

DES CRAINTES RETIENNENT MES ÉLANS

DÉTERMINER NOS BESOINS,
NOS ENVIES, NOS VALEURS
PERMET DE MIEUX
AFFRONTER LES PEURS QUI
NOUS RETIENNENT

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q «J'ai souvent été déçue de mes relations amoureuses et sexuelles. Il y a quatre mois, un homme qui vit à l'étranger m'a contactée sur Facebook et j'ai entamé une relation épistolaire avec lui, sans y croire au début, juste par curiosité. A présent, en raison du confinement, je ne sais pas quand je pourrai le rencontrer. Je m'essouffle un peu à essayer de nourrir cette relation qui ne répond pas à mes besoins, mais j'ai du mal à faire le pas de faire d'autres connaissances.» **VALÉRIE, 50 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:

Vous avez mis le doigt sur le point qui me semble important: vos besoins. Quelle est la fonction, le sens de cette relation, déjà virtuelle bien avant que le confinement ne vous y oblige? Dans quelle mesure remplissait-elle certains de vos besoins et en quoi devient-elle aujourd'hui pesante? Qu'y avez-vous identifié comme étant vos codes d'attraction, vos affinités, vos valeurs?

Certaines personnes, qui se trouvaient en début de période de séduction, profitent de la séparation forcée par le confinement pour se découvrir au travers de l'écrit, des photos, des dialogues en ligne, bref de tous ces moyens non charnels mais inté-

ressants pour appréhender le monde de l'autre. Qu'avez-vous découvert de cette personne, et aviez-vous véritablement le désir d'approfondir la relation par une rencontre physique? Y a-t-il des craintes de votre côté, des scénarios dont vous vous êtes protégée en choisissant d'investir un lien qui ne se concrétise pas? Vous parlez de déceptions dans votre histoire sentimentale; y a-t-il en vous des croyances qui vous inhibent? Je pense par exemple à des croyances négatives sur les hommes, vos compétences ou votre attractivité. En effet, même en désinvestissant cette histoire aujourd'hui, vous semblez réticente à vous aventurer dans d'autres rencontres.

Maintenir une relation virtuelle est-il une manière de vous protéger face à des expériences qui vous sortiraient de votre zone de confort?

Vers l'épanouissement

L'étrange période que nous vivons est peut-être pour vous l'occasion de mettre à plat vos rêves, vos besoins et vos peurs, afin de les affronter. Autrement dit, faites l'inventaire des moyens que vous vous donnez pour répondre à vos besoins affectifs et sexuels, cherchez à comprendre ce qui vous effraie et déterminez par où commencer. La cinquantaine pourrait être enfin votre heure de joie et d'épanouissement si vous vous en donnez le droit. ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

MOTS D'EXPERTS Libido en berne ou, à l'inverse, boostée par la situation? Rapprochement des conjoints devant l'adversité ou tensions exacerbées? Le confinement et les événements liés à la pandémie n'ont pas les mêmes effets dans la chambre à coucher selon les individus. Pour aider à mieux com-

prendre ces phénomènes de l'intime, la Chaire UNESCO de santé sexuelle et des droits humains a mis en ligne plusieurs interviews de spécialistes sur sa chaîne YouTube. Pierre Benghozi, Marie-Noëlle Chaban ou encore Joëlle Mignot évoquent notamment l'adolescence, les émotions et la vie à deux.

OUI MAIS NON On a souvent parlé du sexe non désiré dans le couple, mais qu'en est-il dans les relations naissantes? Selon une étude publiée dans le *Journal of American College Health*, 2,5% des étudiants aux USA ont déjà consenti à faire l'amour avec un nouveau partenaire sans en avoir envie.