

« Avant j'étais accro au porno » : le livre méthode pour sortir de l'addiction à la pornographie

7 % des Français consomment quotidiennement des images pornographiques (étude IFOP janvier 2014). Le sexe virtuel a ainsi rendu dépendants quantité d'internautes. C'est le constat qui s'impose aujourd'hui pour de nombreux chercheurs. Il s'agit d'une nouvelle forme d'addiction, particulièrement douloureuse, car encore tabou et méconnue.

La porno-dépendance provoque en effet isolement, irritabilité, baisse de l'estime de soi, dépression... Elle enferme dans une spirale infernale où le plaisir disparaît devant un besoin irrésistible de visionner des images pornographiques.

La honte et l'angoisse d'être jugé conduisent en outre la plupart des dépendants à taire leur souffrance. Ils courent alors le risque de s'enfoncer plus encore dans une spirale destructrice, tant d'un point de vue personnel que social.



Ancien porno-dépendant, Florent Badou ose partager son expérience pour donner les clés de la réussite à ceux qui tentent vainement de se sortir de l'addiction. Il publie pour cela un livre « *Avant j'étais accro au porno* » qui, il l'espère, pourra constituer un outil précieux pour les personnes concernées par cette souffrance.

L'efficacité d'une méthode et la force d'un témoignage

Plus qu'un simple témoignage, Florent met son expérience d'ancien accro à la pornographie au service de tous ceux qui rencontrent des difficultés à mettre un terme à cette addiction. Il s'agit d'une véritable méthode, didactique et accessible, pour en finir avec l'addiction à la pornographie.

Prolongement de son site internet créé en 2014 (stopporn.fr) son livre apporte des solutions concrètes. Il précise :

« Le point fort de mon ouvrage est qu'il propose une méthode pratique et efficace pour sortir de l'addiction à la pornographie. Le style et la présentation se veulent simples et accessibles à un large public. »

En effet, alors que la porno-dépendance génère une réelle souffrance chez les personnes touchées, il n'existe pas à ce jour de véritable méthode pour reprendre le contrôle de soi durablement.

Pour retrouver sa liberté face à ce phénomène, Florent Badou explique comment prendre conscience des moments, des situations ou des états émotionnels favorables à la consommation de pornographie. Il donne ensuite les clés d'un indispensable décentrement de soi et de l'ouverture à une nouvelle vie.

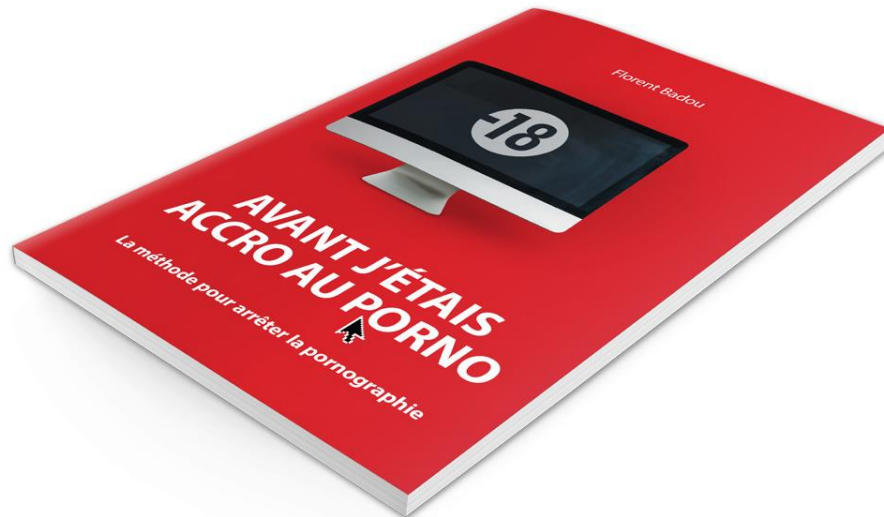
Sur le chemin de la guérison

La préface du professeur Marc Auriacombe - thérapeute, enseignant et chercheur en psychiatrie et addictologie - apporte un précieux éclairage scientifique. Il explique en quoi cette addiction est « invalidante » et le désarroi de ses victimes « indicible ».

Cet expert souligne également combien il s'agit d'une :

« Souffrance extrême, méconnue du public et parfois des professionnels de santé non spécialisés. »

Aider les dépendants à cheminer vers une guérison semble donc urgent, d'autant que leur mal-être n'est pas sans issue. Sortir de ce que Florent Badou appelle une « prison psychologique » est possible.



En savoir plus

Ingénieur parisien de 32 ans, Florent est marié et père de deux enfants.

Pendant quinze ans, il a été dépendant à la pornographie. C'est grâce à une farouche volonté et un entourage présent et aimant qu'il est parvenu à se sortir de cet engrenage douloureux et dangereux.

Aujourd'hui sevré, il a tenu à partager son expérience et à accompagner les addicts à la pornographie et leurs proches dans ce combat pour en venir à bout. Il commente :

« Avec le temps, j'ai réussi à trouver des mécanismes qui m'ont permis de m'en sortir. J'ai eu l'idée de ce projet en avril 2014, d'abord sous la forme d'un site et maintenant d'un livre concret, didactique et accessible au plus grand nombre. J'y explique mon cheminement pour passer de plusieurs pornos et masturbations par jour à zéro. »

Contact presse

« Avant j'étais accro au porno »

Disponible à partir du 16 septembre sur Amazon et Kindle.

Florent Badou

Site : <http://stopporn.fr>

Tel. : 06 52 46 15 41

Mail : florent@stopporn.fr