

Introduction

La sexualité semble, à notre époque et dans notre culture s'être libérée des tabous qui l'encombraient.

Elle est enseignée, parlée, montrée ce qui peut laisser à penser qu'elle est un élément parmi d'autres dans la vie de tout un chacun, ni plus ni moins.

Il suffit de regarder les pubs dans nos villes avec leur part de suggestivité, d'écouter certaines émissions à la radio (Doc-gynéco) ou de s'arrêter quelques minutes dans une presse pour sentir qu'elle est omniprésente et intégrée au paysage d'une façon ou d'une autre.

Elle n'est pas pour autant sans problèmes, dénuée de craintes, de peurs et d'interrogations.

De fait, il n'est pas un jour où les spectres de la pédophilie ou du Sida ne nous assaillent directement liés à la question de la sexualité dans ses aspects les plus inquiétants. Elle apparaît plus comme une performance à atteindre que la possibilité de la rencontre de l'autre dans l'intimité.

Ainsi, l'apparente libération n'a pas contribué à rendre les Hommes plus heureux. D'ailleurs ne cache-t-elle pas une certaine "misère" sexuelle dépourvue d'érotisme? des peurs archaïques ? Ne renvoie-t-elle pas tout un chacun à sa solitude, à sa finitude ?

J'ai souhaité aborder ce sujet car il me paraît être une question essentielle au cours du travail thérapeutique.

En effet, la sexualité peut tout aussi bien contenir tous les espoirs de la communion dans l'alchimie du désir et de l'amour que toutes les déceptions liées à la confusion, à la frustration, à la violence, au désordre né de l'éparpillement intérieur. Je crois que l'être humain dans sa recherche de satisfaction et de plaisir est en quête d'une dimension de lui qui cherche à se dire et à s'épanouir mais que tant qu'il entretient une relation fautive avec son être profond il ne peut y accéder.

Je suis partie de l'hypothèse que la sexualité si elle est libérée des entraves liées à l'éducation et au traumatismes de l'histoire personnelle peut permettre de contacter l'identité la plus profonde et ainsi de rencontrer l'autre dans sa différence et son humanité.

Il est alors possible d'imaginer de trouver le chemin de reliance, d'unification et de pacification entre le corps, le cœur et l'esprit grâce au cheminement personnel et intérieur, découvert au cours de la thérapie.

Quelques définitions

Sexualité : caractère de ce qui est sexué, ensemble des caractères propre à chaque sexe. Petit Robert

Du latin "secare" qui signifie couper, séparer. De fait nous sommes séparés, hommes et femmes et en quête de combler un manque qui renvoie au mythe de l'androgyné (Platon) qui serait un être parfait, complet, un tout "homme- femme" qui fut coupé en deux par les Dieux, séparés en deux sexes pour le punir le condamnant à la recherche sempiternelle et illusoire de sa part manquante.

Génitalité : Ensemble des comportements relatifs à l'instinct sexuel et à sa satisfaction (qu'ils soient liés à la génitalité ou non). Petit Robert

Place du culturel dans la sexualité

La sexualité à travers le monde et les époques a toujours le même caractère de procréation dont le résultat est la continuation des générations mais cette dimension de la reproduction n'est pas la seule à intervenir dans l'expression de la sexualité puisque les êtres humains peuvent choisir le plaisir de la rencontre sans avoir d'enfant.

Cependant, dans sa forme, la sexualité peut être très différente d'un pays à l'autre, d'une culture à une autre, d'une époque à une autre : polygame, polyandre ou monogame, hétérosexuelle, bisexuelle ou homosexuelle, libertaire ou bridée etc. L'érotisme humain est très diversifié car chaque culture modélise différemment le désir et ses objets.

En occident, il est surprenant de constater qu'au moyen âge la sexualité était plus libre qu'au 19ème avec l'avènement de la bourgeoisie puritaine.

De plus, la question de la sexualité vis à vis de l'enfant a évolué dans la mentalité des adultes. Il a longtemps été établi que les enfants étaient des adultes miniatures et ils apprenaient la sexualité en étant confrontés à celle des adultes (notamment en France sous la monarchie, des textes ayant été retrouvés décrivant les ébats royaux en présence de la cour et du Dauphin).

