



Maria: Justement, puisque tout le monde semble partant, pourquoi est-ce si compliqué pour les couples de s'épanouir sexuellement? Et dans ton expérience, quelles sont les causes de ces difficultés?

Carole: J'en ai identifié sept. La première cause est archaïque. C'est tout simplement que la sexualité a été un sujet extrêmement tabou pendant longtemps et qu'en fait, il l'est encore, dans une certaine mesure, même en 2015. Cela rend la communication très difficile au sein des couples, notamment lorsqu'ils rencontrent des difficultés et qu'ils auraient justement besoin d'en parler. Il y a comme une sorte d'intériorisation réciproque. Spontanément, on n'ose pas. Nous voyons bien d'ailleurs que les adolescents sont très mal à l'aise en général pour parler de sexualité avec leurs parents, avec leurs enseignants ou même entre eux. Finalement, d'ado mal à l'aise on devient adulte gêné et tout aussi maladroit.

La deuxième cause, le deuxième obstacle à une sexualité épanouie chez les couples est l'hypersexualisation de la publicité, associée à un besoin de conformité sociale que nous avons tous. C'est vraiment un besoin humain. Cela amène à une forme d'hypocrisie collective. J'explique un peu plus : là encore, nous sommes dans le paradoxe le plus total. Effectivement, nous ne sommes pas très à l'aise avec la sexualité à l'intérieur de nous-mêmes, mais l'image extérieure sociale est très désinhibée, voire exagérée. Donc les affichages dans la rue, les spots publicitaires n'hésitent pas à montrer des femmes à moitié nues, au regard sulfureux et libéré, ce qui influence l'inconscient collectif et nous fait nier la réalité.

J'ai appris, en me penchant sur le sujet, que les sondages sont très peu fiables sur ce thème-là. En fait, nous voulons tout simplement paraître dans la norme, donc nous ne répondons pas la vérité quand des sondages sont faits dans la rue. Nous appelons cela le biais de désirabilité sociale. C'est vraiment le troisième besoin – pour ceux qui connaissent la pyramide de Maslow –, c'est-à-dire que nous voulons appartenir au groupe, nous ne voulons pas en être rejetés. Si nous avons l'impression qu'il faut être ainsi pour appartenir à ce groupe, eh bien nous diront que nous sommes ainsi. Ce n'est donc surtout pas la peine d'acheter des magazines parlant de sondages pour connaître la fréquence des rapports sexuels des Français. Ils ne répondent pas la vérité. Cela ne veut rien dire. La vérité, en tout cas, est toute autre dans le secret des cabinets. Évidemment, c'est un contexte privilégié parce qu'il y a une alliance thérapeutique, une confiance qui se crée, le secret professionnel. Tout cela fait que les chiffres sont bien différents. Pourquoi, finalement, ne sommes-nous pas disposés à tout instant, comme dans les publicités, à nous adonner à un élan sensuel? Parce que, pour que le désir soit au rendez-vous, il faut que le couple aille bien, il faut qu'il ait du temps à se consacrer.

Le fait d'avoir une image erronée, une image faussée de la sexualité réelle, a des conséquences relativement problématiques. Les femmes se sentent obligées d'en rajouter dans leur sexualité. Elles jouent parfois un rôle et peuvent se comporter un peu comme un objet sexuel, mais au fond, cela ne leur ressemble pas, ne les épanouit pas. Tout cela pour se conformer ou tout simplement parce qu'elles culpabilisent. Elles se demandent du coup si elles sont normales, face à cette image dans laquelle elles ne se reconnaissent pas. Donc elles jouent, en tout cas un temps, puisque le naturel revient au galop. Les hommes, eux, se sentent frustrés parce qu'ils sont stimulés par toutes ces publicités, puis finalement, ils s'estiment un peu bernés parce que leur femme n'est pas aussi torride que celles de la télé! Je me rappelle d'un homme qui me disait récemment: «*J'ai un peu l'impression d'avoir été trompé sur la marchandise!*» Il disait cela avec de gros guillemets parce qu'il a beaucoup de respect pour son épouse, mais c'était son vécu. C'est vraiment source de frustration et d'incompréhension mutuelle, alors que tout est normal, nous sommes juste dans la vraie vie, pas au cinéma. Et dans la vraie vie, pour que la magie opère entre homme et femme, il faut deux, trois choses de plus qu'un pot de crème glacée au parfum aussi envoûtant soit-il.

Maria: Oh là là, le nombre d'illusions que tu es en train de mettre par terre, là, Carole!



Carole: [Rires] En tout cas, c'est malheureusement ce qui se passe. Il est vrai que nous pourrions penser que c'est le cinéma, qu'on ne va pas prendre cela au premier degré, mais en réalité, nos inconscients sont quand même très influencés et imprégnés de ces images qui nous sont envoyées.

Maria: Surtout qu'elles sont étudiées pour que cela fonctionne.

Carole: Et cela fonctionne très bien. Ceci fait lien avec les freins suivants. Nous avons vu le côté tabou, l'hypocrisie sociale à l'instant. Les freins suivants sont en fait les freins majeurs à l'épanouissement sexuel des hommes et des femmes. Ce sont vraiment des freins inhérents aux partenaires eux-mêmes, c'est-à-dire liés au fait que les hommes et les femmes ont des besoins absolument différents. Si ce n'est pas aussi simple, si la rencontre des corps n'est pas aussi spontanée entre eux, c'est encore plus en raison de ces différences de fond entre les hommes et les femmes. Ce sont des différences à la fois de besoins psychologiques, de besoins énergétiques et physiques, physiologiques.

Pour preuve que c'est bien le fruit de ces différences entre les hommes et les femmes qui créent autant de difficultés chez les couples, je n'ai eu aucun couple homosexuel me consultant pour des problèmes d'harmonie sexuelle. Chaque fois qu'un couple hétérosexuel consulte, j'ai, dans la liste des motivations, des problèmes de sexualité à régler. Par contre, à aucun moment je n'ai eu un couple homosexuel – et j'en reçois également beaucoup – qui a eu ce type de difficultés. C'est tout simplement parce que, dans les couples homosexuels, ils ont une même relation à la sexualité, des besoins similaires. De ce fait, la sexualité est tout simplement beaucoup plus évidente, beaucoup plus spontanée.



