aviez pas avant - Une certaine peur soudaine - Des troubles du sommeil - Une forme de dépression - Une forme d'anxiété*

---

Heureusement pour vous, la reconstruction est possible ainsi que celle de votre mari que vous aimez. Ce guide vous aidera à comprendre pourquoi votre mari utilise la pornographie et comment le chemin pour le retour sera constitué. Vous allez apprendre comment, en tant qu'épouse d'un être cher, votre rôle est déterminant dans cette reconstruction pour vous.

---

*Que suis-je vraiment?*

*Comment passer à travers?*

---

---

## Questions fréquentes

---

### Pourquoi mon mari regarde-t-il du porno ?

Il est nécessaire que vous puissiez bien comprendre ce qui suit : Les hommes sont visuellement stimulés tandis que les femmes le sont moins. Les hommes aiment regarder les femmes nues et la pornographie offre cette possibilité d'une façon infinie de nos jours. La pornographie offre aussi un monde de fantasmes divers où ils peuvent s'imaginer être désirés par des femmes enthousiastes et séduisantes au premier abord. Avec le temps, l'homme élargi son « *troupeau virtuel* » de femmes et cela peut lui sembler plus attrayant que l'intimité face à face avec son épouse.

Il y a des cicatrices psychologiques persistantes qui peuvent aussi contribuer au comportement du mari. Nous avons constaté que nombre d'hommes avaient été exposés à la pornographie dès leur plus jeune âge. Souvent, l'enfant a regardé une revue par curiosité qui se trouvait dans la commode d'un parent. Mais avec la technologie moderne, il est facile pour un jeune enfant d'accéder à la pornographie sous toutes ses formes. Selon une étude des années 2000, il

semble que plus de 90% des garçons aient été exposés à de la pornographie avant l'âge de 15 ans.

Il est aussi possible que votre mari vive un sentiment de « *honte toxique* » et qu'il croit que de toute façon il est « *cassé* » et qu'il n'y a plus d'espoir pour lui. Contrairement à la « *honte normale* » qui veut que le sentiment de faire quelque chose de mauvais va briser votre relation avec lui. Il peut aussi s'imaginer à tort que s'il vous permet de savoir ce qu'il fait vous amène à voir ses défauts et que votre confiance en lui disparaît ainsi que le respect que vous aviez jusque-là. Au lieu de courir ce risque, en se tournant vers des femmes qui, elles, sont disponibles et ne lui feront aucune remarque, cela puisse le rassurer. Mais cela l'amène à construire des mécanismes de défenses pour justifier son comportement. Le danger de cette façon de penser est la perte de sensibilité pour vous ainsi que du sentiment de honte.

Nous savons qu'il y a d'autres facteurs qui contribuent à cette « *déviante* ». Les abus sexuels dans l'enfance en font partie. Un spécialiste de notre équipe pourra aider à les identifier. Vous devez vous souvenir que dans tous les cas, ce n'est pas votre faute.

### **Pourquoi le porno au lieu de moi ?**

C'est chose courante dans ce cas et il y a plusieurs raisons que nous exposons ici. Premièrement, les hommes ont une grande soif de respect mais mesurent leur propre valeur en termes « *d'adéquation* ». Ils ne veulent pas être découverts. Pour cette raison, au début de votre relation, il a surestimé la partie sexuelle au lieu de l'intimité réelle.



Le porno et la masturbation lui semblent des alternatives plus confortables. Même si vous êtes disponible pour lui il sait que les « *filles du porno* » ne diront jamais non et ne découvriront jamais ses propres insuffisances. Il n'aura donc pas le souci de répondre à leurs besoins.

Il y a le côté « *neurologique* » qu'il faut considérer. La pornographie formate le cerveau et l'entraîne à désirer une montée hormonale très puissante. La vasopressine chimique (hormone) est libérée lors de l'acte sexuel. C'est très puissant, c'est ce qui lie votre mari avec la pornographie et les images qu'il regarde. Pour peu que votre mari ait été exposé dès l'enfance à de la pornographie, il a tissé des liens chimiques avec les femmes qu'il rencontre sur les sites web et cela bien avant que n'entriez en scène dans sa vie.

Certains hommes deviennent tellement dépendants à la pornographie que cela devient un comportement compulsif. Ces hommes feront tout pour satisfaire leur appétit sexuel même de prendre le risque de perdre tout ce qui leur est cher.

Gardez cependant à l'esprit que ce n'est pas le cas pour tous les hommes. Un mari peut faire usage de la pornographie sans toutefois négliger les relations intimes avec son épouse.

Nous pouvons vous procurer d'autres ouvrages de *Autonomia World* sur le sujet de la modification du cerveau de votre mari et comment le réparer.

---

*Mythe: Le porno c'est courant et ce n'est pas un problème*

*Le fait est que le porno est courant. Une recherche sur le web sur huit contient un contenu érotique.*

*Mais, le simple fait qu'une chose soit « normale » ne la rend pas forcément juste. Le fait est que la société moderne valorise les femmes pour des objets sexuels avant leurs capacités « reproductives ». C'est culturellement répréhensible.*

---

### **Il regarde du porno et dit qu'il m'aime ?**

Il y a une question de « *compartmentation* ». Pour votre mari, le travail, vous, les enfants, ses loisirs, tout cela n'interagit pas nécessairement. Il peut penser que regarder de la pornographie en secret vous protège des conséquences de ses actes. Il peut même rationaliser cette idée que ses actions ou vous mentir sur cette question est la meilleure façon de vous aimer dans une mauvaise situation qui est la sienne.

Avec le temps, pendant la période de reconstruction il apprendra que ce n'est pas vrai.

### **Je ne suis pas assez « bonne » pour lui ?**

Avoir des relations intimes normales et se masturber devant un écran sont deux choses très différentes.

La première consiste à partager, se toucher et être touché, à communiquer et se servir l'un l'autre.

La deuxième concerne la nouveauté perpétuelle. Des onglets ouverts, des clics sans fin, naviguer et trouver des images nouvelles et passionnantes.

