



ENVIE D'AVOIR ENVIE? CO-MMU-NI-QUEZ!

DANS UN ESSAI TOUT JUSTE PARU, LA PSYCHOLOGUE ET SEXOLOGUE **LAURENCE DISPAUX** PROPOSE DES PISTES POUR AIDER LES COUPLES EN MAL DE DÉSIR. EXPLICATIONS

TEXTE SASKIA GALITCH

«**O**n s'aime, il n'y a aucun doute. Mais côté câlins... C'est comme si on n'avait plus envie l'une de l'autre. Ou du moins rarement au même moment. Et ça, ça fait mal...» Comme Jeanne et Dominique, des milliers de ménages connaissent des périodes de déphasage sexuel. Frustrant, évidemment. Mais pas désespéré! Car comme l'explique la psychologue et sexologue Laurence Dispaux dans son essai *Le désir dans le couple - Comment gérer le décalage d'envie sexuelle sur la durée* (Éd. La Musardine), il est toujours temps de raccrocher les wagons, de trouver des solutions face aux décalages, et peut-être même de rallumer la flamme.

FEMINA: Vous différenciez libido et désir. En quoi se distinguent-ils?

LAURENCE DISPAUX: La libido, c'est plutôt l'aspect biologique. Le désir, c'est le rêve d'un rapprochement, une anticipation positive et une projection de soi dans une activité sexuelle. Il s'agit donc d'une composante psychique et mentale qui nous met en état de réceptivité. Par contre, tous les deux sont très personnels et peuvent



être influencés par différents facteurs: les hormones, la santé, la prise de certaines substances, la fatigue, le stress, les tensions, etc.

Pourquoi parler de «décalage»?

Le désir fluctue au fil des ans et des phases de vie. En début de relation, il suffit souvent de penser à l'autre pour enflammer nos sens. Avec le temps, on se laisse moins embarquer dans une rêverie érotique n'importe quand, l'imaginaire ne s'active plus aussi spontanément et, au gré des circonstances, sans forcément s'en rendre bien compte, on change à toutes sortes de niveaux... mais à notre rythme personnel. Si bien qu'à terme, on peut se retrouver à jouer des partitions sensuelles désynchronisées, avec des (non-)envies ou des (non-)besoins en décalage avec son ou sa partenaire. C'est d'ailleurs assez fréquent, et en consultation en sexologie ou en thérapie de couple, on reçoit beaucoup de couples qui nous disent: «On a un problème de désir.»

Et... comment faire pour le raviver et se resynchroniser?

D'abord, il faut essayer d'analyser en soi-même ce qui inhibe notre réceptivité et ce qui la provoque – soit les freins et les accélérateurs de désir.

“ EN DÉBUT DE RELATION, IL SUFFIT SOUVENT DE PENSER À L'AUTRE POUR ENFLAMMER NOS SENS. AVEC LE TEMPS, ON SE LAISSE MOINS EMBARQUER DANS UNE RÊVERIE ÉROTIQUE N'IMPORTE QUAND...”

C'est-à-dire?

On ne peut pas généraliser – chaque individu est unique. En gros, il s'agit de repérer ce qui nous bloque: tensions dans la relation, fatigue, douleur physique, routine sexuelle (on finit par se lasser de toujours répéter les mêmes protocoles!), mauvaise image de soi, rôles qu'on a établis dans la dynamique familiale et conjugale (pour avoir des élans, il faut pouvoir considérer son ou sa partenaire comme un être érotique et non pas seulement comme un enfant supplémentaire ou une maman bis!) ou... ? Tout comme il faut dépister ce qui enclenche en nous le mode «câlins»: une surprise qui nous sort de la routine, être en forme et détendu.e, avoir un moment tranquille devant soi, une soirée romantique, un dîner aux chandelles, des petites attentions, une caresse, un compliment?

On doit donc commencer par de l'introspection?