Maria: Ah oui, c'est étonnant comme constat. En quoi consistent ces différences, ces besoins psychologiques, énergétiques, physiques, puisque tu dis que ce sont des freins presque majeurs dans la plupart des couples ?

Carole: Commençons par les besoins psychologiques. Ils concernent essentiellement la femme. Pour elle, c'est au départ son pouvoir de séduction qu'elle exerce à travers la sexualité, exactement comme avec le maquillage ou toute autre chose qu'elle utilise pour exprimer sa féminité. En fait, c'est un pouvoir qui lui permet, depuis la nuit des temps, de conserver un homme auprès d'elle et d'obtenir de lui des preuves d'amour. C'est une façon de nourrir son besoin de sécurité et de lien. Une fois qu'elle a nourri ces besoins-là, qu'elle est rassurée là-dessus, elle n'a plus vraiment de levier qui l'incite à une sexualité intense. Il lui reste bien sûr le plaisir de prolonger la complicité affective avec son partenaire par la rencontre des corps. Mais pour cela, il lui faut d'autres choses. Il lui faut sentir de l'harmonie, de la confiance au sein de la relation, mais aussi du temps et de la disponibilité psychique pour s'abandonner à l'étreinte sexuelle.

Alors que pour l'homme, il s'agit avant tout d'une pulsion physiologique à assouvir régulièrement, au même titre que manger, boire ou dormir. En fait, c'est un besoin autonome, quasi indépendant de la qualité de la relation et des contraintes professionnelles ou familiales qu'il peut avoir. Donc c'est quand même tout à fait autre chose.

Alors attention, il n'y a vraiment aucun jugement à porter quand je décris ces besoins. Chacun cherche à combler ses besoins fondamentaux, c'est humain. Il n'y a pas de bien ni de mal, et si les besoins étaient inversés, les femmes feraient ce que les hommes font et les hommes feraient ce que les femmes font. Ce que je dis est absolument hors jugement. Tout cela est sur le plan psychologique. Il y a des différences parce que les hommes et les femmes n'ont pas non plus le même fonctionnement énergétique.



Nous pourrions dire que le mouvement énergétique de la sexualité de chacun est diamétralement opposé. Je vais m'expliquer. Déjà, ce que j'entends par mouvement énergétique est la différence de dynamique sexuelle de chacun. Pour l'homme, nous pourrions dire que sa sexualité part du sexe pour remonter vers le cœur. C'est donc en faisant l'amour qu'il va nourrir ses sentiments amoureux. Alors que la sexualité de la femme part du cœur pour descendre vers son sexe. C'est donc la force du lien affectif que ressent la femme pour son partenaire qui va nourrir sa libido, c'est-à-dire son désir sexuel. La dynamique sexuelle féminine est alors très reliée à son vécu émotionnel. C'est un mélange d'admiration intellectuelle et physique pour son partenaire et de qualité relationnelle. Nous pourrions dire que son mouvement à elle est celui de l'intimité des cœurs vers une intimité des corps. C'est dans ce sens-là que cela fonctionne. Alors que l'homme est caractérisé par un dynamisme sexuel qui est au départ décorrélé de l'aspect sentimental et relationnel. Nous pourrions donc dire, à l'inverse, que son mouvement est celui de l'intimité des corps vers l'intimité des cœurs. Ce sont véritablement des priorités inverses en termes de besoins énergétiques et c'est assez ennuyeux.

Maria: Oui, cela ne se croise pas toujours.

Carole: Eh oui, la femme va avoir besoin de preuves d'amour pour s'ouvrir à son partenaire, qui lui-même a besoin de sexualité pour lui donner ces preuves d'amour, ces marques d'attention qui conditionnent en grande partie le dynamisme sexuel de sa partenaire. Si chacun est en sous-régime par rapport à ses besoins énergétiques spécifiques, la femme ne recevant pas suffisamment d'attention, et l'homme n'ayant pas une activité sexuelle suffisante, eh bien aucun des deux ne peut donner à l'autre ce dont il a besoin. Et nous pouvons vite arriver à un blocage qu'il est quand même très difficile ensuite de désamorcer, chacun se renfermant un peu dans ce qu'il estime être son bon droit.

Maria: Oui, et ne se doutant pas que l'autre fonctionne différemment, dans beaucoup de cas, je pense.

Carole: Exactement. Chacun est honnête, chacun est vraiment sincère et dans l'incompréhension totale.



Maria: Et qu'en est-il de la différence des besoins physiques entre hommes et femmes?



Carole: Oui, pour couronner le tout, les hommes et les femmes...

Maria: Je sens que cela ne va pas arranger les choses. *[Rires]*

Carole: Non, et nous n'en sommes qu'au cinquième obstacle sur sept! Mais je ne veux pas vous décourager complètement, il y a des solutions. *[Rires]* Il est vrai que l'objet de la conférence est ce qui bloque, mais il faut bien commencer par comprendre.

Maria: Ne partez pas, nous allons trouver des solutions. *[Rires]*

Carole: Les hommes et les femmes ont vraiment des besoins physiologiques très éloignés. Je vais vous donner des chiffres de secrets de cabinets qui sont en fait les chiffres moyens observés chez des couples hétérosexuels occidentaux, âgés d'environ 30 à 55 ans, actifs, résidents en zone urbaine, vivant sous le même toit, avec ou sans enfants. Nous sommes dans ce cadre-là. L'homme a un besoin de sexualité moyen qui va de trois fois par jour, pour les plus sexuellement actifs d'entre eux, à une fois par semaine pour les moins sexuellement actifs, avec une moyenne de trois fois par semaine pour la grande majorité des hommes. Je suis toujours dans le cadre d'une vie commune stable.