Place de l'éducation dans la sexualité

Par ailleurs, outre le contexte culturel, il est bien évident que la famille joue un rôle important dans le mûrissement des affects et la construction de la personnalité de l'enfant. C'est en son sein qu'il y fait ses apprentissages de base, sur le plan identitaire, relationnel et social.

Concernant la construction de sa vie affective et sexuelle, Il faudra attendre 1912, date de la création de la société de psychanalyse par Freud, pour que la sexualité infantile soit étudiée et considérée comme normale et universelle. Ce qui était auparavant interprété comme des comportements pervers de l'enfant sont intégrés dans une perspective intégrative de différents stades nécessaires à la structuration du psychisme de l'enfant.

Toutefois, cette structuration se fait en interaction avec le milieu qui est indispensable à l'enfant et dont les réponses (comportementales, verbales, affectives) conditionnent

son devenir adulte. Ainsi, la construction de la sexualité est un processus complexe où s'imbriquent les expériences sensibles, kinesthésiques, cognitives dans un lien d'identification aux adultes.

" La santé sexuelle de l'enfant s'exprime alors par une fière idéalisation des caractéristiques avec lesquelles ses parents considèrent le devenir de son sexe".(D. Dumas - La sexualité masculine)

De fait, les apports de la psychanalyse ont permis d'affirmer l'importance fondamentale de l'enfance dans la construction de la personnalité. Les apprentissages et les traumatismes finissent par se conjuguer en scénarios de vie et orientent le désir sexuel.

Place de la sexualité dans l'existence

Considérons que l'adulte est en partie construit sur ses expériences d'enfant (bonnes ou mauvaises) .Il en a tiré des interprétations, des croyances qui elles mêmes conditionnent sa relation au monde, à la vie et oriente son organisation libidinale (au vu des théories psychanalytiques). Alors la sexualité semble bien avoir une part importante dans l'existence du sujet. Elle semble même centrale voire essentielle au titre de la construction de la personnalité et de la capacité d'engager son énergie dans la vie et la relation à l'autre.

Dans son ouvrage "sexualité, amour et gestalt" Brigitte Martel la considère parmi les grandes questions de l'existence parce qu'elle est en résonance pour chaque personne avec sa responsabilité, sa finitude, sa solitude, son imperfection et la quête du sens à son existence.

La responsabilité dans la sexualité renvoie à la possibilité de faire des choix, de les assumer, à l'angoisse que cela peut déclencher et aux difficultés relationnelles que cela peut entraîner.

La finitude sous différentes formes : séparation, deuil, ruptures professionnelles renvoie à l'échéance qu'est la mort. Dans la sexualité elle ne manque pas d'être aussi présente (ne parle t-on pas de "petite mort" concernant l'orgasme) notamment avec la fin d'une relation, le vieillissement du corps, la ménopause, l'andropause.

La solitude est un sentiment que tout un chacun peut ressentir même s'il est entouré par sa famille, ses amis, ses collègues. Il peut être vécu dans différents registres : interpersonnel par manque de relations, intra-personnel avec la sensation d'être coupé de certaines parties de soi-même ou existentielle face à la responsabilité de sa vie. Le fait de vivre une relation sexuelle peut permettre de se relier à l'autre et à soi-même mais peut aussi, suivant les circonstances, être l'occasion de contacter une immense solitude, chacun restant centré sur lui-même notamment lorsqu'il n'y a pas de communication dans la confiance. (par exemple, les homosexuels qui n'osent pas affirmer leur identité peuvent vivre cette grande solitude teintée de culpabilité et de sentiment d'exclusion).

L'imperfection peut être ressentie dans le domaine de la sexualité notamment dans l'interrogation sur la "normalité"

qui réveille des inquiétudes ou l'angoisse d'être différent, pas à la hauteur, pas assez ceci ou trop cela. La quête de sens dans la sexualité rejoint la notion de désir, de recherche de la complétude et du besoin de contacter dans la relation intime le sentiment océanique des origines (fusion avec le tout dans la fusion avec la mère in utero).

