COUPLE ET FAMILLE

LA GAZETTE

DÉCEMBRE 2015

NO 27

sexualité

Béatrice LEISER a travaillé à Couple et Famille en qualité de conseillère conjugale du 1er avril 2011 au 30 septembre 2015, après y avoir également fait sa formation d'avril 2008 à mars 2011.

Par ailleurs, Béatrice a assumé la fonction de déléguée de l'association auprès de Couple +. Elle a tenu à faire ses au revoir dans son dernier article pour notre journal, en page 15.

Emilienne BELEM a fait partie de l'équipe de Couple et Famille du 12 novembre 2012 au 30 septembre 2015. Elle termine avec succès sa formation de conseillère conjugale. Nous la remercions pour son travail et pour son investissement dans la vie de l'association.

L'équipe et le comité de Couple et Famille vous souhaitent, à toutes deux, une excellente continuation vers de nouveaux horizons!

Couple et Famille a participé à la ***Quinzaine de la Famille*** organisée cet automne à Genève par le Mouvement Populaire des Familles.

Nouveau!

Découvrez sur notre site le nouveau film de présentation de Couple et Famille, réalisé par Emilie LAICI et Lucie LEVASSEUR.

Couple et Famille c'est...

Une association à but non lucratif créée en 1979, soutenue et financée par l'ECR (Eglise Catholique romaine de Genève), la République et le canton de Genève, les dons et le produit de ses activités.

Elle est membre de la FGSPCCF (Fédération genevoise des services privés de consultation conjugale et familiale) et de COUPLE+ (anciennement Fédération romande et tessinoise des services de consultation conjugale).

Son objectif est de soutenir et d'accompagner les familles et les couples dans les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent. Elle est ouverte à tous, dans le respect des convictions et des valeurs de chacun. Elle propose des consultations en conseil conjugal, conseil parental, médiation familiale et médiation parents-ados, thérapie de couple et de famille.

Pour connaître plus en détails nos prestations, nous vous invitons à consulter notre site

www.coupleetfamille.ch

Avec le soutien de l'Eglise catholique romaine de Genève et la République et canton de Genève

SOMMAIRE

NEWS 2

EDITO 3
Monika DUCRET

INVITÉ POUR VOUS 4
La sexualité c'est la vie!
Dr. F. BIANCHI-DEMICHELI
sexologue,
Véronique HÄRING

UN PARTENAIRE SE PRÉSENTE 11
Unité de santé sexuelle et planning familial

FAMILLE 12
Aller planter ses racines ailleurs
Laurent BUSSET

COUPLE 14
Amour et sexualité: une sensualité à garder dans un couple épanoui
Béatrice LEISER

MEDIATION FAMILIALE 16
L'amour à tous les temps
Pierre-Alain CORAJOD

SPIRITUALITÉ 18
Vie donnée
Philippe MATTHEY

À LIRE 19
«Fantaisie» extrait de HAPPY SEX
ZEP

Après avoir découvert avec l'approche Action-Types (*cf. La Gazette No 26*), comment nos sens, qui «lisent» le monde, sont influencés par nos préférences motrices, il nous a paru logique d'approfondir la thématique du corps en abordant un sujet sensible, mais ô combien important: la sexualité.

L'équipe de Couple et Famille a eu le grand plaisir d'entendre le *Dr. Francesco Bianchi-Demicheli* nous parler de sexualité, d'une part, dans le lien conjugal et d'autre part, d'un point de vue sociétal. Il met en avant les vertus de la sexualité sur la santé et le sentiment de bien-être dans la vie.

Dans la rubrique Famille, *Laurent Busset* nous explique que ce sujet est présent dans les consultations familiales, mais en arrière-plan comme un fond d'écran. Impossible pour un ado d'en parler devant ses parents. Mais la sexualité inquiète souvent les parents car elle semble détourner leur enfant de la voie studieuse des études. Mais, lorsqu'un jeune se replie derrière son ordinateur, l'absence de lien et de sexualité cristallise aussi les soucis parentaux: si seulement il/elle avait un copain, une copine. *Laurent Busset* nous rapelle qu'à travers la problématique de la sexualité se joue l'émancipation de l'adolescent et qu'un jour, comme ses parents avant lui, il lui faudra «aller planter ses racines ailleurs».

Dans la consultation conjugale, comme nous le décrit *Béatrice Leiser* dans son dernier article pour La Gazette, parler de sexualité dans le couple n'est pas chose aisée. Le lien à son corps et à celui du partenaire raconte parfois des histoires pleines de souffrances et d'incompréhension. La libido peut fluctuer entre des sommets himalayens et le calme plat pour des raisons multifactorielles comme le stress et la fatigue, mais aussi plonger de manière inconsciente, dans un imaginaire inhibiteur, héritage de notre enfance.

Notre médiateur *Pierre-Alain Corajod* évoque avec beaucoup de finesse comment la sexualité est une énergie de vie. Energie qui a été à la base de ce couple qui aujourd'hui se sépare. Comment parler de cette émotion avec un passé qui a souvent déçu, un présent qui s'accompagne d'une nouvelle personne et un futur avec un nouveau projet?

Philippe Matthey nous rappelle que sexualité et spiritualité vont de pair pour que l'humain se réalise pleinement dans toute la force de son être. Amour et sexualité deviennent, ensemble, fécondité.

Afin de donner une touche humoristique à ce sujet, nous avons reçu l'accord de *Zep* d'insérer une planche de son album «Happy sex». En fin observateur de notre société, il aborde avec un humour décapant les différences entre les hommes et les femmes faisant écho aux propos de notre invité précité.

Il est temps d'ouvrir le rideau...

Monika DUCRET
codirectrice

INVITÉ POUR VOUS

Dr. Francesco BIANCHI-DEMICHELI

Médecin adjoint agrégé
Chargé de cours à la Faculté de Médecine et
Privat-Docent à la Faculté de Psychologie,
Université de Genève
Consultations de Gynécologie psychosomatique
et Médecine sexuelle
Département Gynécologie Obstétrique
Hôpitaux Universitaires de Genève.

Propos recueillis par
Véronique HÄRING
psychologue
conseillère
conjugale

La sexualité, c'est la vie!

Pensez-vous que les comportements sexuels sont plus libres aujourd'hui qu'autrefois?

La fonction sexuelle et la libido ayant existé à toute époque, les êtres humains ont été intéressés depuis toujours par la sexualité, et les comportements sexuels, que nous pensons être libres aujourd'hui, se retrouvent très loin dans l'Histoire. Déjà à l'époque romaine, par exemple, il est question de dysfonction érectile -déjà nommée par le terme malheureux d' «impuissance»-, ce qui prouve bien l'intérêt des hommes-et des femmes-pour le sujet. On n'a inventé ni la sexualité, ni la révolution sexuelle et il n'a pas suffit d'inventer la pilule pour que la sexualité soit «libre». Les récits du Dr. Von Krafft-Ebing, par exemple, témoignent du fait, qu'au 19ème siècle, les comportements sexuels étaient identiques à ceux d'aujourd'hui, y compris les comportements sexuels dits «particuliers».

Les contraintes culturelles, sociales et religieuses, exercées sur la sexualité étaient quand même plus fortes dans le passé et ont généré des inhibitions parfois pathologiques?

La biologie permettant à l'homme et à la femme d'avoir une sexualité à tout moment, c'est positif que des règles la codifient. A ce propos je me permets d'attirer votre attention sur le fait qu'une des spécificités de la sexualité humaine est que l'humain est l'unique être vivant qui s'interpose dans la sexualité des autres, y compris dans la sexualité animale! C'est curieux! Il y a toujours quelqu'un pour vous dire ce qui est juste ou pas, ce qu'il faut faire et surtout ce qu'il ne faut pas faire. Ceci dit, bien sûr, les freins culturels et religieux ont configuré la sexualité des personnes de manière très perturbante à certaines époques. Je le vois encore dans la clinique: même quand elles sont capables de considérer comme obsolètes les dogmes éducatifs et religieux à l'origine de leurs troubles sexuels, il subsiste des automatismes ancrés que les personnes n'arrivent pas à dépasser, comme si lorsqu'un signal d'inhibition est donné à un certain moment de notre évolution psycho-sexuelle, il s'automatise et on ne peut plus le contrôler.

Si les comportements sexuels n'ont pas vraiment changé, dans leur nature, au cours de l'Histoire, il en va autrement des rôles homme-femme?

Oui, l'évolution identitaire du masculin et du féminin est importante au cours du temps. Dans la tradition rurale, avant la Révolution française, le masculin était associé au sacré, le féminin au profane. C'était l'eldorado masculin! La femme, elle, était au service de l'homme; sa sexualité était contrôlée et la question du plaisir féminin ne se posait pas. Mais, au fond, l'homme redoutait beaucoup le pouvoir de la femme: elle pouvait enfanter, alors que lui, ce Dieu sur Terre-tel qu'il se considérait lui-même-ne le pouvait pas! C'était insupportable! Avec la période industrielle, les clivages se sont modifiés plaçant l'homme dans un rôle social, de production, et la femme dans un rôle domestique et de reproduction. Maintenant, non seulement les choses ont changé, mais elles changent en permanence: le père est beaucoup plus impliqué en tant que père. La paternité devient une paternité de lien, relationnelle et non plus institutionnelle. Tout cela dans une société en transformation.