La femme a un besoin de sexualité moyen qui va d'une fois par semaine pour les plus sexuellement actives à une fois toutes les six semaines pour les moins sexuellement actives, avec une moyenne autour d'une fois toutes les trois semaines pour la grande majorité des femmes. Vous voyez que c'est très différent, n'est-ce pas, Maria?

Maria: Alors il va falloir respecter les rendez-vous! *[Rires]*

Carole: À noter que ces chiffres s'avèrent exacts pour 90 % des hommes et des femmes, 10 % restent hors statistiques. Il y a toujours des exceptions qui confirment les règles, et à noter aussi que ces chiffres font vraiment référence à un besoin physiologique, c'est-à-dire à une pulsion physique pure, quelque chose qui part des tripes, comme la soif. Je ne parle pas de l'envie plus ou moins intellectuelle.

Maria: Pas comme: « *J'ai envie, j'aimerais bien, j'ai l'habitude de* ». C'est le besoin physiologique.

Carole: C'est quelque chose d'assez fréquent chez la femme, ce que j'appelle l'envie d'avoir envie. On aimerait bien dans l'idée, par exemple pour faire plaisir, pour satisfaire son partenaire; à un détail près, c'est que nous n'avons pas envie. Ce n'est pas un désir viscéral, quoi. Je parle donc de pulsion, de quelque chose que nous ressentons dans notre ventre. Et je parle aussi du contexte de vie du quotidien, pas quand nous sommes à Bali, en vacances, en train de siroter un cocktail, que nous n'avons que cela à faire.

Maria: C'est sur des périodes prolongées dites normales. Le quotidien.

Carole: Et hors période de séduction. Ce que j'appelle la période de séduction est la période antérieure à la vie commune, ou bien après des retrouvailles s'il y a eu un petit couac et que nous nous sommes retrouvés parce qu'il y a un regain d'enthousiasme. Nous avons justement vu que dans cette période, la femme cherche inconsciemment à se sécuriser, à nourrir son besoin de sécurité et de lien, et cela va donc fausser la donne. Elle va avoir une sexualité beaucoup plus active le temps de séduire sa proie.

Maria: D'où le genre de commentaire que tu as cité tout à l'heure, même si c'était avec de gros guillemets, l'impression pour l'homme d'avoir été trompé sur la marchandise.

Carole: C'est exactement cela. Alors que nous sommes tout à fait sincères en tant que femmes, nous ne sommes juste pas dans le même besoin. Sauf que l'homme se demande: « *Comment ça se fait? Au départ, j'avais une bombe sexuelle. J'ai rencontré une super nana, mais c'est un peu moins folichon maintenant qu'on vit ensemble.* » Ce sont évidemment des différences qui ne sont pas simples à gérer et qui amènent de profondes incompréhensions. Et malheureusement, quand l'humain ne comprend pas, il juge, c'est assez naturel. Du coup, chacun va juger l'autre par ses trop grands ou trop faibles besoins. Parmi les clichés les plus fréquents, la femme est perçue par son conjoint comme coincée.

Maria: « *Tu ne fais plus d'effort, tu n'es pas comme avant.* »

Carole: Exactement. Et l'homme est perçu par sa partenaire comme un obsédé sexuel. Ce sont les clichés qui reviennent souvent. Mais l'air de rien, cela meurtrit vraiment violemment chacun des partenaires au sein du couple. Ce n'est pas rigolo du tout d'entendre cela sur soi-même et de la part de celui ou de celle qu'on aime, c'est très culpabilisant. Du coup, les femmes et les hommes développent des stratégies face à cela. Évidemment, tout comme les besoins, ce ne sont pas les mêmes. Les femmes vont souvent faire semblant d'avoir envie, soit pour éviter les reprécailles, pour avoir la paix, soit pour se rassurer sur leur normalité, parfois face à la culpabilisation du conjoint.



Mais aussi par rapport au culte de performance de la société, ce que nous évoquions tout à l'heure. Certaines vont se braquer carrément, ne vont plus ou pas faire semblant et se ferment intérieurement. J'appelle cela le barricadage. Elles vont se convaincre que ce n'est juste pas leur truc et se couper de leur corps parce qu'elles trouvent cela vraiment trop compliqué.

Les hommes vont avoir d'autres stratégies. Certains, sans en être fier, vont choisir de nier plus ou moins inconsciemment les émotions de leur partenaire, et du coup exercer une pression constante par la culpabilisation continue, ce qui va créer énormément de blessures chez leur femme ou leur partenaire. D'autres vont se cacher et assouvir leur pulsion en secret, dixit Youporn. C'est intéressant parce que ce site a un des plus grands nombres de clics au monde, comme je le disais, mais personne n'y va. Quand on pose la question: « *Est-ce que vous allez sur Youporn?* », la réponse est: « *Non* ». C'est quand même bizarre.

Maria: Non, ce sont les robots qui vont cliquer, tu sais. *[Rires]*

Carole: Il y a donc cette stratégie d'aller vivre sa pulsion en secret, et heureusement Youporn est là. Et puis il y a ceux qui vont s'inhiber complètement, qui vont un peu se castrer, essayer de nier leur pulsion. Ils vont évidemment compenser autrement, parce qu'il faut bien arriver à faire diminuer le niveau d'angoisse. Il est vrai que la frustration sexuelle, malheureusement, est responsable d'énormément d'addictions. C'est souvent multifactoriel, mais en tout cas, la frustration sexuelle intervient énormément dans les addictions comme le tabac, l'alcool, la drogue, le jeu. Parfois, c'est un mix de tout cela qui fait que les hommes arrivent à gérer pas trop mal le fait de ne pas pouvoir vivre ce besoin très naturel.

