

Sylvie Lavallée M.A.

ÊTES-VOUS EN SANTÉ SEXUELLE ?

TRÉCARRÉ 



Sylvie Lavallée M.A.

ÊTES-VOUS
EN SANTÉ
SEXUELLE ?

TRÉCARRÉ

Une société de Québecor Média

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Lavallée, Sylvie

Êtes-vous en santé sexuelle?

ISBN 978-2-89568-696-5

1. Hygiène sexuelle. 2. Sexualité (Psychologie). I. Titre.

RA788.L38 2017 613.9'5 C2016-942183-X

Édition: Nadine Lauzon

Révision et correction: Nadine Elsliger et Céline Bouchard

Grille graphique de la collection: Chantal Boyer

Couverture et mise en pages: Axel Pérez de León

Photo de l'auteur: Michel Paquet

Remerciements

Nous remercions la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) du soutien accordé à notre programme de publication.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Les Éditions du Trécaré, 2017

Les Éditions du Trécaré

Groupe Librex inc.

Une société de Québecor Média

La Tourelle

1055, boul. René-Lévesque Est

Bureau 300

Montréal (Québec) H2L 4S5

Tél.: 514 849-5259

Télec.: 514 849-1388

www.edtreccarre.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN: 978-2-89568-696-5

Distribution au Canada

Messageries ADP inc.

2315, rue de la Province

Longueuil (Québec) J4G 1G4

Tél.: 450 640-1234

Sans frais: 1 800 771-3022

www.messageries-adp.com

Diffusion hors Canada

Interforum

Immeuble Paryseine

3, allée de la Seine

F-94854 Ivry-sur-Seine Cedex

Tél.: 33 (0)1 49 59 10 10

www.interforum.fr

SOMMAIRE

MOT DE L'AUTEURE	9
Avant-propos. POURQUOI UN LIVRE SUR LA SANTÉ SEXUELLE ?	13
Chapitre 1. EST-CE QUE LA SEXUALITÉ A UNE INFLUENCE SUR LA SANTÉ ?	17
Chapitre 2. QUELLE NOTE VOUS DONNEZ-VOUS ? À COMBIEN SE CHIFFRE VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE ?	23
Chapitre 3. LE « MAL DU SIÈCLE » : LE TDAH. UN TROUBLE QUE TOUS SEMBLENT AVOIR...	33
Chapitre 4. PILULE ET LIBIDO, UN COUPLE MAL ASSORTI ? FAUT-IL AVOIR PEUR DE LA PILULE ?	39
Chapitre 5. LORSQUE DES ENNUIS DE SANTÉ NUISSENT À VOTRE SEXUALITÉ	43
Chapitre 6. BIEN DORMIR POUR BIEN JOUIR !	49
Chapitre 7. BIENHEUREUX LES INFIDÈLES ! L'INFIDÉLITÉ RÉVEILLE ET RÉVÈLE...	57
Chapitre 8. BRIQUE OU PLUME : QUE COMPAREZ-VOUS ?	65
Chapitre 9. EST-CE QUE CE N'EST QU'UNE HISTOIRE DE SEXE ?	69
Chapitre 10. TERRAIN DE JEU OU LABORATOIRE ?	75
Chapitre 11. ÊTES-VOUS EN COUPLE AVEC VOTRE PLAN B ?	77
Chapitre 12. LES HIGH SCHOOL LOVERS: CEUX QUI S'AIMENT DEPUIS TOUJOURS	83
Chapitre 13. EST-CE QUE LE SEXE CRÉE UN AVEUGLEMENT VOLONTAIRE ?	89
Chapitre 14. VIVE LES CHICANES !	93
Chapitre 15. FAITES-VOUS VOTRE DEVOIR CONJUGAL ?	103
Chapitre 16. AU LIT, ON NE SE MENT PAS !	107
Chapitre 17. FAITES-VOUS TOUJOURS L'AMOUR POUR LES BONNES RAISONS ?	113
Chapitre 18. UN COUPLE ABSTINENT EST-IL VIABLE ?	117
Chapitre 19. TENEZ-VOUS VOTRE BOUT DU FOULARD ?	121
Chapitre 20. LA PSYCHOSOMATISATION : VOTRE CORPS VOUS PARLE !	125
Chapitre 21. LA PORNOGRAPHIE : PARASITE CONJUGAL !	131
Chapitre 22. AVEZ-VOUS DES REGRETS SEXUELS ?	139
Chapitre 23. VOTRE CV SEXUEL DOIT-IL RESTER SECRET ?	143
Chapitre 24. POURQUOI RESTER EN COUPLE QUAND ON NE S'AIME PLUS ?	149
Chapitre 25. CÉLIBATAIRE ET HEUREUX, EST-CE POSSIBLE ?	153
Chapitre 26. CULTIVEZ VOTRE BONHEUR !	165
Conclusion. « EMBRASSE-MOI COMME TU M'AIMES ! »	171

MOT DE L'AUTEURE

« Ça fait si longtemps... ! » Cette phrase a changé ma vie. Grâce aux réseaux sociaux, j'envoyais ce message à mon premier amoureux, celui de mes 17 ans. Vingt ans plus tard ! J'osais faire un pas vers mon bonheur. Le 16 juin 2011 restera une date marquante et déterminante : celle de nos retrouvailles. Je m'offrais la chance de devenir une femme heureuse et amoureuse. J'avais pourtant tout pour l'être ; j'étais dans une relation conjugale stable et confortable. En fait, nous étions de très bons amis.

