

Le déni

Le déni est bien expliqué dans le livre *Cybersex Unhooked* (Delmonico, Griffin et Moriarity, 2001) si vous comprenez bien l'anglais.

Le déni est le type de pensée et de raisonnement confus utilisé pour éviter la réalité du comportement ou les conséquences du comportement.

Le déni est une façon de gérer et d'expliquer le désordre dans votre vie et un effort pour continuer d'entretenir vos fantasmes ou d'avoir votre comportement parce que vous pensez en avoir besoin.

C'est une façon de détourner l'attention et la responsabilité. Voici quelques exemples d'excuses qui représentent le déni. En parcourant la liste, notez celles qui vous semblent familières. (Delmonico, Griffin et Moriarity, 2001)

- Ce n'était qu'une fois de temps en temps.
- J'avais besoin que mes besoins soient satisfaits quelque part.
- Nous sommes tous des adultes.
- Je suis juste un homme et j'ai une forte pulsion sexuelle, et les hommes sont plus sexuels que les femmes.
- Au moins, je ne suis pas aussi mauvais qu'un tel.
- Ma situation est différente de celle des autres.
- Juste une dernière fois et après j'arrête.
- Juste cette deuxième fois de plus et puis j'arrête.
- Eh bien, j'ai déjà commencé, alors tant pis.
- Je fais juste regarder et je n'enregistre rien sur mon disque dur.
- Je suis presque sûr que tout est légal, donc c'est bon.
- C'est une récompense pour avoir passé une certaine période sans accéder à de la pornographie, donc cette fois, c'est correct.
- J'ai besoin de me sevrer plutôt que d'abandonner d'un coup.
- Je vis beaucoup de stress et j'ai besoin de me détendre.
- Ce que ma ou mon partenaire ne sait pas ne lui fera pas de mal.
- Ma ou mon partenaire ne répond pas à mes besoins sexuels.
- Je mérite ça.
- Ça ne fait de mal à personne parce que...
- C'est juste ma façon de me détendre.
- Ce n'est pas réel, c'est sur l'ordinateur.
- Je fais ça seulement en privé, donc ça n'affecte personne.
- Je peux m'arrêter quand je veux.