Nous savons depuis un moment que regarder de la pornographie sous toutes ses formes fonctionne comme une drogue très puissante. Le cerveau est atteint et élimine des substances chimiques naturelles de « *bien-être* », comme pour les choses que nous considérons comme « *agréables* » comme manger ou boire.

---

*Mythe: Le porno donne du « piment » à la vie sexuelle*

*Le fait est que le porno diminue la satisfaction sexuelle.  
Accompagné de la masturbation, les deux satisfont  
l'utilisateur au lieu qu'il s'épanouisse avec l'autre. La réalité  
est faussée et le porno la rend ennuyeuse.*

---

Toutes les études sur cette question montrent que pour les hommes la pornographie est corrélée à une moindre satisfaction à l'égard de la sexualité et des relations intimes. Les personnes se sentent moins satisfaits des performances sexuelles et de l'apparence physique de leur conjoint.

Le résultat est que les hommes en arrivent au point où ils s'imaginent que la relation intime avec leur épouse doit nécessairement comporter une situation pornographique.

Chaque mari qui n'arrive plus à avoir une relation intime avec son épouse sans s'imaginer une scène pornographique pour atteindre le « *nirvana* », perd tout pouvoir et capacité à aimer et se dépouille de la puissance de l'amour. En fait, il se détourne parce qu'il est guidé par la pornographie qui devient son « *support* » pour exister.

Nous savons que quand un homme regarde de la pornographie, les circuits neuronaux sont détournés, c'est une surcharge du système. Comme la drogue, plus il y a de consommation du porno, plus le cerveau en redemande.

Pour faire simple, vous n'êtes plus « *assez bonne* ». En tant que femme normale, vous ne pouvez plus lui donner la variété de sexe que donne la pornographie. Sa relation intime avec vous ne l'attire plus parce qu'elle devient « *banale* » et sans « *hit* ». Aucune femme ne pourra remplacer ce « *hit* » parce qu'aucune femme n'est faite pour ça.

Vous n'avez pas besoin de devenir « *performante* », c'est lui qui a besoin de modifier son système de pensée et reconditionner son cerveau pour que vous puissiez redevenir son standard de beauté. Vous n'y êtes pour rien. Soyez tranquille.

Pour en savoir plus sur cette question, Autonomia World pourra vous envoyer des documentations gratuitement qui traitent du sujet.

## Est-ce vraiment ma faute ?

Il est fréquent que le mari rejette la faute sur vous en prétextant que vous étiez plus jolie avant, plus ouverte, moins grincheuse et que si vous étiez différente il n'aurait pas besoin d'aller sur les sites pornographiques. En tant qu'épouse il peut vous arriver de penser que c'est votre faute après tout parce que vous écoutez votre mari et vous croyez qu'il pourrait avoir raison. C'est ce qu'on appelle une baisse de l'estime de soi. C'est assez courant après une trahison soudaine.

Si c'est le cas, sachez qu'il essaie de rationaliser et de se justifier en rejetant le blâme sur vous. En fait il se protège de sa propre honte car il est bien conscient de ce qu'il fait.

---

### *Mythe: Pas de différence entre l'art et le porno?*

*Le fait est, qu'il y a bien une différence entre l'art et le porno. L'art représente des personnes tandis que le porno présente des objets de convoitise. Le porno dégrade mais l'art montre la valeur de l'intimité entre deux êtres qui s'aiment de la bonne façon.*

### *Mythe: Regarder du porno est différent que tricher ?*

*Le fait est que le porno permet de trouver une satisfaction physique en dehors d'une relation conjugale légitime. C'est un mensonge, une tricherie. Recevoir une satisfaction sexuelle par des autres femmes que la sienne est un adultère déguisé. Une tromperie et une trahison.*

---

Si votre mari n'est pas prêt à assumer ses propres comportements il dira n'importe quoi pour vous convaincre vous mais aussi de se convaincre lui qu'il n'y a pas de problème. En utilisant le blâme contre vous il essaie de sauver la face après votre découverte.

Vous pourriez être la femme la plus gentille du monde qu'il se tournerait toujours vers le porno. Souvenez-vous que « Tiger Woods » a trompé sa femme mannequin.

### **Est-ce tout pour notre mariage ?**

Quand une famille en arrive au divorce à cause de ça, c'est une expérience horrible. Tandis que certains couples travaillent à leur reconstruction, d'autres ne pourront jamais s'en remettre. Nous pensons que 56% des divorces impliquent un intérêt obsessionnel pour la pornographie sous toutes ses formes. Avant d'envisager le divorce recherchez de conseils de confiance pour vous aider.

Il ne faut pas que vous oubliiez que de nombreux mariages se sont rétablis malgré l'utilisation de la pornographie par le mari et son adultère. Cela va nécessiter un travail important de votre part.

---

*Mythe: J'aurais du voir les signes?*

*Le fait est qu'il y a de nombreux signes qui peuvent vous montrer que votre mari utilise de la pornographie. Une baisse de relations intimes avec vous ou au contraire une poussée excessive de relations intimes inappropriées pour vous. Comme le mariage est basé sur la confiance, les utilisateurs du porno sont très doués pour tromper. Croire est sain, le mensonge est malsain.*

*Mythe: Le pardon signifie-t-il « oublier » ?*

*Le fait est que le pardon est un long processus qui nécessite la reconnaissance de la douleur et une décision volontaire d'annuler le droit de « riposter ». Dans ce long processus, l'épouse apprend comment pardonner mais cela ne signifie pas qu'il faut tolérer.*

*Il peut y avoir de la colère et de l'amertume suite à la trahison du mari et c'est légitime. Il faut du temps pour pardonner. Il vous faudra bien comprendre que ce n'est pas par obligation que vous devez pardonner une fois. Et même vous allez vite vous rendre compte que le temps pour vous sera plus long que le temps de votre mari pour qu'il change de comportement.*

---

La question des limites est essentielle pour le bon rétablissement et votre sécurité. Lorsqu'il violera une de ces limites soyez prête à lui montrer les conséquences de cette violation. Vous allez devoir également être soutenue tout au long de votre traitement afin de faire disparaître les traumatismes engendrés par votre mari et ses conséquences sur votre mariage.