Mais de toute façon, quelle que soit la stratégie adoptée, il y a au final beaucoup de ressentiment de part et d'autre, beaucoup de frustration et de sentiment de rejet chez les hommes, vraiment profondément. C'est très émouvant de recevoir des personnes en souffrance qui se livrent ainsi. Alors qu'il y a beaucoup de jugement de l'un et de l'autre, nous voyons vraiment une immense souffrance, un énorme chagrin, de part et d'autre, et c'est vraiment sincère. Chez les femmes, cela va être surtout de la culpabilité et aussi un sentiment de ne pas être respectée par leur partenaire.



Maria: Effectivement, ce n'est pas simple, tout cela. D'ailleurs, j'ai un peu peur, Carole, parce que j'ai compté jusqu'à cinq freins avec tout cela. Il en reste encore deux à découvrir.

Carole: Tu as raison, il en reste deux à voir, hélas. Même si je suis ravie de partager tout cela avec vous, je dis hélas, parce qu'en effet, cela en rajoute encore. Ce sont plus là des facteurs aggravants. Ce ne sont pas des freins majeurs, ce sont plutôt des causes extérieures au couple qui viennent complexifier la donne. Le premier concerne les femmes et l'autre, homme comme femme, mais peut-être encore plus les hommes.

Le sixième obstacle est la peur. La peur présente en chaque femme – sauf à avoir travaillé sur le sujet, bien sûr – vis-à-vis de tout ce qui touche au registre sexuel. Là aussi il y a un énorme déni social parce que nous n'en parlons absolument pas, au contraire, puisqu'on montre des femmes a priori très libérées. En fait, les femmes ne sont absolument pas neutres vis-à-vis du sujet de la sexualité. Nous sommes habitées par de nombreuses peurs en la matière, le plus souvent inconscientes, qui nous mettent évidemment des bâtons dans les roues, dans notre vie de couple.

D'où viennent ces peurs? Il y a deux possibilités, qui peuvent se cumuler. La première, qui touche vraiment toutes les femmes est l'impact de l'histoire de l'humanité sur chacune de nous.



Notre humanité détient un triste palmarès d'actes de barbarie sur les femmes : inceste, abus sexuel en tous genres. Évidemment, nous vivons à une époque où cela nous paraît bien loin, mais il n'empêche qu'il y a très peu de lignées familiales épargnées par ces actes-là, à un moment donné dans leur histoire, tellement cela a été fréquent. Et ce n'est pas si éloigné dans le temps, c'est finalement assez récent.

Maria : Et je dirais que ce n'est pas quelque chose qui appartient au temps passé, dans le secret de nos cabinets, effectivement.

Carole : Nous sommes d'accord. C'est donc l'impact de l'histoire de l'humanité sur chacune de nous. Il y a un moyen très simple de gélifier cet impact ; c'est tout simplement de voir qu'aucune femme, aujourd'hui en 2015 – sauf si elle a vraiment un gabarit physique hors norme qui lui donne une force physique incroyable, et encore – ne va marcher complètement détendue, seule, tard la nuit, dans un endroit relativement désert. Elle aura dans le ventre la peur d'une agression sexuelle. Là, je parle sans cogiter, sans psychoter, sans se faire des films. C'est vraiment physique. Il y a une peur de l'agression sexuelle, tout simplement parce que nous portons la mémoire des femmes qui nous ont précédées. Nous portons cette mémoire à l'intérieur de nous. Cela se travaille, bien évidemment, notamment grâce à l'EFT. Mais par défaut, nous sommes porteuses de cette peur-là.

Maria : C'est gravé dans notre histoire.

Carole : Exactement, c'est gravé dans notre ADN. Et à cet héritage collectif s'ajoutent aussi les conséquences d'éventuels traumatismes personnels ou transgénérationnels directs, c'est-à-dire des abus ou des tentatives d'abus que nous avons vécu nous-mêmes ou que nos ascendants féminins directs ont vécu, c'est-à-dire la lignée immédiate des femmes qui nous ont précédées : nos mères, nos grands-mères. Cela fait beaucoup. Ces peurs vont créer énormément de symptômes qui vont rendre la sexualité compliquée : l'anesthésie du désir peut être un de ces symptômes, l'anesthésie du plaisir, des douleurs parfois pendant l'acte sexuel, voire carrément du vaginisme – lorsque la pénétration est impossible. En conséquence, la femme est toujours assez inquiète vis-à-vis de la sexualité. Elle a vite peur d'être abusée. Il est vrai que nous pouvons en devenir presque paranoïaques. C'est inconscient. Ce n'est pas toujours rationnel. On ne se l'explique pas toujours, mais on peut avoir cette peur qui se déclenche. Du coup, la femme est toujours un peu sur la défensive. La sexualité demande de l'abandon. Donc être sur la défensive, c'est juste à l'opposé de ce qui est nécessaire pour pouvoir vraiment prendre du plaisir dans la relation sexuelle avec son partenaire.

Et même si elle n'a pas peur d'être abusée, même si, consciemment, cela lui paraît exagéré, qu'elle n'a pas ce ressenti à ce point, elle peut tout simplement avoir peur d'être jugée. Parce que ça aussi, c'est dans notre inconscient collectif, qui en plus d'avoir fait du corps, donc de la sexualité, un tabou, a aussi fait du plaisir féminin quelque chose de honteux. Au point que, encore aujourd'hui en 2015, un homme à femmes est une sorte de Don Juan admiré, vu comme charismatique, alors qu'une femme à hommes est plutôt considérée comme quelqu'un de peu de vertu, peu respectable. Ce n'est pas si évident que cela d'assumer une vie sexuelle débridée, pour une femme. Et évidemment, sans parler de vie sexuelle débridée, cela n'aide pas les femmes à entretenir un rapport sain sans complexe avec la sexualité, à vivre cela librement, et encore moins à accueillir sans aucune crainte ses pensées érotiques, ses élans sensuels, etc. Cela, c'était pour les peurs.