Il y avait sans doute moins de problèmes de communication qu'aujourd'hui dans les couples!

C'est certain. Quand l'homme affirmait: «le patron à la maison, c'est moi!», il n'était pas nécessaire de se préoccuper de communication. Avec la recherche actuelle d'égalité, de

partage, de relation, la communication occupe une place importante. Cela dit, malgré l'évolution vers le partage et l'égalité, les hommes sont quand même, encore aujourd'hui, souvent un peu oubliés dès l'entrée de la maternité! Sur la façade, il devrait être écrit «maternité-paternité»: ici on fabrique bien des enfants, des mères et des pères? Il ne faut pas l'oublier. Cela n'enlève rien aux femmes, mais recadre le devenir de deux individus, femme et homme, face à la transformation parentale et identitaire.

Serait-ce, peut-être, le reflet de l'ambivalence des hommes face à la pression sociale actuelle, présentée comme un progrès absolu, qu'ils soient présents dans ces lieux où des peurs archaïques menacent d'émerger? Encore aujourd'hui, certains se sentiraient peut-être davantage à leur place à attendre au café du coin l'arrivée du bébé?

C'est regrettable qu'aujourd'hui, l'homme, qui ne se sent éventuellement pas prêt à être présent à l'accouchement, soit si facilement suspecté d'avoir un problème! Certains ont simplement peur de voir la médicalisation, leur femme déchirée, etc... Et ils craignent, par anticipation, que tout à coup, après l'accouchement, l'organe génital féminin, si érotisé jusque là, ne devienne, pour eux, plus qu'un lieu anatomique. Certains s'en protègent et je pense qu'il faut le respecter.

Quelles sont les répercussions des changements identitaires sur la sexualité?

Une patiente m'a expliqué un jour «moi, lors de la première rencontre, je dis à l'homme: «est-ce que tu assumes? Sinon je ne commence rien avec toi!». La femme, souvent, a conquis son droit au plaisir et elle le revendique, voire, elle l'exige. De ce fait, l'homme, se trouve, plus souvent qu'avant, confronté à ses limites, physiques, physiologiques et certains, qui n'avaient jamais eu de problèmes érectiles, sous la pression, commencent à en avoir! Donc, d'un côté, il y a des femmes un peu déçues des hommes qui n' «assument pas» et qui les castrent avant de commencer, et d'un autre côté, je vois des hommes devenir de plus en plus affectifs, très «bisous bisous», bons «comme le pain», avec une éthique exemplaire… Ils cuisinent bien, font tout pour leur femme, sont amoureux, tournent la marguerite ensemble: je t'aime, je t'aime, je t'aime... tous les pétales disent la même chose, mais, paradoxalement, ils peuvent être perçus comme pas ou peu attractifs, peu sexy. Parfois même anti-sexy! Ils sont, dans ces cas-là, considérés parfaits comme amis, mais pas comme amants!

Le «bad boy» est plus attractif?

Evidemment! «Il est beau, il s'applique pour ses études, il plaît à ma mère...», ça ne passe pas de cette manière! Par contre celui qui est beau comme un diable, même infidèle, peut être irrésistible! Pourtant, personne n'a vraiment envie de vivre au quotidien avec un *bad boy*. Ceci pour introduire l'idée que les lois de l'attraction sexuelle obéissent à une logique complexe souvent inscrite dans le non conscient. Ce sont les obscures et fascinantes dynamiques de l'implicite qui sont en jeu.

Vous allez heurter les romantiques!

Je suis un romantique, content de l'être. Je constate, toutefois, que, malgré ce qu'on prétend souvent, même si on parle d'amour, souvent la raison pour laquelle les gens cherchent le sexe, ce n'est pas l'émotion, ni les sentiments, c'est le sexe. Les gens cherchent le sexe pour le sexe. Pour les sensations, pour le plaisir, orgasmique, de plaire, de conquérir, de passer un moment particulier. Cela n'empêche pas que le romantisme et l'amour soient là, heureusement!

Finalement, au nom de l'égalité, ils sont devenus tout doux, elles sont devenues très dures…, mais ils ne s'attirent plus?

Il faut savoir que les différences sont une condition pour que le phénomène d'attraction sexuelle ait lieu. Si vous prenez un système électrique, il n'y a pas d'électricité qui passe entre deux pôles avec la même valence! Donc, les différences dans un couple ne sont pas forcément un problème. Elles peuvent être un atout, une source d'énergie. Bien sûr, cela dépend de la nature et du degré de ces différences. Il faut savoir que le choix de

partenaire se fait souvent, du point de vue des dynamiques d'attraction, en fonction de certaines similarités, mais aussi de certaines différences qu'il ne faut pas gommer, sinon on arrête l'énergie! C'est aussi vrai entre homme et femme, qu'entre deux hommes ou deux femmes.

Est-ce que la sexologie s'occupe aussi d'amour?

C'est ma manière absolue de voir la sexologie. Les sexologues doivent parler d'amour. Etant donné que j'inclus le phénomène amoureux dans la sexualité humaine, moi, j'aborde systématiquement cette question fondamentale avec mes patients; ils entendent très bien ce discours. Malheureusement, j'entends que ce n'est pas toujours le cas... Quand j'ai commencé ici ma formation en sexologie, le premier jour un professeur a demandé à toute l'équipe «pensez-vous que l'amour est une question pertinente en sexologie?» Tout le monde a répondu «non»! J'étais frappé! Je me suis dit «je me suis trompé de lieu de formation!» Par la suite, j'ai fait beaucoup de recherches en neuro-imagerie et en neurobiologie sur l'amour-le coup de foudre, l'amour passionnel, maternel, l'amour de la patrie-, mais j'ai dû les faire aux USA avec des chercheurs localisés là-bas, comme Elaine Hatfield, la meilleure experte sur le phénomène amoureux qui est américaine. Finalement, il faut évoluer sur la question de l'amour et en faire une partie intégrante de la sexologie.

Pourquoi parle-t-on aussi peu d'amour en médecine d'après vous?

Il y a une fâcheuse tendance à voir le phénomène de l'amour sous l'angle de la pathologie (addiction, obsession, drogue douce…) C'est curieux! L'amour, ce n'est pas, à la base, un problème! C'est merveilleux! Mais on n'en parle pas. Pourtant, quand vous voyez qu'une femme amoureuse-ou un homme-peut tout quitter d'un jour à l'autre par amour, ce n'est pas anodin! Les raisons des décompensations psychiatriques ou des tentatives de suicide que vous rencontrez aux urgences de psychiatrie, sont souvent, directement ou indirectement, liées à des chagrins d'amour, des problèmes de couple, des histoires passionnelles malheureuses, des ruptures… Il faudrait fournir une formation en sexologie de haut niveau pour les psychiatres et les médecins. Et intégrer aussi les questions de l'amour.

La souffrance humaine a souvent pour cause l'amour! On peut supporter beaucoup de choses par amour. Je pense à ces couples qui, contre toute logique, restent ensemble malgré une relation destructrice: «il me frappe,…il me trompe, mais je l'aime! C'est l'homme de ma vie, je n'arrive pas à le quitter»...

C'est pour cela qu'il est tellement important de comprendre les mécanismes de l'amour. Si l'amour nous offre les plus extraordinaires moments de notre existence, par amour, on peut aussi se faire et se faire faire beaucoup de mal. Cela soulève une question éthique: est-ce qu'au nom de l'amour on peut tout faire ou tout accepter? Parfois se séparer c'est le meilleur choix et le plus difficile. Se séparer c'est alors se retrouver soi-même pour recommencer. Mais ce n'est pas facile, parfois c'est déchirant, parfois on n'a pas la force. Je pense que si on ouvrait une consultation pour apprendre aux couples à se séparer, on ferait rapidement le plein. Il y a beaucoup de gens qui souffrent et n'arrivent pas à se séparer. Dans ce type de contexte, je vois des troubles sexuels, enracinés depuis longtemps, malgré des années de thérapies et plusieurs thérapeutes, qui s'améliorent spontanément lorsqu'il y a un changement de vie. Mais attention, dans bien d'autres cas, des thérapies de couple sont très efficaces et permettent aux couples de trouver un nouvel élan, une nouvelle vie. Cependant, parfois, il faut avoir la sagesse de savoir partir.

Cela fait réfléchir sur l'«acharnement thérapeutique»?

Oui, il y a parfois un sens à ce qui arrive. On peut réparer beaucoup de choses, trouver des conseils et des solutions pour améliorer l'*attractivness*, mais on ne peut pas réparer l'amour. Dans certains cas, notre inconscient ne nous indique-t-il pas la voie sous la forme de troubles du désir comme prémisses d'un processus évolutif naturel de désamour auquel il est juste de ne pas s'opposer?