Votre mari devra toutes les mesures utiles pour se faire aider. En premier il faudra revoir tous les appareils qu'il utilise. Reprogrammer certains logiciels ou applications. Le suivi sera donné par un spécialiste de la dépendance.

## Y a-t-il de l'espoir après ?

L'espoir vous attend au bout. Cependant, si vous avez, pendant des années, tenté de résoudre le problème de votre mari toute seule, il se peut que vous ressentiez une extrême fatigue. Il se peut même que vous soyez arrivée à perdre l'espoir de voir un changement. Une chose est certaine, seule, vous n'y arrivez pas.

Autonomia World pourra vous assurer son soutien et mettra en place avec vous un soutien psychologique adapté. La réponse est donc « oui », il y a de l'espoir après.

## Section 2

---

# *Voici quelques étapes pour avancer vers le pardon*

---

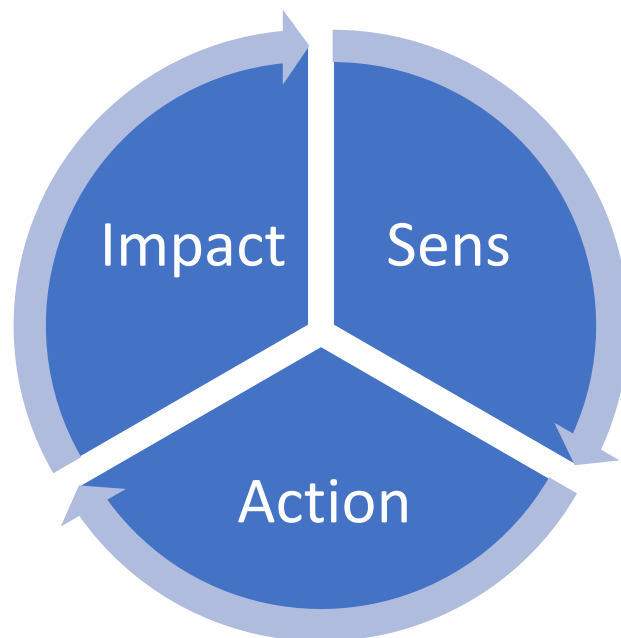
Maintenant que vous êtes au courant de la dépendance de votre mari à la pornographie, les prochains mois vont être difficiles. Le processus de reconstruction prendra du temps.



Pour cela vous allez avoir besoin d'une feuille de route pour comprendre à quoi peut ressembler votre reconstruction. Il y aura une fin mais vous ne pouvez pas encore la voir.

Dans ce processus de reconstruction il y a 3 phases utilisées :

*la phase de l'impact – la phase du sens – la phase de l'action*



### **Phase de l'impact**

- *Dans cette phase vous allez chercher et comprendre pourquoi cette chose s'est produite.*
- *Vos sentiments sont en mouvements. Ils incluent la peur, l'engourdissement. La douleur, la colère et même le doute.*

- *Vous pouvez tout remettre en question concernant votre mari, ses motivations, ses comportements, ses intentions.*
- *Votre mari peut ne pas faire la différence entre la honte appropriée et la honte toxique.*
- *Vos interactions avec votre mari sont chaotiques et négatives. Cela entraîne alors plus de frustration et de colère et ne résout rien.*
- *Vous pouvez sans attendre rétablir les barrières et les limites comme dormir dans une autre pièce.*
- *Vous sentez que l'équilibre des forces change. Votre mari veut prouver des choses mais cela détruit et ruine votre relation. Votre réaction est aussi destructrice et votre mari peut voir que la négociation ne sera pas possible avec les sentiments que vous entretenez.*

### **Phase de signification (sens donné)**

- *Vous commencez à chercher une compréhension très approfondie de la raison de sa trahison. Est-ce une habitude de l'enfance ou un événement traumatisant du passé non résolu ? Il peur d'une intimité avec vous ?*
- *Vous allez rechercher des informations pour déterminer quelles seront les prochaines étapes concernant votre mariage.*

- *Vous allez rechercher des moyens pour reconstruire la confiance perdue et une nouvelle intimité partagée d'une façon plus saine. En fait vous allez vous poser beaucoup de questions sur le sens de tout ça.*

## **Phase du mouvement (action)**

- *Vos croyances vont changer au sujet de votre relation et vous allez commencer à mettre de côté l'évènement qui vous perturbe.*
- *Vous allez comprendre comment il faut pardonner et pourquoi cela est nécessaire à un moment donné pour que la réconciliation voit le jour. Mais n'oubliez pas que le pardon est un long processus et il vous faudra plus de temps que votre mari.*
- *Vous allez apprendre à apporter des modifications au fonctionnement de votre mariage et dans la relation avec votre mari ou tout simplement prendre une décision douloureuse pour mettre fin à cette relation.*
- *Il se peut que parfois, certaines images du comportement de votre mari surviennent, mais elles seront moins graves et moins perturbatrices. Vous aurez la capacité de gérer la situation plus rapidement et d'une façon plus conforme.*

---

# *Que dois-je faire maintenant?*

---

## Section 3

---

### *Prochaines phases de la reconstruction*

---

Le changement de votre mari reste son choix. S'il ne fait rien pour rétablir votre confiance et changer radicalement ses comportements, ce n'est pas de votre faute.

