

MARIE LISE LABONTÉ

Faire l'amour AVEC AMOUR

L'union entre le cœur et la sexualité

**DVD
inclus**



 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Faire l'amour
AVEC AMOUR

Correction : Odile Dallaserra
Infographie : Andréa Joseph [pagexpress@videotron.ca]

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone : 450-640-1237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec

10-16

Pour l'Europe :
© Guy Trédaniel éditeur

Pour le Québec :
© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-7619-4780-0

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développe-
ment des entreprises culturelles du Québec pour son
programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** | **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide
accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour
nos activités d'édition.

MARIE LISE LABONTÉ

Faire l'amour **AVEC AMOUR**

L'union entre le cœur et la sexualité



Une société de Québecor Média

DU MÊME AUTEUR

Au cœur de notre corps, Les Éditions de l'Homme, 2015

Du mensonge à l'authenticité, Les Éditions de l'Homme, 2014

Les Portes du cœur (avec Jérôme Angey), Guy Trédaniel éditeur, 2013

Les Corps de lumière (avec Ninon Prévost), Guy Trédaniel éditeur, 2010

Accompagnement d'âmes (avec Jérôme Angey), Guy Trédaniel éditeur, 2009

Le Point de rupture, Albin Michel, 2009

Le Déclic, Les Éditions de l'Homme, 2006

Mouvements d'éveil corporel, Les Éditions de l'Homme, 2004

Se guérir autrement c'est possible, Les Éditions de l'Homme, 2001

*« La vie prend un goût de malheur
À faire l'amour sans amour
On perd son âme, on perd son cœur
À faire l'amour sans amour
De l'amour on perd le meilleur »*

CHARLES DUMONT¹

INTRODUCTION

Dans ma vie, pendant des années, j'ai connu une réelle séparation entre amour et sexualité. J'étais une jeune femme dans le début de la vingtaine, avec un cœur fermé et un sexe ouvert à des aventures multiples. Je me donnais dans ma chair pour nourrir cette impression d'être désirée, donc aimée par plusieurs hommes. Je dis bien « nourrir cette impression », car, de par mon sexe, de par le vécu de ma sexualité, de par le fait d'être un objet de désir, cela suffisait à me faire croire que j'étais aimée. Ressentir le désir d'un homme pour mon corps était suffisant à l'amour. J'étais fière d'appartenir à la fois à tous et à aucun. Je n'avais que des amants avec qui je refusais de partager ce qu'il y avait de plus sacré, mon sommeil, ma nuit et mon cœur.

J'étais belle, je le savais, et il m'était naturel de me donner, de me partager, de nourrir le plaisir des autres. Je leur demandais de me prendre, je me sentais une *devadâsi*². En même temps, ce corps d'offrande n'était pas le mien. Je ne l'habitais pas, il m'était étranger. Ce que je connaissais était une perception très négative de moi-même. J'étais une « tare », je continuais de porter en moi un désir profond de me détruire, cette beauté que j'offrais aux hommes par besoin d'amour, je la détestais et j'aurais voulu l'annihiler. J'étais athée, fière de l'être, je croyais en la puissance de l'être humain et non pas en la puissance du cœur.

Évidemment j'ai attiré à moi une maladie pour bien actualiser ma propre destruction. Nourri par mon déséquilibre intérieur entre âme, cœur, corps et psyché, par un désir de m'autodétruire, par un déséquilibre de mon système immunitaire et des émotions dévastatrices qui m'habitaient, mon corps a développé une maladie auto-immune appelée tout simplement « polyarthrite rhumatoïde³ ».

L'arthrite gagnait la bataille sur ce dernier et ma vie sexuelle se rétrécissait par la souffrance et la douleur dans mes articulations. Quelquefois, j'y voyais une punition de « Dieu », car trop libertine, Il me punissait. Même si je n'ai jamais appartenu à ce monde de doctrines religieuses catholiques, j'étais sous son influence du fait de mon éducation religieuse. Je défiais ceux et celles qui me jugeaient. Je tentais de vivre ma sexualité sans lendemain, jusqu'au jour où mes hanches ne purent plus s'ouvrir, victoire de la maladie sur mon corps.

Bien sûr, il y avait un homme dans ma vie, un homme sur qui j'avais projeté, transféré tout mon amour de petite fille, tout mon désir œdipien⁴. L' élu n'était pas mon père, car trop absent. Non, l' élu était mon frère.

Mon amour de jeune fille que je projetais sur lui était si grand qu'à 11 ans, le jour où je fus en âge de devenir une femme, ma mère nous a interdit tout contact physique. Non pas que ces derniers fussent incestueux, il n'y avait qu'une grande attraction basée sur ce désir innocent de vivre l'amour œdipien non résolu.

Ce fut pour moi une telle cassure que je mis des années à m'en remettre. Je me suis sentie châtiée, entachée par le propre sang de mes menstruations. Qu'est-ce que j'avais fait de mal ? J'en voulais à mon corps de se développer, à mes hormones de me faire subir cet interdit maternel.

