

# CARTE BLANCHE À

**Petites Luxures,**  
à suivre sur  
instagram: @petitesluxures.



## VOTRE QUESTION SEXO

NOTRE EXPERTE, LAURENCE  
DISPAUX, PSYCHOLOGUE-  
PSYCHOTHÉRAPEUTE,  
CONSEILLÈRE CONJUGALE ET  
SEXOLOGUE CLINICIENNE,  
VOUS RÉPOND

*«A la suite de souvenirs d'abus sexuels dans l'enfance qui sont devenus plus présents en elle depuis notre emménagement, ma compagne n'a plus voulu de rapports sexuels pendant de longs mois. Aujourd'hui bien soutenue par sa thérapeute, elle se dit prête à tenter des rapprochements. Comment bien s'y prendre pour ne pas lui/nous faire du mal?»*

**JULIEN, 30 ANS**

### Réponse:

Il n'est pas rare que des vécus traumatiques soient réactivés lors d'événements majeurs, comme lors d'une mise en ménage. Cela peut être un moment très difficile et déroutant pour la personne elle-même mais aussi pour l'autre, qui peut se demander pourquoi une période logiquement heureuse s'avère en fait compliquée. Cette réactivation des souvenirs n'est ni votre faute ni un désaveu de votre lien.

Je comprends par contre que vous puissiez vous sentir assimilé à un agresseur lorsque votre désir est perçu comme menaçant. Ce n'est pas vous, mais ses propres réactions qui la submergent: le souvenir, ancré dans le corps, des abus. Lors de ces abus, son corps d'enfant a peut-être réagi aux stimulations sans que sa personne ne soit ni prête ni consentante. Elle a peut-être inconsciemment mis en place le mécanisme fréquent de dissociation, qui consiste à se déconnecter de ses sensations, en quelque sorte «ne pas être là». De cette manière, l'enfant peut survivre

psychiquement à l'effraction et peut protéger l'attachement à l'adulte si elle dépend de cet adulte (par exemple un parent).

Malheureusement, les séquelles peuvent perdurer: difficulté dans les liens de confiance, hyper-vigilance, déconnexion des sensations corporelles. Elle peut être amenée à vous repousser physiquement, à éviter ou fuir la proximité émotionnelle ou physique. On pourrait dire que par moments, elle «oublie» qu'elle est aujourd'hui en sécurité et dans une relation bienveillante.

Comment s'y prendre? En l'aidant à revenir dans l'instant présent, avec vous, en lui rappelant verbalement qu'elle est en 2021, en sécurité, qu'il n'y a aucune obligation ni pression. Renforcer la connexion émotionnelle en l'encourageant à garder les yeux ouverts, l'accompagner dans de bonnes respirations lentes, et reprendre d'abord des caresses ou câlins habillés, hors de la chambre à coucher, sans toucher les zones érogènes. Mettez-vous d'accord sur le fait que c'est à elle de vous signifier pas à pas ce avec quoi elle est à l'aise. ●