Certes, il y a des mesures à prendre pour l'encourager à se reconstruire et vous avez un rôle important dans ce processus. Cependant, il faut vous souvenir de certaines choses importantes :

- *C'est votre mari qui est responsable de sa dépendance, pas vous*
- *C'est votre mari qui est l'auteur des mensonges et secrets, pas vous*

- *C'est votre mari qui doit faire toutes les réparations utiles, avec votre aide certes mais vous n'êtes pas responsable de les réparer*
- *Votre mari est responsable du développement de ses nouveaux comportements pour rétablir la confiance. Vous ne pouvez pas faire ça pour lui à sa place*
- *Votre responsabilité est de prendre note des changements de comportements de votre mari. Vous pouvez ainsi manifester votre approbation dès qu'il y a une évolution positive dans le rétablissement de la confiance*
- *Vous avez le devoir de dire à votre mari ce qui ne va pas lorsque son comportement vous blesse et ce que vous prévoyez de faire pour vous protéger. De lui faire prendre conscience qu'il y a toujours des conséquences qu'il devra assumer*
- *Vous êtes responsable de rechercher l'aide qui vous convient afin de pouvoir faire face à des émotions débilantes et négatives*

---

## *Avoir une communication positive*

---

Pour beaucoup d'épouses dans votre situation, le grand défi va être de réapprendre à communiquer de manière positive et constructive. Certaines épouse laissent leur douleur et colère s'exprimer tandis que d'autres parlent avec leur mari. Dans ce cas, le mari peut croire à tort, que dans sa honte toxique il ne peut plus rien faire pour reconstruire sa vie intime avec son épouse.

Lorsque vous parlez avec votre mari de son problème, il est important de lui répondre d'une manière à ce qu'il soit conscient de ses fautes mais sans alimenter sa honte toxique qui existe déjà.

- *Essayez de voir quand il s'appuie sur ses arguments. Quand il dit par exemple qu'il n'aurait pas besoin d'utiliser la pornographie si vous étiez plus attirante.*
- 
- *Dans ce cas, dès que cette reconnaissance à lieu, ne suivez plus son argumentaire.*
  
- *Cela peut être pour vous de ne pas*



*retour faites-lui part de votre espoir à surmonter le défi de sa reconstruction*

- *Parfois vous manifestez de la colère, surtout au début. Mais avec le temps lors du processus de reconstruction tout va devenir plus calme tandis que vous êtes toujours sous le choc du traumatisme concernant l'utilisation de la pornographie de votre mari. Vous pouvez aussi vous comporter de façon inhabituelle en vous adaptant à la nouvelle norme de la situation. Dans ce cas, ne vous condamnez pas vous-même. Toutes ces réactions traumatisantes sont normales.*
  
- *Soyez disponible et prête à parler des prochaines phases de reconstruction à venir. Peut-être vous allez devoir orienter votre mari vers une structure organisée (groupe de soutien) ou vers un spécialiste qui connaît bien le problème de la dépendance à la pornographie. Autonomia World pourra vous suggérer certaines ressources à utiliser et comment y accéder.*
  
  
- *Ne lui promettez pas de conserver son*



*secret sous prétexte qu'il faut sauver votre mariage. Bien que allez devoir discerner avec qui vous allez en parler il ne pourra pas commencer la phase de reconstruction si vous vous trouvez seulement tous les deux.*

- *N'oubliez jamais que son histoire n'a probablement pas commencée le jour où vous vous êtes rencontrés. Il vous faudra beaucoup de patience et de résilience pour accepter cette séquence de votre vie. Vous n'avez pas cherché ce problème, vous n'y êtes pour rien.*

## Section 4

---

# *Retrouver la confiance*

---

Ce qui arrive dans ces situations c'est que, quand vous voulez réparer votre relation brisée et causée par l'utilisation de la pornographie par votre mari, vous vous sentez responsable de toute la guérison de ce dernier.

Dans ce cas, l'autre, votre mari, risque de ne pas assumer assez de responsabilités et cela vous amène à être un peu

égocentrique et même autoritaire.

Pour éviter et corriger cela dans votre mariage il sera essentiel de créer des limites relationnelles.

Une sorte de « frontière virtuelle » comme une « limite de propriété » personnelle. Une ligne imaginaire mais cependant réelle qui se terminera là où commence celle de l'autre. Mais aussi que l'autre ne pourra pas franchir car il devra tenir compte de vos sentiments, de vos attitudes, de vos choix et comportements. Cette même limite est valable aussi pour votre mari.

La question pour vous est de savoir comment cela va aider à reconstruire la confiance ? Alors, l'expérience nous montre que lorsque l'épouse constate que son mari suit les limites qui lui sont fixées, cela donne à l'épouse une raison de croire et d'espérer. Le processus de rétablissement de la confiance peut alors commencer.

---

*Si vous choisissez de faire à nouveau confiance à votre mari quand vous vous sentirez prête à le faire, ne soyez pas inquiète pour la suite. Faire confiance à quelqu'un est différent du pardon. Retrouver la confiance en l'autre prend du temps et sera plus long que le fait de pardonner. Lorsque votre mari sera capable de faire des bons choix et lorsque vous verrez les changements dans ses comportements, cela sera le signe pour vous que la confiance s'est à nouveau installée.*

---

## Liste de contrôle des limites

Le panel des limites proposées ici a été fait pour vous aider à commencer. Quelles que soient les limites que vous choisissiez de fixer, assurez-vous que votre mari les comprenne bien.

### Limites physiques

Il y a des moments où la séparation physique sera nécessaire. Cela suggère une période d'abstinence pendant que vous récupérez tous les deux. Vous allez peut-être formuler ceci : « Je ne peux pas être physiquement proche de toi tant que je ne vois pas un véritable changement et un désir d'avoir une intimité saine »

- ***Protégez vos enfants, l'utilisation de la pornographie de votre mari peut facilement se répandre dans la vie de vos enfants et les affecter. Il se peut que vos appareils soient utilisés par toute la famille. Dans ce cas mettez des barrières.***
- ***N'hésitez pas à vous retirer lorsque la conversation devient agressive. Ne rentrez pas dans son jeu, dites seulement : « Si tu me parles sur ce ton, je vais quitter la pièce »***
  
- ***Partez-s'il le faut à l'extérieur pendant un moment. Changez d'ambiance et réfléchissez à la situation plus calmement.***

***Invitez** votre mari à dormir dans une autre pièce pour éviter pendant un temps de ressentir des émotions négatives qui accompagnent le fait de dormir avec quelqu'un qui n'a pas les bons comportements avec vous.*

- ***Si la situation devient trop dangereuse** pour vous et votre famille, demandez-lui de quitter pour un temps la famille ou partez vous-même. Surtout s'il y a abus et violence. Ce n'est pas que vous mettez fin à votre mariage mais parfois il est vital pour tous qu'une distance soit créée avec la personne qui viole régulièrement votre confiance.*

## **Limites des responsabilités**

Faites preuve de discernement en retenant le changement de son comportement et pas seulement ses paroles. Une des façons pour lui d'avoir un comportement sain et de rétablir une confiance brisée est de devenir responsable de ses actes en vous montrant à vous et autres qu'il est prêt à changer et qu'il le désire vraiment par des actions reconnues et pas uniquement par des paroles.