À 11 ans, mon cœur s'est mis à pleurer, et je me suis promis innocemment qu'un jour j'épouserais mon frère. C'est ainsi qu'à travers l'amour interdit, à travers une sexualité débridée, j'ai recherché ce dernier pendant des années, jusqu'à céder mon corps à mon psy, qui devait m'aider à me guérir de mon arthrite. Pensant que cela était tout à fait normal, j'ai permis à cet homme de transgresser les règles de déontologie de sa profession. Je défiais inconsciemment ma mère et son interdit. Que mon psy puisse me posséder me donnait accès à ce que je n'avais pu atteindre dans ma relation œdipienne. Enfin je pouvais lever le voile de l'interdiction, et j'étais loin de me rendre compte que ce psy aurait pu me créer beaucoup de tort. J'étais malade et profondément inconsciente.

À 25 ans, mon corps souffrant a dit « stop » à tout ce vécu. Il y avait un chaînon manquant, et c'était à moi de le retrouver pour me guérir. Ce chaînon manquant fut la nécessité d'habiter mon corps, cet étranger. Ce chaînon manquant fut d'ouvrir mon cœur fermé. Ce chaînon manquant fut de réconcilier en moi cœur et sexualité.

Je me suis guérie de la maladie qui était venue me visiter et je l'ai remerciée, car elle m'a permis de me réunifier et de guérir cette blessure œdipienne qui m'avait séparée de moi-même, de mon féminin et de mon masculin. Ayant connu des expériences mystiques qui m'ont fait découvrir tout le potentiel de vie et d'amour que nous avons intérieurement, je me suis unie à la force spirituelle profonde en moi, ce qui m'a permis de vivre l'amour, de faire l'amour en totale union avec mon humanité et ma divinité.

Atteindre l'orgasme qui me fait me sentir divine dans ma puissance créatrice, vivre l'ultime dans une union sacrée à l'autre que j'aime, jouir en fusionnant avec mon potentiel de vie m'a donné le pouvoir de reconnaître ma vie, mon incarnation et mon désir de partage.

Réunir amour et sexualité est un processus d'individuation⁵. Cette réunification amène à l'amour de soi, de son corps, de son cœur et de sa propre énergie sexuelle avant toute chose. L'amour n'est pas séparé de la sexualité ni la sexualité de l'amour. Si je suis en moi profondément reliée à l'amour, je peux vivre l'amour avec un étranger, une étrangère et aimer cette personne car je suis amour. En revanche, si en moi je suis séparée, si j'ai établi des barrières dans mon corps, dans mon sexe et dans mon cœur, comment puis-je aimer en faisant l'amour ? Si je ne m'aime pas, comment puis-je aimer ? Comment puis-je vivre ma sexualité en union avec moi et l'autre ?

La force de la sexualité et la force du cœur qu'est l'amour font partie d'une seule et même puissance qui réside en chacun de nous pour la plus grande réalisation de notre être. Connaître ces forces, comprendre qu'elles sont reconnues depuis des siècles, qu'elles font partie d'une médecine ancienne de l'Inde, du Tibet, de la Chine, est primordial pour mieux nous connaître, pour mieux nous respecter, pour mieux nous guérir et nous aimer. Reconnaître aussi que, par leur puissance, elles furent mal utilisées, jugées, bannies, jusqu'à être perçues comme démoniaques. Comprendre leur histoire, leur utilité, leur passé est important pour mieux explorer notre nature humaine et divine.

De tout temps, les grandes médecines et philosophies de ce monde nous ont transmis que notre énergie vitale pouvait se déployer en plusieurs réseaux et de plusieurs manières en nous ; appelée la **Kundalini** par les hindouistes, le **Chi** par les taoïstes, les **Trois Mondes** (*los Tres*

*Mundes*⁶⁾ par les Mayas, ou encore l'**Orgone** par les contemporains (D^r Reich⁷, D^r Lowen⁸), c'est de la même énergie que nous parlons. Cette force, à la fois de façon physique, psychique, énergétique et spirituelle, est notre énergie vitale, et elle est à la base une énergie sexuelle qui peut s'élever vers le cœur, puis vers les glandes du cerveau, nous mettant à l'unisson avec la Terre, les autres et l'Univers entier.

Cette force sexuelle, lorsque libérée, trace son chemin de la base jusqu'à la tête en passant par le cœur. Elle devient alors une force importante d'amour, de guérison et de transformation. Elle nous permet d'atteindre un équilibre, une créativité et une réalisation en nous-mêmes et de nous-mêmes dans le monde.

Ces civilisations, ces maîtres nous enseignent que la force sexuelle, la force du cœur et la force de la conscience ne peuvent exister seules, qu'elles sont avant tout une force vitale unique qui est à la fois sexuelle, amoureuse et cosmique. Elle ne peut être gaspillée, dispersée, retenue ou brimée sans que cela cause des dommages collatéraux à notre corps, notre cœur et notre âme.

