

Désirez-vous désirer ?

Sylvie Lavallée

Désirez-vous désirer ?

L'indiscipline du désir



Robert
Laffont

Table des matières

Mot d'ouverture.....	13
Petite note	16

PREMIÈRE PARTIE Un désir en berne

Faire l'amour pour faire plaisir.....	17
Votre désir a-t-il du mal à exister au sein de votre couple ?	17
Que faire quand le désir nous lâche en pleine action ?	21
Surfer sur la vague !.....	26
Prolonger le moment, continuer le jeu, poursuivre la sensation.....	26
Qu'est-ce qui pollue votre désir ?	27
Est-ce que le sexe vous stresse ?.....	28
D'où provient votre stress ?.....	29
L'anxiété de performance	31
Et si le désir n'avait jamais été là ?	37
Prudence ou curiosité ?	39
Quand moins, c'est mieux : éloge du sexe ordinaire ! ...	40
Le problème sexuel de l'heure : des désirs différents. Frustration, évitement, distanciation et désenchantement.....	42
Parler le même langage.....	48

Mettre le désir à l'ordre du jour	49
La sexualité nous caractérise	52
L'homme en panne de désir : dérouté et peur	59
Souffrir de ne plus susciter le désir	61
Petit rappel	63
Avoir des attentes : un tue-désir efficace!	63
Votre relation avec votre téléphone intelligent prend-elle trop de place ? Êtes-vous capable de vous déconnecter?	66
L'impasse de la dynamique toxique	68
La honte : de l'inaction à l'action, de la prudence à l'imprudence	74
La bienveillance et l'indulgence.....	75
Les poupées russes.....	77
Laisser la petite (et la honte) s'exprimer	81
Honte de son corps	82
Honte de sa jalousie	83
Honte de s'inquiéter et de craindre la compétition	83
Honte d'être soumis à ses anxiétés, à son insécurité	84
Honte de l'indiscipline et d'un changement imminent	86
Honte de ce qu'on a pu révéler	86
Honte de rester dans une relation	87
Parvenir à nommer la honte	95
Honte de stagner.....	96
Honte de ses complexes et de ne pas arriver à séduire.....	97
Honte de son vécu, de son curriculum vitæ de vie amoureuse, de son passé sexuel, honte d'avoir cumulé des expériences traumatisantes (et croire que c'est sa faute!)	99
Yoga et psychothérapie.....	100
Pourquoi avoir attendu si longtemps avant de consulter ? Qu'attendez-vous de vos relations sexuelles?	103
Opter pour une aide professionnelle	107

DEUXIÈME PARTIE
Concrétiser l'abstrait

Qu'est-ce que désirer?	111
Désirez-vous désirer?.....	113
Cultiver son désir.....	113
Se souvenir!	114
Un manque à combler	115
Désirer, c'est s'émerveiller!.....	117
Retour vers soi	119
La joie, jumelle du désir.....	120
Quel est votre rapport à la joie?.....	122
Le temps des plaisirs	123
Le désir émerge de l'esprit	126
Une autre source du désir	128
La mécanique du désir : redevenir lucide!.....	129
Le désir nécessite d'avoir une vision et une direction claires	131
L'importance du regard!.....	131
Osez formuler un compliment!	133
Se dissocier du désir	137
Impliquer le corps.....	138
Comment ressentir davantage cette sensualité et y laisser libre cours?.....	142
Impliquer l'esprit : se souvenir!	142
Et si la baisse de désir offrait une fabuleuse occasion de se redéfinir?.....	146
La première étape vers le changement	149
La deuxième étape : arrêter d'avoir peur	150
Volonté et capacité : là où tout se joue!.....	152
Les trois ingrédients du « possible » : volonté, détermination, entêtement	155
Les cartes et les dés	156
Peut-on espérer retrouver le désir dans un avenir proche?.....	157
Pistes de solution.....	157