Certaines limites doivent être abordées avec prudence. Certains maris sont souvent amenés à croire que leur épouse les contrôle tout le temps alors qu'en réalité l'épouse veut savoir ce que fait son mari pour éviter d'avoir la mauvaise attitude envers lui.

En tant qu'épouse et aussi victime, car nous l'oublions souvent, vous pouvez rappeler à votre mari que plus il sera ouvert et transparent vous ne vous sentirez plus obligée de « fouiner » pour être sûre qu'il ne vous trahi pas à nouveau. Le langage que vous allez utiliser sera important. Il doit être claire et précis comme : « Je t'aime mais je ne te fais pas encore confiance totalement. Ma confiance en toi a disparu le jour où j'ai découvert ta dépendance et pour moi ça été une trahison et un traumatisme terribles. Pour regagner ma confiance tu devras changer de comportement »

Il vous faudra trouver un moyen de modifier le « logiciel des responsabilités ». Autonomia World peut vous aider à mettre en place un système de contrôle en ligne.

---

*NB/ Il ne s'agit pas d'espionner votre mari mais de lui faire comprendre que certains de ses appareils sont surveillés. En règle générale, le mari accepte facilement cette nouvelle contrainte surtout dans sa situation où il veut montrer ses bonnes intentions à l'abandon de la pornographie sous toutes ses formes.*

*Vous pouvez demander à votre mari qu'il mette à votre disposition son téléphone portable, ses relevés bancaires, ses comptes mails et sa carte de crédit. Vous pouvez également envisager de verrouiller des applications spécifiques sur son portable et poser des limites aux téléchargements.*

---

Concernant les divulgations complètes, il vous faut peut-être faire appel à un soutien professionnel ou spécialiste pour avoir une consultation de nature thérapeutique avec votre mari. Cela est

particulièrement vrai si la dépendance de votre mari est qualifiée de « compulsive ». Sans cette étape importante, de nombreux maris se cachent, mentent et ne disent que des vérités partielles. Une séance où toute la vérité est exprimée oriente le couple vers une vie plus saine et honnête.

Faites de temps en temps une évaluation avec votre mari pour voir s'il rechute sans vous le dire.

Pour sa reconstruction, demandez à votre mari de rechercher des conseils, soit auprès d'un groupe de soutien, soit un groupe de responsabilisation. Il est essentiel pour lui d'être aidé.

Il doit faire preuve de transparence. Demandez-lui de vous parler des mesures qu'il prend pour se rétablir. Posez-lui des questions de détails. N'oubliez pas que la transparence est l'accord passé avec vous et qui révélera ses réelles intentions.

Expliquez à votre mari qu'il doit faire attention à ne pas glisser dans des modèles de tentations inutiles. Des exemples comme « *voyager tout seul la nuit* », le temps passé en ligne.

Pour cela il vous faudra comme expliqué plus haut modifier le système de fonctionnement de votre couple. Il y a des limites et des frontières qu'il ne devra pas franchir et qui font partie de l'accord.

Nous savons que communiquer de la bonne façon est primordiale. Essayez de l'amener à ce qu'il comprenne que maintenant vous êtes sa confidente. Il peut vous faire part de son assurance qu'il travaille sur des choses régulières et volontaires. Il faudra qu'il partage ses pensées positives et affirme ses fermes résolutions à votre sujet. La confiance est importante et il doit comprendre que vous êtes la seule en qui il peut avoir confiance dans ses partages.

Demandez à votre mari d'initier une intimité non sexuelle avec vous pour lui permettre d'exprimer ses émotions et voir lorsque vous lui parlez quelles sont ses réactions. Vous allez vite vous apercevoir comment il vous regarde.

### Les frontières émotionnelles

Ce sont des façons dont vous pouvez assumer la responsabilité de vos sentiments, attitudes et émotions.

---

*La médiation par un tiers est parfois nécessaire. En impliquant un ami, un mentor ou un conseiller de confiance pour servir de médiateur vous pouvez informer votre mari que vous avez parlé à un tiers. Peut-être de cette façon : « J'ai parlé à \_\_\_\_\_ et il a accepté de nous aider dans nos difficultés parce que personnellement je ne sais pas comment y faire face. J'aimerais que tu acceptes cela*

*Remarque : Il arrive que des épouses ne peuvent pas imaginer un tel scénario et ne se risqueraient pas à aller dans cette direction. Un mari trop violent qui réagit par une colère excessive ou tout simplement qui n'est pas prêt à entendre ce genre de langage pourrait vous amener à une réaction négative de sa part et vous décevoir.*

*Nous vous conseillons d'en parler lorsque vous êtes certaine que la réaction de votre mari sera coopérative. Ne l'obligez pas à accepter votre plan trop vite. Il y a une préparation psychologique à faire avant toutes actions spontanées.*

*Si la communication est coupée depuis un certain temps, en fait depuis votre découverte de sa dépendance, avec tout ce que vous apprenez dans ce guide il y aura un moment opportun pour aller dans cette proposition. Nous savons que la communication positive est favorable à l'acceptation de toutes sortes de plans.*

Si vous recherchez des conseils auprès d'un professionnel ou d'un groupe de soutien pour vous, même si votre mari refuse de vous suivre dites-lui une chose comme : « Je ne peux pas t'obliger à consulter ni demander de l'aide, mais moi, j'en ai personnellement besoin en ce moment. Ma souffrance est trop forte. J'aimerais que nous le fassions ensemble mais je te laisse le choix de la décision pour toi-même ».

