

Florent Badou



-18

# AVANT J'ÉTAIS ACCRO AU PORNO



La méthode pour arrêter la pornographie

Florent BADOU

# Avant j'étais accro au porno

La méthode pour  
arrêter la pornographie

## PRÉFACE

C'est pour moi un privilège et une triple joie de préfacier le livre de Florent Badou : « Avant j'étais accro au porno. La méthode pour arrêter la pornographie ». D'abord comme psychiatre thérapeute des addictions, ensuite comme enseignant et enfin comme chercheur.

Florent Badou est une personne réelle. Je l'ai rencontré. C'est une personne qui présente une histoire qui lui est propre, et en même temps, comme chacun de nous, générale, universelle. Comme cela peut arriver à tous, Florent Badou s'est retrouvé, à un moment donné, victime d'une maladie durable et invalidante : l'addiction. Dans son cas particulier, une addiction à la pornographie. C'est une souffrance extrême, méconnue du public et parfois des professionnels de santé non spécialisés. Le désarroi est indicible. C'est-à-dire que la plupart des personnes ne savent pas comment dire leur souffrance. Ne trouvent pas les mots pour dire ce qui leur arrive tellement l'expérience de l'addiction est étrange. C'est d'autant plus dramatique, que parfois, souvent, l'entourage ne la voit pas, cette souffrance. Ce n'est pas le cas de Florent Badou. C'est une chance pour nous tous. Il sait trouver les mots, commu-

niquer avec les moyens d'aujourd'hui et ainsi partager son expérience. Florent Badou a pu accéder à des informations et s'appuyer sur des ressources, notamment dans son entourage, qui lui ont permis de traiter cette addiction. Ainsi, aujourd'hui il est en rémission durable et stable. Cela ne veut pas dire qu'il ne peut plus rechuter, mais de moins en moins, et si cela arrive, il ne se laisse pas prendre. Comme un certain nombre des personnes qui traitent leur addiction, seules ou avec une prise en charge thérapeutique professionnelle, il a eu envie d'aider les autres personnes victimes de cette maladie ineffable. Très peu de personnes peuvent cependant concrétiser cette volonté d'aider les autres une fois soulagés. Florent Badou a pu le faire en créant un site dédié (stopporn.fr) et en écrivant ce livre, issu de son expérience. Ce livre est donc une ressource d'informations et d'aides pour les personnes victimes d'addiction à la pornographie, ainsi que leur entourage, victimes collatérales souvent oubliées. C'est aussi une ressource qu'un thérapeute professionnel des addictions peut partager avec les personnes qui viennent le solliciter pour elles-mêmes ou un proche.

Le livre se présente comme une « méthode pour arrêter ». Il se lit sans difficulté, en une fois, ou par chapitre et contient des exercices pratiques. Il apporte des informations, des témoignages, une aide concrète au changement, à l'arrêt. Plus exactement, une aide à ne pas reprendre, ne pas rechuter. Pouvoir agir sur le phénomène involontaire de la rechute. Voilà l'enjeu. Toujours recherché avec ardeur par les personnes victimes d'addiction. Mais l'expérience à laquelle elles sont confrontées leur montre que c'est impossible. Expérience désespérante. Avant de pouvoir résoudre un problème, il est important de le caractériser. C'est là, pour un enseignant d'addictologie, un

aspect remarquable du livre de Florent Badou, lorsqu'il décrit l'addiction à partir de son expérience. C'est très éclairant, et je recommande vivement cette lecture aux professionnels en formation. En effet, il décrit très bien l'anomalie caractéristique de l'addiction, qui se traduit par une expérience déroutante et incompréhensible pour l'entourage (familial, intime, amical, professionnel, et la société en général). En effet, dans l'addiction, la possibilité de pouvoir contrôler une source de gratification est perdue. Cela se traduit par la volonté farouche de la personne qui en est victime d'arrêter, de suspendre l'usage, et en même temps, l'impossibilité de le faire par le simple contrôle volontaire, comme chacun peut le faire en l'absence d'addiction. À cet égard, Florent Badou décrit très bien avec la notion de « zombie », une véritable expérience de dissociation ou de dédoublement qui permet d'appréhender le désespoir des personnes victimes d'addictions. C'est cela qui est décrit techniquement dans nos ouvrages médicaux. Mais là, c'est décrit avec un vécu très parlant et accessible.

Ce livre est donc une méthode. Là aussi, il est remarquable, car il décrit très bien un élément fondamental de la prise en charge thérapeutique professionnelle de l'addiction. Il s'agit en effet de pouvoir introduire du contrôle, alors que cela n'est pas possible pour la personne. Cela implique donc de pouvoir s'appuyer sur des systèmes de contrôle externe. Ces systèmes de contrôle externe, librement mis en place avec la personne victime de l'addiction, sont une nécessité pratique pour la mise en place à plus long terme d'un contrôle interne opérationnel, propre à la personne. Dans le cas particulier de l'addiction à la pornographie, le livre de Florent Badou apporte des conseils, des suggestions et des méthodes très pratiques et accessibles. Chacun doit pouvoir trouver ce

qui lui est adapté dans son cas particulier. Cet intérêt thérapeutique du contrôle externe est source de beaucoup de controverses et de disputes surprenantes parmi les professionnels des addictions. Ces controverses sont aux dépens des personnes victime d'addiction. L'enjeu thérapeutique, donc libérateur, est très bien décrit. La liberté induite par le contrôle externe librement consenti est une des bases de l'action thérapeutique au long cours.

Enfin, dernier point remarquable : la question des similitudes et des différences entre les différentes addictions. Addiction ou addictions ? Là aussi, l'expérience rapportée est instructive et frappante. Florent Badou décrit bien comment il est possible de passer d'une addiction à l'autre. Ce qui plaide pour une similitude importante entre les addictions sinon pour une unicité de l'addiction. D'ailleurs, pour presque tous les chapitres du livre, il est possible de remplacer « pornographie » par « aliments », ou « jeux d'argent », ou « alcool », ou « tabac », ou « cannabis », ou « héroïne » (...) et le chapitre reste cohérent, compréhensible, utile, vrai.

Vous pensez que j'exagère et que l'enseignant et le thérapeute se laissent déborder par la passion du chercheur qui hallucine ses hypothèses ? Essayez : vous serez surpris !

**Marc Auriacombe, le 30 juin 2015**

Professeur de psychiatrie et addictologie,  
Université de Bordeaux, Bordeaux (France)  
et Université de Pennsylvanie, Philadelphie (USA).

Sanpsy CNRS USR 3413,  
Pôle Addictologie, CH Ch. Perrens et CHU de Bordeaux.