Pour terminer, le dernier frein à une sexualité fluide est le niveau général de stress chez chacun des partenaires. Le stress est un facteur qui va exacerber les difficultés déjà présentes parce qu'il va être un anesthésiant de la sensualité des femmes, et un facteur de compensation par le sexe chez les hommes. L'inverse aurait été bien, cela aurait un peu rééquilibré les choses. Mais ce n'est pas le cas.



Maria: Cela va plutôt exacerber les différences déjà en place.

Carole: Exactement, cela emmène chacun encore plus dans les extrêmes. Il est vrai que nous vivons dans un enfer climatisé, comme l'appelait Arthur Miller, c'est-à-dire une vie très confortable, mais qui nous met dans un rythme effréné: on court beaucoup, on jongle avec un emploi du temps surchargé. Nous vivons à flux tendu, et encore plus, évidemment, si nous cumulons vie professionnelle et vie familiale. Cette existence très speed nous amène souvent à être stressés et c'est un double fléau sur la sexualité, car cela éloigne les femmes de leur sensualité, elles ne sont plus du tout disponibles à leur ressenti corporel. C'est comme si elles se coupaient de leur corps. Et cela amène au contraire les hommes à rechercher un répit, au milieu de soucis divers et variés, à travers la sexualité qui est totalement libératrice de tension pour eux. Elle leur procure un soulagement, un apaisement momentané, certes, mais immédiat, c'est une sorte d'exutoire. Le stress est le pire des terrains pour que la rencontre des corps ait lieu. Chez l'homme, qui déjà ne donne pas naturellement une dimension spontanée à la relation puisque sa sexualité part plutôt du corps, le stress va encore moins donner de place pour la dimension de la relation. Comme le stress intensifie sa pulsion, qui devient très forte, cela le rend encore plus pressant vis-à-vis de sa partenaire. La femme, face à cela, se vit un peu comme un objet sexuel. Elle a l'impression d'être ce fameux exutoire, qu'elle est un peu dans ces cas-là. Elle sent donc la pression et a encore moins envie.

Maria: Cela va s'aggraver, effectivement.

Carole: Voilà, tu sais tout Maria.



Maria: Oui, en effet cela explique beaucoup de choses. Il est très important de mettre ces choses-là en lumière. Comme tu le disais, je comprends tout à fait ton envie de partager tout cela, même si c'est un tableau un peu noir, d'autant plus en alignant les sept freins d'affilée... Mais bien sûr, nous sommes là pour les solutions. Alors, dans ta pratique, dans ton expérience, y a-t-il un moment critique où ces difficultés se mettent en place? Est-ce qu'il y a malgré tout un espoir de vivre le bonheur, sexuellement parlant, dans nos couples? À quel moment ces problèmes s'installent-ils?

Carole: C'est une bonne question. J'ai pu constater que les difficultés apparaissent dans les couples à partir d'environ six mois / un an de vie commune. C'est finalement assez rapide. Ça, c'est le minimum. Et au bout d'un maximum de trois ans de relation, même si les partenaires ne vivent pas ensemble, à partir du moment où ils sont vraiment un couple, on va dire officiel et exclusif. Donc entre six mois, un an et trois ans. Pour bien comprendre comment surviennent les difficultés, je te propose de revoir les différentes étapes de leur vie ensemble. Il y a d'abord la découverte mutuelle. On se rencontre, on est dans l'idéalisation, la séduction. Les partenaires, à ce moment-là, vivent une sorte d'état de grâce, avec une attraction mutuelle permanente où la sexualité est le prolongement naturel d'être avec l'autre.

Maria: C'est la période dont tu parlais tout à l'heure, exclue des statistiques. Là, tout va bien.

Carole: Puis les mois et les années passent et l'autre semble un peu acquis. Qui dit acquis, ou en tout cas le sentiment que l'autre est acquis, dit que la femme est sécurisée et donc, nous ne sommes plus dans cette pulsion de réassurance. C'est aussi la fin de l'illusion d'une relation idéale, de part et d'autre, puisqu'au bout d'un moment, toutes les projections que nous avons faites, nous avons le loisir de nous rendre compte que ce n'est pas tout à fait cela et que l'autre n'est pas exactement ce que l'on avait imaginé. Là, on se rend compte aussi que sur la question du sexe, les hommes et les femmes ne vivent pas non plus sur la même planète. Et c'est là que les difficultés commencent souvent au sein des couples.



Ensuite, il y a l'installation ensemble qui donne un sursaut d'enthousiasme, le projet de vie commune. Le couple naît à proprement parlé puisqu'il va s'inscrire désormais dans un quotidien. Cela peut donner un regain qui fait qu'il n'y a pas de difficultés particulières au moment de cette installation. À nouveau, il va y avoir une sorte de deuxième désillusion, premièrement parce que l'autre va sembler davantage acquis, parce que s'il s'installe avec nous, a priori, tout va bien, on est tranquille. C'est en tout cas ce qu'on se raconte. Deuxièmement, il est vrai que l'autre s'offre plus que jamais tel(le) qu'il ou elle est, c'est-à-dire imparfait et imparfaite, comme nous le sommes tous.

À partir de ce moment-là, la qualité de la relation va conditionner celle de la sexualité du couple, en tout cas pour la femme. Tout simplement parce qu'aucune femme n'aura la moindre envie de se glisser dans une nuisette sexy si le climat relationnel est tendu au sein du couple. Et encore moins après une journée de travail harassante, encore moins après avoir fait une course contre la montre pour les devoirs, le bain, la petite histoire et tout ça. En tout cas, pas si le couple n'a pas eu un seul instant à se consacrer, s'il n'a eu aucun temps de qualité pour échanger à deux. Pendant ce temps-là, l'homme reste tout autant sous l'emprise de sa pulsion, quels que soient les contingences logistiques et aléas relationnels à l'intérieur de son couple, puisque comme nous l'avons vu, c'est un besoin autonome.

Maria: Et d'autant plus s'il y a du stress dans la vie familiale, dans l'organisation, la course contre la montre au quotidien, cela va même augmenter le ressenti du besoin physiologique.