La nature sait ce qu'elle a à faire?

Exactement. Considérons le fait de tomber amoureux, par exemple: c'est un formidable moyen de vivre, un antidote à la mort extraordinaire! Ce n'est pas par hasard si certaines personnes tombent amoureuses après un deuil. L'état amoureux produit un *reset* complet. Vous êtes malheureux au travail, dans votre couple, vous avez perdu quelqu'un de cher, vous vivez des choses très bouleversantes: vous tombez amoureux et soudain, tout, ou beaucoup, est réglé! Changement de vie, d'environnement, de culture… Les effets de l'amour peuvent avoir un sens physiologique de réparation, de réadaptation, qu'il faut respecter et qui sont efficaces et «sains». Si c'est le cas, évitons de pathologiser l'état amoureux: il ne survient pas seulement comme réaction à un événement difficile, mais comme force naissante. Parfois, bien sûr, une psychothérapie est nécessaire après un deuil. En revanche, quand l'état amoureux est bien vécu, assumé, et amène une harmonie, un bien-être général à la personne, on ne va pas travailler sur le deuil pour

essayer de le désincarcérer d'un amour qui va bien?

Est-ce qu'une bonne communication dans le couple permet d'avoir une bonne sexualité?

Pas nécessairement, car certains couples ont une communication qui fonctionne bien, mais la sexualité ne marche pas. Il faut voir ce qu'on met sous le terme «communication»: certains couples pensent qu'ils ne communiquent pas assez, alors qu'ils communiquent beaucoup trop, analysent chaque mot, chaque geste, jusqu'à perdre, parfois, leur spontanéité, essence-même du désir; d'autres arrivent à être très bien ensemble sans se parler, ils peuvent rester côte à côte sans un mot à contempler quelque chose… A leur manière, ils communiquent! Je pense qu'il y a un moment de communication très intéressant dans les couples, c'est dans certains silences qui parlent. Ou encore la nuit, pendant, avant, ou après le sommeil. Je demande toujours à mes patients «comment dormez-vous ensemble?», en dehors de toute question sexuelle. Les uns se tournent le dos, les autres dorment enlacés, d'autres encore, gênés par les ronflements de l'autre, dorment séparément… C'est très riche d'informations et de prise de conscience.

La communication érotique, c'est-à-dire «sur» la sexualité, est parfois difficile dans les couples!

Oui, malgré les conseils avisés des sexologues ou des psychologues qui peuvent suggérer à leurs patientes et patients de se mettre en valeur, de porter, par exemple, des sous-vêtements plus stimulants ou d'autres conseils pratiques simples pour stimuler le désir de l'autre… Ce n'est souvent pas si simple et parfois, l'autre ne réagit pas comme prévu! Je me rappelle d'une patiente qui avait emmené son mari dans un magasin de lingerie car elle avait envie de redynamiser leur vie sexuelle. Son mari n'avait pas apprécié les essayages. Très déçue, elle ne savait plus quoi faire. A son grand désespoir, il préférait la voir dans une certaine robe horriblement dépassée dans laquelle, elle, ne se sentait pas féminine. Cela soulève le dilemne: plaire à soi ou à l'autre?

Il y a des personnes que la sexualité n'intéresse pas!

On est d'accord! Et ils en ont le droit! Mais la sexualité intéresse énormément de monde quand même. Un manque d'intérêt trop marqué pour la sexualité peut cacher un problème et parfois un intérêt dont la personne n'a pas conscience. Quoi qu'on en dise, nous sommes sexués et il y a une force d'attraction universelle dans la sexualité qui soutient la vie. Le fait qu'on soit là en est déjà une manifestation.

Il faut bien entendre le terme de «sexualité» comme recouvrant quelque chose de plus large que les relations sexuelles?

La sexualité est une force, une énergie puissante dans l'humanité. Une énergie de création. Un facteur important de notre vie, de notre qualité de vie, et aussi de notre santé. Je voudrais mentionner les travaux de la Dresse Cindy Meston, excellente chercheuse et clinicienne américaine, qui a clairement montré le lien entre la satisfaction sexuelle et le niveau de satisfaction de la vie en général. Le bien-être est encore plus élevé si les personnes vivent dans un couple harmonieux, qui fonctionne bien. Donc, on comprend bien que la sexualité c'est beaucoup plus que simplement du plaisir. On sait qu'elle préserve la santé, mais aussi qu'elle prévient certaines maladies mentales. En 2002, l'OMS a introduit le concept de «santé sexuelle» qui a eu des répercussions très importantes. À partir de ce moment-là, la médecine l'a intégrée dans le concept de «santé», ce qui est très positif. Depuis, on ne s'occupe plus uniquement de troubles, mais aussi de préservation, de renforcement de la santé sexuelle. Je pense, d'ailleurs, que la sexologie apprend beaucoup à la médecine. On ne parle jamais de plaisir en médecine! Mais que serait la vie sans plaisir en général? La sexologie est une branche au coeur de l'humain.

Si un couple consulte un sexologue, à quoi peut-il s'attendre?

Personnellement, je commence par une évaluation très précise sur deux ou trois séances - c'est très important de prendre son temps - pour vérifier l'ensemble des critères qui vont déterminer le diagnostic que je vais formuler ou que je vais écarter, car mon travail consiste aussi à enlever les étiquettes d'auto-diagnostic ou de diagnostic erroné. Dans cette évaluation, je fais un bilan fonctionnel, médical, hormonal, psychologique et relationnel complet, qui est très important pour ne pas faire fausse route. Un jour, j'ai reçu un homme qui avait fait cinq ans de psychanalyse à l'étranger et son thérapeute n'était pas favorable à ce qu'il consulte un sexologue, malgré un trouble du désir persistant. Donc, il était venu en cachette. Pendant l'examen clinique, j'ai tout de suite compris qu'il y avait un problème somatique. Le bilan hormonal a révélé que son taux de prolactine était à mille! C'est énorme! On l'a soigné et son désir est redevenu normal. Lorsque le diagnostic est établi, il faut l'annoncer à la personne, ou annoncer qu'il n'y en a pas, ce qui n'est pas toujours anodin lorsque, par exemple, un mari accuse sa femme d'être frigide, alors qu'elle n'a aucun trouble. A partir de là, il s'agit d'essayer de comprendre les causes du dysfonctionnement, le «nœud vrai» de la personne et d'appliquer l'art de la sexologie, en proposant la thérapie la plus efficace pour ce diagnostic-là et pour cette personne-là. Il ne faut jamais oublier que la personne

est au centre de tout.

Quels sont les techniques et les outils de la sexologie?

L'idéal c'est d'avoir différents outils et un très bon réseau de professionnels qui peuvent faire ce que vous n'êtes pas capable de faire (physiothérapie du plancher pelvien, mindfullness, etc ...) J'évite les guerres de chapelles, d'autant plus qu'on sait très bien que le premier facteur d'efficacité d'une thérapie, ce n'est pas la méthode, c'est le thérapeute et la relation avec le thérapeute. Donc, je me tourne vers la thérapie la mieux adaptée en fonction du diagnostic et de la personne. Je personnalise toujours mes thérapies et je les structure toujours selon des critères scientifiques très stricts. Il existe beaucoup d'outils à disposition, mais la règle c'est qu'un trouble n'est jamais égal à un autre. C'est la personne qui compte et il faut toujours essayer de comprendre pourquoi cette personne-là développe ce trouble-là, à ce moment-là?

Y a-t-il une approche, des techniques qui vous sont propres?

J'essaie toujours d'être créatif et *up date*! J'aime bien travailler, par exemple, avec le dessin à partir d'un protocole prévoyant des dessins de timings différents. C'est très intéressant d'observer par quoi une personne va commencer ou finir son dessin, ce qu'elle va oublier ou privilégier, lorsqu'elle dispose d'un temps court pour dessiner son conjoint. Je me souviens d'un homme qui éprouvait de l'excitation uniquement en ayant des rapports sexuels avec sa femme quand elle dormait. Ce qui l'excitait le plus c'était de lui colorer les ongles. Sa femme n'avait jamais eu de rapports sexuels avant lui et pensait que c'était comme ça qu'on faisait l'amour. On s'est aperçu que cet homme oubliait systématiquement les mains dans ses dessins, parties du corps que, justement, il colorait. Cette technique a permis de comprendre qu'il n'avait pas la représentation mentale des mains, pour différentes raisons, d'ordre psycho-dynamique et neuro-traumatique.

La richesse de la technique vient aussi du fait de passer par un autre canal que la parole?

Oui et les patients aiment énormément dessiner. C'est un moyen de communication plus facile pour ceux qui ont de la difficulté à s'exprimer avec les mots et un excellent point de départ pour aider à verbaliser certaines choses. En sexologie, les gens apprécient et demandent souvent des résultats rapides; moi-même je n'aime pas les thérapies qui durent trop longtemps, donc j'essaie d'aller au plus vite sur le «nœud», le problème central, de la personne. On a développé la thérapie intensive et dynamique, centrée sur l'observation des réactions corporelles qui apparaissent au cours de la discussion avec le patient. C'est extrêmement interactif et efficace. Cependant, un thème qui m'intéresse particulièrement en ce moment, ce sont les odeurs. En matière de sexualité, les odeurs corporelles jouent un rôle essentiel. Je travaille actuellement sur une recherche à ce sujet avec Jean-Philippe De Toledo et Daniel André.

