

## Le partenariat : une nouvelle façon de vivre en couple. Aimer sans perdre son identité.

des Drs Hal & Sidra Stone (Traduction de V. Brard)

Seconde partie : Approfondir la relation

### Chapitre 6 : Le partenariat passionné : Sexualité et sensualité en dehors de la chambre à coucher

*Dans le partenariat amoureux, une sexualité aisée et satisfaisante ne commence pas et ne finit pas dans la chambre à coucher. Vous ne pouvez séparer votre relation physique de la totalité de ce qui se passe entre vous, en tant que partenaires, dans les autres domaines de votre vie.*

Jusqu'à présent, nous avons mis en place les concepts de base. Nous avons parlé des nombreuses subpersonnalités qui vivent en chacun de nous et déterminent en grande partie ce qui se vit au sein du couple. Vous avez appris l'existence des schémas d'ancrage qui résultent des interactions entre les subpersonnalités présentes chez les deux partenaires. Vous avez appris l'importance de la vulnérabilité, à quel point il est crucial pour le bon fonctionnement de toute relation de développer un lien conscient avec cette vulnérabilité. Nous vous avons aussi donné une idée du lien énergétique et de son importance dans le processus de devenir partenaires l'un pour l'autre. Gardez ces nouveaux concepts en tête tandis que nous allons porter notre attention sur la sexualité et le couple.

Nous avons reçu des centaines de couples au cours de ces vingt dernières années. Très souvent, la sexualité a été citée comme l'un des problèmes ou, au moins, la préoccupation majeure de l'un des partenaires. Nous



avons écouté tous ces récits avec tristesse, avec étonnement parfois. Tristesse lorsque nous entrons en contact avec l'intense souffrance d'un couple dont la sexualité ne fonctionne pas. Étonnement lorsque nous découvrons un total manque de lien entre les deux conjoints. Comment s'attendre à ce que la relation sexuelle fonctionne lorsque deux personnes sont, au mieux étrangères, au pire, ennemies ?

Voici plusieurs années lorsque moi, Hal, je travaillais avec des patients atteints de cancer au Center for the Healing Arts de Los Angeles, une femme vint me voir. On venait récemment de lui communiquer un diagnostic de cancer à l'estomac. Elle venait de loin pour une unique

consultation ; elle voulait avoir mes recommandations. Au cours de l'entretien, je lui demandai si elle consommait une grande quantité de boissons non alcoolisées. Elle répondit qu'elle aimait le Coca ; je lui demandai combien elle en buvait par jour. Sa réponse m'a sidéré. Elle me confia qu'elle buvait une moyenne de vingt canettes de Coca par jour depuis environ vingt-cinq ans. Il ne lui était jamais venu à l'esprit que cela pouvait être nocif. Je restai sous le choc : elle n'avait jamais fait le lien entre ces vingt canettes de Coca par jour et son cancer de l'estomac.

C'est cette même sorte de choc que nous éprouvons lorsqu'un couple vient travailler avec nous pour améliorer sa sexualité. Il arrive qu'absolument rien ne fonctionne dans la relation, mais tout est mis sur le dos de la sexualité. Toutes les misères du couple sont imputées à la sexualité. Combien de fois avons-nous entendu ce leitmotif : "Si seulement notre vie sexuelle était meilleure... tout irait bien." Notre expérience est complètement opposée. La sexualité ne fonctionne pas parce que la relation ne fonctionne pas. La difficulté est d'aider les personnes à se décrocher de leur attachement au symptôme pour pouvoir travailler sur le réel problème. En résumé, le réel problème prend sa source dans le processus global de communication entre les deux partenaires. Lorsque la relation s'améliore, le lien sexuel entre les partenaires a une chance de commencer à s'épanouir.

#### **Quatre réalités au cœur de la sexualité et de la sensualité**

Quatre grandes réalités sont à prendre en compte lorsque vous réfléchissez à la sexualité au sein d'un partenariat amoureux. Lisez ce qui suit, revenez-y plusieurs fois au cours de la lecture de ce chapitre. Comprendre ces principes vous aidera à comprendre les liens entre la sexualité et ce dont nous avons parlé dans la première partie de cet ouvrage, la vulnérabilité, la connexion énergétique, les subpersonnalités.

##### **Première réalité**

La sexualité est un aspect très sensible de la relation. Elle peut engendrer un mélange très explosif de sentiments de vulnérabilité, de rejet, de frustration sexuelle et de rage. Le sentiment d'avoir raison, d'être dans son bon droit est en général plus puissant dans ce domaine que dans tout autre. Il est parfois si intense que la colère et la rage peuvent endommager la relation de façon irréparable.

##### **Seconde réalité**

Dans la plupart des cas la sexualité n'est que la pointe émergée de l'iceberg, même si cette pointe vous semble,

à vous ou à votre partenaire, couvrir un immense territoire. Vous vous focalisez sur elle, mais elle n'est que le révélateur de tous les problèmes non résolus du couple. **Vous ne pouvez pas séparer votre relation physique de la totalité de ce qui arrive entre vous dans tous les autres domaines de votre vie.**

##### **Troisième réalité**

La sexualité sans le lien énergétique, ou l'intimité, se révèle au bout du compte non satisfaisante. Pour une relation sexuelle satisfaisante, vous devez apprendre à reconnaître la présence ou l'absence d'intimité. Si cette intimité entre vous manque, alors où est-elle ? Comment comblez-vous votre besoin de lien ? **C'est dans le lien énergétique que réside le plaisir d'être ensemble, lorsqu'il disparaît, quelque chose manque dans la relation sexuelle.**

##### **Quatrième réalité**

Le cœur du problème n'est jamais *ce que* les gens font de travers question sexe, mais plutôt *qui* essaie d'avoir du sexe ! Lorsque vous découvrez les subpersonnalités qui mènent le show dans la sexualité, l'aube va arriver, le soleil va se lever, ce qui se passe au niveau sexuel va commencer à prendre du sens.

#### **Tout ce que vous avez toujours voulu savoir au niveau du sexe ou presque.**

Dans notre travail avec les couples, il est rare que nous axions notre travail directement sur la sexualité. Parfois, pour les bonnes personnes, au bon moment, un travail direct avec la sexualité est important. D'après notre expérience, cependant, la plupart des problèmes sexuels ne reposent pas sur de réels problèmes sexuels, mais dépendent de ce qui se passe dans les autres domaines de la relation.

Les problèmes sexuels peuvent être dévastateurs dans la vie d'un couple, ils peuvent entraîner de grandes peines et souffrances. Ils semblent souvent catastrophiques, insolubles. Lorsque deux partenaires sont au milieu de ces tortures, la plupart du temps, ils ne veulent pas se pencher sur les autres problèmes sous-jacents. Ils veulent que le sexe marche de la façon dont ils pensent qu'il doit marcher, et ils le veulent tout de suite ! Les deux partenaires pensent que si seulement ils arrivaient à ce que le sexe fonctionne correctement, alors tout irait bien. Bien sûr, si ça ne marche pas, c'est généralement la faute de l'autre.

Les hommes, en particulier, réagissent souvent d'une façon intéressante au manque de relation sexuelle. Supposons qu'un couple ait eu une bonne relation

sexuelle pendant trois semaines, si le vingt-deuxième jour, la femme ne désire pas faire l'amour, l'homme est anéanti. Il se sent rejeté et déteste ça. Il accuse sa partenaire d'être frigide, distante, insensible ; il a l'impression que tout est fini. Il oublie totalement les trois semaines précédentes ! Nous pensons que c'est un type d'amnésie fascinant, très spécifique, probablement lié au sexe –peut-être porté par un gène spécifique du chromosome mâle, juste à côté de celui qui pousse les hommes à surfer sur toutes les chaînes, plutôt que d'en regarder une seule.