Carole: Tu comprends. C'est exactement cela. Dieu merci, la loi n'autorisant plus les hommes à faire l'amour avec leur femme sans leur consentement, ils cherchent maladroitement des moyens de gérer leur frustration sexuelle. Là aussi, différents stratagèmes vont être mis en place. Les femmes vont être très inventives pour éviter le passage à l'acte tel que le fameux mal à la tête bien connu. Je me rappelle de quelque chose, quand j'étais enfant. À l'époque je ne comprenais pas bien ce qui se passait, mais je comprenais bien qu'il y avait quelque chose de bizarre. Quand je dormais chez mes grands-parents, mon grand-père allait se coucher, et je voyais ma grand-mère qui tournait, qui trouvait des milliards de choses à faire alors qu'il était tard. J'allais l'espionner et je voyais la lumière. Elle se faisait des chignons avant d'aller se coucher comme si elle allait à un mariage. Elle se mettait des tonnes de vêtements pour la nuit. On sentait vraiment qu'elle ne savait plus quoi faire pour gagner du temps et être sûre que mon grand-père dormirait lorsqu'elle irait se coucher. Je l'ai compris bien plus tard, mais nous sommes un peu là-dedans parfois lorsque nous sentons tout simplement que les conditions ne sont pas réunies. Nous voulons nous respecter et nous avons bien raison. Mais évidemment en face, cela crée de la frustration.

L'homme a ses stratégies aussi : parmi elles, la tromperie, que ce soit l'adultère furtif jusqu'à la double vie ; le recours caché à la prostitution ; tous les comportements sexuels excessifs, addictifs, obsessionnels qui sont en fait le fruit de beaucoup de souffrances chez les hommes et d'énormément de souffrances chez les femmes également. C'est évidemment terrible pour elles de faire face à ces comportements. Ce sont tout simplement des tentatives aussi banales qu'insatisfaisantes pour l'homme de trouver une pseudo solution à un problème que le couple ne sait pas gérer, nie un peu, à savoir ce besoin naturel des hommes bien plus grand que celui des femmes, de par cette différence très importante.

Si nous mettons donc d'un côté ce besoin puissant masculin, et de l'autre, le désir très fragile, beaucoup plus furtif, beaucoup plus contextuel des femmes, il est vrai que nous pouvons arriver à des blocages tenaces et très douloureux de part et d'autre, ainsi qu'à quelque chose de vraiment très problématique pour le couple, pour la relation en général. C'est-à-dire que nous dépassons largement le champ de la sexualité en termes d'impact. Nous pouvons aboutir à une perte totale du contact physique à l'intérieur du couple. C'est-à-dire qu'à la fin, on ne se touche plus, même tendrement.



Tout simplement pour éviter que le problème ne se pose, que cela dégénère, que l'on ne soit pas d'accord, que l'un ait envie et pas l'autre. Seulement, le fait de ne plus se toucher, le fait de perdre le contact physique est un des facteurs d'érosion des sentiments. Car petit à petit, cela crée une érosion des sentiments entre les partenaires. Là, nous voyons bien que nous dépassons largement le problème de la sexualité.

Maria: Surtout quand on connaît l'importance d'être touché, d'être proche physiquement, même sur le plan personnel, pour un partenaire comme pour l'autre, c'est dramatique, effectivement.



Maria: Mais alors, y a-t-il un bonheur amoureux et sexuel possible, Carole? Et quel est le rôle de l'EFT dans tout cela? Parce que je me doute que la solution est par là quand même?

Carole: Oui, c'est la bonne nouvelle de la conférence. J'en ai même deux, bonnes nouvelles! La première, c'est que oui, c'est possible. Il est vrai que j'ai choisi de faire cette conférence aujourd'hui en faisant un focus sur les embûches parce que la première étape est déjà de comprendre ce qui se passe. On ne peut pas chercher des solutions pour sortir d'un piège si on n'a même pas compris qu'on était tombé dans un piège. C'est donc la première étape, déjà, de donner du sens. Cela permet de sortir de l'inertie, d'arrêter de se culpabiliser, de trouver un sens à ce que nous vivons. C'est simplement parce que c'est le processus que je propose pour dépasser ces difficultés que j'ai choisi de faire ce focus. Mais cela ne veut absolument pas dire que c'est une fatalité et que c'est fini, qu'on ne peut plus espérer s'épanouir à ce niveau quand on est hétérosexuel. C'est en franchissant différentes étapes que nous pouvons trouver ou retrouver une sexualité fluide au sein de notre couple. Cela ferait évidemment l'objet d'une autre conférence à part entière, et je vois que l'heure tourne et qu'il y a une autre conférence qui vous attend juste après, pour parler d'un autre sujet passionnant. Mais sortir de la spirale de l'échec en matière de sexualité est un objectif atteignable, notamment grâce à l'outil EFT que nous allons tester justement dans quelques instants, puisque je vais vous proposer d'expérimenter un des protocoles de départ que je propose aux personnes qui viennent travailler avec moi sur ce thème. Quand même, pour vous en dire quelques mots, le fait de travailler sur ces difficultés consiste très concrètement, au final, à permettre à ce besoin puissant de l'homme, et à ce désir plus timide, plus aléatoire de la femme, de se réguler mutuellement, et aux deux partenaires de trouver le bon tempo, c'est-à-dire le tempo respectueux de chacun.

Maria: Trouver un terrain d'entente.

