

## PREMIÈRE PARTIE

# Un désir en berne

### **Faire l'amour pour faire plaisir** ***Votre désir a-t-il du mal à exister au sein*** ***de votre couple ?***

« Si je n'ai pas envie, dois-je me forcer ? » Absolument pas ! Le consentement enthousiaste est une condition sine qua non à toute rencontre intime. J'ai tant de fois entendu cette question qu'elle mérite qu'on s'y attarde. Ne pas avoir de désir ou ne pas avoir envie de faire l'amour n'indique pas un manque d'amour. Le désir et le sentiment amoureux sont apparentés, mais ne désignent pas la même chose. On peut manquer de désir et continuer d'aimer son partenaire. Quand la panne de désir perdure et qu'aucun changement ne s'annonce à l'horizon, les deux membres du couple peuvent s'inquiéter. Ils sont alors placés devant un dilemme cornélien : « Si je n'ai pas envie, dois-je me forcer ? » En vérité, cette question laisse entendre un aveu : « Je le fais déjà, et j'ai honte ! Je m'en veux ! » Certains

redoutent d'en arriver là ; d'autres y sont depuis longtemps. Dans les deux cas, ils se sentent coupables, ne se reconnaissent plus.

La question à vous poser est plutôt celle-ci : dans quel but le faites-vous ? Serait-ce pour préserver la famille ? Acheter la paix ? Atténuer les tensions et les frustrations de l'autre ? Éviter une chicane ? Prévenir une infidélité ? Mettez-vous un instant à la place de votre partenaire. La perte d'envie est perçue, sentie et ressentie. Elle est troublante si elle persiste. S'il y a récurrence. Il est assez déroutant d'être en présence d'une personne qui affirme nous aimer mais qui, systématiquement, ne veut pas de nous ! C'est à n'y rien comprendre !

Certains partenaires posent des questions, écoutent avec empathie, cherchent des solutions. Ils souhaitent aider, sans y parvenir. Ils se butent à un mur d'incompréhension. Le problème leur semble insoluble.

D'autres sont complices de cet aveuglement volontaire. Ils continuent à prendre les devants, sachant qu'ils font cavalier seul. On ignore l'éléphant qui est dans la pièce. On consent à ce que ce ne soit ni génial ni fantastique. Cela correspond probablement à la dynamique relationnelle comme telle ? Éviter la question. Éviter la confrontation. Éviter la vérité. Éviter d'aborder la question du désir.

La sexualité est une expression libre, spontanée, instinctive, divertissante et énergisante de soi. Elle devrait nous galvaniser. Chacun sait, de façon intrinsèque, qu'elle ne devrait pas être imposée ! On se déteste de succomber à la pression, sans aucun appétit, bien

conscient de ce faux consentement, à savoir accepter d'avoir une relation sexuelle sans en avoir envie, sans plaisir.

Je relance la question : si vous n'avez pas envie de sexe, devez-vous vous forcer ? Ma réponse vous surprendra : oui et non. Prenez le temps d'y réfléchir. Écoutez la sous-question. Qu'est-ce qui est éteint, disparu, absent ? De quoi s'agit-il au juste ?

Après réflexion, vous arriverez peut-être aux réponses suivantes :

Je n'ai pas envie de me rapprocher.

Je n'ai pas envie d'aimer l'autre.

Je n'ai pas envie de lui faire plaisir.

Je n'ai pas envie de me donner cette peine.

Je ne veux pas faire d'effort.

Je préfère la paresse et la procrastination !

Je n'ai pas d'imagination, à quoi bon me forcer ?

Je n'ai ni inventivité ni créativité.

Je n'ai pas envie de montrer à l'autre l'importance qu'il a à mes yeux.

Je n'ai plus envie d'aucune forme d'intimité.

Je ne veux pas désirer l'autre.

Je n'ai pas envie d'y penser.

Je n'ai plus envie que ça existe dans ma vie.

Je ne tiens pas à soigner cet amour.

Je ne suis plus unique à ses yeux.

Je n'ai plus envie de séduire.

J'ai perdu ma curiosité.

J'ai perdu l'effet « wow ».

J'ai perdu la flamme, l'étincelle dans mes yeux.



J'ai perdu ma considération pour l'autre.  
Je ne me sens plus aussi complice qu'à nos débuts.  
Je n'ai plus envie de cultiver des projets d'avenir  
avec l'autre.