C'est aussi un sujet très tabou dont les couples parlent très peu!

Oui, et pourtant tout le monde comprend de quoi je parle et est content de pouvoir évoquer ce sujet qui ouvre un champ de communication rarement ou jamais exploré auparavant. Je suis convaincu de l'importance d'aborder la question de l'odeur comme «attracteur ou barrière» dans la relation. L'odeur peut vraiment être un attracteur irrésistible! Je me rappelle d'une patiente qui m'a raconté un jour: «il m'est arrivé une chose incroyable: j'étais dans un bureau en train de travailler quand est entré un homme qui venait faire des travaux. Je ne l'avais jamais vu de ma vie. Il était mal habillé... je ne sais pas quelle langue il parlait et il ne m'était pas spécialement sympathique. Il est passé à côté de moi. Il avait une odeur, Docteur! J'avais du mal à résister! J'ai dû sortir du bureau pour ne pas perdre le contrôle de moi-même!» Pourtant cette femme était mariée, aimait son mari et ne comprenait pas ce qui lui arrivait! A l'inverse, j'entends parfois «il est beau, charmant, intelligent, on a les mêmes valeurs! Il a tout pour me plaire, mais l'odeur, ça ne passe pas!». Et ça ne passera jamais!

Dans le fond, nous ne contrôlons pas ce qui fait naître notre désir?

Nous ne décidons pas de notre désir et nous le découvrons toute la vie! Savez-vous à quel âge apparaît la première attraction sexuelle consciente chez le garçon comme chez la fille? A 10 ans! Donc, bien avant la puberté. Je ne parle pas de l'attraction amoureuse qui survient encore avant-le premier amoureux à la maternelle... Cela veut dire aussi que nous découvrons notre orientation sexuelle, sur laquelle nous n'avons aucun contrôle dès ce moment-là. Le désir ce n'est pas une hormone, c'est un phénomène d'une complexité extraordinaire.

Les odeurs corporelles ne peuvent-elles pas changer?

Dans certains cas tels qu'un changement d'alimentation, la prise de médicaments, une chimiothérapie, la pilule contraceptive ou encore le stress qui peut aussi modifier les odeurs. Certains couples m'ont raconté: «depuis qu'on est en conflit, nos odeurs ont changé». C'est étonnant! Encore une fois, certains signaux, que nous ne maîtrisons pas, peuvent apparaître pour signaler que quelque chose ne va pas ou pour signifier ou provoquer quelque chose. Ceci dit, il y a différents niveaux

de compatibilité ou d'incompatibilité. Je me rappelle d'un couple dont la femme n'avait pas de désir sexuel pour son mari et qui m'avait dit: «je n'y avais jamais pensé, mais mon mari n'a aucune odeur!». Mais son mari avait évidemment une odeur!

La dimension émotionnelle est fortement impliquée dans la question des odeurs?

Les odeurs sont des machines à remonter le temps immédiates: en un instant, on se retrouve dans une situation émotionnelle ancienne, dans un souvenir. Avec une simple odeur, les gens peuvent retrouver des souvenirs très anciens qu'ils avaient oubliés. Elles agissent sur nous consciemment, mais aussi en dehors du champ de la conscience et court-circuitent le système cognitif-rationnel.

Cela signifie aussi que le désir peut disparaître quand les odeurs changent?

Tout à fait. Je travaille beaucoup dans le domaine oncologique actuellement où il y a beaucoup à faire pour aider les personnes malades et leur(e) conjoint(e). On parle beaucoup de psychiatrie des cancers, mais la question sexuelle, fonctionnelle, relationnelle, communicationnelle, qui est très importante, il ne faut pas l'oublier. Que faire avec le désir, l'image corporelle, les traitements, les odeurs qui changent pendant les chimiothérapies, le désir de l'un ou de l'autre, la peur de l'exprimer…? Il y a parfois des couples qui se séparent sur un diagnostic de cancer. D'autres, se rapprochent énormément, vivent une relation très intense et merveilleuse qui donne tout son sens à la vie à ce moment-là. La maladie amène des transformations parfois étonnantes.

C'est comme si avoir ou reprendre une sexualité redonnait de l'espoir, de l'élan?

Oui, on en revient au fait que la sexualité c'est la vie: sitôt qu'on peut reprendre une sexualité, c'est la vie qui revient! C'est important que les médecins puissent parler de cela avec leurs patients. Des études auprès de médecins ont montré leur visage au moment où le patient, suite à une rééducation, s'apprête à interroger son médecin pour savoir s'il peut reprendre des relations sexuelles. Comme s'il anticipait la question, l'expression du soignant change, devient dissuasive pour le patient qui renonce alors à poser sa question. Donc là, il y a un énorme problème, surtout quand on sait que seulement 10% environ des personnes qui ont des troubles sexuels consultent, alors que c'est très répandu! Il faut absolument que les médecins soient préparés à entendre et à répondre à ces questions.

Quelle est votre expérience de la clinique des addictions sexuelles, qui se nourrissent beaucoup d'internet aujourd'hui?

J'ai des patients qui viennent parce qu'ils sont addicts sexuels, mais je reçois aussi des gens qui sont «accusés» ou pensent l'être à tort. Il y a des couples qui sont en crise à cause de ça. Je pense à un homme qui passait vingt heures par jour à regarder de la pornographie. Il en avait perdu son travail. Quand il est venu en consultation, il avait les yeux abrutis, rouges. Il m'a dit «Docteur, je ne sais pas pourquoi je regarde ça, je zappe tout le temps, je n'arrive même pas à regarder un film jusqu'au bout…». Ce sont des phénomènes d'automatisme qui apparaissent. Il y a une perte de contrôle. D'autres personnes consultent, car elles pensent (ou on leur a dit) que leur fort désir était une forme d'addiction, alors qu'il ne s'agit pas d'un trouble, mais d'une forte libido.

La ménopause est-elle le début de la fin de la sexualité des femmes, comme on le pense parfois?

Heureusement non! Il y a des couples qui sont incroyables et qui, avec l'âge, ont une sexualité qui va de mieux en mieux. Avec la ménopause certaines femmes découvrent une sexualité comme jamais auparavant! Elles se sentent libérées à plusieurs niveaux, soit parce qu'il n'y a plus ni craintes, ni contraintes, soit parce que tout à coup, grâce à ce petit signal de la vie qui passe, elles se disent «maintenant je veux vivre pleinement!» En tout cas l'amour ne fait pas de pause. Pour d'autres femmes et couples, c'est une période difficile, mais il y a des moyens efficaces pour les aider. Les représentations négatives de la ménopause sont parfois plus délétères que les problèmes engendrés par la diminution des hormones. Il faut changer cette vision négative et approcher la ménopause comme une nouvelle période, comme un nouveau commencement.

Notre société a tout de même du mal à associer sexualité et vieillissement. Par exemple, la question des couples en EMS est assez délicate?

Oui, c'est un sujet particulièrement délicat. C'est un tabou dans le tabou. On oublie que les EMS sont aussi des lieux où il y a une vie sociale active, où les personnes peuvent avoir une vie relationnelle tellement importante. C'est beau! Il y a une dynamique de vie! Quelque chose fait que, tout à coup, ces femmes âgées retrouvent le goût de s'embellir pour se rendre à la salle à manger. Il y a des sourires. Ça peut s'arrêter là la sexualité! Quelque chose de global. La sexologie est la rencontre de l'humain, sinon ce serait d'une pauvreté absolue et j'arrêterais tout de suite ce métier. Un couple, tous deux âgés de 92 ans, m'a dit un jour « on a découvert l'amour, maintenant, tous les deux ! On n'a jamais été aussi heureux!» C'est beau, non? Mais, bien sûr, il y a aussi des personnes qui ont des pathologies somatiques, des

problèmes cognitifs, des comportements déplacés… Dans ces cas-là, c'est différent. Mais sinon, on peut se demander quel est le risque de permettre à deux personnes de 85 ans d'avoir un moment d'intimité ? Parfois, il ne s'agira que de deux mains qui se tiennent. Il n'y a pas de risque de grossesse ! Parfois elles veulent juste se tenir, se sentir, s'expri-mer, dans une certaine intimité, à l'abri des regards. Pourquoi les priver de ça ? Mais comme chaque fois qu'il est question de sexualité, des résistances et des projections apparaissent et le be-soin de contrôler la sexualité des autres se manifeste !

On a l'impression qu'elle dérange, cette sexualité ? Comme si elle était indécente ?