Carole: Exactement. Attention, ce ne sont pas des compromis, parce que pour moi, ils ne fonctionnent pas. Je n'y crois pas, en tout cas pas sur le long terme parce que lorsque nous faisons un compromis, il y a toujours un perdant et un gagnant. Alors que là, c'est plutôt être créatif, identifier la troisième voie où nous sommes gagnant-gagnant et où l'on se respecte mutuellement. Ce sont plus des consensus que nous allons trouver que des compromis. Ce sont vraiment comme des caps à passer où chacun doit faire des efforts pour comprendre les besoins de l'autre, et travailler sur soi-même pour réussir à prendre en compte les besoins de l'autre tout en se respectant soi-même. C'est ça l'enjeu en fait: trouver cet équilibre. Je ne te cache pas, Maria, que c'est vraiment un travail à deux, c'est 50-50. On ne peut faire que sa part du chemin et cela nécessite de développer de nombreuses aptitudes: accepter de sortir de ce tabou de la sexualité, s'intéresser à l'univers de l'autre, vraiment savoir écouter, renoncer à juger les besoins différents de l'autre, apprendre à communiquer, développer l'ouverture aux différences, ce qui signifie aussi augmenter son seuil de tolérance, réapprendre à se toucher, à développer un toucher juste et authentique.



Cela fait beaucoup d'étapes que je travaille avec les personnes désireuses d'avancer sur ce thème avec des résultats rapides, parce qu'en réalité, ce n'est pas si compliqué de débloquer les choses. Simplement, nous sommes souvent bloqués parce que nous ne comprenons pas. C'est pour cela que j'ai vraiment voulu donner des explications pour sortir de ces blocages et de l'inertie qu'amènent ces blocages.

Mais pour rendre ces étapes dont je parle appréhendables, j'ai créé une suite à cette conférence – c'est ma deuxième bonne nouvelle – une suite inédite actuellement accessible seulement aux participants du congrès. C'est une sorte de niveau 2 sur mesure pour toutes les personnes qui ont écouté la conférence, avec un plan d'action dédié à celles et ceux qui parmi vous ont peut-être eu un déclic ce soir et se sentent motivés pour aller plus loin, ceux qui sont sur les starting-blocks pour agir maintenant. J'ai vraiment envie de vous dire bravo de vous être connectés pour écouter une conférence sur un thème aussi délicat, surtout vous mesdames, considérant toutes les peurs dont j'ai parlé. J'ai envie de saluer cet effort justement en vous proposant de vous accompagner, si vous le souhaitez, pour faire le pas d'après, avec un cahier d'exercices qui comprend des protocoles d'EFT, puis des exercices complémentaires pour passer à la vitesse supérieure. J'ai donc décidé d'offrir ce cahier pratique gratuitement dans le cadre des packs que vous créez, Noëlle et toi, Maria, à l'issue du congrès.

Maria: Donc ce sera le cadeau bonus si vous choisissez d'investir dans l'un des packs du congrès virtuel d'EFT. Super, c'est un beau cadeau. Merci Carole. En tout cas, tu vas nous donner plus qu'un échantillon. Nous allons déjà pratiquer ensemble.

Carole: Oui, avec joie Maria. Passons à l'action dès maintenant avec un protocole qui me semble être un bon point de départ et que je propose en général aux couples que je reçois lorsqu'il y a une demande d'amélioration de la vie sexuelle. C'est un protocole qui permet de dédramatiser la situation.

Maria: C'est déjà bien pour commencer à lever le tabou.

Carole: Voilà, parce que justement, on voit toutes les raisons. Après, on se dit: « *Oh là, est-ce bien raisonnable de me lancer dans ce chantier?* » Donc, cela permet de dédramatiser, puis d'accepter les blocages que nous rencontrons au lieu de nous battre contre eux, de renouer du coup avec un certain optimisme, une certaine légèreté et cette envie naturelle qu'on a tous au fond de nous de progresser, donc de se remettre quelque part en mouvement, pour prendre ensuite les problèmes à bras le corps plus facilement. Ce protocole a aussi un autre avantage, c'est qu'il est mixte. Il est donc tapotable par les femmes comme par les hommes. Donc, vous tous qui nous écoutez, vous pouvez le pratiquer.

Maria: Donc pas d'excuses, tout le monde va tapoter avec nous.

Carole: Exactement. Alors on y va. Pour cela, je vais te proposer, Maria, ainsi qu'à vous tous, d'évaluer votre inconfort. Je te suggère de le faire intérieurement, dans ta tête, Maria, vu qu'on est sur un sujet intime et que j'ai évidemment le souci de respecter ta vie privée.

Maria: Merci pour cette délicatesse.

Carole: Tout en fermant les yeux, je vous propose d'évaluer, entre 0 et 10, le niveau d'inconfort que vous éprouvez lorsque vous vous connectez à votre ressenti vis-à-vis de votre vie sexuelle, vis-à-vis de votre sexualité avec votre partenaire. Quel est le niveau d'inconfort que vous éprouvez lorsque vous vous connectez à ce ressenti, entre 0 et 10? Évidemment, si vous vous sentez parfaitement épanoui, vous aurez certainement le chiffre 0 inconfort qui s'affiche sur votre écran mental. Faites-vous confiance, faites confiance à votre intuition. C'est bon? Un chiffre est apparu, Maria?



Maria: Oui, c'est bon.

Carole: Donc tout en gardant les yeux fermés si vous les avez clos, je vous propose de prendre trois profondes respirations simplement pour vous ancrer, pour sortir un petit peu de la tête toutes ces informations que nous venons de voir, pour revenir vraiment à l'intérieur de vous-même, pour descendre au niveau du cœur. Nous allons descendre de la tête au niveau du cœur. Maria, je t'invite à prendre trois grandes respirations, et puis tout en gardant les yeux clos pour rester bien intériorisée, je te propose de commencer à stimuler le point karaté, c'est-à-dire le tranchant de la main.