Voici notre hypothèse : Une sexualité aisée et satisfaisante ne commence pas et ne finit pas dans la chambre à coucher. C'est seulement l'une des places où elle est vivante. Voici quelques points qui peuvent affecter le lien sexuel avec votre partenaire :

- Lorsque vous en voulez à votre partenaire, lorsque vous débordez de jugements, mais que vous vous taisez –ce qui arrive assez souvent dans le schéma d'ancrage positif– la connexion sexuelle diminue. Toute réaction non dite devient un jugement silencieux. Accumulez suffisamment de jugements silencieux et "hop" la sexualité s'en va.
- Si vous en voulez à votre partenaire et formulez vos reproches à haute voix, en laissant votre Parent Critique parler, cela va aussi générer des problèmes. Nous avons noté que cette approche est rarement une bonne façon d'éveiller la sexualité. La sexualité meurt aussi assez rapidement lorsque vous, ou votre partenaire, vous sentez dans la peau d'un enfant blessé, victime d'attaques parentales de la part de l'autre. Le défi est d'apprendre à réagir à l'autre, tout en maintenant un lien avec lui pour que cette réaction vienne d'un ego conscient. Un ego conscient permet de maintenir la connexion énergétique avec l'autre, donc de ne pas sauter dans un Parent Critique. Le Parent Critique n'est jamais en lien énergétique avec l'autre.
- Lorsque dans votre relation avec votre partenaire, vous n'êtes jamais vulnérable vous ne pouvez pas vous attendre à ce que la sexualité continue de fonctionner. Si vous prenez toujours soin de l'autre, si vous vous sentez toujours responsable, votre vie sexuelle perdra de son piquant et de son intensité. Mais si vous vivez comme un enfant au sein de votre couple, donnant tout votre pouvoir à l'autre, la sexualité peut aussi mourir.
- Dans une vie de couple où tout est toujours positif, où chacun est toujours attentif, nourrissant, aimant, où

personne ne formule jamais aucun désaccord, aucune négativité, la relation physique peut aussi facilement s'éroder.

- Maintenir une communication saine est un ingrédient essentiel pour une vie sexuelle saine. Cela inclut une communication sur tous les sujets, y compris la communication à propos de la sexualité qui est souvent l'une des plus difficile à aborder. Nous avons souvent souligné aux couples qui commençaient à s'exprimer l'un à l'autre, sérieusement et honnêtement, ce qu'ils ressentaient, que dans ces instants-là, ils sont dans une relation sexuelle. Si cette relation fonctionne, alors la relation physique a aussi une chance de fonctionner.
- Lorsque vous êtes identifié à un rôle parental et prenez automatiquement toutes les responsabilités, l'instinctivité meurt.
- Lorsque votre Critique Intérieur mène la danse et critique sans cesse qui vous êtes, votre corps, votre personnalité, il vous est d'extrêmement difficile de vous sentir attirant(e) ou sexuel (le).
- Lorsque vous ne pouvez pas vous passer de votre ordinateur et le caressez amoureuxment jusqu'à 23 h. chaque soir, oubliant totalement votre partenaire, il est peu probable que ce partenaire abandonné va continuer à vous recevoir à bras ouverts.
- Lorsque par peur d'être attiré par d'autres, vous enterrez votre sensualité ; lorsque pour vivre une relation monogame, vous vous coupez de votre sexualité, la sexualité et la sensualité au sein de votre couple va en souffrir ; même si vous ne suivez pas ces impulsions, les ressentir est naturel.
- Si un Actif conduit votre vie, et que, brusquement, chaque soir, vous bloquez les freins pour avoir du sexe, pouvoir vous détendre et vous endormir, il est possible que, sous peu, votre partenaire trouve que votre vie sexuelle manque de romantisme.

La liste est sans fin. Que tentons-nous de vous dire à travers ces exemples ? Lorsque votre relation physique ne marche pas, votre attention doit se porter sur votre relation en général, non se focaliser sur la sexualité. La plupart du temps les problèmes sexuels sont un écran de fumée qui masque les vrais problèmes. La réelle question à se poser est : "Qu'est-ce qui ne va pas dans notre couple, qu'est-ce qui, dans notre relation, nuit à ce point à notre vie sexuelle ?"

Vous avez besoin d'examiner les questions fondamentales dont nous avons parlé dans la première partie. Quelles sont les subpersonnalités qui dirigent votre vie et votre vie de couple ? Comment les interactions entre ces subpersonnalités influencent-elles la communication avec votre partenaire ? Pouvez-vous vous relier à la vulnérabilité l'un de l'autre et vous sentir en sécurité ? Existe-t-il une réelle intimité entre vous ? Pouvez-vous de temps en temps vous asseoir l'un en face de l'autre, dans le salon ou la chambre à coucher et simplement vous regarder ? C'est de tout cela dont vous devez vous préoccuper.

### Sexualité et sensualité

La plupart d'entre nous sommes familiers avec les sentiments ou l'énergie sexuelle. L'énergie sexuelle a tendance à être très focalisée, très déterminée dans son fonctionnement. L'énergie sexuelle nous mène au contact sexuel et à l'orgasme. Comme pour toutes les subpersonnalités qui opèrent à l'intérieur de nous, l'énergie sexuelle a un bon côté et un mauvais. Le bon côté est qu'elle nous donne du bien être, nous procure plaisir et détente. Elle assure aussi la survie de l'espèce, les enfants étant directement issus de l'acte sexuel. Le mauvais côté est que, dans son intense focalisation vers son but, la sexualité, en tant que telle, peut ne pas être concernée par la relation ou l'intimité. Elle peut ne rien avoir à voir avec l'intimité.

Les hommes, traditionnellement, ont été entraînés à être très macho quand il s'agit de sexualité ; ils valorisent plus l'acte sexuel que l'intimité. Ils s'estiment davantage pour leurs performances sexuelles que pour la valeur et la qualité de leur relation avec leur partenaire.

Il existe quatre niveaux d'intimité, physique, émotionnel, psychologique et spirituel. Chaque niveau a sa propre expression énergétique. Sans l'intimité émotionnelle, psychologique et spirituelle, une relation sexuelle est juste ce à quoi elle ressemble : quelque chose de purement physique. Lorsque les couples sont jeunes, ce niveau purement physique fonctionne en général bien, car la plupart du temps, les gens ne connaissent rien de mieux et ça semble bon. Avec les années, cependant, beaucoup réclament une connexion plus profonde et plus complète avec leur partenaire.

Nous nous intéressons plus particulièrement ici à l'intimité physique. Ce qui manque à de nombreuses personnes c'est l'expérience d'une sensualité ou d'une intimité physique indépendante de la sexualité. En raison de notre penchant à faire des parallèles avec la mythologie, nous avons nommé cette énergie physique sensuelle, l'énergie d'Aphrodite.