Oui, quand il s'agit de personnes, jeunes, belles, attractives, la sexualité est acceptée et quand il s'agit de personnes âgées, elle devient obscène ? Pourtant, qu'y a-t-il de moins obscène que deux mains qui se tiennent et deux cœurs qui se rencontrent ? Il y a quelques années, un homme de 90 ans avait osé demander du Viagra dans un EMS. Cela avait entraîné réunions d'équipes sur réunions d'équipe. Le médecin généraliste avait été appelé, puis le psychiatre, qui avait estimé qu'il fallait traiter cet homme aux neuroleptiques, jusqu'à ce qu'une infirmière propose de faire appel au sexologue. C'est comme ça que je suis intervenu. Donc je vois ce monsieur, un professeur universitaire, intelligent, charmant, sans aucun trouble cognitif qui m'explique «je suis venu à l'EMS parce que ma femme est décédée il y a un an et chez moi j'ai trop de souvenirs qui me font mal. Ici je change un peu de vie, je vois du monde, je fais des activités. Mais, voilà, j'ai rencontré, ici, une femme qui a mon âge, et on est attiré l'un par l'autre, mais je crains de l'offenser parce que je n'ai pas d'érection. Donc pour qu'elle ne se sente pas humiliée et qu'elle soit sûre que je suis attiré par elle et que je l'aime, j'ai demandé du Viagra.». Quelle noble pensée ! … et quel respect derrière cette demande !

La sexualité n'a pas d'âge, alors ?

L'amour n'a pas d'âge ! La fonction sexuelle peut être perdue en vieillissant, mais pas la fonction amoureuse, qui, elle, dure jusqu'aux derniers instants. Au dernier souffle on peut encore être très amoureux. Rappelons-nous de cela ! ■

A tous nos lecteurs
A toutes les familles
A tous les couples qui nous accordent leur confiance
A tous ceux qui nous soutiennent, de près ou de loin
A tous ceux qui nous découvrent aujourd'hui

Nous souhaitons un Joyeux Noël
et une Heureuse Année 2016 !

Hôpitaux Universitaires Genève

Département de médecine communautaire,
de premier recours et des urgences
Unité de santé sexuelle et planning familial

Prestations de l'unité de santé sexuelle et planning familial

- **Des consultations gratuites, confidentielles**, avec ou sans rendez-vous, à l'exception du conseil conjugal qui demande une participation financière. Certaines prestations, comme les tests de grossesse et la pilule d'urgence coûtent Fr.10.-
- **Des réponses dans l'urgence:** rapports sexuels non protégés, infections sexuellement transmissibles, pilule d'urgence, retard de règles, tests de grossesse, grossesses imprévues, décision confuse par rapport à une interruption de grossesse, abus sexuels…
- **Des consultations sur rendez-vous dans les trois domaines d'activités** (planning familial, centre en matière de grossesse, conseil conjugal)
- **Une écoute téléphonique:** conseils, entretiens téléphoniques et orientation
- **Un lieu-ressources,** connu par la majorité des jeunes du canton et leur famille
- **Un lieu facile d'accès,** sans étiquette médicale, sociale ou psychiatrique, à l'écart d'un environnement médicalisé
- **Une porte d'entrée neutre et immédiate** pour aborder des problématiques psycho-sociales complexes : violence, problèmes familiaux et psychologiques
- **Un accès à un soutien psychosocial** en situation de crise pour des personnes qui n'iraient pas consulter ailleurs: pas d'assurance maladie, franchise élevée, parents pas au courant. Immédiateté, confidentialité, écoute adaptée et non médicalisée
- **Une orientation,** si nécessaire, vers des structures plus spécialisées
- **Une collaboration étroite** avec les différents partenaires du réseau médical, social, et psychologique genevois et du domaine de l'éducation, tant dans le privé que dans le public.
- **Le développement de projets de prévention** en collaboration avec le réseau intra et extra hospitalier: alcool et sexualité, dépliant IST, projet ambassadrices, mutilations sexuelles féminines...
- **Des activités d'enseignement, d'animations, de recherches**
- **Un travail d'encadrement de formation de professionnels** dans le domaine de la santé sexuelle
- **Les services compétents d'une équipe de professionnels spécialisés** en santé sexuelle et reproductive
- **Un centre de documentation sur toutes** les thématiques de la sexualité, de la grossesse, du conseil conjugal et de la prévention en santé publique

* * * * *

Unité de santé sexuelle et planning familial – 47, bd de la Cluse – 1205 Genève

Tel. 022/372.55.00.

Horaires: du lundi au vendredi de 9h à 12h30 (excepté mardi matin) et de 14h à 18h30 (vendredi 18h)

www.hug-ge.ch/sante-sexuelle-et-planning-familial

Aller planter ses racines ailleurs

Laurent BUSSET
psychologue thérapeute de famille

Je dois dire que j'ai eu du mal à me mettre à la rédaction de cet article. Après avoir rencontré le Docteur Bianchi-Demicheli (cf. p.4) je me suis dit: Mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir dire sur la sexualité à propos des familles? Dans les séances de thérapie familiale, on n'en parle jamais!

En effet, on n'en parle jamais, et ceci, pour deux bonnes raisons: d'une part, parce que les jeunes ados que je vois venir aux entretiens de famille n'ont pas du tout envie de parler de leur sexualité, et surtout pas devant leurs parents! C'est «Circulez, y a rien à voir!» Déjà qu'ils ont tendance à se retirer, à se mettre dans leur bulle… Là, le rideau est tiré et cadenassé! D'autre part, les parents non plus, n'ont pas envie d'en parler! Ni de celle de leur enfant, ni de la leur. Du coup, leur mutisme me met dans la gêne: Est-ce que je ne devrais pas prendre cette mère, ce père à part, pour aborder ces sujets intimes?

Mais est-ce qu'on n'en parle vraiment jamais? Plus j'y pense, plus j'ai le sentiment que si la sexualité n'apparaît pas dans les échanges comme un sujet en soi, en fait, il en est constamment question, mais de manière sous-jacente. Je vais essayer d'illustrer cela par quelques thématiques qui reviennent dans les séances.

La sexualité des ados *fait souci*, lorsqu'elle semble menacer le parcours scolaire: ce sont ces jeunes qui soudain ne semblent plus porter d'intérêt pour les études, s'absentent des cours ou s'arrangent pour se faire renvoyer, et qui, en plus, ont un copain ou une copine, avec qui ils passent l'essentiel de leur temps. Le copain ou la copine en question est vécu(e) alors par les parents comme une menace, un pôle d'attraction qui détourne du bon chemin… Mais la sexualité peut aussi faire souci par son absence: *Si seulement il avait une copine!* C'est un cas de figure similaire: un jeune qui désinvestit l'école, mais se renferme sur lui-même, ou canalise son ennui sur internet ou les jeux vidéo. Il inquiète alors par son repli, son absence de contact avec les autres. *Si seulement il avait une copine...alors on comprendrait!* On comprendrait qu'il a un autre intérêt, un intérêt qui n'est pas une fermeture, mais va dans le sens de la vie.

La sexualité des ados *inquiète* lorsqu'elle est associée à une espèce de dérèglement, un dévergondage, avec une mise en danger: ce sont les jeunes qui se mettent à boire, fumer, fréquenter d'autres jeunes (souvent plus âgés) louches aux yeux des parents, qui de leur côté se font du souci pour la santé de leur enfant: est-ce que la consommation de substances va entraîner des rapports non protégés? Est-ce que le désir sexuel va déboucher sur la consommation de drogues? Oui, il peut y avoir de quoi s'inquiéter!

La sexualité des ados *dérange… et arrange*, quand elle se passe à la maison! Ce sont les jeunes qui revendiquent d'inviter leur copain ou leur copine chez eux, et de pouvoir coucher avec eux. Là, les parents sont souvent très embarrassés et ambivalents: ils sont pris entre l'autorisation légale qu'ont les jeunes de vivre leur sexualité dès seize ans, et leur propre vécu d'adolescents: pour la plupart d'entre eux, il était hors de question de coucher avec un petit ami ou une petite amie tant qu'ils étaient mineurs, et encore moins sous le même toit que leurs parents! Ils sont tentés de mettre une limite, voire un interdit, mais avec le risque que leur fils ou leur fille aille pratiquer sa sexualité… Dieu sait où! Alors on tolère, mais jusqu'où? La sexualité du jeune vient alors comme en concurrence avec celle des parents, qui est bien souvent beaucoup moins intense que celle de la jeune génération! Cela *dérange* donc, mais cela peut aussi *arranger*, dans le sens où les parents ont l'impression de contrôler quelque chose; *au moins, pendant ce temps-là, ils ne font pas des bêtises ailleurs…*

La sexualité des ados *risque d'être entravée* lorsque les parents retiennent leurs enfants, luttent contre leur autonomie. Il y a des parents qui ont peur que leur enfant se détache d'eux, pour des raisons soit-disant objectives -*leur enfant est sensible, fragile, trop jeune, le monde est dangereux et cruel, il faut le protéger*- et d'autres raisons beaucoup moins avouables: *mais que va devenir ma vie sans lui, sans elle?* Cela est particulièrement frappant chez des parents qui ont élevé tout seul leur enfant et qui ont renoncé, pour eux-

mêmes, à avoir une vie affective et sexuelle, afin de se consacrer à leur enfant; celui-ci risque alors d'accumuler une énorme dette psychique vis-à-vis de ce parent qui a tout donné pour lui: aura-t-il le droit de s'éloigner de lui et développer sa propre vie, sans avoir le sentiment de l'abandonner?