Je souhaite profondément que les mots pour exprimer à la fois mon vécu, mes interrogations, ma recherche et le partage avec vous des expériences vécues par mes patients puissent vous rejoindre et vous guider dans une exploration de la relation avec votre capacité d'aimer et de vivre votre sexualité.

Tout au long du livre, je vous présenterai à la fois des exercices physiques, qui sont des guides d'exploration de votre propre corps, et des exercices somatopsychiques⁹, qui sont des possibilités de découvrir en vous les dimensions qui ont besoin d'être guéries.

Ensemble, en tant que femmes et hommes, nous explorerons les lieux où nous nous sommes protégés, les lieux où nous avons laissé les autres nous envahir, les lieux où nous avons dévié notre force sexuelle et spirituelle par des compulsions, des blocages, de la frigidité, et surtout les lieux où nous avons tué en nous ce qu'il y avait de plus beau, à savoir cette union profonde.

*Unir amour et sexualité en un seul monde,
c'est faire l'amour avec amour.
Nous unissons deux univers qui s'ouvrent
à un troisième qui est beaucoup plus vaste
que la somme des deux parties.*

Voici toute la recherche et l'exploration de ce livre...

PREMIÈRE PARTIE

Les forces en opposition

CHAPITRE 1

Le compromis

« Et s'il existe un tourment que vous voudriez dissiper, le siège de cette crainte est dans votre cœur et non dans la main du tourment. Vraiment, toutes les choses se meuvent dans votre être en une continuelle étreinte fatale ; ce que vous désirez et ce que vous redoutez, ce qui vous attire et ce qui vous répugne, ce que vous poursuivez et ce que vous voulez fuir. Ces choses se meuvent en vous comme la lumière et l'ombre, en couples enlacés. Et quand l'ombre se dissipe et disparaît, la lumière qui persiste devient l'ombre d'une autre lumière. »

LE PROPHÈTE, KHALIL GIBRAN¹⁰

La puissance de vie qui fait de nous des êtres à la fois animaux, humains et divins, telle que nommée par les civilisations, les médecines et les philosophies, est une énergie qui nous élève. À la fois mystique et spirituelle, elle peut en devenir redoutable et nous faire peur dans notre humanité, car elle nous met face à notre divinité. Mystique et spirituelle parce qu'elle réveille en nous un potentiel d'amour, de créativité et de guérison qui crée une union sacrée entre nos trois mondes : animalité, humanité et divinité.

Lorsque cette union est vécue, nous nous révélons à nous-mêmes dans une capacité de célébrer la vie sur tous les plans de notre être. Nous sommes en équilibre avec l'énergie de nos profondeurs, avec la force de transformer notre nature humaine et de l'élever dans ce qu'il y a de meilleur en nous. Nous sommes dans le respect de notre incarnation et dans ce que nous sommes venus accomplir sur terre à travers notre passé, notre présent et notre futur.

Cette force nous relie à nos instincts, à notre sexualité, à notre capacité de partager l'amour et à notre divinité. Vivre cette union entre nos Trois Mondes¹¹ exige de nous que nous ayons guéri ce qu'il y a à guérir : guérir notre relation à notre corps et à notre sexualité, guérir notre relation à notre cœur et à l'amour et aussi guérir notre relation à ce qu'il y a de plus vaste que nous. Cette transformation ne peut être accomplie sans guérir les conditionnements familiaux que nous avons reçus de nos parents et de notre culture.

ÊTRE VIVANTS

Être vivants n'est pas être enfermés dans une souffrance qui nous coupe et qui sape notre passion, notre joie. Être vivants, c'est vivre notre sexualité, être unifiés dans l'amour et être passionnés de vivre. C'est être heureux. Beaucoup d'entre nous veulent vivre, veulent être heureux, veulent être libres. Le but de notre incarnation n'est-il pas de tendre vers le bonheur d'être unifiés, à l'opposé du malheur d'être séparés ?

N'est-il pas naturel de faire l'amour ? N'est-il pas naturel d'aimer et d'être aimé ? N'est-il pas naturel de prier, d'offrir et de se fondre au don que nous avons reçu de la vie ?

Cette énergie vitale devient redoutable quand elle nous confronte à notre divinité. Oser être Dieu ? Oser nous unir à notre divinité ? La réponse est souvent oui, par désir d'évolution, par élan profond de notre âme. Et la réponse est souvent non, Dieu est pour beaucoup d'entre nous inatteignable. Il est à l'extérieur de nous, surtout pas dans notre lit, peut-être dans notre maison par des images saintes, peut-être de temps en temps dans notre corps par des pratiques spirituelles, toutefois un Dieu qui habiterait notre sexualité, notre cœur, notre conscience, tout en même temps ? Nous percevons cette expérience

comme dangereuse, même redoutable, car nous nous sommes éloignés de notre nature profonde.

