

LES FEUILLES MORTES  
SE RAMASSENT  
À LA PELLE

## CARTE BLANCHE À

Petites Luxures,  
à suivre sur  
instagram: @petitesluxures.



## VOTRE QUESTION SEXO

NOTRE EXPERTE, LAURENCE  
DISPAUX, PSYCHOLOGUE-  
PSYCHOTHÉRAPEUTE,  
CONSEILLÈRE CONJUGALE ET  
SEXOLOGUE CLINICIENNE,  
VOUS RÉPOND

«A 50 ans, me revoilà sur le  
marché, comme on dit. Un peu de  
curiosité, un peu de peur aussi.  
J'ai bien digéré mon divorce,  
mais je me demande comment  
m'aventurer dans ce nouvel  
univers qui a beaucoup changé  
depuis que j'étais célibataire  
il y a vingt-cinq ans!»

ADRIANA, 50 ANS

### Réponse:

C'est vrai, le *dating* présente aujourd'hui un paysage différent sur plusieurs aspects. Sites de rencontre en ligne et applis plutôt qu'agences matrimoniales onéreuses, culture de l'immédiateté et de la facilité, exigences précises qui font en effet penser à «faire son marché» sur catalogue... les nouveaux codes et comportements sont parfois difficiles à déchiffrer au premier abord. A titre d'exemple, comment réagir face au *ghosting*, cette disparition brutale et inexplicquée d'un interlocuteur?

### Faire le deuil, mais de quoi?

Autre phénomène dont nous sommes témoins: les ruptures successives de liens encore peu ou pas officialisés. Comment faire le deuil alors qu'on ne sait pas vraiment de quoi on fait le deuil? Cette ambiguïté ne rend pas les émotions plus faciles à vivre, et nous prive du soutien social car on (se) dit que ce n'était rien d'important. Pourtant, à moins de se blinder, chaque début de relation com-

porte un investissement, une projection, un rêve, avoué ou pas.

Il s'agit de faire le premier pas, en sachant que cette démarche est complexe et que vous apprendrez petit à petit, une fois que vous vous y serez aventurée. Quelques idées peuvent vous aider. Bien sûr, bien se connaître et avoir fait un travail sur soi permet de bien mettre ses limites et distinguer, le mieux possible, quelles thématiques nous appartiennent de celles qui relèvent de l'autre. Ensuite, prendre le temps de véritablement rencontrer la personne et non pas une check-list d'attributs souhaitables. En cas de difficulté ou de rupture, ne céder ni à la tentation d'endosser tous les torts, ni de les faire porter à l'autre et de généraliser. Envisagez plutôt la dynamique circulaire quand vous analysez une situation: plus je fais ceci, plus l'autre ressent et fait cela, et plus il fait cela, plus je ressens et fais ceci. Et enfin, surtout, faites-vous confiance car il y a une petite voix à l'intérieur de vous qui mérite d'être écoutée. ●