Bien qu'Aphrodite soit une déesse féminine dans la mythologie grecque, en tant que subpersonnalité ou énergie vivant à l'intérieur de nous, elle est présente aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Selon notre expérience, les femmes semblent avoir une connexion plus naturelle que les hommes à l'intimité en général et à l'intimité physique en particulier. Mais à notre époque où les femmes sont de plus en plus nombreuses à entrer sur le marché du travail et les hommes de plus en plus nombreux à ressentir le besoin

d'intimité, ces démarcations sont en train de s'estomper.

L'énergie d'Aphrodite est très différente d'une réponse sexuelle. Ce qui est ressenti ne vient pas spécifiquement des zones sexuelles. Vous pouvez la ressentir à travers tout le corps, comme un subtil frisson épidermique. Lorsque vous ressentez cette énergie, vous vous sentez vivant. Sa présence peut mener à la sexualité, mais cette énergie peut avoir une existence autonome. C'est une magnifique énergie à avoir à notre disposition ; elle nous donne notre pouvoir ; elle nous donne l'impression que tout notre corps vibre.

Cette énergie nous donne le sentiment d'être vivants, présent dans notre corps. Tous nos sens sont éveillés. Le soleil semble plus brillant, l'herbe plus verte. Le sens du toucher est plus développé, plus intense. Les sons sont amplifiés, les odeurs plus perceptibles. Ce n'est pas simplement un changement quantitatif, au niveau des expériences sensorielles, c'est un changement qualitatif. Cette énergie d'Aphrodite peut être présente lors d'une relation sexuelle, pourtant souvent elle ne l'est pas, et vous pouvez la chercher, sans savoir ce que vous cherchez. Cette sorte de connexion, cette sensualité est habituellement présente après et avant l'orgasme mais si vous êtes très actif, très mental, très critique, très perfectionniste ou un mixte de toutes ces énergies, il vous



est difficile de cultiver cette énergie d'Aphrodite. Pour être présente, elle a besoin que vous changiez votre tempo. Elle a besoin d'un rythme plus doux, plus lent.

Pour vous aider à expérimenter cette énergie sensuelle, nous avons conçu un ensemble d'exercices. Ne les faites que s'ils vous conviennent, surtout sentez-vous libres d'y mettre fin à n'importe quel moment. Interrompez-les dès que vous en ressentez le désir, quelle qu'en soit la raison et même sans aucune raison.

Aucun de ces exercices n'implique un contact physique. Pour les pratiquer, prévoyez au moins une heure pendant laquelle vous pourrez travailler avec votre partenaire dans un lieu privé sans être dérangé. Ne réfléchissez pas trop, juste détendez-vous. Cela vous permettra de vous concentrer sur la subtilité des interactions énergétiques. Votre confort est très important, portez des vêtements confortables, enlevez vos chaussures. Ces exercices demandent à être faits à l'intérieur, loin de tous sons ou mouvements d'air qui pourraient vous distraire. Nous vous recommandons de garder les yeux ouverts lorsque vous les faites.

## Sensualité - Exercices

### Exercice 1.

Les partenaires A et B échangent une énergie sensuelle

Asseyez-vous confortablement, face à face, à environ un mètre l'un de l'autre. Désignez celui qui sera le partenaire A, et celui qui sera B.

Dans cet exercice vous allez apprendre comment accéder aux énergies sensuelles plutôt que sexuelles. Comme nous l'avons dit, les énergies sensuelles se trouvent au niveau de la peau, sur tous le corps, c'est comme une légère vibration au niveau de la peau.

1. Face à face, laissez l'énergie prendre forme entre vous. Gardez vos énergies sexuelles fermées autant que

possible. Vous pouvez y réussir en imaginant que vous empêchez l'énergie du pelvis d'aller vers votre partenaire ou en imaginant une porte que vous fermez dans la région pelvienne.

2. Tandis que vous êtes assis l'un avec l'autre, vous allez ressentir une légère vibration sur la peau. Si vous le désirez, si c'est facile pour vous, vous pouvez créer une image mentale d'Aphrodite. Dans la mythologie grecque, Aphrodite est la déesse de l'amour et de la sensualité. Imaginez-la, imaginez que vous avez accès à son énergie. Permettez à cette énergie de se construire entre vous deux.

3. Lorsque vous aurez fait l'expérience de cette vibration sensuelle, décidez ensemble du moment où vous allez l'arrêter.

4. Puis attendez trente secondes ou plus et remettez-la en route. Recommencez plusieurs fois. Ce que vous essayez d'apprendre en fin de compte, c'est comment devenir conscients des différentes énergies et comment les utiliser plutôt que d'être passivement envahis par elles.

5. Répétez l'exercice deux ou trois fois.

### Exercice 2

Le Partenaire A envoie l'énergie sensuelle.

Dans cet exercice, A envoie une énergie sensuelle à B qui la reçoit passivement. B fait l'expérience de l'énergie sensuelle envoyée par A et lui donne un retour verbal pour essayer de l'aider à apprendre à utiliser cette énergie.

1. Face à Face de nouveau, A ouvre son énergie d'Aphrodite. Une fois que B aura reconnu le sentiment de sensualité, A diminuera l'intensité de l'énergie sensuelle puis la maintiendra fermée pendant environ trente

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Nov. 2007 à

Nov. 2009

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... E-mail .....

Fait à ....., le ..... / ..... / .....

Signature :



Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

secondes, il l'ouvrira de nouveau et répétera cette procédure deux ou trois fois. Prenez le temps de partager ce qui se passe, décidez ensemble du nombre de fois où vous allez pratiquer cet exercice.

Souvenez-vous qu'avec l'énergie sensuelle, le point de concentration n'est pas la partie basse du pelvis où l'énergie sexuelle est concentrée. Cette vibration est présente dans tout le corps, c'est une réponse à la vie dans son ensemble, c'est bien plus que simplement sexuel.

### Exercice 3

#### Le Partenaire B envoie l'énergie sensuelle.

Répétez l'exercice précédent en inversant les rôles. Dans cet exercice B va ouvrir son énergie sensuelle et A va la recevoir passivement. A fait l'expérience de l'énergie envoyée par B, puis lui donne un retour verbal pour essayer de l'aider à apprendre à utiliser cette énergie.

### Exercice 4

#### Énergie d'Aphrodite personnelle et impersonnelle.

C'est le dernier exercice de cette série sur la sensualité et il est très important. Dans ces exercices vous apprenez comment devenir conscient de l'énergie d'Aphrodite et comment l'utiliser avec votre conjoint. Cependant, lorsque vous utilisez cette énergie en dehors du couple, cela peut aider de connaître la différence entre une énergie d'Aphrodite personnelle ou impersonnelle et la façon d'utiliser l'une ou l'autre.

Dans le chapitre 5 sur le lien et la connexion énergétiques, vous avez appris à reconnaître l'énergie personnelle et l'énergie impersonnelle. Nous avons tous besoin de ces deux qualités d'énergie dans notre couple ; de nombreux couples, cependant, sont détruits par la façon dont ces deux énergies sont utilisées. Dans cet exercice vous allez utiliser votre connaissance de l'énergie personnelle et impersonnelle et l'appliquer à l'énergie d'Aphrodite.

Nous ne pensons pas que c'est une bonne idée d'aller dans la rue avec une Aphrodite personnelle qui se manifeste en permanence. Quand l'énergie d'Aphrodite passe à travers l'énergie personnelle, elle ne pose aucune barrière ; nous avons alors beaucoup de difficulté à mettre clairement nos limites, notre espace énergétique est toujours susceptible d'être envahi. Pour utiliser l'énergie personnelle d'Aphrodite, choix, prudence et discernement sont recommandés.