## **Définir des actions personnelles**

Vous allez vite vous rendre compte que vous vous fixer des limites supplémentaires en plus de celles que vous avez déjà ou définir des tâches spécifiques pour vous-même. Vous



pouvez créer des actions personnelles en réponse à deux questions :

---

*« Si mon mari refuse de demander de l'aide et continue dans son modèle de vie actuel d'utilisation de la pornographie, je vais... »*

*« Si mon mari demande sérieusement de l'aide pour lutter contre sa dépendance à la pornographie, je vais..... »*

---

En ce qui concerne la première question, les limites peuvent inclure une distanciation physique d'une situation précise. Par exemple vous pouvez travailler sur l'amélioration de votre relation.

Tandis que votre mari travaille lui aussi sur le rétablissement de la confiance, vous pouvez lui donner votre confiance en retour. Si vous voyez que votre mari s'efforce d'être honnête avec vous et qu'il s'ouvre de plus en plus, faites-en de même pour lui. Vous le voyez changer, grandir, s'améliorer. Dites-lui ce que vous voyez. Comme la séparation intime dure depuis pas mal de temps, évaluez si le moment est venu pour une tentative de rapprochement intime avec lui.

## **Évitez les extrêmes lorsque vous fixez des frontières**

Il y a deux choses importantes que vous devez garder à l'esprit en ce qui concerne les limites.

Premièrement, vous ne devez pas hésiter à donner suite aux

conséquences prévues lorsque les limites sont violées. Si votre mari réagit en vous condamnant pour quelque chose qui ne relève pas de votre responsabilité, quitter la discussion instable. S'il choisit délibérément de ne pas vous montrer un comportement de confiance, ne lui accordez pas la vôtre. S'il refuse toujours d'honorer vos limites physiques, mettez encore plus de distance entre vous et lui. (Sortez de votre chambre, sortez de la maison etc..) et ne reculez pas par crainte de ses réactions. S'il vous supplie ou prétend qu'il va s'effondrer sans vous, ne lâchez rien.

Deuxièmement, cessez de parler de vos limites d'une façon punitive. Il ne s'agira pas pour vous de vengeance ou d'être la police du porno. Il ne faut pas que vous remettiez à chaque fois dans vos discussions sa transgression.

Par contre vous pouvez mieux structurer votre relation afin de ressentir que vous êtes libre de ne pas ressentir des responsabilités qui ne sont pas les vôtres. Vous pouvez assumer les vôtres et il le verra. Donc dans ces limites chacun a sa place et tout peut repartir de la bonne façon.

## Section 5

---

# *Responsabilité et blocage de l'écran*

---

Comme la disponibilité à la pornographie a explosé depuis l'avènement d'internet, il est donc plus facile pour une personne d'y accéder d'une façon anonyme et de tomber dans son piège. Il sera plus difficile d'en sortir. En supprimant le culte du secret dans la consultation d'internet dans votre famille, vous réduirez considérablement les tentations d'y accéder.

En installant un logiciel spécifique (demandez à Autonomia World), vos enfants seront protégés contre ce fléau. Ce sera aussi un moyen pour votre mari d'être proactif et d'être honnête avec les autres face aux tentations auxquelles il est confronté.

Autonomia World peut vous aider à utiliser certaines applications à mettre en place pour déterminer si les images ou la capture d'écran contiennent des éléments explicites.

Ensuite nous pouvons voir avec vous quelles images doivent être floutées pour masquer certaines informations privées et les images graphiques. Nous pouvons vous suggérer comment l'utilisation d'internet peut vous apporter une aide précieuse en ayant la connaissance de la mise en place de certaines applications.

Nos services de blocage sont simples. Avec nos partenaires en ligne nous fournissons les protections que la plupart des gens souhaitent comme la recherche sécurisée sur Google et Bing et le mode restreint de YouTube.

## Aidez votre mari à choisir des partenaires responsables

Une bonne réussite dans le choix des logiciels dépend de la sélection des bons partenaires responsables et des conversations régulières sur l'utilisation d'internet. Lorsque vous et votre mari devez faire un choix de partenariat considérez ceci :

---

*Lui faites-vous tous les deux confiance ?*

*Partage-t-il les mêmes valeurs morales que vous ?*

*Est-ce qu'il a la même position familiale que vous (marié ou célibataire) ?*

*Va-t-il encourager votre mari à changer ou pas ?*

*Votre mari est-il prêt à écouter ce partenaire ?*

*Va-t-il poser des questions précises sur votre mari et sa dépendance ?*

*Serait-il prêt à vous informer des problèmes majeurs s'il le jugeait nécessaire ?*

---

*(Toutes ces questions concernent le partenaire que vous allez choisir pour le contrôle des accès à internet)*

### **Votre mari doit-il vous faire rapport ?**

Le fait de recevoir de votre mari une sorte de rapport sur ses avancées et progressions signifie déjà qu'une limite de confiance est en bonne voie.

Cela peut avoir des effets positifs sur votre relation avec lui. Il pourra un peu mieux réfléchir avant de cliquer sur un lien

douteux. De plus, vous pourriez vous rendre compte qu'il amène un signe de plus sur son ouverture et sa transparence dans votre mariage.

Cependant, cela peut avoir aussi des conséquences négatives, Certaines épouses ne désirent pas recevoir un rappel constant des actions auxquelles leur mari est confronté en ligne. Pour certaines épouses, cela pourrait exercer une pression très malsaine sur leur mariage ou donner involontairement l'impression que l'épouse a été placée dans un rôle de « *mère* ».

Notre conseil pour vous c'est que si vous devez recevoir un rapport de votre mari, régulièrement, ne soyez pas la seule à le recevoir. Car le risque serait qu'il vous considère comme son « conseiller ». Votre mari a besoin que quelqu'un d'autre connaisse ce qu'il fait.