TROISIÈME PARTIE
L'indiscipline du désir

Qu'est-ce que l'indiscipline ?	167
L'insouciance.....	169
Libérez la bête !.....	174
Pourquoi la pulsion indisciplinée surgit-elle ainsi ? Que veut-elle exprimer ?	178
Écoutez votre instinct.....	184
Dévorez du regard !.....	185
Le pouvoir érotique des mots crus	186
Quand la pudeur tombe, les mots jaillissent	188
Parler, c'est se mettre à nu !.....	188
Quand le désir courtise le danger : la transgression et la tentation de l'infidélité.....	190
L'infidélité comme rébellion ?.....	195
Et si ?	199
Restreindre le fauve à manger de la moulée !	201
Fascination et hostilité : deux ingrédients de l'excitation	205
Vous autorisez-vous l'indiscipline ? Pouvez-vous déroger à votre code d'éthique ?	206
Acceptez la géométrie variable de votre indiscipline ...	211
La pornographie : facilitatrice de l'indiscipline.....	212
Le fétichisme technologique.....	215
Censure et pudeur du désir emprisonné	217
Existe-t-il une pilule pour vivre ses fantasmes ?	221
Se servir du sexe pour réparer les cœurs brisés	222
La deuxième naissance : se redécouvrir et redéfinir son désir après une rupture	224
S'appartenir, s'affranchir, se délivrer	227
L'absence de contraintes : un désir nouvellement indiscipliné !.....	230
Comment encourager l'indiscipline chez l'autre ?	232
L'impatience.....	234

Mot de la fin	235
Le désir impose une réflexion	235
Le désir impose un retour au sens	235
Le désir impose une responsabilité et un engagement	236
Comprendre votre désir pour jouer avec lui	236
Enrichir votre désir est le meilleur vaccin préventif contre l'infidélité et ses tentations	237
Demeurez branché sur vos sens : c'est une façon rapide et accessible de conscientiser votre corps!	237
Sachez que la curiosité est votre meilleure alliée!	237
Le désir est vitalité, vivacité, symbole de vie	237
Le désir est la manifestation de l'amour!	237

Mot d'ouverture

Il y a plusieurs années, j'ai reçu en consultation un homme qui faisait de petits miracles à son travail. Il allait dans des villages africains pour trouver des sources d'eau potable. Les habitants l'avaient nommé «le dieu de l'eau». Je n'exerce pas sa profession ni ne possède son don. Notre quête est pourtant identique : trouver une source de vie. Lui, par l'eau. Moi, par le désir. Deux défricheurs entêtés, persévérants, devant cette nécessité : débusquer la source de toute chose.

Je suis sexologue et psychologue. Je traite des problèmes sexuels et relationnels. Je reçois le fardeau de la souffrance des autres. J'entends ce qui est insupportable pour eux. La lourdeur du secret. La honte. Certains en sont les gardiens ; d'autres, les prisonniers. La psychothérapie consiste à rendre conscient ce qu'on porte en soi. Sans masque social. Sans le paraître de l'égo. Sans façade. Je pratique depuis plus de vingt ans, et je peux affirmer que chaque personne a sa merveilleuse singularité. Si les thématiques sont semblables, les histoires, elles, sont uniques. Distinctes. En tant que clinicienne, je me plais à dire que je suis une femme de terrain. Je travaille avec les gens, dans le réel, au plus près de la vie, du cœur. J'ai accès à leur vécu, à leurs histoires, toutes aussi différentes les unes que les autres. Par contre, ils partagent une même détresse. Surtout en ce qui concerne le désir. Je me suis spécialisée dans les enjeux d'infidélité et d'ambivalence amoureuse. Les trahisons, les mensonges, les blessures

amoureuses, les doutes quand vient le moment de décider de rester ou de partir, tout cela est mon quotidien clinique. Ce sont les tourments de l'humain. Et ces tragédies ne se jouent pas qu'à l'opéra ou au théâtre !

La psychothérapie se démocratise de plus en plus. Les gens ont à cœur l'équilibre de leur santé mentale. Certains sont fiers de consulter. Ils s'offrent un cadeau. Ils décident de s'occuper des tourments de leur cœur, et de s'éloigner un peu de leur tête (efficacité et productivité). Ils visent un mieux-être dans le lien vers soi, le lien vers l'autre, le lien sexuel, intime et privé. Caché, non dévoilé. Ils recherchent un espace affectif où se trouvent l'accueil bienveillant, la compassion, la pleine conscience. Mon travail clinique va bien au-delà des trucs et des conseils ! Ma réelle passion, mon intérêt premier, c'est d'aller chercher le discours du cœur, du véritable, du vrai ! D'encourager la personne à se trouver. À découvrir sa vraie nature, son désir propre, sincère. Comment réussira-t-elle à l'exprimer, à l'extérioriser ? Voilà l'objet de ma quête.