Vous pouvez cependant utiliser, à plein-temps, l'énergie impersonnelle d'Aphrodite. Elle met ses limites, n'attire pas constamment des admirateurs attentifs et extrêmement tenaces. C'est plus facile d'apprendre à gérer ses énergies avec la présence d'une Aphrodite impersonnelle. Elle nous apporte le cadeau de l'énergie sensuelle mais, en même temps, nous permet de poser nos limites.

1. *Énergie personnelle.* Dans cet exercice, A et B vont tous deux amener leur énergie personnelle. Si vous êtes sensibles, vous allez ressentir entre vous ce que nous nommons le champ ou le lien énergétiques. Souvenez-vous que vous pouvez contrôler cette énergie personnelle et la rendre plus ou moins intense en utilisant votre valve imaginaire ou votre système de contrôle pour augmenter ou diminuer l'énergie.

2. *Aphrodite personnelle.* Une fois le lien personnel en place, amenez maintenant l'énergie d'Aphrodite ou la sensualité. Percevez ce qui se passe, voyez à quoi ça ressemble : avec votre énergie personnelle d'Aphrodite vous êtes maintenant en train d'embrasser l'autre avec votre champ énergétique.

3. *Aphrodite impersonnelle.* Après une minute environ, commencez simplement à imaginer que vous retirez votre énergie. De cette façon, vous allez bouger vers une place plus impersonnelle. Voyez comment vous ressentez cette énergie d'Aphrodite de cette place, à quoi elle ressemble. Pour en avoir une image claire, pensez à une excellente serveuse dans un bar, dotée d'un mélange parfait d'énergie d'Aphrodite personnelle et impersonnelle. Son message est clair : "Regardez, admirez mais ne touchez pas !"

Il est relativement facile d'entraîner les gens à entrer dans l'énergétique relationnelle lorsque nous sommes physiquement avec eux-ci. Nous avons pu le faire avec des couples, de petits groupes et même de très grands groupes. Enseigner cette aptitude à travers un livre est beaucoup plus difficile. Aussi nous vous demandons d'être patients avec vous-mêmes lorsque vous faites ces exercices. Prenez votre temps, faites-les plusieurs fois. Lorsqu'un couple commence à faire ensemble l'expérience de l'énergie d'Aphrodite, de façon régulière, leur connexion s'enrichit de toute une nouvelle dimension ; nul ne regrette les efforts consentis.

#### Michel et Luce, un exemple recomposé d'un "problème sexuel"

Ce chapitre parle de sexualité et sensualité, mais nous ne parlons pas directement de sexualité et "de comment faire ça bien", car personnellement nous ne savons pas comment "faire ça bien". Les gens sont trop différents, leurs besoins sont trop différents.

Les formations ou consultations sexuelles peuvent être efficaces pour la bonne personne, au bon moment, au bon endroit et nous vous laissons déterminer si vous en avez besoin ou non, nous vous laissons à vos propres choix sur ce point.

Notre point de focalisation dans la formation sexuelle que nous donnons est d'apprendre aux individus en général et aux couples en particulier à être ensemble sur un niveau physique, émotionnel, mental, spirituel et énergétique, avec la possibilité de faire de réels choix. Ceci, bien sûr, veut dire apprendre à différencier sensualité et sexualité comme nous l'avons fait dans les exercices précédents.

Au fil des ans nous avons vu que la vaste majorité des problèmes sexuels sont, à l'origine, des problèmes relationnels. Même lorsqu'un problème sexuel existe avant la vie de couple, un réel partenariat donne la possibilité de mettre au clair le problème émotionnel qui existait avant que les deux personnes ne vivent ensemble.

Nous allons maintenant vous donner un exemple. Nous avons mixé dans cet exemple les problèmes le plus souvent rencontrés dans notre travail.

Michel est un homme d'affaire de quarante-deux ans. Il est très extraverti, il a très bien réussi, il est très très occupé. Son travail passe en premier, ses enfants en second, sa troisième priorité est la télévision qui l'aide à se détendre ; sa quatrième, c'est d'essayer de prendre soin de lui physiquement car il redoute une crise cardiaque. Il n'a pas accès à sa vulnérabilité qui se manifeste uniquement dans sa peur d'une crise cardiaque. Bonne dernière dans ses priorités, vient Luce, sa femme, âgée de trente-six ans. Michel ne l'a pas délibérément reléguée à cette place. Cela s'est fait tout seul, peu à peu.

Michel et Luce sont ensemble depuis quinze ans. Elle est son opposé dans bien des domaines. Elle est plus calme, elle aime rester à la maison ; d'une façon générale, elle agit à partir d'une énergie beaucoup plus lente que celle de Michel. Elle est sensible, vulnérable, passe beaucoup de temps avec leurs deux enfants. Dans les premiers temps de leur relation, les choses marchaient bien sur le plan sexuel. Leur vie sexuelle a commencé à se détériorer après la naissance de leur premier enfant, ce qui arrive très souvent.

Lors d'un premier entretien, Michel se plaint que Luce n'a plus jamais envie de faire l'amour. Elle n'en prend jamais l'initiative et, lorsqu'elle accepte d'avoir une relation sexuelle, elle le fait par devoir, dans ces conditions, il vaudrait mieux dit-il, qu'ils n'aient pas de relation du tout. Il pense qu'elle est une très bonne mère, mais il lui reproche de ne jamais avoir de temps pour lui, de passer tout son temps à s'occuper de la maison. Parfois, lorsqu'ils sortent,

les choses vont mieux, mais cela ne dure pas. Il n'a rien d'autre à lui reprocher ; il n'a pas de sentiments négatifs envers elle, sauf en ce qui concerne la sexualité. Il n'aime pas être négatif à la maison et donc essaie de s'en tenir éloigné. En fait, il est malheureux de se sentir amer et en colère à cause de ce problème sexuel.

Michel ne veut pas avoir de liaison, bien qu'il y ait songé, il pense que si le problème sexuel peut être résolu, leur mariage ira merveilleusement bien. Il est devenu de plus en plus négatif et se sent sans arrêt irrité et critique. Il met tout sur le compte du manque sexuel. Il pense que Luce est aussi devenue de plus en plus critique envers lui. Il dit qu'aller au lit avec elle, le soir, c'est comme entrer dans un vaste frigidaire. Le problème s'est transformé en cauchemar.

Luce pense aussi que leur couple a commencé à se détériorer après la naissance de leur premier enfant, mais elle est consciente qu'avant déjà, les choses commençaient à aller mal. Elle se sent particulièrement proche de son premier-né, un garçon, tandis que Michel est devenu très

proche de leur second enfant, une fille.

Elle pense que Michel est trop actif. "Il n'arrête jamais. Il court toute la journée". Il l'épuise et elle ne se sent plus attirée par lui de la même façon qu'au début de leur mariage. "Sa course après l'argent, après le succès, est devenue excessive, il contrôle absolument tout au niveau des finances. Il clame qu'il est généreux mais, en fait, je ne reçois qu'une pension et même si je peux dépenser tout ce que je veux, tout l'argent est, au final, contrôlé par lui. Je ne sais même pas combien d'argent nous avons. Il se fâche dès que je l'interroge sur notre situation financière."

