

JE DÉCOUVRE MES PEURS ET MES ENVIES

PLUS DE TEMPS POUR SOI SIGNIFIE AUSSI ÊTRE CONFRONTÉ À TOUT CE QU'ON SE CACHE HABITUELLEMENT

TEXTE LAURENCE DISPAUX ILLUSTRATION LAVIPO



Q. «Depuis le début de l'année, je me trouve très confrontée à ma solitude, à mon mal-être sur le plan sentimental et à mon statut de femme sans enfants. Pourtant, cela fait longtemps que je suis célibataire, sans en être trop dérangée jusque-là, et c'est justement maintenant – alors qu'il n'est pas recommandé de socialiser – que je n'en peux plus!» **SIBYLLE, 40 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:

Cette année très particulière nous met face à nos besoins, y compris ceux que nous avons enfouis sous les peurs et les explications faciles. Elle nous fait vivre les manques de manière aiguë et nous révèle ainsi les rêves que nous avions mis de côté. Pour passablement de personnes, de couples et de familles, c'est l'heure des remises en question. Et pourquoi pas?

Si vous le souhaitez, donnez-vous les moyens de ce bilan. Identifiez vos ressources afin de pouvoir vous sentir stable et ancrée lorsque vous affronterez les questions qui peuvent vous renvoyer à des fragilités. Vos ressources, ce sont les qualités que vous vous reconnaissez et aux-

quelles vous pouvez vous reconnecter; souvenez-vous de moments de triomphe – petits ou grands – qui ont fait émerger vos forces, par exemple votre résilience, votre calme, votre confiance, etc.

Laisser de la place aux émotions

Bien consciente de ces forces, tâchez à présent d'aller à la rencontre de vos souffrances, de vos motivations, de vos aspirations et de vos besoins humains. Le confinement du printemps et la deuxième vague actuelle ont fait apparaître chez beaucoup le besoin de toucher et d'être touché, celui d'avoir une personne avec qui partager les petites choses du quotidien ou encore ce-

lui d'être LA personne importante pour quelqu'un. Prenez le temps d'écouter, en vous, ce qui a réactivé une émotion autour de la question de la maternité. La solitude inhérente à cette période peu propice à la socialisation a-t-elle fait remonter à la surface des renoncements qui ne sont pas aussi sereins que vous le pensiez? Adoptez une attitude bienveillante envers vous et laissez de la place aux émotions qui surgiront, même si elles sont difficiles à vivre. En leur donnant la permission d'exister, vous les aiderez à s'apaiser et vous déciderez peut-être de mettre en place des plans d'action pour vous rapprocher d'objectifs qui pourront répondre à vos besoins. ●

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

ZORRO Marque de l'époque, de plus en plus d'utilisateurs de sites de rencontre portent un masque sur leurs photos de profil. Au-delà du fait de souhaiter promouvoir cet outil essentiel de lutte contre la pandémie, certains voient en lui une aubaine pour dissimuler leurs complexes,

avancent des médias anglais. Le *maskfishing* consisterait ainsi à séduire un potentiel partenaire en essayant de garder secret un menton, un nez ou un problème de peau qu'on juge disgracieux. Un expert interrogé par *Metro UK* signale cependant que ça ne fait que repousser le problème.

WEEK-END Le dimanche est-il le jour de la semaine préféré pour faire l'amour? Le magazine *Superdrug* s'est penché sur la question afin de voir si la réalité correspondait au cliché... et c'est bien le dimanche matin que nous sommes le plus sexuellement actifs, le samedi soir arrivant second.