En consultation, plusieurs personnes mentionnent leur fatigue. Elles manquent de sommeil ou encore sont submergées et essouffées par leur mode de vie. Allons un peu plus loin, au-delà de cette fatigue apparente. De quoi êtes-vous fatigué ? Posez-vous honnêtement la question :

Qu'est-ce qui me fatigue tant ?

Qu'est-ce qui me préoccupe ?

Qu'est-ce qui meuble mon esprit et prend tant de place ?

Pourquoi tant de désordre dans ma vie ? Tant d'encombrement dans mon esprit ?

Ce chaos engendre la confusion mentale, l'accès à une inspiration érotique, à une image fantasmatique, à un scénario sexuel s'en trouvant obstrué.

L'absence d'envie est bien davantage une conséquence qu'une prémisse. Elle est liée à l'ensemble de votre vie, à son aspect relationnel et à la qualité des échanges vécus, et va au-delà de la simple mécanique. Souvent, elle est en fait le résultat d'un choix volontaire, intentionnel et conscient ! C'est confrontant, mais soyons réalistes : vous avez une sexualité complaisante ! Par pitié pour l'autre, vous « consentez » à lui offrir un droit de passage corporel, le temps qu'il faut.



Vous êtes convaincu d'être éteint, à *off*, dans l'incapacité de rallumer quoi que ce soit, prisonnier de cette fatalité. L'obstruction, causée par le désordre mental, persiste alors. S'installe confortablement. Occupe tout l'espace. À tort, vous croyez que plus rien n'est possible. Vos repères érotiques disparaissent peu à peu, faute d'entraînement. L'angoisse de la page blanche vous saisit.

Dans le meilleur des cas, la souplesse rendra possible la négociation, de sorte que les circonstances changent et deviennent acceptables pour les deux partenaires. Par réflexe, certaines personnes attribuent à des causes extérieures les raisons pour lesquelles elles ne cherchent pas à éveiller le désir. Elles se braquent. Mais demeurent malléables. Influençables. Capables d'assouplir leurs principes: «Ça ne me tente pas, mais il se pourrait que tu réussisses à m'en donner l'envie.»

Je préfère cette attitude à une totale fermeture. C'est un pas vers la conscience que de reconnaître notre désengagement érotique, notre absence de contribution, et d'en être navré. C'est un plus grand pas encore d'en connaître la raison. La capacité à assouplir nos idées, nos convictions et notre moralité est un signe de maturité. Un signe d'amour de soi et d'amour de l'autre. Considérer d'autres options, c'est fabuleux et constructif; ça nous permet d'évoluer au lieu de stagner!

Réfléchir à la question du désir, c'est aussi se donner la possibilité de comprendre qu'on n'a pas envie de *cette forme-ci* de sexualité. Par exemple :

Je n'aime pas que tu insistes et persistes.

Je déteste ta ténacité malgré mes refus.

Je n'aime pas ta manière de m'embrasser, de me caresser, de me stimuler.

Je n'ai aucune envie du fétiche que tu m'imposes, de l'exhibition que tu me suggères, ou encore de la tierce personne que tu proposes.

Je ne veux pas regarder de la porno ou utiliser un accessoire érotique.

Je ne souhaite pas vivre une expérience sexuelle douloureuse ou traumatisante.

Si un style sexuel ne vous convient pas et ne vous fait pas envie, dites-le ! C'est votre responsabilité. Proposez plutôt un plan B ou une autre option, en accord avec vos propres goûts, en harmonie avec l'intimité souhaitée, et qui donnera alors lieu à une expérience voulue, désirée et consentie !

### **Que faire quand le désir nous lâche en pleine action ?**

Si notre désir est déjà faible et fragile, qu'il ne se pointe à peu près jamais au rendez-vous, nous nous réjouissons lorsqu'il surgit comme par magie. C'est un cadeau précieux que nous nous empressons de saisir. Nous tentons alors un rapprochement. À cette étape-ci, tout va bien. Mais que faire si, durant la relation sexuelle, le désir nous quitte ? Comment réagir quand nos pensées s'égarant, s'enfuient de la pièce, vaquent à leurs occupations, s'éloignent du plaisir, s'absentent du moment présent ? Que faire lorsque nous réalisons