Luce a également d'autres observations à faire. Elle est sensible à la relation avec l'autre et a beaucoup réfléchi à leur relation. "Michel ne s'assoit jamais une minute" ajoute-t-elle, "nous ne pouvons jamais être un moment tranquille ensemble. Il ne me prend jamais dans les bras, ne me touche jamais. Le sexe pour lui, c'est aller au lit et avoir un rapport sexuel. Il n'existe aucune intimité entre nous, ni physique, ni émotionnelle. Il est toujours en train de me critiquer, j'ai l'impression d'être devenue une victime professionnelle. Il boit trop à mon goût, mais nie avoir un problème d'alcool. En général, je ne réagis pas à tout ce qui me déplaît chez lui. Nous ne nous sommes jamais conduits comme ça, nous n'aimons ni l'un ni l'autre les disputes ou les sentiments négatifs, mais maintenant ce problème sexuel empoisonne toute notre vie et je me sens continuellement critique envers lui."



Nous pourrions continuer très longtemps cette liste de griefs. D'autant plus que nous utilisons Michel et Luce comme un couple composite doté d'un grand nombre des conflits les plus courants. Tous deux reconnaissent que leur mariage est en difficulté, mais toute leur attention, leur préoccupation, leur compréhension ne se portent que sur un point, la sexualité.

Examinons pour commencer les quatre points qui, selon nous, sont au cœur de la réalité d'un couple.

Premièrement, tous deux sont sérieusement bloqués dans des jugements l'un sur l'autre, chacun pensant avoir raison. Ceci s'accroissant de jour en jour, le bateau va bientôt couler.

Deuxièmement, ils ne voient que le sommet de l'iceberg, pour eux le seul réel problème est le problème sexuel. Michel va jusqu'à dire que c'est la seule chose qui ne va pas. Si le sexe marchait, il serait le plus heureux des hommes. Nous avons entendu ça si souvent dans notre travail avec les couples !

Troisièmement, ils n'ont pas la moindre idée que leurs interactions quotidiennes ont quelque chose à voir avec leur problème sexuel. Il n'existe pas d'intimité entre eux, pas de lien et ceci depuis longtemps.

Enfin, quatrième point, les subpersonnalités : quelle subpersonnalité chez Michel recherche le contact sexuel avec Luce ? Un enfant dans un dénuement extrême qui ne reçoit aucune attention excepté à travers le sexe, l'alcool et la nourriture ; un Père-Patriarche-Juge en colère, sûr de son bon droit, qui exige son dû et considère que Luce a failli à son devoir d'épouse. Rien de très séduisant ni de très romantique !

Quelles subpersonnalités agissent en Luce ? La fille complaisante qui occasionnellement fait son devoir parce qu'elle reconnaît que les hommes ont besoin de sexe et qu'on doit leur en donner régulièrement. Au fur et à mesure que la colère s'est installée dans le couple, une Fille Victime est arrivée qui, elle, se sent abusée. À ses côtés se trouve une Mère Critique, vertueuse et enragée qui souhaite que Michel quitte la maison, meurt ou disparaisse de sa vue. Rien de vraiment sensuel, aimant ou accueillant !

Quel travail attend Michel et Luce ? Comment peuvent-ils commencer à se sortir de la déroute dans laquelle ils sont ? La réponse à cette question est la même que le problème soit sexuel ou non. Nous devons travailler sur notre relation de façon globale en tant qu'un système global d'interactions et de choix. En cherchant de l'aide,

Michel et Luce ont franchi le premier pas, ils ont commencé à casser le cycle d'abus qui s'était installé dans leur relation. Toutes les relations ne se détériorent pas à ce point, mais le principe reste le même ; demander de l'aide est une étape importante, malheureusement, beaucoup de gens ont honte de rechercher l'aide d'un professionnel.

Cette étape franchie, Michel et Luce doivent apprendre à partager l'un avec l'autre à propos des problèmes non sexuels qui les dérangent. Tant qu'ils n'auront pas vu qu'il existe un gigantesque iceberg sous la surface, ils resteront à jamais prisonniers du symptôme sexuel.

Il existe différentes manières de procéder, la plus traditionnelle est que Luce dise à Michel ce qui ne va pas pendant que Michel reste silencieux, sans répondre. Il doit écouter et essayer d'entendre ce qu'elle dit. Lorsqu'elle a fini, c'est au tour de Michel de parler tandis que Luce reste silencieuse. Lorsque tous deux ont parlé, ils répètent la procédure, mais, cette fois-ci, en exprimant leurs sentiments positifs, d'abord l'un, ensuite l'autre.

Cependant, lorsque le niveau de colère est trop important, il n'est pas sage de commencer de cette façon. Un travail individuel est nécessaire avant que ce genre de partage soit possible.

Voici un résumé de ce que Luce a pu dire à Michel au cours de plusieurs séances de travail, avec notre soutien et nos encouragements : "J'aimerais que tu ralenties. Tu agis comme un bolide de course hors contrôle. Faire l'amour avec toi c'est à peu près comme lorsqu'un coureur automobile s'arrête à son stand pour l'entretien.

J'aimerais que tu baisses le couvercle des toilettes quand tu les as utilisées. Ce n'est pas drôle de s'asseoir la nuit et de tomber dans la cuvette.

J'aimerais qu'une fois, une seule fois, tu m'offres ton aide pour les travaux ménagers. Je sais que tu me répètes de prendre quelqu'un pour m'aider, mais ne pourrais-tu, ne serait-ce qu'une fois, ramener une tasse à la cuisine et la laver.

Je déteste quand tu mets du dentifrice partout sur le lavabo.

Le plus souvent, il me semble avoir trois enfants et non deux. Je déteste lorsque nous sommes au restaurant et que tu regardes les autres femmes comme un adolescent en chaleur. Parfois, j'aimerais que tu aies une aventure, juste pour que cela te passe.

J'aimerais que tu ne parles pas de notre vie privée lorsque nous sommes avec des amis. Je suis timide, je me sens mal quand tu déballes notre vie privée en public."

Une fois que l'un des partenaires enclenche ce processus, découvrir le nombre de choses qui ne vont pas et qui n'ont



jamais été dites est impressionnant. Imaginez les conséquences de garder pour soi toutes ces réactions et d'accumuler tous ces jugements années après années. Comment, dans ces circonstances, Luce pourrait-elle continuer d'être disponible sexuellement ? Parfois, les deux partenaires se ferment à la sexualité, mais le plus souvent l'un des partenaires se ferme et l'autre devient de plus en plus demandeur.

Michel, avec le temps, commença lui aussi à exprimer tout ce qui n'allait pas pour lui. Le défi fut de l'aider à parler de sujets autres que sexuels. Voici un résumé des problèmes de Michel : "J'ai épousé une femme et je me retrouve avec une mère. À partir du moment où Raphaël est né, tu as complètement changé. Tu n'étais plus mariée avec moi. Tu étais mariée avec la maison, avec tes tâches ménagères, avec tes amies. Tu passes des heures à parler avec tes amies. Tu te plains que je ne te touche plus, mais si je t'approche, tu cherches une excuse et tu fuis. Tu ne peux pas supporter que je salisse la salle de bains, mais moi je ne supporte pas ta propreté malade. Dieu me garde de laisser traîner une tasse ou de ne pas remettre quelque chose en place !"