Telles sont les thématiques qui constituent, bien souvent, la toile de fond des réunions de famille. Mais au fond, pourquoi est-ce que j'avais au départ l'impression qu'on n'y parlait pas de sexualité?

Je réalise maintenant que pour moi, la sexualité des jeunes fait partie d'une thématique plus large, qui est celle de leur *émancipation*: il s'agit pour eux de sortir de la relation de dépendance qu'ils ont vis-à-vis de leurs parents, pour aller se «planter» ailleurs… sexe y compris! Dans les contes africains, il y a des histoires d'arbres qui, pour survivre, ramassent leurs racines et se déplacent, parfois très loin, jusqu'à ce qu'ils trouvent une terre et un climat qui leur conviennent. Il s'agit un peu de la même chose pour les adolescents: le terreau familial, qui leur avait permis de se développer jusque-là, ne les nourrit plus suffisamment, ils ont une faim qui ne pourra être satisfaite que s'ils se déplacent, et vont planter leurs racines ailleurs, auprès d'autres personnes qu'elles vont investir… (Ce mouvement ne se fait pas sans difficulté, ni peur, ni ambivalence; pour celles et ceux qui sont intéressés, cette question est développée dans l'article: *Se séparer pour se trouver*, Gazette no 24, disponible sur notre site internet www.coupleetfamille.ch).

Aller planter ses racines ailleurs… Cet éloignement, indispensable au jeune pour devenir un être individué, différencié, pour accéder à sa vraie personnalité, certains parents le vivent comme un deuil, une perte: ils ont raison, car ils doivent renoncer à «leur petit», à *mon* fils, à *ma* fille; le possessif n'est plus de mise; mais ils ont en même temps tort, car le seul deuil à faire, c'est celui d'un certain *mode de relation*. Le jeune va vers son indépendance, un jour il va quitter la maison; mais est-ce que cette liberté empêche de rester en lien? Est-ce qu'elle n'est pas, au contraire, la condition d'une vraie et bonne relation? ■

Amour et sexualité: une sensualité à garder dans un couple épanoui

Béatrice LEISER
conseillère conjugale

Nous pouvons penser, a priori, que la sexualité d'un couple est un sujet facile à aborder au sein de la relation conjugale elle-même, ainsi qu'au sein des séances de consultations de couple. Détrompez-vous! Ce sujet, qui touche à notre intimité corporelle et émotionnelle la plus profonde, reste d'un abord délicat, qui vient toucher des sensibilités différentes chez chacun, selon son vécu, sa culture, son éducation, sa découverte de la sexualité et de l'amour au sens global du terme. L'intimité et la sexualité sont des piliers qui contribuent à l'équilibre d'un couple, à sa complicité et donc aussi à son bonheur. Schématiquement, lors de la phase de séduction et de fusion au début d'une relation, un couple aura une sexualité très active et généralement satisfaisante. Au fil de son histoire, les relations intimes d'un couple pourront aussi varier en fonction des étapes de vie qu'il traverse: arrivée de l'enfant et gestion de l'espace parental et conjugal; stress exogène comme maladie, difficultés au travail, chômage; stress endogène lié à la perception subjective d'une situation difficile à vivre; absence de communication importante dans le couple; etc. Le plus souvent, lorsque le couple ne s'entend plus sexuellement, c'est lié à une accumulation de *plusieurs* facteurs vécus comme éprouvants de part et d'autre et analysés de manière subjective et non conjointe par chaque membre du couple, cumulé à un manque de compréhension mutuelle… Une crise imminente s'annonce alors, pouvant prendre diverses formes possibles.

En toute modestie, le suivi de nombreux couples en séances de conseil conjugal m'a confirmé une lapalissade: nous sommes tous à la fois *semblables et différents* en matière de sexualité. *Nous sommes tous semblables* en ce qui concerne l'expression émotionnelle d'une souffrance lorsque l'intimité du couple ne satisfait pas les protagonistes (ou l'un d'eux), quelle que soit la difficulté traversée (indifférence, absence de désir chez l'un, jalousie excessive, tromperie, «polyamour» revendiqué par l'un seulement, approches divergentes et décalées, etc.) L'amour, la tendresse, l'affection: ces mots ont besoin d'être vécus autant par l'homme que par la femme. En consultation, j'ai rencontré beaucoup d'hommes sensibles et profondément touchants qui ont pu dire leur souffrance de ne plus se sentir désiré par leur femme devenue parfois si indifférente… allant à l'encontre de certains clichés. *Nous sommes tous différents* en termes de fréquence, de curiosité, d'intérêt porté à l'intimité relationnelle du couple et à son intimité propre (qui peut différer dans le binôme couple). Certains couples auront besoin de plusieurs relations hebdomadaires pour se sentir bien, d'autres auront quelques relations par mois et seront très heureux ainsi. Il est à noter que quantité et qualité ne vont pas toujours de pair. Cela peut être

lié au manque de connaissance de son propre corps et à la difficulté d'éprouver du plaisir.

J'ai suivi par exemple un couple, de moins de quarante ans, sans enfant, qui n'avait pas eu de relations intimes depuis plus de dix ans (ils ne s'embrassaient même plus), sans avoir de relation extraconjugale. Etonnant. Le couple est venu consulter lorsque Madame a commencé à se poser la question de la maternité. Au fil des séances, nous avons pu analyser ensemble pourquoi ce couple vivait une «non-sexualité» sans que leur relation ne soit pour autant mise en péril, jusqu'au moment où le désir d'enfant est venu interroger la vie sexuelle de ce couple.

Je pense à un autre couple qui, après la naissance des enfants, avait cessé toute activité sexuelle depuis sept ans. L'épouse, croyant bien faire, avait voulu «punir» son mari trop absent… Le couple est venu consulter lorsque l'épouse a appris que son mari avait une maîtresse… c'est alors qu'ils ont enfin commencé à véritablement se parler…

Dans le cadre de mes formations continues, j'ai eu la chance de suivre des cours de sexologie clinique avec un sexologue clinicien belge, le Dr Iv Psalti, qui a des connaissances pointues dans ce domaine. Cette formation m'a permis d'aiguiser ma compréhension globale de la sexualité dans un couple. Il est possible, sur la durée, d'entretenir une sexualité active, satisfaisante et de qualité au sein d'une même relation. D'où la nécessité, également à ce niveau-là, de pouvoir communiquer ses besoins et de savoir qu'il est possible d'évoluer. Pour évoluer au niveau de sa sexualité, Iv Psalti, affirme qu'il faut partir du principe que le plaisir est d'abord une affaire de responsabilité personnelle non imputable à l'autre. Cela ne signifie pas que le partenaire ne doit pas penser à l'autre. Mais chacun est responsable de développer l'érotisation de son propre corps, en le connaissant bien, en l'apprivoisant, en sachant déjà se caresser correctement (Iv Psalti, sur un ton un peu provocateur et humoristique, affirme très sérieusement que nous devrions déjà tous apprendre à nous masturber correctement aux cours d'éducation sexuelle à l'école!). Car la seule sexualité que la très grande majorité des jeunes adolescents ont, à la puberté, c'est leur propre corps, avant de connaître l'intimité sexuelle à deux. Et ça peut mal commencer si les choses ne se font pas convenablement déjà à la base… mais il ajoute que c'est malheureusement politiquement incorrect d'apprendre cela dans les écoles. Il n'est, en effet, pas permis de parler de ce sujet, si primordial à ses yeux, pour que chaque individu développe la connaissance du plaisir (déjà par la compréhension adéquate de son propre corps et la levée de cette culpabilité). Pour étayer cette affirmation, il nous a donné quelques exemples de suivis cliniques individuels, et nous avons compris sa provocation. N'ayez donc pas de crainte à vous découvrir, afin de pouvoir vivre une vie épanouie (aussi sexuellement) avec la personne qui partage votre existence.

Voici quelques phrases qui parlent d'elles-mêmes: une citation de Ninon de Lenclos (courtisane, femme d'esprit, épistolière et femme de lettres française) dit *«qu'il est plus difficile de bien faire l'amour que de bien faire la guerre»*. Pierre Louÿs, (poète et romancier français) quant à lui, affirme que *«l'amour humain ne se distingue du rut stupide des animaux que par deux fonctions divines: la caresse et le baiser»*. Et au peintre Pierre-Auguste Renoir d'ajouter: *« un sein, c'est rond, c'est chaud. Si Dieu n'avait pas créé la gorge de la femme, je ne sais si j'aurais été peintre»*. Je vous laisse méditer... ■

Voici écrit mon dernier article pour la Gazette de Couple et Famille, que je quitte avec peine, pour me rapprocher géographiquement de mon lieu de domicile. J'y pratiquerai la même profession, dans une autre structure, différente, mais également intéressante. J'ai eu un énorme plaisir à écrire pour la Gazette sur des thèmes variés. J'ai commencé par la rubrique «à lire» pour ensuite écrire des textes dans la rubrique «couple». J'ai beaucoup apprécié la dynamique de Couple et Famille autour de cette Gazette, qui nous a permis d'interviewer des gens passionnants. Nous nous sommes à chaque fois mobilisés avec beaucoup d'enthousiasme autour d'un thème. Je suis triste de partir, mais la vie est faite de changements et de nouveaux départs, parfois.