Nous avons ce pouvoir, ce même pouvoir qui est d'aller contre ce qu'il y a de plus beau en nous et autour de nous. Nous avons aussi le pouvoir de compromettre notre beauté, notre dimension sacrée, notre lumière. Nous avons la capacité, due à nos blessures et conditionnements, à nos ressentiments, de juger notre sexualité. Nous avons la possibilité de la compromettre pour une sécurité affective ou de la domestiquer comme nous le ferions avec un animal.

Il en est de même pour notre cœur et notre capacité d'aimer. Notre vécu conduit souvent à une réduction de l'amour, un enfermement, un conditionnement et une banalisation¹² de notre force d'aimer.

Il en est de même pour notre âme, notre don. Enfants, nous étions cette beauté, cette puissance, cette âme vibrante dans un petit corps. Où en sommes-nous maintenant ? Sommes-nous réduits à prier dans les églises, les temples pour ressentir quelque chose qui nous ramène à notre divinité ? Que notre âme habite notre sexualité sème des doutes. Que notre âme habite notre cœur ? Peut-être, mais que notre âme habite notre corps en entier, est-ce possible ?

Nous avons pour dieux le travail, le succès, la gloire, la réussite, l'intensité, le virtuel et, quelquefois, nous avons pour dieux des systèmes de croyances soumis aux lois parentales ou aux lois religieuses.

Nous ne prenons plus le temps de vivre notre sexualité dans une communion des corps et des cœurs. Nous ne prenons plus le temps de moments de tendresse avec soi et les autres. Nous ne prenons plus le temps de vivre avec notre compagnon ou notre compagne l'intimité du « toiletteage¹³ ». Nous ne prenons plus le temps de nous arrêter et de contempler la beauté de ce qui nous entoure. Nous ne prenons plus le temps de créer. Nous ne prenons plus le temps d'être joyeux, heureux, de savourer ce qui est là en nous et autour de nous.

CE QUI EST REDOUTABLE

En raison de notre personnalité névrosée, nous avons peur de tout ce qui n'est pas sous notre contrôle. Des tensions aux carapaces, jusqu'aux enfermements, nous agissons, inconsciemment, contre ce qui est le mouvement de la vie, de l'amour et de la sexualité. Ces prisons nous

vulnérabilisent, nous rendent faibles même si nous avons l'illusion d'être forts. Pour contrôler, nous résistons à la vie, à la force sexuelle, à l'amour, jusqu'à développer des réflexes de défense qui nous mettent sous vigilance et sous extrême tension. S'il fallait que je me laisse aller à l'orgasme ? Ou encore, s'il fallait que je me laisse aller à aimer ? C'est ainsi que la force de vie dans son expression de la sexualité et du cœur peut nous sembler redoutable. Redoutable parce qu'inconnue. Redoutable parce que trop vivante. Redoutable parce qu'elle menace une identité de souffrance. Redoutable parce qu'elle vient fragiliser nos liens de fidélité aux conditionnements reçus de nos parents, de notre famille et de nos ancêtres. Redoutable parce qu'elle peut fissurer nos croyances religieuses. Redoutable parce que sauvage.

Nos mécanismes de défense, de la banalisation au déni¹⁴, agissent comme des agents de rétention, dilution et dispersion de notre énergie fondamentale, dont nous avons besoin pour vivre, aimer et créer.

La peur d'habiter notre corps et notre force vitale nous fragilise. Plus nous sommes contractés, plus nous sommes sous tension. Nous devenons rigides, « détachés » et froids. Lorsque notre personnalité se durcit ainsi, nous sommes convaincus que nous sommes forts quand, tout au contraire, nous sommes faibles car éloignés de nous-mêmes. Carl G. Jung¹⁵ nous enseigne que, pour rencontrer la force de vie en nous, le pouvoir de la Kundalini¹⁶, le chemin de l'individuation, nous avons besoin d'une personnalité souple et forte, une force vulnérable et pacifique à l'opposé d'une force égotique. Être flexibles nous permet de rencontrer l'inconnu et le mystère dans l'expérience de vivre, d'aimer et de faire l'amour avec amour, sans nous déstabiliser.

Nous pouvons avoir les plus grandes connaissances sans connaître ce qu'il y a de plus important en nous, à savoir la vie et l'amour dans son expression vitale. Lorsque cette dernière se réveille, le premier réflexe est la crainte, comme si la vie et l'amour étaient un danger.