C'est pour cela que nous vous conseillons soit un groupe de soutien soit un soutien psychologique, qui sera la tierce personne dont nous avons parlé précédemment.

## Section 6

---

# *Trouvez un bon conseiller*

---

L'une des choses qui semblent les plus importantes à faire est de rechercher des conseils et un soutien auprès de spécialistes

dans ce domaine. À la foi pour vous et votre mari. Faites attention avec qui vous allez collaborer.

Il est nécessaire que la personne qui sera le soutien pour vous et pour votre mari soit qualifié dans le domaine que vous traitez. La pornographie est devenue si banale de nos jours que beaucoup de « conseillers » vous diront que tout ça ce n'est pas trop grave.

## **Assistance personnelle**

Avant de choisir votre thérapeute ou spécialiste ou conseiller, demandez-lui s'il a déjà travaillé avec des dépendants à la pornographie ou des toxicomanes sexuels et combien de personnes ayant des problèmes similaires il a conseillé ces derniers mois. Demandez-lui s'il a une qualification pour faire face aux victimes de viol, d'inceste ou d'autres traumatismes en relation avec la dépendance à la pornographie.

Autonomia World pourra vous orienter vers des personnes qualifiées et expérimentées pour traiter de ces problèmes.

N'allez pas n'importe où et n'importe comment. Le problème est suffisamment grave car votre vie, votre mariage, votre famille sont en jeu.

## **Recherche de conseils édifiants**

Tous les conseils dans ce domaine de la pornographie ne sont pas à prendre. Suivant votre culture, votre croyance, votre

héritage et votre patrimoine, il vous sera nécessaire de bien orienter votre recherche pour obtenir exactement les conseils dont vous avez besoin. Soyez prudente dans vos recherches.

Comparez les offres et surtout ne signez jamais un contrat avant d'avoir demandé à un tiers de vous accompagner. Autonomia World peut vous aider dans ce domaine de recherche.

## **Plan intensif**

De nombreux hommes et couple ont bénéficié de conseils intensifs. Autonomia World peut construire avec vous ce plan.

### Section 7

---

## *Un message d'espoir aux épouses*

---

Rien n'est perdu... !

Il y a de nombreuses raisons d'espérer. Vous vivez avec quelqu'un qui est dans la pornographie. Vous avez ou vous souffrez en ce moment des effets dévastateurs de la dépendance de votre mari.

Vous vivez avec la dépression, l'anxiété, la peur et aussi une colère débilante. Vous vous sentez trahie et rejetée. Vous vous demandez pourquoi cela vous arrive à vous alors que vous avez essayé de maintenir votre mariage du mieux que vous pouviez.

Vous avez désiré aider votre mari toute seule pendant un temps mais vous vous êtes épuisée. Maintenant le temps est venu pour vous de faire un choix : « soit je reste, soit j'arrête ».

Aussi perdue et désespérée que vous vous sentiez, vous n'êtes plus seule. Nous allons vous accompagner pendant tout le long processus de reconstruction. Vous devez garder cet espoir qui reste encore en vous.

Sachez que tout est possible pour vous, la guérison d'un traumatisme incroyable et un choc émotionnel terrifiant peuvent vous anéantir pour longtemps. Mais il y a de l'espoir pour vous et même pour votre être cher.

Celui que vous aimez et qui est votre compagnon depuis longtemps.

Ensemble, avec votre mari, vous pouvez tout reconstruire. La



vie à deux est un partenariat idéal. Votre vie d'épouse fidèle a été bouleversée et nous le comprenons. Votre confiance a été trahie par celui dont vous aviez mis tous vos espoirs. Mais au final sachez qu'il y a une possibilité de retrouver ce dont vous aviez toujours rêvée.

Nous vous invitons à participer à la réparation et à la réconciliation avec votre mari. Nous savons qu'il y a des situations où cette réparation et cette réconciliation sont impossibles. Cela reste minoritaire malgré tout. Dans la plupart des cas, tout est possible.

Notre expérience dans ce processus difficile mais possible nous conduit à vous donner quelques conseils d'espoir.

Ne soyez pas trop impulsive ou inconsidérée dans votre tentative de permettre à votre mari de faire amende honorable.

Il n'est pas moins important de ne pas reporter cette démarche à plus tard. Vous serez tentée d'éviter de rencontrer ou de discuter du problème de votre mari. Résistez à cette tentation.

Votre humilité et votre honnêteté peuvent l'aider à ce qu'il répare une relation brisée si vous faites l'effort raisonnable pour l'encourager. Montez-lui que vous êtes d'accord qui fasse amende honorable.

Acceptez son pardon s'il accepte d'admettre ses torts qu'il a commis envers vous.

Ne vous disputez pas avec lui surtout s'il a commencé son processus de traitement et de guérison.

Ce sera le signe pour vous que l'espoir renaît et que tout redevient possible.

Cependant, nous sommes conscients que certaines situations ne peuvent pas être réparées. En pareil cas, vous devez vous protéger. Mais dans l'ensemble, il est possible de reconstruire ensemble.

Autonomia World a accepté de vous accompagner dans ce long parcours qui est le vôtre. Maintenant, nous sommes avec vous et nous partageons vos déceptions, vos craintes. Mais nous savons, par expérience, que dès lors où le couple est d'accord pour reconstruire une vie basée sur la confiance et l'amour véritable, cela fonctionne vraiment.

Donc, n'abandonnez pas trop vite. Espérez encore et laissez-vous aider par des personnes qui savent comment vous apporter le traitement et la guérison.

A.W.

---

## *Ressources additionnelles*

---

### Section 7

#### **Livres pour vous (anglais uniquement)**

Partenaires : Guérir de sa dépendance

*Par Dr. Doug Weiss*

L'espoir de ce livre est que toute femme qui vit en couple avec un homme dépendant à la pornographie puisse se sentir soutenue et plus seule dans cette dépendance silencieuse de son mari.