Merci à toute l'équipe de Couple et Famille de m'avoir permis de me former (pour ma partie pratique) dans cette profession si passionnante et exigeante qu'est le Conseil Conjugal et de m'avoir ensuite permis d'exercer cette profession quelques années durant. Et merci à tous les couples qui consultent, qui m'ont tant appris et qui m'apprennent encore.

Béatrice Leiser

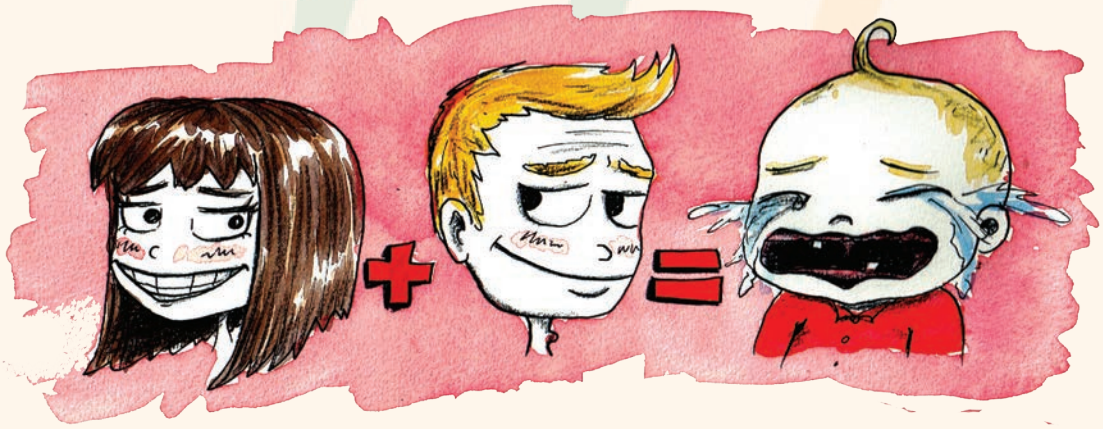
L'amour à tous les temps

Pierre-Alain CORAJOD
médiateur familial

A priori, parler de sexualité en médiation familiale visant la séparation n'est pas commun. La médiation accompagne un processus de séparation et de mise à distance des membres du couple. Bien que la place de la parole et des émotions soit importante en médiation, je constate que souvent les couples cherchent à se projeter dans l'organisation pratique de leur future vie. Et pourtant, le sujet de l'intimité est bien là, souvent sous-entendu, que je déclinerais en trois temps: le passé, le présent et futur.

C'est un *passé* souvent déçu, riche en reproches et en insatisfactions qui est décrit. Un jour, on mobilise de l'énergie pour former un couple, puis l'un et/ou l'autre se distancie, les relations se fragilisent et les liens se défont à des vitesses propres à chaque situation. Entre ces deux temps, il y a eu des étapes heureuses que la colère ou la tristesse ont tendance à occulter lorsque l'amour a fané: de la relation fusionnelle du début s'ensuit la négociation mutuelle pour permettre à chacun d'occuper *sa* place au sein *du* couple pour s'engager dans un amour véritable souvent accompagné par le désir d'enfants. Le fameux slogan «1+1=3». Bref, un passé qui, au moment de penser la séparation, n'est qu'une toile teintée de gris et de mauvais souvenirs. C'est donc faire fi des expériences en tout genre qui ont rythmé la chronologie de la vie à deux: l'emménagement peut-être, les choix professionnels sans doute, la naissance d'un enfant. Le couple communique par la parole et aussi au travers de sa relation intime, celle qui demeure secrète aux yeux des autres et dont seul l'individu en connaît la saveur. A en croire les professionnels rencontrés par Couple et Famille ces derniers temps, parler de sexualité, c'est aborder une énergie vitale qui permet non seulement la reproduction, mais aussi et surtout de donner un sens à l'existence et au plaisir. Omettre d'aborder ce thème revient à occulter tout un pan de la construction de la relation du couple et ce qu'il est aujourd'hui. Certes, le médiateur n'est pas thérapeute, mais il doit avoir en tête cette dimension dans l'accompagnement de la «fin de vie» du couple conjugal. Vivre une séparation, ce n'est donc pas seulement parler de communication orale entre deux parents, c'est aussi aborder une question plus subtile mais au combien fondamentale qui fonde l'individu: que dois-je garder de mes expériences passées pour bâtir l'avenir et rester un individu fait de besoins et de désirs?

Face à moi, les deux membres du couple négocient leur juste mise à distance. Et lorsque le désir (ou l'absence de désir) devient le motif exprimé pour envisager une séparation, le *présent* s'accompagne parfois d'une nouvelle personne pour l'un ou l'autre. Ce tiers partage donc la vie de l'un et même s'il n'est pas visible, occupe une place importante en médiation. La séance peut devenir alors un lieu de règlements de compte ou plutôt un espace où sont posées les questions douloureuses de celui ou celle qui reste seul(e). Depuis quand êtes-vous ensemble? Est-ce que je le ou



la connais? Depuis quand suis-je dans le mensonge? Est-ce sérieux ou non? Jusqu'où partagez-vous votre intimité? Que devrais-je dire aux enfants quand ils seront grands? Dois-je garder des éléments factuels (e-mails, courriers, etc.)? En termes d'émotions, voilà une belle salade mêlée composée de colère, désillusion, culpabilité, honte, humiliation, regrets, jalousie, dégoût, tristesse et peurs. A y regarder de plus près, la sexualité est peut-être le domaine qui éveille le plus d'émotions, d'une part, parce que cela touche au plus profond de soi-même, d'autre part, parce que c'est le lien le plus fort que l'on peut avoir avec une autre personne.

Alors, ces séances où la parole se libère et où une vérité se dit, peuvent être tant douloureuses que libératrices. Et puis, il s'agit d'une version unilatérale. Mais est-ce la vérité? Est-ce pour autant constructif? Denise Médico, sexologue, estime qu'il ne faut pas tout dire, car la parole peut devenir un instrument de souffrance sur l'autre. Un moyen de le blesser ou de le culpabiliser. Imaginez si l'on vous dit:«maintenant, au moins, j'ai du plaisir avec mon/ma nouveau/nouvelle conjoint/compagne!» Qu'est-ce que cette phrase provoquerait en vous?

La médiation vise à parler de *l'avenir*, à permettre de s'identifier à un nouveau projet de couple parental. Cela ne se fait pas du jour au lendemain. Celui ou celle qui doit accepter la séparation pour un nouveau conjoint se trouve face à deux défis: faire le deuil de la précédente relation et reconstruire son estime de soi; «je ne sais pas si je suis capable de plaire encore? Ou ai-je encore envie de vivre une relation sentimentale avec quelqu'un?» Ces questions émergent forcément de manière explicite ou implicite. Elles vont colorer les accords avec plus ou moins d'intensité et donc de confiance en l'autre et en soi. Une séparation ne se fait pas en quelques jours, cela prend du temps. Il s'agit de clore une histoire pour ouvrir un nouveau chapitre.

Parler de sexualité en médiation, c'est donc évoquer ce qui fonde l'individu au plus profond. Cela s'apparente à une énergie qui façonne son estime de soi. De là, va découler la possible confiance en l'autre. Si possible sans tabou, le temps de la médiation est important, il offre la possibilité d'établir une nouvelle relation, parentale cette fois-ci, qui n'a pas pour but d'oublier le passé, mais d'exprimer les émotions profondes du passé pour élaborer des accords d'avenir. La sexualité fait donc partie de ces émotions ■

L'illustr'artiste de LA GAZETTE

FANNY BOCQUET

www.fannyb.artblog.fr

Illustrations.fanny bocquet

CITATION

Disons-le en une formule: l'amour pur, c'est le contraire de l'amour-propre. S'il y a un pur plaisir dans la sexualité, comme le voulait Lucrèce et comme il nous arrive de l'expérimenter, c'est que la sexualité se libère parfois, et nous libère, de cette prison du narcissisme, de l'égoïsme, de la possessivité.

André Comte-Sponville – Petit traité des grandes vertus

Vie donnée

Philippe MATTHEY
prêtre

Le don de la vie de Dieu est fruit de l'amour du Créateur qui désire son image. Non par narcissisme, mais par altruisme. Si Dieu désire l'homme et la femme, à son image c'est pour entrer en partenariat avec l'être humain. En donnant la vie, Dieu ne cherche pas son propre bonheur, mais celui de l'humain qu'il a créé. C'est dans la relation qu'il y a véritablement force de vie.