On pourrait dire que la sexualité est essentielle parce qu'elle incarne la double dimension de l'être humain : charnelle et spirituelle symboliquement représentée par l'horizontalité, dans la possible rencontre avec l'autre (les autres) et la verticalité dans la quête de reliance entre le Soi profond et le monde.

Place de la sexualité dans la thérapie

Une fois établie que la sexualité est une question centrale dans l'existence du sujet (quelle qu'elle soit), comment se pose t-elle au cours d'une thérapie ?

Elle peut se poser d'emblée si le patient l'amène comme un problème, une difficulté, une dimension de sa vie qu'il voudrait faire évoluer ou transformer.

Elle peut ne pas apparaître comme une difficulté à priori et se révéler comme telle au cours du travail. L'exemple de Paul en est la démonstration. C'est un homme d'une trentaine d'années. Il est marié et il a 2 enfants. Il consulte car il se sent fragile et inquiet en tant que père mais très vite apparaît la question centrale de sa relation de couple et de sa frustration sexuelle.

Cette question peut sembler difficile à aborder par le patient. De ce fait, elle demande de la part du thérapeute qu'il l'ait lui-même mis en travail au cours de sa propre cure. Il est par ailleurs souhaitable qu'il ait aussi quelques points de repère, nécessaires à l'accompagnement du patient dans la perspective d'une sexualité épanouie dans la forme qui lui convient.

Certains patients se demandent si telle attitude, tel fantasme est *normal*. Ils peuvent ressentir de l'angoisse, de la honte, se sentir exclus. Cependant, quels critères peuvent rentrer en ligne de compte dans cette perspective d'une normalité ? Statistiques ? biologiques ? religieux ? légaux (autorisés par une société donnée)? N'est-ce pas prendre le risque d'enfermer la personne dans une grille de lecture extérieure à sa réalité personnelle que de prétendre avoir une idée de ce qu'est la normalité ? Bien évidemment.

Ainsi le rôle du thérapeute n'est pas d'apporter des réponses mais plutôt d'être à l'écoute du patient et de ses propres réactions, de faciliter la parole. Dans cet état d'esprit, il me semble que la définition de la normalité proposée par le psychologue américain Gordon est respectueuse de la personne :

"Le comportement sexuel normal chez les adultes se définit comme étant volontaire, non exploiteur et consensuel; en général, non seulement il est agréable et dénué de

culpabilité mais il rehausse l'estime de soi."

A partir de cette définition, il est possible au thérapeute de cheminer avec son patient dans ses interrogations, ses doutes, le besoin de clarification, de mise en mots de ce qu'il vit dans sa sexualité. Ce sera l'occasion d'aborder des traumatismes d'enfance, des fantasmes, des blocages, des déviances etc.

Analyse AIRE et sexualité

(Analyse Intégrative et Rêve Eveillé)

Dans sa perspective intégrative, l'analyse AIRE se déroule en plusieurs phases qui permettent d'aller de la périphérie au centre, de l'extérieur vers l'intérieur, du symptôme à la source du mal-être. Ainsi la question des difficultés sexuelles pourra être abordée à différents niveaux.

Dans un premier temps, elle pourra être évoquée dans la réalité de ce que le patient doit affronter dans son quotidien afin de l'aider à se clarifier, à dédramatiser ou au contraire à prendre conscience de ses difficultés sans les nier ou les minimiser.

Puis avec l'approche par le rêve éveillé, les traces traumatiques et les cristallisations symptomatiques se trouveront progressivement libérées par le parcours effectué dans le paysage des RE (rêves éveillés).

Ainsi les images, les personnages, les situations chargées d'émotions viennent éclairer le patient sur ce qui l'habite comme un écho de son univers intérieur.

Toutes les blessures, tous les conflits non résolus ne manqueront pas de surgir sous une forme symbolique comme pour débloquer l'énergie libidinale entravée. Les blessures affectives (traumatismes, chocs émotifs, ruptures relationnelles, échecs sentimentaux, trahisons etc) marquent de leur empreinte le développement sexuel. La possibilité d'en parler et de faire des liens sera un soutien à la restauration intérieure et à l'évolution du patient vers le bien-être et l'expression de soi. Pour illustrer mon propos je vais vous présenter brièvement l'exemple de Serge.