## [Quand votre mari est dépendant à la pornographie](#)

*Par Vicki Tiede*

Lorsque la dépendance de votre mari vous a brisé, trahi et que vous vous sentez seule, la question pour vous est vers qui vous tourner ?

## [Guérir lorsque votre confiance est brisée](#)

*Par Cindy Beall*

L'auteur utilise l'histoire de l'utilisation de la, pornographie et de l'adultère de son mari pour aider les familles à guérir et à rétablir la confiance dans leurs relations après la trahison.

## [L'effet Gaslight](#)

*Par Robin Stern*

Certains maris sont manipulateurs ou abusifs émotionnellement envers leur épouse, affirmant des choses qui ne sont pas vraies. Ce livre vous aide à identifier la manipulation dans les relations et fixer des limites pour vous protéger.

## **Votre conjoint est accro sexuellement**

*Par Barbara Steffans and Marsha Means*

Ce livre aide les femmes à comprendre qu'elles ne sont pas seules à avoir à faire à un mari dépendant à la pornographie. Il offre des informations qui mènent à la guérison.

## Section 8

---

# *Logiciels et sites web*

---

## Logiciels

### Protection pour votre famille

Sur Android, cela ne se limite plus à ce que nous faisons dans un navigateur. Que vous utilisiez Google Chrome, l'application YouTube ou Instagram, la responsabilité de l'écran par Autonomia World peut désormais vous accompagner, faisant un travail encore meilleur pour vous permettre de garder une distance avec ce qui est toxique.

Il existe de nombreux logiciels pour vous permettre de voir quelle est la navigation la plus récente sur tous vos appareils. Notre service peut vous orienter dans le choix des partenaires fiables à utiliser.

## Sites Web

Autonomia World et Ressources pour les femmes

<https://www.autonomiaworld.org>

Autonomia World dispose d'un certain nombre d'articles, de blog et de podcasts et d'autres ressources utiles pour les épouses des dépendants.

# Bibliographies

- 12 Barbara Steffens and Marsha Means, *Your Sexually Addicted Spouse: How Partners Can Cope and Heal* (Far Hills, NJ: New Horizons Press, 2009).
- 13 Chiara Sabina, Janice Wolak, and David Finkelhor, "The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth," *Cyberpsychology & Behavior* 11 (2008): 691-693.
- 14 William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*
- 15 (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2011), 105.
- 16 Julie Ruvolo, "How much of the Internet is actually for porn." *Forbes* (2011, September 7), <http://www.forbes.com/sites/julieruvolo/2011/09/07/how-much-of-the-internet-is-actually-for-porn/> (accessed March 23, 2015). Struthers, *Wired for Intimacy*, p. 52.
- 17 Ella Hutchinson, "7 questions wives of porn addicts often ask (3-part series), part 1," *Covenant Eyes*, <http://www.covenanteyes.com/2011/11/14/7-questions-wives-of-porn-addicts-often-ask-part-1-of-3/> (accessed March 23, 2015).
- 18 Elizabeth M. Morgan, "Associations between young adults' use of sexually explicit materials and their sexual preferences, behaviors, and satisfaction," *Journal of Sex Research* 48(6) (2011): 520-30, [http://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1044&context=psych\\_facpubs](http://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1044&context=psych_facpubs) (accessed March 24, 2015).
- 19 Dolf Zillmann and Jennings Bryant, "Pornography's impact on sexual satisfaction," *Journal of Applied Social Psychology* 18 (1988): 438-453.
- 20 Judith Reisman, Interview with Luke Gilkerson of Covenant Eyes, <http://www.covenanteyes.com/2011/04/25/sexual-sabotage-2/> (accessed March 23, 2015).
- 21 Doug Weiss, *Partners: Healing From His Addiction* (Colorado Springs: Discovery Press, 2011). Struthers, *Wired for Intimacy*, p. 27.
- 22 Dr. Phil, "Is Internet Pornography Cheating?" *drphil.com*, <http://www.drphil.com/articles/article/54> (accessed March 23, 2015).
- 23 Patrick Fagan, "The effects of pornography on individuals, marriage, family and community,"

- 24 Donald H. Baucom, Douglas K. Snyder, and Kristina Coop Gordon, *Helping Couples Get Past the Affair: A Clinician's Guide* (New York: Guilford Press, 2009).
- 25 Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries in Marriage* (Grand Rapids: Zondervan Press, 1999).
- 26 Vickie Tiede, *When Your Husband is Addicted to Pornography: Healing Your Wounded Heart* (Greensboro: New Growth Press, 2012), p. 89.

---

## *Pour tous renseignements et contact*

---

Vous pouvez prendre contact soit par mail :  
[association@autonomiaworld.com](mailto:association@autonomiaworld.com)

Vous pouvez visiter notre site internet :

<https://www.autonomiaworld.org>

Vous pouvez remplir un formulaire dans les différentes rubriques et ressources d'aide proposées sur chaque page du site web

Vous pouvez laisser un message sur notre répondeur téléphonique :

+33 786 643 260

Toutes les prestations offertes par l'association Autonomia World sont gratuites.

Pour devenir membre de l'association il vous suffit d'en faire la demande en remplissant le formulaire qui se trouve sur le site web de l'association ou tout simplement nous écrire à l'adresse mail indiquée ci-dessus.

---

## *Ressources*

---

L'association Autonomia World possède ses propres ressources pédagogiques et de soutien psychologique. Toutes ces ressources sont disponibles sur demande uniquement et dans la mesure où elles concernent le public.

La documentation Autonomia World est gratuite.

Les ressources destinées au personnel du bureau ou de la

direction, des collaborateurs et collaboratrices, étudiants et stagiaires et toutes personnes bénévoles au sein et servent dans l'association, toutes les ressources pour ces personnes sont réservées pour les formations, les apprentissages et informations. Elles sont mises à jour régulièrement.

Toutes les ressources utilisées sont construites avec l'aide des partenaires de l'association A.W. et sont gratuites.

Un droit est réservé pour l'utilisation de ces ressources.



Notes



## Notes