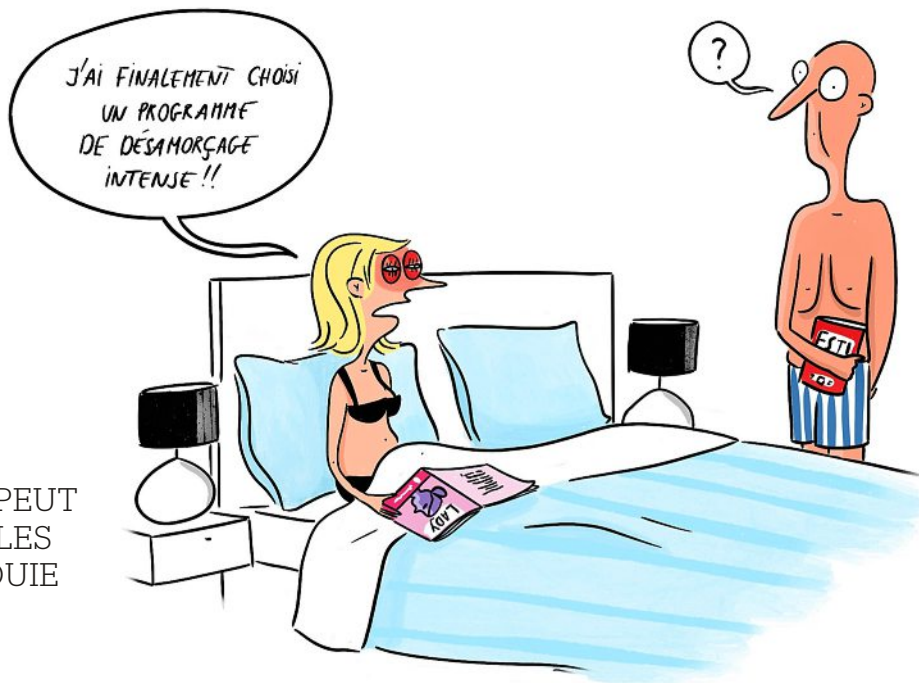


LA PLÉNITUDE PASSE PAR LES YEUX

L'EMDR, LA THÉRAPIE PAR MOUVEMENTS OCULAIRES, PEUT AUSSI AIDER À RETROUVER LES CLÉS D'UNE INTIMITÉ ÉPANOUIE

TEXTE LAURENCE DISPAUX ILLUSTRATION LAVIPO



Q «Dans votre dernière chronique, vous évoquez l'EMDR pour se débarrasser des croyances limitantes. Pourriez-vous m'en dire un peu plus sur les pensées que l'on peut désamorcer avec cette thérapie?»

● NICOLE, 46 ANS



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

Réponse:

Dans le cas de notre dernière lectrice, il était fait état de croyances concernant les autres, notamment les hommes. Si le travail de réflexion personnelle proposé ne l'aide pas suffisamment, il pourrait être utile d'aller creuser un peu plus du côté des pensées sur soi-même. Les pensées sur soi qui nous entravent souvent dans notre vie sexuelle peuvent être de l'ordre de l'estime de soi ou de la culpabilité: «Je ne suis pas assez bien/belle/compétente, c'est moi le problème», etc. Dans un autre registre, les pensées négatives sur soi peuvent relever d'un sentiment d'insécurité. Et finalement, une autre catégorie de pensées sur soi qui peuvent nous handicaper sont celles en lien avec le contrôle: «Je n'ai pas le contrôle, je ne décide de rien.»

Vous l'aurez compris, ces pensées peuvent nous nuire dans tous les domaines. En matière de sexualité et d'intimité, elles vont gâcher notre capacité à nous octroyer du plaisir, nous paralysant face aux occasions de faire confiance – à l'autre, à la vie et bien sûr à nous-même. Ces pensées négatives, notamment en ce qui concerne le sentiment d'insécurité, vont nous amener à garder l'autre à distance. Résultat: des opportunités manquées de savourer une intimité psychique, émotionnelle et érotique, sans comprendre pourquoi ces déceptions sont récurrentes.

Avec l'EMDR (thérapie par mouvements oculaires), qui est l'une des deux thérapies reconnues par l'OMS comme efficaces pour traiter les traumatismes, l'idée est de reprendre les moments de la vie qui ont pu nous

laisser prisonnier de ces pensées irrationnelles. Le retraitement des souvenirs se fait de manière protocolée, avec un thérapeute formé.

Je ne parle ici que d'un aspect du travail en EMDR, qui est bien plus large et complet. Il ne s'agit pas d'une technique isolée mais d'une psychothérapie à part entière, qui vise à libérer, à apaiser. Dans certains cas, il faudra beaucoup de séances pour s'assurer que le résultat tienne l'épreuve des déclencheurs actuels, c'est-à-dire les situations du présent auxquelles on souhaite réagir différemment. Pas question d'oublier le passé, mais simplement de ne plus être exagérément impacté dans notre vie présente, et surtout de pouvoir accueillir pleinement – sans culpabilité, ni sabotage inconscient – les joies qui nous sont offertes. ●

EN BREF, CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE** PAR NICOLAS POINSOT

DÉCENTRÉS Depuis quelques années, sexologues et militantes féministes déplorent que la pénétration vaginale demeure la norme chez les couples hétérosexuels et passe encore pour synonyme de corps-à-corps digne de ce nom. Or, la plupart des femmes ne peuvent atteindre l'orgasme par

la seule pénétration par la verge. De plus en plus de spécialistes font ainsi la promotion de la PPI, ou pénétration par intermittence. En alternant cette pratique avec d'autres stimulations, on satisferait les deux partenaires tout en leur offrant de meilleures conditions pour grimper au nirvana.

DOUTES Le mariage renforce les liens? Ça reste à vérifier au lit. Selon une étude rapportée par le magazine américain *Psychology Today*, les personnes mariées présentent une moins bonne estime d'eux-mêmes dans la sphère sexuelle que les partenaires en concubinage.