Élise vient me consulter pour une difficulté dans sa relation sexuelle avec son mari. Je lui propose de pratiquer la méthode psychocorporelle¹⁷ que j'ai créée pour permettre un dialogue avec son inconscient par ses muscles et son corps. Élise, qui est danseuse de flamenco professionnelle, se sent à l'aise dans la pratique de la méthode. Après quelques semaines de rencontres individuelles, son bassin vit une grande libération. Élise s'écrie : « Je sens circuler ma libido, cela fait des années

que je n'ai pas ainsi ressenti ma force sexuelle. Cela me fait peur, qu'est-ce que je peux faire avec toute cette énergie en moi ? » Je réponds : « Qu'est-ce qui vous fait peur ? » Élise de répliquer : « Je me sens soudainement vivante. J'ai l'impression que mon bassin était mort depuis tant d'années. Cette nouvelle vie en moi m'effraie. »

Il peut nous sembler difficile d'imaginer qu'une danseuse de flamenco puisse sentir la mort dans son bassin. Et, pourtant, lors de sa première consultation, lors de la lecture de son corps, le bassin d'Élise me semblait très rigide, contracté, étouffé par des muscles fessiers surdéveloppés et des muscles rotateurs des hanches qui enfermaient ces dernières et son petit bassin. Son pubis était rétracté. Son corps n'était pas uniquement un corps de danseuse. Il était le réceptacle d'une histoire. Son bassin contenait la mémoire d'abus à répétition. Élise était devenue danseuse pour tenter d'exorciser cette marque au fer rouge reçue de son enfance.

La force de vie, en se réveillant dans une région de notre corps, peut sembler redoutable. Car, comme Élise, avons-nous perdu la sensation d'être vivants ? Lorsqu'il y a blessure, notre premier réflexe est de nous protéger. Nos protections deviennent des amies qui, à la longue, nous entraînent dans un clivage¹⁸ avec la vie. Lorsque la force de vie se remet en mouvement, nous en avons peur. Seuls les symptômes, les épreuves, les maladies ont le pouvoir de nous amener à la conscience que nous sommes bien vivants, et encore là, nous voyons souvent ces derniers comme un début de mort plutôt qu'une expression de vie.

CE QUI NOUS FAIT PEUR

Nous avons peur, mais de quoi ? De la douleur, de l'inconnu, du plaisir, du regard des autres, des abus, de la violence. Il existe de multiples raisons pour se protéger jusqu'à se cliver de la vie elle-même.

Le maître Krishnamurti nous enseigne que notre peur de la mort est finalement une peur de la vie : « [Nous], les êtres humains, sommes sans cesse préoccupés par la mort – car nous ne vivons pas. Là est le problème : nous sommes en train de mourir, au lieu de vivre¹⁹. »

Le Dr Reich note dans son ouvrage appelé *L'Analyse caractérielle*²⁰ que le mouvement orgasmique qui se déploie en nous ressemble à l'expérience de la mort. Vivre l'orgasme est précédé d'un lâcher-prise total,

un abandon à ce plaisir qui prend possession de nous et qui nous élève au-delà du connu. L'orgasme nous unit à « Dieu » en nous et autour de nous : « Dieu est l'orgone²¹. » Reich insiste sur le fait que les difficultés orgasmiques viennent entre autres d'une peur intrinsèque de s'abandonner à quelque chose de plus grand que notre « petit moi », notre personnalité bien enfermée dans son clivage.

L'orgasme peut faire ressurgir la peur de l'éclatement. Cette dernière se vit si nous habitons une personnalité rigide, un corps cuirassé par des muscles contractés, fermés au plaisir et à la vie. Combien de femmes et d'hommes pleurent après avoir connu l'orgasme²², comme si la force orgasmique ouvrait le centre du cœur et de la conscience en nous. Viennent des souvenirs, des mémoires de nos enfermements qui ont besoin de guérir ou tout simplement la grande prise de conscience que nous sommes beaucoup plus vastes que nous pouvions même l'imaginer. L'orgasme nous révèle à nous-mêmes et à l'autre. L'orgasme nous révèle à l'amour, à l'union. Avons-nous la sagesse d'accueillir cette expérience ?

CE QUI EST CONTRE MOI

Lorsque la force de vie se manifeste en moi, je peux faire appel à tout ce qui est contre. Comme le dit Khalil Gibran dans l'introduction de ce chapitre : ce que je désire en même temps je le redoute, ce qui m'attire en même temps me répugne, ce que j'ai envie de poursuivre en même temps je le fuis.

Nous sommes en présence de la puissance d'un élan et de la puissance de son contraire, sa retenue. Nous avons ainsi le pouvoir de mettre la vie en opposition avec son contraire. Vous connaissez cette expression universelle : « Ce à quoi je résiste persiste, ce que je tente de fuir est toujours là et revient, ce que je ne veux pas rencontrer se répète pour que je puisse le guérir. » Nous avons la capacité de créer une chose et son contraire.

Prenons l'exemple de notre simple respiration : nous inspirons, nous sommes nés en inspirant, puis ce qui suit l'inspire est l'expire, nous expirons, nous mourons sur l'expiration. Inspirer et expirer font partie d'un même mouvement de la vie tout comme les phases de la Lune et du Soleil. Naturellement, la force de vie se positionne en nous comme un réel mouvement de balancier avec des phases d'évolution (solaire, yang)

et des phases d'involution (lunaire, yin); nous sommes action et nous sommes aussi réceptivité. Ce mouvement est naturel en soi, il en est ainsi et nous pouvons toujours nous battre pour contrer ce qui est naturel. Mais, pauvres de nous, nous allons nous épuiser. En revanche, nous pouvons déployer beaucoup de notre force vitale pour diviser, séparer ce qui ne se divise pas, tels l'amour et la sexualité, le yin et le yang, le système sympathique et le système parasympathique. Nous pouvons créer de la dualité là où il n'y en a pas. Il semble que nous aimions nous battre, nous tourmenter, nous torturer, pour éviter de vivre ce qui nous fait si peur, la Vie avec un grand V, l'Amour avec un grand A.