Maintenant nous sommes en train de nous occuper de la partie immergée de l'iceberg. Essentiellement, Michel et Luce ont à faire le travail que nous avons tous à faire lorsque nous vivons en couple. Pourquoi pensez-vous que plus de la moitié des mariages se terminent par un divorce et qu'un large pourcentage des couples qui restent ensemble n'est pas satisfait de leur vie ? Ce n'est pas un mystère. Ce n'est pas parce que le mariage est maudit et que l'amour est voué à la mort lorsque l'on se marie. *Les mariages éclatent principalement parce que les époux ne deviennent jamais des partenaires. Ils ne s'engagent jamais à travailler ensemble sur leur relation de couple.* Souvent, ils ne savent pas comment le faire.

Heureusement, de nos jours, le nombre de thérapeutes qui travaillent avec les couples et le nombre d'ouvrages sur le couple ne cessent d'augmenter.

De notre point de vue, Michel et Luce doivent apprendre ce que sont leurs subpersonnalités primaires et leurs subpersonnalités reniées. Michel et Luce ont des subpersonnalités primaires et reniées opposées. C'est ce qui fait qu'ils pourront apprendre l'un de l'autre, dès qu'ils auront commencé à se séparer de celles qui dirigent leur vie, en ce moment. Ils doivent apprendre que ce qu'ils ne peuvent supporter chez l'autre fait partie de ce qu'ils ont renié dans leur propre personnalité.

Enfin, sous toutes les colères et jugements que Michel et Luce s'envoient à la tête, se tient leur vulnérabilité. Ni l'un

ni l'autre n'ont appris à être vulnérable au sein d'une relation, comment communiquer ses sentiments, ses peurs, sa timidité, son anxiété, sa solitude. Lorsque la vulnérabilité est reniée, le pouvoir vient remplir la place laissée vide, or le pouvoir peut être très rude et cruel. Michel et Luce devront apprendre à ressentir, puis se communiquer l'un à l'autre leur vulnérabilité.

### **La sexualité réussie: un défi à relever avec un cadeau à la clé**

Lorsque certains problèmes nous crucifient, il est difficile de voir les bénédictions potentielles et les possibilités qui existent au bout du tunnel. C'est souvent une profonde souffrance psychique ou une maladie grave ou encore une combinaison des deux qui nous conduit à entreprendre le voyage de transformation. Une vie sexuelle extrêmement difficile peut contraindre une personne à rechercher de l'aide et à prendre le chemin du développement personnel. C'est une façon différente de considérer les problèmes physiques ou la maladie. Vous pouvez les considérer comme des malédictions, quelque chose qui doit être éliminé. Vous pouvez les considérer comme des enseignants, quelque chose dont vous pouvez apprendre et qui va vous aider à découvrir ce qui n'est pas en équilibre dans votre vie. C'est la même chose pour toutes nos souffrances. Vous pouvez choisir la méthode chirurgicale et tenter d'éradiquer le symptôme ou vous pouvez vous demander : "Que peut m'enseigner cette souffrance ? Que puis-je apprendre de cette relation ? Que puis-je faire pour apprendre ce que j'ai à apprendre ?"

Michel est un homme mené par l'action. Son intense souffrance le force à chercher de l'aide. Il a maintenant une chance de se séparer d'un Actif meurtrier qui conduit sa vie depuis toujours et entraînera, un jour ou l'autre, une crise cardiaque. Il a une chance d'apprendre qu'il est vulnérable et de changer radicalement la qualité de ses relations aussi bien à la maison qu'en dehors.

Luce est une femme d'intérieur qui a peur du monde extérieur. Si elle le réalise, davantage de choix s'offriront à elle ; elle peut décider de trouver du travail, de retourner à l'école ou de faire quelque chose qui l'attire. Elle a maintenant la chance de pouvoir voir que sa sexualité et sa sensualité sont mortes, que son lien fondamental est le lien avec son fils, non avec son mari, ce qui n'apporte rien à l'enfant ; il est nécessaire de le libérer pour qu'il puisse vivre sa propre vie plus pleinement. Luce doit commencer à découvrir son besoin de lien et à se tourner vers Michel pour créer avec lui ce lien énergétique indispensable.

Aussi bien pour Michel que pour Luce la transformation de

leur couple en un partenariat leur donnera l'opportunité d'apprendre l'un de l'autre, de se respecter et de s'aimer.

### La sexualité et le schéma d'ancrage positif

Ainsi, des difficultés sexuelles peuvent être un des symptômes d'un schéma d'ancrage très négatif. Mais que dire du schéma d'ancrage positif dans lequel la subpersonnalité Enfant Sage de l'un des partenaires s'ancre avec le Parent Aimant et Responsable de l'autre (et vice versa), où tout est agréable, raisonnable, plein d'amour et de tendresse ?

Ce schéma d'ancrage, habituellement, étouffe aussi la sexualité en nous contraignant à toujours adopter le meilleur comportement possible, le plus correct qui soit. Nous prétendons ne pas être des êtres sexuels. Si nous sommes attirés ailleurs, nous tentons de le cacher à l'autre. Nous essayons même de nous le cacher à nous-mêmes. Nous faisons de notre mieux pour étouffer toute pulsion sexuelle ou sensuelle qui se manifeste en dehors de notre couple.

Mais comme nous aimons le dire, Aphrodite, la déesse de l'amour et de la sensualité, est une déesse fière et exigeante. Elle ne nous permettra pas de l'enchaîner au lit conjugal. Elle est soit présente dans tous les aspects de notre vie - ce qui veut dire que nous sentons nos attractions sexuelles, même si nous ne leur obéissons pas nécessairement - soit absente. Aussi, si nous l'ignorons dans la journée et tentons de l'amener le soir dans la chambre à coucher, elle s'esquivera.

Ceci, à nouveau, nous mène au défi de se tenir entre les opposés. Cette fois-ci, les opposés sont nos subpersonnalités monogames qui désirent préserver une sexualité exclusive et nos subpersonnalités non-monogames qui ressentent des attractions sexuelles et préféreraient vagabonder. Équilibrer les deux nécessite cet ego conscient dont nous vous avons parlé, celui qui se tient sur ses deux jambes et peut s'engager à être monogame tout en ressentant les impulsions sexuelles. La récompense de cette attitude est une sexualité et sensualité plus épanouie dans le couple.

Il existe un certain nombre de couples qui vivent dans un schéma d'ancrage positif et qui ont une vie sexuelle active et apparemment satisfaisante. Ils peuvent avoir une dispute et aller de temps à autre dans un schéma négatif, mais dans l'ensemble, leur vie sexuelle est satisfaisante. Ce qui est intéressant, c'est de voir quelles subpersonnalités sont impliquées dans la sexualité de ces couples. Très souvent, ce sont les mêmes que celles impliquées dans le schéma d'ancrage positif, celles qui mènent toute la relation : le Gentil est toujours heureux de

satisfaire les désirs sexuels de sa partenaire ; la Mère Responsable veille à ce que son partenaire soit satisfait, elle peut même savoir le nombre de rapports sexuels dont il a besoin. Même un Actif, pourra prendre en considération l'importance de la sexualité et veiller à ce que ce domaine ne soit pas négligé. Beaucoup d'hommes, enfin, prennent soin de leur vulnérabilité et de leur besoin de liens émotionnels et d'intimité en recherchant un rapport sexuel.