La thérapie est un espace-temps bien particulier. Un temps d'arrêt à mi-chemin entre travail et repos. Où nous pouvons nous déposer, nous recueillir. La thérapie ouvre la porte à l'intériorité, nous permettant de nous réapproprier notre temps, notre discours intérieur, notre imaginaire et notre désir. De nous écouter. De nous entendre. C'est un moment suspendu, où peuvent librement naître des idées, et où nous nous sentons plus plein, plus riche, parce que reconnecté à notre singularité, à notre complexité. Un temps pour oser aimer et oser dire. Pour transformer un désir timide en un désir sauvage, félin, brutal. Indiscipliné. Pour intégrer toutes les facettes de ce désir, et l'accueillir ! Avec amour, l'amour de soi. Et l'envie du cœur.

La thématique du désir est au centre de plusieurs des histoires que j'ai entendues. Le désir est un élan de vie, une énergie puissante, vitale, vibrante. On doit le cultiver. Mais comment s'y prendre ? Aucun établissement scolaire ne l'enseigne. La sexualité est plus qu'un comportement, une technique ou une méthode. C'est une expérience, un partage, un langage, une rencontre. C'est un voyage à travers notre

univers fantasmatique. La sexualité se vit de façon psychologique tout autant que physique.

Je ne détiens pas la formule magique du désir, ni n'ai la prétention de tout savoir sur lui. Aussi, ce livre ne porte pas sur mon propre désir ! C'est une proposition clinique, lieu de partage de mes constatations sur le sujet.

*Le désir est le trésor de la sexualité :
il est précieux et fragile !*

Pourtant, on le tient trop souvent pour acquis. On croit qu'il sera toujours au rendez-vous, facilement, naturellement, tout au long de notre vie. En quantité, en qualité. Personne ne nous a appris à le cultiver...

On l'aime fougueux et puissant. On l'espère instinctif et spontané. On s'attend à ce qu'il demeure intact, du début à la fin d'une aventure conjugale. On n'accepte pas qu'il vacille. Au fil de mes années de pratique, j'ai été témoin de sa paresse, de son état comateux et même de sa disparition. Un désir en berne rend les personnes démunies, dépourvues de ressources et passives. Quand il est porté disparu, elles attendent son retour. Ou de trouver la formule magique qui pourra les délivrer de ce mal.

Le désir crée un paradoxe : on s'en plaint et on s'en accommode. La baisse de désir fait souffrir les uns, indiffère les autres. Véritable carburant énergétique, le désir régule l'humeur des uns, et peut être sans conséquence pour d'autres. J'entends les deux discours dans mon cabinet. Je crois que le désir est comme l'amour ; il implique une décision :

Je décide d'aimer cette personne : je m'investis, je m'engage, je m'implique.

Je décide de désirer cette personne : je m'engage à entretenir le lien, l'élan, le mouvement, la séduction, la complicité.

Le langage érotique est très particulier. Profondément intime, privé. Désirer rend vivant. Illumine notre teint. Fait briller notre regard. Est une joie brute !

Petite note

Ce que j'écris sur le désir est universel. Fondamentalement humain. Le désir est une force de vie, source du lien vers l'autre. Je me prononce en fonction de mon expérience de thérapeute, de ce que j'entends en cabinet ; ce livre est donc une proposition clinique. Ma notion du désir est à large spectre et englobe tout le monde. Pour éviter d'alourdir le propos, je ne m'attarderai pas sur les subtilités et les subdivisions du genre et de l'orientation. Cependant, tout est transposable.

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 aveulement 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'égarent, s'enfuient de la pièce, vaquent à leurs occupations, s'éloignent du plaisir, s'absentent du moment présent ? Que faire lorsque nous réalisons que nous ne sommes plus dans notre corps, mais seulement dans notre tête, distrait, absorbé dans diverses pensées, souvent anxiogènes, à songer à tout sauf à ressentir, à partager, à profiter, à s'exciter, à toucher, à caresser, à s'abandonner, à se détendre, à vivre l'expérience, à ÊTRE ?

*Quand le désir s'égare et se disperse ailleurs,
c'est qu'on le laisse s'enfuir !*

Pourquoi donc ? Notre esprit ressemble à un chiot excité : il est incapable de rester en place ! Instable par nature, il explore et découvre. Il joue. Erre. Part dans toutes les directions. Être distrait par une pensée pendant l'activité sexuelle masque le désir. Nuit à l'excitation. Crée un moment d'absence à la réalité physique. L'anxiété peut nous jouer des tours. Nous éloigner de notre amusement. Doute, préoccupation, angoisse, stress, irritant, insécurité, crainte, peur et autres émotions peuvent envahir notre conscience et gâcher sérieusement l'ambiance érotique, freiner toute sensation, bloquer tout