Tapping: « Pour se sentir bien avec sa sexualité »

☞ Point Karaté (PK): *« Même si mon couple est loin d'être parfait et que nous avons souvent du mal à nous comprendre, mon/ma partenaire et moi, je me pardonne, je lui pardonne et je choisis d'apprendre à l'aimer tel/telle qu'il/elle est. »*

☞ PK: *« Même si je n'ai pas encore toutes les clés pour m'épanouir en couple, notamment sur le plan de la sexualité, je m'aime, je m'accepte et je m'ouvre à la possibilité de dépasser mes difficultés. »*

☞ PK: *« Même si je n'arrive pas à m'entendre sexuellement avec mon partenaire aussi bien que je le voudrais, j'accepte que les choses soient ainsi pour l'instant. Et je m'accepte tel/telle que je suis là où j'en suis. »*

☞ Dessus de la tête (DT): *« C'est difficile pour moi la sexualité avec mon/ma partenaire parfois. Et j'ai même un peu honte d'en parler. »*

☞ Début du sourcil (DS): *« Je voudrais beaucoup former un couple sexuellement épanoui, mais je n'y crois plus trop. »*

☞ Coin de l'œil (CO): *« J'ai déjà fait trop d'efforts en vain. »*

☞ Sous l'œil (SO): *« J'en ai un peu marre. »*

☞ Sous le nez (SN): *« En plus, j'ai l'impression que c'est toujours moi qui fais des efforts. »*

☞ Creux du menton (CM): *« Je suis déçu(e) et fatigué(e). »*

☞ Sous la clavicule (SC): *« Je suis triste et frustré(e) que les choses se passent ainsi. »*

☞ Sous le sein (SS): *« J'ai un peu le sentiment que c'est sans issue. »*

☞ Sous le bras (SB): *« Et je crains que les choses ne s'améliorent jamais. »*

☞ DT: *« J'ai l'impression d'avoir tout essayé sans résultat. »*

☞ DS: *« Et je me sens malheureux(se) et découragé(e). »*

☞ CO: *« Je ne me sens pas libre d'exprimer mes désirs et mes besoins à mon/ma partenaire. »*

☞ SO: *« J'ai peur de ses réactions et je me replie sur moi. »*

☞ SN: *« Je me sens incompris(e) et jugé(e) par mon/ma partenaire. »*

☞ CM: *« Je culpabilise de le/la juger moi-même et d'agir comme je le fais. »*

☞ SC: *« Je me sens perdu(e), démuni(e) et en échec. »*

☞ SS: *« Je m'en veux d'en être arrivé(e) là sexuellement dans mon couple. »*

☞ SB: *« Et j'en veux à mon/ma partenaire que nous en soyons là aujourd'hui. »*

☞ DT: *« Et si mon couple n'était pas un cas si rare et désespéré que ça? »*

☞ DS: *« Et si je pouvais me libérer de la frustration et du ressentiment? »*

☞ CO: *« Et si je pouvais sortir de l'impasse et dépasser mes difficultés? »*

☞ SO: *« Et s'il y avait des solutions simples et concrètes à nos blocages? »*

☞ SN: *« Et si je choisisais de m'ouvrir à cette possibilité, à cet espoir et à mon envie de réussir? »*

☞ CM: *« Et si je nous donnais une chance, aussi en matière de sexualité? »*

☞ SC: *« Et si je croyais suffisamment en moi, en nous? »*

☞ SS: *« Et si je décidais, ici et maintenant, de changer mon regard sur la sexualité et sur nous? »*

☞ SB: *« Et si je décidais, ici et maintenant, de prendre un nouveau départ dans notre sexualité? »*

☞ DT: *« Et si j'avais les ressources en moi pour acquérir les clefs d'une sexualité fluide et vibrante? »*



Carole: Respirez bien grand, relâchez les tapotements et simplement, nous pouvons prendre un petit temps pour fermer les yeux, nous centrer sur notre ressenti profond, voir comment ces tapotements énergétiques ont fait bouger les choses à l'intérieur de nous, quelles sont les idées, les pensées qui peuvent là maintenant nous traverser, le ressenti qui peut être là, les sensations physiques, les images, les impressions. Je propose de prendre un petit temps, pas forcément pour exprimer les choses, sauf si tu en as envie, bien sûr, Maria, mais en tout cas pour accueillir, pour toi-même et puis pour tous ceux qui nous écoutent et qui ont eu envie de se prêter au jeu d'avoir ce petit temps d'accueil. Comment te sens-tu, Maria ?

Maria: fait circuler des choses, bien sûr, comme à chaque fois qu'on stimule ces chers points EFT. Oui, si je me repose la question maintenant...

Carole: Effectivement, je t'invite à réévaluer intérieurement comme on l'a fait tout à l'heure.

Maria: Cela a bougé pour moi. Et je le souhaite pour tous nos auditeurs et auditrices aussi.

Carole: Oui, réévaluez tous intérieurement le niveau d'inconfort éprouvé à présent, quand vous vous connectez à ce ressenti vis-à-vis de votre sexualité aujourd'hui. Ce protocole est vraiment à faire et à refaire, tant qu'on doute, même un tantinet, de pouvoir résoudre ses difficultés sexuelles au sein du couple. C'est vraiment le point de départ pour repartir du bon pied.

Maria: Voilà, mais ce n'est que le point de départ. Si cela n'a pas résolu tous vos problèmes sexuels là en cinq minutes, c'est normal. *[Rires]* Merci beaucoup, Carole, pour ce joli tapping et pour toutes ces clés, toutes ces informations que tu as partagées. Nous allons retrouver nos auditeurs dans le tchat pour les questions qui ne manqueront pas de se poser et tu vas pouvoir compléter tout cela. Merci beaucoup.

Carole: Super. Je voudrais juste inciter tous ceux qui nous écoutent à ne surtout pas baisser les bras sur le sujet, parce que vos corps ont aussi le droit de s'aimer, pas seulement vos intellects, pas seulement vos cœurs. Donnez-vous cette chance-là. En plus d'être quand même sympathique, pouvoir améliorer sa vie amoureuse sexuelle pure a vraiment une conséquence positive immense sur la relation plus largement, par ricochet. À la clé, c'est l'enclenchement d'une dynamique vertueuse qui va vraiment renforcer le lien amoureux et apporter beaucoup plus d'amour inconditionnel au sein du couple. Voilà, merci pour votre écoute. Je vous souhaite vraiment de tout cœur une sexualité respectueuse, fluide et joyeuse. Et je me réjouis maintenant de répondre à vos questions, en effet.

