



**CLINIQUE
BELMONT**

Traitement des addictions
et des troubles alimentaires

1.

LISTE DES SYMPTÔMES RÉVÉLATEURS D'UNE DÉPENDANCE SEXUELLE

- J'augmente l'intensité de mes comportements sexuels, et je prends même des risques
- Je commets des actes illégaux
- Mon comportement a des conséquences sur ma carrière (perte de travail) et mes relations avec les autres
- Mon addiction a de lourdes conséquences financières
- Je suis toujours préoccupé(e) par le sexe
- Je regarde beaucoup d'images à connotation sexuelle sur internet
- Quand je suis sur internet je ne vois pas le temps passer
- J'ai souvent des relations d'un soir avec des gens que je viens de rencontrer
- Il m'arrive d'avoir des relations avec plusieurs partenaires en même temps
- Il m'arrive d'avoir des relations avec plusieurs partenaires dans la même période
- J'ai parfois honte de certains actes sexuels que j'ai pu commettre
- Il m'arrive de consommer des produits pour augmenter ma performance sexuelle

2.

**LISTE DES PROBLÈMES ASSOCIÉS
À LA DÉPENDANCE SEXUELLE**

LIÉS À MA PERSONNE

- C'est difficile d'accepter de devenir adulte
- Ce que je fais, ce n'est jamais assez bien (perfectionnisme)
- Je me sens souvent vide et sans valeur (sentiment d'exclusion)
- J'ai peu de confiance en moi, je me compare tout le temps aux autres (sentiment d'infériorité)
- Je suis rarement sûr(e) de ce que je ressens
- Mon humeur est changeante, je suis content(e) puis tout à coup triste

LIÉS AUX RELATIONS AVEC LES AUTRES

- Je ne sais pas décider seul(e). J'ai peur de vivre sans mes parents ou de vivre seul(e) sans un partenaire (notion de dépendance)
- Je parle rarement de mes sentiments, j'essaie de les cacher en public
- J'exprime rarement mon opinion pour éviter les conflits
- Beaucoup de problèmes ne sont pas évoqués ou résolus dans ma famille
- Je ne connais pas beaucoup de monde en dehors de ma famille
- J'ai beaucoup de difficultés à placer mes limites dans les relations sexuelles, à savoir dire non quand ça ne me plaît pas ou que je n'ai pas envie