LE CLIVAGE

Nous divisons pour mieux contrôler. Nous en sommes témoins dans les relations perverses narcissiques où le pervers sème le doute, la confusion, la contradiction, pour mieux contrôler sa proie, sa victime.

Si nous nous laissons guider par la vie, notre personnalité perdrait de son pouvoir face à une vie trop « incontrôlable ». Inconsciemment, nous divisons, nous séparons, et, évidemment, nous donnons raison à notre capacité mentale de séparer ce qui est inséparable. Ce clivage donne comme résultat une séparation de notre force vitale et nous permet de prendre de la distance, d'analyser, de mesurer, d'évaluer, de comparer et de calculer. Nous réduisons ainsi notre force sexuelle et notre force du cœur à quelque chose d'ordinaire où il n'y a plus de surprise car nous contrôlons tout. Nous faisons l'amour avec notre raison et nous aimons sans aimer. Nous mettons en boîte notre nature animale, sexuelle et amoureuse. Là, nous blessons en nous la vie.

Alicia vient de perdre un grand amour. Le divorce est difficile, son compagnon a choisi une femme plus jeune. Il lui dit qu'il ne l'aime plus. Alicia se retrouve seule à 51 ans, sous le choc d'une rupture violente. « Je n'ai rien vu venir », me dit-elle. Que va-t-elle faire de sa vie maintenant ? Elle se jette dans le travail pour échapper au vide intérieur, à sa peine de cœur et à ce sentiment d'humiliation. « Il a choisi une plus jeune que moi. » Un jour, au supermarché du coin, elle croise un homme retraité qui l'inspire. Elle le trouve beau. Il la trouve belle et le lui dit discrètement. Un premier flirt s'établit. Alicia se réveille : « Moi, encore belle ? Moi, je peux encore séduire ? » Cet homme est beau, élégant. Elle se laisse alors

courtiser pendant quelques semaines. Alicia flotte, elle est sur un nuage. Retraité, il est libre pour elle. Il l'attend lorsqu'elle revient du travail, il lui fait à manger, il la couvre de cadeaux et d'attentions. Pour Alicia, elle a rencontré l'âme sœur. C'est lui, c'est évident, puis vient le moment où ils s'embrassent et se dirigent vers le lit. Moment tant attendu pour Alicia, car, même s'il est plus âgé, elle est attirée par lui, elle le désire. Enfin elle va pouvoir reprendre une vie sexuelle active... jusqu'au moment où elle découvre la difficulté de son compagnon à l'érectilité. Elle essaie de différentes manières, rien n'y fait. Alicia est un peu déçue. Il lui dit: « Laisse-moi t'aimer » et de poursuivre: « Il existe bien des façons d'aimer, Alicia, nous ne sommes pas obligés à la sexualité, nous ne sommes pas des animaux. Deviens ma femme, je te rendrai heureuse, tu pourras arrêter de travailler, nous ferons le tour du monde. Nous serons libres. » Alicia pleure en silence, car elle sait que même si cette vie pourrait lui plaire, elle ne peut s'imaginer vivre sans sexualité. Pourrait-elle faire ce sacrifice? Compromettre sa libido pour s'assurer d'être aimée? Ce que cet homme lui offre est tellement beau, c'est un rêve doré. Alicia réfléchit: il y a toujours la solution d'être aidé par des produits pour faciliter l'érection. Alors elle sèche ses larmes et prend son courage à deux mains pour lui faire part de cette possibilité. Pour toute réponse, il lui dit: « Alicia, je ne suis pas un sauvage, la sexualité n'est pas importante dans la vie, jamais je n'entacherai mon corps de ces produits toxiques, je ne suis pas un animal. » Alicia se remet à pleurer en silence, elle sent monter en elle une révolte. Elle n'a pas envie de se compromettre, elle veut vivre sa sexualité. Elle a envie de le hurler. Elle se connaît et sait combien sa vie de femme est importante pour elle. Voyant sa réaction, ce nouveau compagnon s'approche d'elle en lui caressant la tête: « Alicia, bientôt tu seras ménopausée, tu n'auras plus envie de faire l'amour. Tu verras, tu seras comme moi. Épouse-moi, je t'aime. » Nous pouvons nous poser la question: qu'est-ce qu'Alicia va choisir? L'amour sans sexualité et une vie dorée? Ou l'amour sans sexualité avec son compagnon, une vie dorée et un amant pour vivre sa sexualité? Ou renoncer à cette forme de compromis et attendre de rencontrer un homme avec qui elle pourra vivre l'union de sa sexualité et de son cœur ?