Vignette clinique :

Serge est un homme d'une 40taine d'années. Il consulte pour un problème de dépendance à l'alcool et des conflits conjugaux importants.

Son attitude dans la vie est de foncer, de faire les choses en force. Il est dans la fuite en avant, s'investit énormément dans son travail essayant de prouver ses capacités mais n'arrivant pas à reconnaître ses compétences.

Il est complètement décentré de ses besoins personnels vitaux et par ses conduites à risque, il se met en danger (très peu de sommeil, alcool, conduite automobile suicidaire).

Peu à peu il aborde ses difficultés sexuelles : problème d'érection, d'éjaculation précoce qu'il tente de dépasser et de minimiser en ayant des aventures de courte durée qui semble le valoriser. Il est dans une attitude de séduction et agit

compulsivement. Assez rapidement, derrière le personnage "fanfaron" apparaît une grande détresse avec une peur du rejet, de l'abandon, une grande culpabilité. Au cours du travail, notamment dans les rêves éveillés, se dessine une relation aux femmes et à la mère où il est en position d'objet érotisé. Le contacter dans les rêves éveillés lui permet peu à peu d'en prendre conscience et de comprendre qu'il a construit toute sa relation aux autres à partir de ce qu'il croit être leur désir. Il fait des liens entre ses expériences passées traumatisantes parce que culpabilisantes (relation intime presque complète avec une cousine, mère très possessive) et l'angoisse de ne pas y arriver, d'être un monstre, de ne pas mériter. En fait, il semble dans sa vie affective et sexuelle remettre en scène les expériences de son enfance si bien qu'il ne peut qu'être en échec et passer d'une femme à l'autre sans véritablement s'abandonner. Son personnage très volubile, attrayant tente de cacher ses angoisses et ne fait que renforcer la spirale de la fuite. Il faudra encore du temps, du courage et le profond désir de changer pour que cet homme accède à la confiance dans la rencontre sexuelle et amoureuse.

En conclusion

Comme le dit Michel Dorais dans son ouvrage "La mémoire du désir", "notre histoire se poursuit tant que nous vivons".

Ainsi, à la lumière de la cure, les scénarios de vie limitant peuvent être débusqués permettant au patient d'être plus libre dans ses choix.

Il peut petit à petit repérer ses peurs, ses mécanismes de défense et reconstituer le puzzle de son histoire pour reprendre sa vie en main d'une manière plus adéquate. Il pourra alors enrichir sa vie de nouvelles expériences et ses représentations s'en trouveront changer.

Par la même les scénarios et fantasmes sexuels pourront eux aussi évoluer notamment dans la possibilité de contacter la valorisation, une bonne estime de soi et de l'autre ainsi que la gratification mutuelle. Ce cheminement amène la personne à se vivre différemment, y compris dans son corps et ses ressentis. La confiance peu à peu retrouver permet d'accéder à une plus grande ouverture de cœur et à l'abandon. Je crois qu'il est possible de reprendre les rênes de sa vie pour aller sur un chemin où la joie n'a pas été étouffée par la peur.

Je voudrais terminer par cette situation de Michel Foucault :

"La sexualité est quelque chose que nous créons nous-mêmes - elle est notre propre création bien plus qu'elle n'est la découverte d'un aspect secret de notre désir." *Dits et écrits*

Bibliographie :

Didier Dumas - La sexualité masculine - Pluriel 1990

Brigitte Martel - Sexualité, amour et gestalt - Interéditions 2004

Corinne Morel - ABC de psychologie et de psychanalyse Grancier éditeur 1995

Marine Castaneda - Comprendre l'homosexualité - Pocket - 2001

Willy Pasini - La force du désir - Odile Jacob - 2002

La mémoire du désir - du traumatisme au fantasme Michel Dorais - Typo 2004

L'alchimie de l'amour et de la sexualité Lee Lozowick - Hohm press -1994

