

Addiction au sexe ou hypersexualité ?

Questionnaire d'auto-évaluation

Ce questionnaire a pour objectif de vous aider à mieux comprendre votre rapport à la sexualité.

Il ne remplace en aucun cas un avis médical ou thérapeutique.

Prenez le temps de répondre honnêtement, pour vous.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

Mode d'emploi

Pour chaque affirmation, indiquez la réponse qui vous correspond le mieux :

- **0** = jamais
- **1** = rarement
- **2** = parfois
- **3** = souvent
- **4** = presque toujours

1. Rapport au contrôle

1. J'ai le sentiment que ma sexualité me dépasse ou m'échappe
2. J'ai déjà essayé de réduire certains comportements sexuels sans y parvenir
3. Je me sens poussé·e à agir, même lorsque je ne le souhaite pas vraiment

2. Fonction émotionnelle de la sexualité

4. J'utilise la sexualité pour calmer une tension, une angoisse ou une tristesse
5. La sexualité m'aide à ne pas ressentir certaines émotions difficiles
6. Après un rapport ou un comportement sexuel, je me sens soulagé·e... puis vite mal ou vide

3. Pensées et envahissement

7. Les pensées sexuelles prennent beaucoup de place dans ma journée
8. J'ai du mal à me concentrer à cause de pensées sexuelles répétitives
9. J'anticipe souvent le prochain moment sexuel comme une nécessité

4. Conséquences dans la vie quotidienne

10. Ma sexualité a déjà eu un impact négatif sur ma relation de couple ou mes relations
11. J'ai déjà menti ou caché certaines pratiques sexuelles
12. Ma sexualité a déjà affecté mon travail, mon sommeil ou mon énergie

*

5. Rapport au plaisir

13. Le plaisir sexuel est souvent suivi de culpabilité ou de honte
14. Je ressens parfois une forme de vide après les comportements sexuels
15. J'ai l'impression que le plaisir est devenu mécanique ou compulsif

*

6. Désir et liberté

16. Ma sexualité est globalement vécue comme un choix libre
17. Je peux renoncer à un rapport ou à une pratique sans frustration intense
18. Mon désir sexuel est élevé mais ne me fait pas souffrir

(Ces trois questions servent de repères pour différencier hypersexualité et compulsion.)

Interprétation (indicative)

Majorité de réponses 0–1

Votre sexualité semble globalement **choisie et intégrée**.

Une libido élevée peut correspondre à une **hypersexualité non pathologique**.

Présence fréquente de réponses 2–3

Votre sexualité mérite peut-être d'être **questionnée** :

certaines fonctions émotionnelles ou automatismes peuvent être à l'œuvre.

Majorité de réponses 3–4, surtout dans les parties 1 à 5

Votre sexualité semble associée à une **perte de contrôle** et à une **souffrance psychique**.

Un accompagnement professionnel peut être bénéfique.

Important :

- Une **hypersexualité** peut exister **sans addiction**
- Une **addiction au sexe** ne se mesure pas à la fréquence des rapports, mais à la **perte de liberté intérieure**
- Se faire accompagner, ce n'est pas renoncer au désir : c'est **le réconcilier avec soi**

Là où la sexualité devient contrainte, il est possible de remettre du choix.

Là où il y avait urgence, peut naître de la douceur.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com