Un jour, **Javier**, qui est espagnol, vient me consulter. On vient de lui diagnostiquer une maladie auto-immune, un diabète de type 1²³. Il veut initier un travail thérapeutique. Nous commençons donc l'anamnèse²⁴, et il en ressort que les symptômes de cette maladie sont apparus quelques mois après que Javier a renoncé à un grand amour. « L'amour de ma vie », comme il le nomme. Javier est marié depuis quelques années. À la question s'il aime sa femme, sa réponse est: « Oui,

comme on doit aimer sa femme.» À la question de savoir s'il a une vie sexuelle heureuse, il répond: «J'essaie.» À la question «Quels furent les événements bouleversants qui ont été vécus avant le diagnostic de votre maladie?», il répond: «Je pleurais ce grand amour que j'ai laissé passer. J'étais dans un regret intense, je voulais mourir. Je me sentais faible et j'étais obsédé par cette femme qui m'aimait et que j'aimais.» À la question «Qu'est-ce qui fait que vous n'avez pas osé vivre cette relation?», il répond: «Dans ma culture et mon éducation espagnoles, ce sentiment, ce désir éprouvé n'est pas permis. J'en ai honte. Je devrais aimer ma femme. Comment puis-je aimer une autre femme que ma femme? Je suis marié et catholique. J'ai arrêté cette relation, je me suis tu et je suis entré dans une grande faiblesse physique, comme si j'allais mourir. Je sais que je suis passé à côté de la chose la plus importante de ma vie. Je sais au plus profond de moi que j'ai tué quelque chose en moi. Cette maladie est comme une punition du Ciel, je n'aurais jamais dû ressentir ce désir, cette passion. C'était plus fort que moi. Je me sentais enfin vivant.» Javier sèche ses larmes et continue: «Je veux guérir, pouvez-vous m'aider?» Je lui réponds: «De quoi voulez-vous guérir, Javier? Vous guérir d'avoir éprouvé ce sentiment, cet élan? Ou vous guérir de votre maladie?»

De quoi Javier veut-il vraiment guérir? De s'être senti vivant? Ou d'avoir choisi de ne pas vivre son élan?

CHAPITRE 2

La domestication

« L'homme domestiqué donne son temps pour survivre, pour posséder, pour s'offrir des objets prétendus nécessaires à assurer son rang et se conformer au modèle de vie imposé culturellement par l'histoire dominante. Nous construisons un mythe qui raconte que seul ce modèle peut exister, qu'il est juste et civilisé. Pourtant notre capacité à inventer des modèles sociaux n'a pas disparu. Si notre mode de vie empêche l'humanité de faire vivre ce dont elle est détentrice, c'est-à-dire l'intelligence et la connaissance, alors nous devons nous interroger sur notre destinée. »

CARNET D'IDÉES DE NATACHA ROZENTALIS, « PLUS LOIN QUE L'HOMME »

Nous avons tous la possibilité de tenter de domestiquer ce qui nous fait peur, de contrôler ce qui semble nous dépasser, de réduire ce qui nous semble trop grand, trop fort, trop douloureux, et de domestiquer notre animalité, qui est une partie inhérente à la vie de nos profondeurs²⁵. La domestication est un mécanisme de défense qui répond aussi à un conditionnement familial, religieux, culturel et social face aux forces instinctives qui existent dans notre nature animale et sauvage d'enfants, d'adolescents et d'adultes.

Ce qui appartient à la base de notre corps n'appartient pas au haut de notre corps, et pourtant vous connaissez le dicton : « Ce qui est en haut est en bas et vice versa. » Ces énergies, même si elles ne sont pas semblables dans leur essence, partagent la même puissance. Différents cerveaux²⁶ gèrent nos fonctions instinctives vitales, de l'animalité à la spiritualité. Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, lorsque la force vitale dormante se réveille en nous, elle peut susciter les plus grandes peurs, jusqu'à la peur de vivre et/ou la peur de mourir.

Et pourtant l'énergie de vie est inconditionnelle, tout comme l'amour est inconditionnel. Il s'agit de la même énergie, qui nous apparaît quand on s'y attend le moins, qui nous réveille lorsque nous dormons notre vie, qui nous bouscule quand nous tentons de maintenir un *statu quo*. L'inconditionnel circule là où il est nécessaire de se mettre en mouvement pour répondre aux événements extérieurs et intérieurs. Par exemple, lors d'une attaque ou d'une agression, si nous ne réussissons pas à sauvegarder la vie de l'autre, des autres, de la famille, du clan, finalement de l'espèce, nous tombons en survie. Notre cerveau reptilien se réveille et, soudainement, nous sommes menés par des forces hormonales instinctives qui bouleversent notre monde bien organisé. Nous rencontrons dans ces moments d'agression la partie animale en nous qui pourrait tuer pour sauver la vie d'un proche, qui pourrait se sacrifier pour sauver le plus fort, qui pourrait « faire le mort » pour sauvegarder la vie.