Eh bien... oui! Et ce n'est pas spécialement facile parce qu'on doit admettre qu'on n'est plus comme il y a cinq, dix ou quinze ans et que tout a changé: notre manière de vivre, notre corps, notre partenaire, notre perception de la sexualité et peut-être même nos modes d'excitation ou nos fantasmes... L'idée, c'est de s'interroger sur notre identité fantasmatique et sexuelle aujourd'hui – tout en

acceptant que l'autre n'est pas moi, que mes normes ne sont pas (plus) obligatoirement les siennes.

Et ensuite?

On communique! Sur la durée, la plupart des couples vivent un décalage de désir à un moment ou à un autre. Se taire en attendant que «ça passe» est la pire des options. Pas parce que le décalage est pathologique, mais parce que l'on risque de ne pas se comprendre, d'entrer dans un évitement progressif de tout ce qui s'apparente à l'initimité et de mettre à mal la relation. À deux, à l'aide d'un ou une thérapeute, d'un bouquin ou d'un podcast, peu importe, il faut parler, s'écouter, identifier «où ça fait mal» et, une fois les cartes sur la table, envisager ensemble des moyens de changer ses interactions afin de se reconnecter: c'est la meilleure stratégie.

Mais ça peut être compliqué, non?

Je ne dis pas que c'est facile, mais l'autre n'est pas dans notre tête! Un exemple: si un homme peut se représenter ce qu'implique physiologiquement la ménopause, il n'a cependant pas la moindre idée des tempêtes émotionnelles, des remises en question ou des angoisses que cette étape de vie peut déclencher. Partager notre ressenti évitera des malentendus et des erreurs d'interprétation: non, elle n'est pas devenue trop ceci ou pas assez cela, elle est juste confrontée à des bouleversements qui la déstabilisent. Bref, un dialogue à cœur ouvert et bienveillant, en étant conscient que c'est un problème partagé et non pas imputable à l'un ou l'une des deux seulement permet de faire équipe pour chercher (et trouver!) des terrains d'entente: c'est à deux qu'on trouve des solutions! ●

Retrouvez Laurence Dispaux ce dimanche à 17 h au Festival Planète Santé, à Beaulieu (Lausanne), où elle donne une conférence sur le décalage de désir.

Dans la pratique

DEUX EXERCICES TIRÉS DU LIVRE DE LAURENCE DISPAUX

COMMENT PARLER DU DÉCALAGE EN COUPLE

Définissez un temps maximal pour la discussion et engagez-vous à vous répartir les temps de parole également. Parlez-en «je», et surtout de vos émotions (pour éviter de partir dans des analyses réciproques). Si vous posez des questions, veillez à ce qu'elles portent sur les émotions de l'autre, et ne jugez pas. Si vous percevez que ce que vous dites est difficile à entendre, répétez que vous vous donnez la peine d'avoir cette discussion justement parce que votre relation en vaut la peine, et que vous tenez

l'un à l'autre. Pour terminer la discussion, reformulez ce que vous avez compris jusqu'à ce que l'autre se sente compris, validez ce que l'autre ressent est légitime et décidez, si c'est adéquat, d'un plan d'action («qu'est-ce qu'on aimerait essayer?») et remerciez-vous pour le temps passé à travailler ensemble sur votre sexualité.

COMPAREZ VOS FREINS ET ACCÉLÉRATEURS DE DÉSIR

Munissez-vous chacun de deux feuilles de papier. Sur la première feuille, notez vos freins au désir réactif, c'est-à-dire les fac-

teurs qui inhibent la préparation de votre réceptivité. Par exemple: la fatigue, les tensions du quotidien, une douleur physique... Sur la deuxième feuille, identifiez vos accélérateurs de désir réactif – soit les facteurs, les stimulations, les sensations qui vous rendent plus réceptifs. Par exemple: la détente, les enfants placés ou gardés, une caresse x ou y (précisez bien quel geste ou quel bisou!), une parole ou un type de parole (compliment, vocabulaire érotique...). Dressez une liste aussi exhaustive que possible. Puis comparez vos listes et décidez comment les mettre à profit!