### Michel et Luce : ce qui est nécessaire pour sauver leur couple

Michel et Luce nous ont bien servi, le moins que nous puissions faire est de les orienter dans la bonne direction pour qu'ils puissent sortir de cette dangereuse jungle dans laquelle ils vivent actuellement. Ils peuvent réussir à suivre les suggestions que nous donnons ci-dessous en acceptant de parler ensemble, de lire, de partager avec d'autres, d'aller à des stages, de consulter un thérapeute qui travaille avec les couples. Ils peuvent aussi lire la première partie de cet ouvrage et voir comment cela s'applique à leur relation :

- Michel et Luce doivent commencer à reconnaître qu'ils sont des enseignants l'un pour l'autre, que chacun porte les subpersonnalités qui manquent à l'autre. Nos relations se nouent avec une précision toute mathématique : Michel a besoin de l'introversion, du calme, de la vulnérabilité, des capacités d'intimité, de la sexualité plus douce que Luce porte pour lui. Luce a besoin d'une partie de l'extraversion, du dynamisme, de l'intense sexualité, du savoir-faire dans le monde des affaires et des finances que Michel porte pour elle.

- Ils ont besoin de mettre un terme à l'hostilité qui existe entre eux au sujet de la sexualité. Ils doivent admettre que la détérioration de leur vie sexuelle vient de ce que leur relation s'est aigrie. Leur sexualité ne pourra pas redevenir agréable tant qu'ils n'auront pas déposé les massues qu'ils utilisent dès qu'il est question de leurs difficultés sexuelles.

- Commencer à prendre régulièrement du temps ensemble pour lire des livres sur le couple, suivre des cours ou des stages sur la relation est une bonne idée. Il y a beaucoup à apprendre dans ce domaine, beaucoup de matériel disponible.

- Chacun doit découvrir quelles sont ses subpersonnalités dominantes et ses subpersonnalités reniées, et comprendre que lorsqu'il voit chez l'autre l'une de ses parties reniées, il la juge et la critique.

## Partenaires, aimer sans perdre son identité

Si vous aimez cette nouvelle traduction de *Partnering*, elle va bientôt être éditée !

Ce dernier livre de Hal et Sidra Stone a été incroyablement "maltraité" lors de sa première traduction, éditée par le Jour Éditeur. Cette traduction est maintenant épuisée et Hal et Sidra m'ont donné l'autorisation de publier cette nouvelle version.

Pour bien traduire un livre, il vaut mieux l'aimer passionnément, bien connaître son ou ses auteurs et, s'agissant de *voix Dialogue*, comprendre ce dont il retourne ! Je crois que cette fois-ci, ces conditions sont réunies.



Nous avons donc décidé de créer les Éditions Warina et de publier, entre autres, ce livre. Mais nous avons besoin de votre aide !

Ce livre paraîtra au plus tard au printemps 2008. Il sera vendu 22 euros. Si *Partenaires* vous intéresse, vous pouvez dès maintenant envoyer une souscription pour un ou plusieurs exemplaires au prix exceptionnel de 18 euros, frais d'envois compris.

Merci de votre soutien !

### BULLETIN DE SOUSCRIPTION

à retourner à

Véronique Brard 4 hameau de Saint-Estève. 83119 Brue-Auriac  
accompagné d'un chèque à l'ordre de Warina Éditions

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél. : .....

E-mail : .....

Nombre de livres :

Veillez trouver, ci-joint,  
un chèque de ..... x 18 euros = ..... euros

Lieu : ..... Date : .....

Signature :



- Ils doivent apprendre quelles sont les subpersonnalités qui agissent au sein de leur couple. Le fait que Luce ait peur du monde extérieur met automatiquement Michel dans le rôle du père. Michel est coupé de sa vulnérabilité. Ce qui veut dire que Luce est responsable de cette vulnérabilité et doit s'en occuper, un travail qui finit par l'irriter.

- L'un et l'autre doivent apprendre à ressentir et communiquer leur vulnérabilité.

- L'un et l'autre doivent commencer à communiquer honnêtement, même si cela requiert l'aide d'un professionnel. Cela inclut une communication de leurs sentiments, besoins et préférences sexuels sans jugement, sans exigence, en gardant un lien énergétique avec l'autre.

- Ils ont besoin de faire l'expérience du lien. Ils ont besoin de passer du temps à être simplement assis l'un avec l'autre. C'est ce lien qui va leur donner un réel sens de l'intimité et le sentiment d'être nourri l'un par l'autre.

- Tous deux doivent considérer le lien privilégié qu'ils ont établi avec leurs enfants, Luce avec son fils, Michel avec sa fille, et voir comment ce lien trop spécial a contribué à les éloigner l'un de l'autre. Ils doivent apprendre à continuer d'être en lien avec leurs enfants tout en maintenant entre eux deux, les parents, ce lien spécifique qui est leur apanage.

Ces neuf points représentent le début du voyage de rédemption. Nous avons très souvent été les témoins de belles transformations de relations comme celle-ci, à partir du moment où le couple a commencé à travailler sur la relation. Il est possible que la séparation soit inévitable, mais nous détestons voir une relation finir simplement parce que le travail de base, que nous sommes tous capables de faire, n'a pas été fait.

### Quelques idées pratiques pour améliorer la sexualité

Nous aimerions maintenant vous faire part de quelques suggestions qui pourraient vous permettre d'enrichir et de soutenir la sensualité et la sexualité dans votre couple. Rappelez-vous cependant, que ces suggestions ne peuvent être mises en pratique que si la communication entre vous est bonne et si le lien énergétique peut être maintenu.

### Prendre rendez-vous - prévoir des moments privilégiés réservés à la sexualité

Il est difficile de filer plein gaz sur l'autoroute et de faire l'amour. Il est tout aussi difficile d'avoir une bonne

connexion, lorsque vous vivez à toute allure et virez soudain vers la chambre à coucher pour avoir du sexe. Ceci fonctionne lorsque les relations débutent mais un réel partenariat exige une plus grande intimité.

Concrètement, si l'un des conjoints travaille à l'ordinateur ou s'occupe des amis et de la famille jusqu'à l'heure du coucher, puis entre dans la chambre pour faire l'amour, un certain sens d'intimité, de continuité dans le lien va manquer. La minute précédente, chacun va de son côté, brusquement, sans transition, les deux partenaires sont ensemble et doivent se sentir prêts à être sexuels. Nous ne disons pas que chaque rencontre sexuelle doit être une profonde communion. Cela pourrait devenir aussi une corvée. Mais nous suggérons qu'avec le temps, pour que la sexualité ne s'évanouisse pas, vos rencontres sexuelles commencent à tenir compte de vos profonds besoins d'intimité. En fait, même au début de la relation, lorsque le sentiment d'intimité et de lien vient s'ajouter à la sexualité, c'est vraiment délicieux.

Le fin fond de l'histoire est qu'il est prudent de planifier au moins certaines de vos rencontres sexuelles. Jack Zimmerman et Jacqueline McCandless dans leur livre *Flesh and Spirit*, recommandent de planifier régulièrement des moments pour être ensemble. Cela fonctionne pour certains couples, mais pas pour tous. Ces plannings, cependant, présentent plusieurs avantages.

Par exemple, lorsque dans un couple, les deux partenaires ont des besoins sexuels très différents, cela donne à celui des deux qui craint de ne pas avoir assez de sexe, l'assurance qu'il existe des moments réservés sur lesquels il peut compter. Pour l'autre, celui qui a des besoins sexuels moindres, et qui peut se sentir bombardé par de constantes demandes sexuelles, savoir que certaines limites sont mises à la sexualité peut le libérer. Ainsi les besoins de chacun peuvent être exprimés, honorés et comblés.