Dans la tradition judéo-chrétienne la vie est sexualité dès son origine. L'être humain ne s'achève que dans une autre moitié de son humanité. Elle nous situe comme homme et femme dans notre différence, riche à la fois de notre manque et de notre complémentarité. Elle nous situe aussi dans la relation à ce Dieu qui nous a créés différents pour lui ressembler, donc pour aimer.

Or, ce qui incarne notre existence dans le monde humain, c'est notre corps. C'est donc aussi par notre corps que se réalise la relation qui continue la création, autrement dit qui nous conduit à son accomplissement et à son épanouissement. C'est notre corps qui, par toutes les richesses de ses fonctions nous ouvre à l'autre. Par la parole il permet le dialogue, par la vue il offre la contemplation, par l'intelligence il donne le débat, par l'esprit il ouvre à plus grand que lui, par sa masculinité et sa féminité il nous fait complémentaires. Il permet d'exprimer le désir et aussi d'y répondre.

Si toutes ces fonctions sont au service de la relation entre les humains, il en est une qui se joue au plus intime, dans l'intériorité de chacun. La sexualité conduit à la relation la plus intime et aussi la plus exclusive de deux corps qui se donnent l'un à l'autre parce que les deux êtres se sont donnés l'un à l'autre dans l'engagement d'une vie totale au nom de l'amour. «Je me donne à toi pour t'aimer fidèlement pour toute notre vie» se promettent l'homme et la femme qui s'engagent dans le sacrement du mariage. En ajoutant «dans le bonheur et dans les épreuves» non pour dramatiser, mais pour manifester que ce don de l'amour est plus fort que tout ce qui peut le menacer. Pour oser un jeu de mot: c'est dans l'épreuve que se donne la preuve que la relation d'amour est totale. C'est par le don des corps que la relation est unique.

Pour le croyant, le don de l'amour est à la fois celui de l'autre et celui de Dieu. Reconnaître que l'autre m'est donné par Dieu vient renforcer son caractère absolu. Recevoir l'amour de Dieu dans l'amour de l'autre donne à cet amour une dimension infinie. Sexualité et spiritualité vont de pair pour que l'humain se réalise pleinement dans toute la force de son être.

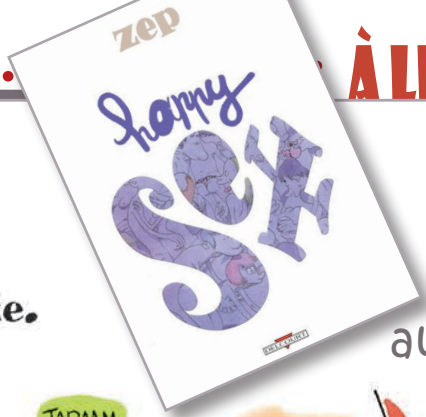
Il est beau d'accompagner des couples sur le chemin de leur mariage et de découvrir avec eux que leur désir et le désir de Dieu se rejoignent et qu'ils peuvent même se nourrir mutuellement. Lorsqu'ils évoquent le choix de leur amour, ils manifestent qu'ils y croient et que c'est pour eux un engagement définitif. Ils expriment parfois de façon émouvante combien leur intimité leur est précieuse. Manifestations de tendresse et de plaisir qui leur donnent d'éprouver et «de se prouver» ce qu'ils sont l'un pour l'autre. Se donner et se recevoir quand, de cette union, peut naître une nouvelle vie. Il y a comme un élargissement de leur amour qui devient fécondité.

J'aime cette mission qui est d'être témoin à la fois de l'amour multiplié d'un couple et de l'amour de Dieu en eux et par eux. Révélation de la Parole de Dieu que de reconnaître dans l'engagement du couple, de sa sexualité et de sa fécondité, l'engagement de Dieu au service de leur amour de couple et de famille. En termes d'Eglise, on parle de pastorale d'engendrement. Il s'agit de mettre en lumière ce qui est en germe chez l'autre et d'y découvrir les traces de la présence de Dieu. Car Dieu n'est pas en dehors de nous: il habite notre être, nos actes, nos choix et nos engagements.

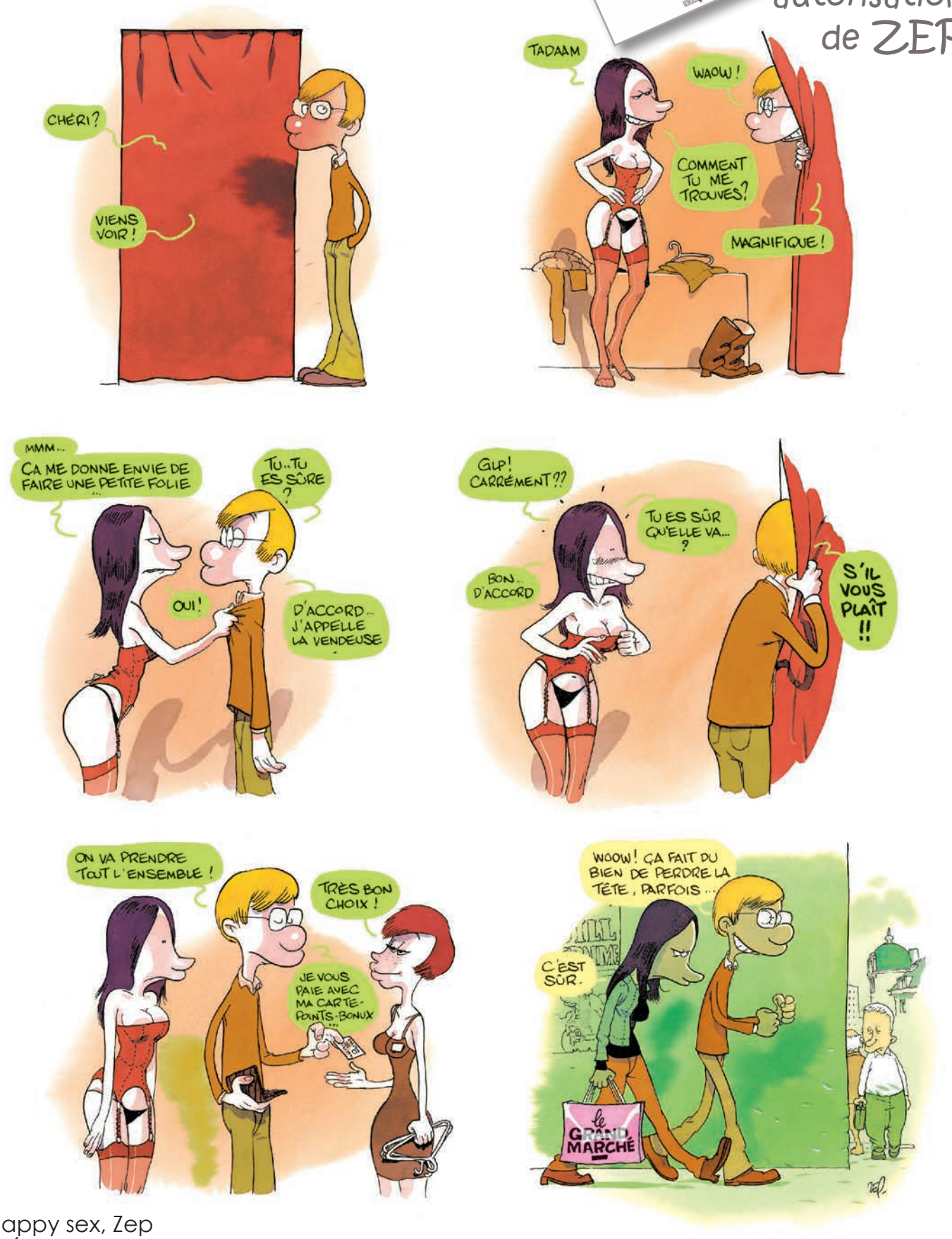
La relation conjugale, le choix de la fidélité et l'épanouissement de toute forme de fécondité sont autant de signes de la présence de Dieu dans nos vies et dans la vie du monde: bonne nouvelle que d'en être les témoins ■

Extrait de la BD

fantaisie.



Avec l'aimable autorisation de ZEP



Happy sex, Zep
© Éditions Delcourt – 2011

Vous souhaitez soutenir notre association?
Nous serons heureux de recevoir vos dons sur notre
CCP 12-10967-2
Vous souhaitez devenir membre de notre association?
Cotisation annuelle:
Fr. 40,- par personne
Fr. 80,- pour les personnes morales et les associations

COUPLE ET FAMILLE
Rue du Roveray 16
1207 GENEVE
022.736.14.55
info@coupleetfamille.ch

consultations de
couple - parents - famille
médiation familiale
médiation parents-ados
sur rendez-vous

Retrouvez tous les articles
de **LA GAZETTE** sur notre site

www.coupleetfamille.ch
http://www.facebook.com/coupleetfamille

PROCHAIN NUMÉRO
JUIN 2016

Couple et Famille remercie tous ceux qui soutiennent l'association, que ce soit par des dons, leur amitié ou de la publicité autour d'eux.