UNE PUISSANCE INSTINCTIVE

La force sexuelle est une puissance instinctive qui correspond non seulement à une chimie d'attraction entre deux êtres, mais aussi à une chimie instinctive associée à la survie de l'espèce, au besoin de procréer, au besoin de faire l'amour pour se sentir vivant. Il existe des études²⁷ démontrant que le cerveau du ventre²⁸ peut se réveiller avec brutalité après un traumatisme où notre vie, notre intégrité ont été menacées. Cet éveil suscite des incompréhensions pour notre personnalité, habituée à domestiquer sa force animale. Ainsi être veuve ou veuf, être un parent qui a perdu son enfant et se retrouver avec un désir « fou » de faire l'amour n'est pas une réponse socialement reconnue et acceptable face à une perte ou un deuil. Tout au contraire, l'apparition soudaine de ces forces instinctives peut créer du tourment, de la culpabilité, et

alimenter une image négative de nous-mêmes. Comment réagir, si ce n'est, malheureusement, en tentant de domestiquer ces forces hormonales en alerte en nous ? Il en est de même pour les enfants qui ont subi des abus sexuels. Lors de ces expériences, ils ont connu à la fois le dégoût, le plaisir réveillé par les attouchements dans des zones érogènes du corps et de la haine/de l'amour envers l'abuseur et son acte répétitif²⁹. Ces émotions contradictoires, à force de répétition des gestes d'abus, créent chez beaucoup d'entre eux une culpabilité d'être sexué, une culpabilité de se soumettre, une culpabilité d'aimer son abuseur. Ces enfants grandissent souvent avec des séquelles où, inconsciemment, ils vont rechercher l'abus ou vont vouloir revivre le dégoût et le plaisir. Ils vont tenter toute leur vie de domestiquer cette grande confusion entre des états d'animalité et d'affectivité. Les blessures laissent en nous des traces, elles génèrent des énergies que nous nous forçons à domestiquer.

UNE ÉNERGIE SPIRITUELLE

La force sexuelle est aussi une énergie profondément spirituelle si elle est reconnue dans sa nature. Elle peut créer une ouverture du cœur. Combien de mes patients et patientes m'ont raconté qu'en acceptant dans leur corps la force de l'orgasme, qu'en reconnaissant la beauté d'aimer à travers le vécu de leur sexualité, ils ont pu enfin ouvrir leur cœur, libérer la souffrance de l'enfance qui y était cachée ! Combien de méditants, lors d'expériences intensives de méditation, ont rencontré l'éveil de la Kundalini et se sont retrouvés avec une libido démesurée qu'ils ont projetée dans l'amour envers leur maître ! Combien aussi de mes patients, à travers l'épreuve de la maladie, ont connu des rêves réparateurs de leur puissance créatrice par la rencontre de la « jeune *anima*³⁰ » ou du « jeune *animus*³¹ », les amenant par la sensualité et la sexualité à épouser la guérison !

Laurent, atteint d'arthrite rhumatoïde, raconte ce rêve de la jeune *anima* : « [...] et puis est venue se coucher sur le lit, à côté de moi, une adolescente... La jeune fille commence à m'embrasser, c'était un baiser mais qui se transformait. Il y avait un liquide, comme de la salive mais sans en être, qui sortait de sa bouche et qui entrait dans la mienne et que j'avalais. Là, en recevant ce liquide, c'est comme si



L'amour n'est pas distinct de la sexualité, ni la sexualité de l'amour. Ces deux forces font partie d'une seule et même puissance présente en chacun de nous. Comprendre comment elles agissent nous aide à savoir qui nous sommes, à nous respecter, à nous guérir et, ultimement, à mieux nous aimer. Car, si nous ne nous aimons pas, comment éprouver de l'amour pour les autres ? Si nous avons établi des barrières dans notre corps, notre sexe et notre cœur, comment vivre pleinement notre sexualité ? Dans cet ouvrage, Marie Lise Labonté nous entraîne sur les territoires sexuel et amoureux, ces lieux méconnus où nous nous sommes surprotégés, que nous avons laissé envahir par les autres et dont les compulsions, les blocages et la frigidité ont dévié notre puissance. Le DVD qui accompagne le livre propose des exercices qui aident à libérer la région du bassin, le dos et la région du thorax, favorisant ainsi l'union du cœur et de la sexualité. Réunir ces deux forces en une seule, c'est se donner accès à un univers beaucoup plus vaste que la somme des deux parties ; c'est s'accorder, enfin, la chance de faire l'amour avec amour.



© Neil Snape

Marie Lise Labonté est psychothérapeute en Europe. Initiée à la psychologie jungienne, elle est l'auteur de plusieurs essais. Elle a créé la Méthode de libération des cuirasses[®], une thérapie psychocorporelle liée au mouvement et à la visualisation. Elle forme des intervenants et donne des séminaires et des conférences partout dans le monde. Québécoise d'origine, elle partage aujourd'hui son temps entre l'Europe et le Québec.