Le plus grand avantage de ces plannings est que lorsque vous savez que vous allez vous rencontrer le mercredi soir, vous traitez cela comme un rendez-vous, vous vous y préparez. Vous ne restez pas devant votre ordinateur jusqu'à 20h 59 mn 59 s avant de vous précipiter dans la chambre. Se préparer veut dire préparer la pièce, allumer des bougies, mettre de l'encens, ou tout autre arrangement qui corresponde à vos goûts. Se préparer veut dire ritualiser certaines de ces rencontres pour que ce ne soit pas, à chaque fois, uniquement une détente orgasmique.

Si vous partagez une forme de spiritualité créer du temps et de l'espace avec et autour de la sexualité pour des rituels spirituels peut avoir du sens. Il est possible de méditer ensemble, de prier ensemble, de visualiser, ou simplement de s'asseoir un moment et d'échanger ses énergies. McCandless et Zimmerman parlent d'invoquer le "Troisième" qui correspond à la dimension spirituelle. Cela



prend du temps mais donne un sens plus profond d'intimité et de lien, pendant l'acte sexuel.

De notre point de vue, l'une des plus précieuses choses que nous pouvons faire est d'apprendre à créer une connexion énergétique avant de faire l'amour. Plus les partenaires vivent ensemble depuis longtemps, plus cela devient important.

### Faire l'amour et être en lien

Créer un lien énergétique lorsque nous faisons l'amour est tout aussi important. Regardez-vous votre partenaire lorsque vous faites l'amour ? Établissez-vous une autre forme de contact ? Si le lien énergétique n'existe pas, l'acte sexuel se transforme en quelque chose qui n'a rien à voir avec votre partenaire. Souvent l'autre le ressent et le pose comme un problème. Dans ce cas, prenez le temps d'être ensemble pour vous concentrer l'un sur l'autre et sur votre relation. Ne vous bousculez pas.

Il est possible de travailler sur le problème du manque de lien énergétique durant l'amour. Vous pouvez utiliser les exercices du chapitre 5 ou ceux sur la sensualité pour vous familiariser avec ce lien. Vous pouvez aussi développer vos propres variantes de ces exercices comme préparation à l'amour. Être en lien durant l'amour est vraiment agréable. Cela ne peut cependant remplacer le lien qui existe lorsque vous êtes ensemble en dehors de toute sexualité. Si le lien n'existe que durant la connexion physique, cela posera problème à la longue.

### Sortir de la maison

La maison dans laquelle vous vivez avec votre partenaire et vos enfants devient peu à peu une place de devoirs, de responsabilités, de façons habituelles de se comporter. Nous disons que c'est là qu'habitent nos parties primaires et elles ne sont habituellement pas celles qui mènent à une connexion intime sensuelle ou sexuelle.

Nous recommandons donc très sérieusement aux couples de passer du temps en dehors de chez eux *seuls* (sans enfants et sans travail), une fois par mois si c'est possible, toutes les six semaines au minimum. Le mieux est de passer au moins une nuit entière en dehors de la maison. Nous recommandons aussi de ménager d'autres moments au cours de la semaine où les partenaires peuvent être seuls et sans enfants. Pour maintenir une intimité sexuelle nous avons besoin de passer du temps ensemble, en tant que



partenaires, complètement séparés de notre relation habituelle au sein de la famille.

La plupart des couples disent que ce n'est pas possible, qu'ils n'ont pas les moyens de payer une baby-sitter. Il existe plusieurs façons de contourner les difficultés. Vous pouvez vous arranger avec des amis et former un club "d'échange d'enfants" où chaque famille garde les enfants des autres alternativement, soit une après-midi, une soirée, un week-end, et ainsi vous avez la maison pour vous. Il est essentiel de ne pas transformer nos enfants en geôliers.

Si vous ne vous battez pas pour préserver du temps pour vous-mêmes, l'intimité de la relation va se détériorer, vous vous réveillerez un matin, en vous demandant comment vous allez faire pour vivre avec quelqu'un que vous aimez comme une sœur ou un frère, mais qui n'est plus un partenaire amoureux. Le sexe ne marche pas dans ce genre de relation.

Ce n'est pas toujours facile de mettre tout ça en place. Il existe des millions de raisons pour ne pas le faire, pas de temps, pas d'argent. Mais nous devons souligner qu'il existe bien des façons de pouvoir organiser ces moments ou journées privilégiés en dehors de la maison, si vous leur donnez la priorité qu'ils méritent.

C'est toujours étonnant pour nous d'observer combien les enfants ont des droits au sein de la famille et combien les parents en ont peu. Les parents bien souvent ne se sentent pas le droit de prendre du temps l'un avec l'autre, cela leur semble égoïste. Nous en payons le prix, un prix élevé, lorsque le lien énergétique et l'intimité se brisent. Des partenaires qui ne sont pas heureux ne font pas des parents heureux et compétents ; les enfants ne sont pas censés devenir nos partenaires privilégiés. Nous avons besoin d'avoir une mentalité de sage et le pouvoir d'un guerrier pour nous battre et devenir des partenaires, pour faire tout ce qui est nécessaire, pour que cela marche et marche bien !

Fondamentalement, résoudre les problèmes sexuels n'est pas différent de résoudre n'importe quel autre problème propre à la relation. C'est simplement plus douloureux et potentiellement plus explosif. Quels que soient les problèmes, nous devons faire le travail qui mène à un vrai partenariat. Que ces problèmes soit sexuels ou non sexuels, ce sont des opportunités pour apprendre qui nous sommes.

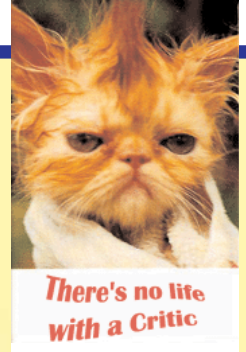


# Stage de Pâques avec Véronique Brard

" Comment transformer le monde si nous ne commençons pas à nous transformer nous-mêmes? "

C. G. Jung

## Notre Enfant Intérieur et notre Critique : Comment les séparer ?



Entre le "Tu es nul" du Critique et le "j'ai pas envie de vivre" de l'Enfant blessé, existe un rapport étroit.

Quelle est notre histoire ? Quelle est l'histoire de l'humanité ?  
Se pencher sur l'éducation des enfants, garçons et filles,  
au sein du patriarcat.

Ce stage est une invitation à un nouveau pas  
vers vous-mêmes et vers l'autre.



**Dates** : Lundi 17 mars 16h au samedi 22 mars 16h.

**Inscription** : avant le 16 février 2008. 10 % de réduction  
pour toute inscription avant le 31 décembre 2006

**Prix** : 550 euros

**Adresse** : 4 hameau de Saint-Estève. 83119 Brue-Auriac

**Hébergement** : Gîte de Saint-Estève : Tél : 04.90.80.92.52.

**Repas** : Environ 12 euros le repas.

**Accès** : Autoroute Paris/ Nice, sortie Saint-Maximin.

Gares TGV d'Aix en Provence ou aéroport de Marseille (Marignane)

Bus jusqu'à Saint-Maximin.



A l'intérieur des prison extérieures et intérieures,  
des enfants pleurent.  
Voulez-vous tenter de délivrer le vôtre ?



Véronique Brard - warina@wanadoo.fr - 4 Hameau de Saint-Estève - 83119 Brue-Auriac  
Tél. : 04.94.69.22.15 - Port. : 06.61.65.60.11 - site : www.voice-dialogue-sud.com