

FAIRE LE TRI DANS SES CROYANCES

CERTAINES IDÉES REÇUES NOUS EMPÊCHENT PARFOIS D'ALLER VERS L'AUTRE, SEXUELLEMENT AUSSI. ON SE DÉBARRASSE DE CELLES QUI NE SONT PLUS D'ACTUALITÉ

TEXTE LAURENCE DISPAX ILLUSTRATION LAVIPO



Q «*J'ai des croyances qui m'empêchent de bien vivre ma relation de couple, notamment au niveau sexuel. Par exemple, j'ai été éduquée à penser qu'une fille doit mettre les limites, se montrer timide face aux hommes qui sont des prédateurs. J'ai aussi appris que les hommes qui portent un regard lubrique sur les femmes sont dangereux, pervers. Comment me débarrasser de ces préjugés?*» **LENA, 30 ANS**



NOTRE EXPERTE

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

Réponse:

Parmi vos croyances, certaines vous appartiennent plus ou moins, et vous avez sans doute déjà fait le tri entre les croyances parasites qui vous limitent et que vous êtes prête à lâcher, et celles qui seront plus tenaces. Déterminez progressivement les pensées qui vous font trop de tort, et celles auxquelles vous tenez encore pour le moment. Ensuite, au travail! Vous avez probablement construit ces croyances pour de «bonnes raisons», c'est-à-dire qu'elles ont été fonctionnelles pour vous à un moment de votre vie. Ou peut-être vous ont-elles été transmises par des personnes qui les ont jugées utiles pour elles, et qui ont pensé qu'elles vous seraient utiles aussi. Autrement dit, à quoi servent (ou ont servi) ces

croyances? A rester vigilante? A valoriser la protection de soi? A ne pas devenir trop proche d'un homme qui pourrait vous blesser? Remontez dans votre histoire pour déceler leur sens, les remercier pour le rôle qu'elles ont pu jouer, avant de leur signifier que vous pouvez aujourd'hui vous débrouiller vous-même. Il s'agit de faire honneur à des parts de vous qui vous ont accompagnée, et leur signifier qu'elles peuvent aujourd'hui prendre moins de place en vous.

Faites le premier pas

Une fois identifié le sens de chaque croyance limitante, vous pourrez choisir de modifier des comportements qui renforcent les pensées. Par exemple, passer d'une attitude passive ou défensive à une attitude de

choix («je choisis d'encourager tel homme et pas tel autre, par le regard ou le sourire») et de réceptivité active – tout en exerçant votre droit de vous affirmer dans le non – vous fera expérimenter une autre manière de vivre les situations. Autre exemple: si vous entreprenez un rapprochement vous-même, vous mettez au défi vos croyances et vous pourrez observer ce que vous ressentez de différent. Il y a aussi, en beaucoup de nous, de croyances irrationnelles et négatives sur nous-mêmes, du type «je suis fragile», «je ne suis pas assez forte», souvent issues d'événements vécus. Ces séquelles du passé, et les croyances qui en découlent, peuvent être travaillées en thérapie, avec une approche en EMDR ou autre, afin de nous libérer de nos entraves. ●

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

GEEK En 2020, l'orgasme féminin semble encore un mystère total pour certaines personnes. L'entreprise Relida Limited a ainsi conçu un algorithme qui, intégré à un sex-toy, permettrait de dire si oui ou non Madame a atteint le nirvana. Son principe? L'orgasme serait repérable par un pic du

rythme cardiaque, selon ses inventeurs visiblement experts en la matière. Mais il y a un petit problème: des mesures montrent que ces pics se produisent aussi avant. Les Einstein improvisés de la chambre à coucher doivent donc trouver autre chose. Bien essayé quand même.

OSMOSE Faire chambre à part, le Graal pour un sommeil de qualité? Pas si sûr: une étude allemande montre que les hommes partageant le lit de leur compagne dorment mieux et plus profondément. En outre, ils y trouvent de meilleures ressources pour résoudre les problèmes du quotidien.