J'adorais ma maison et mon style de vie : voyages, sorties en bateau, voitures de luxe, etc. Je m'étourdissais dans mon travail à aider et à guider tout un chacun. « On enseigne le mieux ce que nous avons le plus besoin d'apprendre. » Vers la fin de cette relation, j'avais presque le syndrome de l'imposteur. J'étais loin de vivre une relation amoureuse épanouissante. J'étais incapable de savoir si j'étais heureuse. Je m'avouais avoir consciemment choisi mon « plan B » : un choix de tête et non de cœur. Ma raison avait pris le dessus sur mes sentiments. Moi qui suis de nature rieuse, spontanée, enthousiaste et passionnée, je m'étais éteinte... J'avais préféré être avec cet homme pour en finir avec les amours compliquées à sens unique, afin que mon cœur soit en paix plutôt qu'en mille miettes. J'avais atteint mon objectif : ce fut paisible pendant neuf ans. C'est lors d'un voyage à Hawaï que la vérité m'a sauté au visage : je ne l'aimais plus ! Au même instant – appelez cela

de l'intuition, un appel de l'âme ou une voix intérieure –, TOUT m'imposait cette idée : « Sylvie, tu te dois d'être amoureuse un jour ! »

Ironiquement, je venais de terminer la rédaction de mon dernier livre, *Avez-vous la bonne attitude sexuelle ?*, un exercice quasi prémonitoire inconscient. Sans même réaliser l'aspect miroir sur ma vie, j'avais choisi d'écrire sur les thématiques suivantes : chute du désir, crise du mitan de la vie, infidélité, rupture et famille recomposée, car même si nous choisissons de taire notre besoin, il clame son désir d'exister ! Ainsi, malgré la succession de déceptions et d'insatisfactions, et même si je faisais le choix d'abdiquer ou de me résigner, ça n'avait pas fait disparaître mes frustrations. Je suis devenue vulnérable aux tentations. « Et si mes envies trouvaient satisfaction ailleurs ? » C'est alors que le fossé s'est creusé entre nous.

« Ça fait si longtemps... ! » Ce message percutant a chamboulé la fin de ma trentaine. Lors d'un lunch au resto, j'ai figé, car j'ai cru reconnaître quelqu'un. À partir de cet instant, l'étincelle s'est produite. Un prénom est venu à ma conscience : Éric ! J'ai tout de suite fait des recherches sur les médias sociaux. Et mon message est parti, comme une bouteille à la mer. Sa réponse ne s'est pas fait attendre et un rendez-vous s'est rapidement organisé. Ce jeudi soir de juin a fait en sorte que deux amoureux du collégial se retrouvaient, vingt ans plus tard. Nous ne nous sommes plus quittés depuis. Un *timing* parfait nous a donné la chance de nous revoir. Nos vies le permettaient. Et l'attirance était intacte ! Avec lui, j'ai pu constater tout ce que j'avais manqué. Tout ce dont j'avais été privée. Mon Dieu ! J'étais amoureuse d'un homme ! J'ai réalisé à quel point je n'étais pas en santé sexuelle, affective et relationnelle. Je me faisais croire qu'un confort matériel et une bonne entente globale étaient de l'amour. J'étais loin de la vie rêvée. Je fantasmais à l'idée d'être remplie de désir pour un homme que je contemple et qui m'attire physiquement et intellectuellement. Je voulais vivre avec mon plan A !

À 17 ans, la vie nous avait offert un avant-goût de nous. Trop tôt, certes. Mais là, nous avions la chance inouïe de poursuivre notre histoire. Le lien existait déjà. Et il continue encore...

Depuis, je fais partie d'une famille recomposée, puisque Éric a deux filles. Lorsque je suis arrivée dans sa vie, elles avaient 2 et 4 ans. Ma vision édulcorée de la phase « lune de miel » avec cet homme exceptionnel me faisait m'imaginer que tout serait parfait. Quelle adaptation ! Je n'ai pas eu d'enfant, ni le désir d'en avoir. Je me suis retrouvée avec deux fillettes au cœur de la petite enfance, avec tout ce que cela comporte. Moi, belle-mère ! La vie m'a offert un immense cadeau et un défi de taille : un prince charmant et un père. J'ai dû rapidement apprivoiser une vie de famille avec deux petites filles qui ne sont pas les miennes. Quel est mon rôle ? Où est ma place ? Rassurez-vous, j'ai eu l'occasion d'énoncer mes appréhensions envers cette nouvelle réalité pleine d'imprévus ! J'admets avoir un amoureux aimant, conscient et conciliant. Un homme de cœur et de famille qui écoute, considère mes besoins et en tient compte.

La vie m'a fait un autre cadeau. J'ai reçu une offre pour animer une émission radiophonique quotidienne. Tout est arrivé en même temps. Tout s'est mis en place. Ma nouvelle vie m'a fourni des outils supplémentaires pour comprendre les familles. Comprendre la rupture. Que c'est étrange ! Comme si je devais la vivre pour être prête à honorer ce contrat. Je savais de quoi je parlais. Avoir obtenu la même proposition dans mon ancienne vie, le mandat aurait pris une tournure plus théorique et clinique.

Et j'ai réalisé une chose importante : si nous avons des buts à atteindre, la vie en a d'autres pour nous ! Depuis que nous sommes ensemble, mon amoureux me fait voir la vie sous un autre angle. Il ne cesse de me répéter que tout ne tourne pas qu'autour du travail et que je suis bien plus que ma profession. Je dois me définir autrement ; faire du sport pour canaliser mon énergie et évacuer mon stress, développer une conscience plus familiale, méditer et me détendre, apaiser mon esprit, mes

doutes et mes incertitudes, prendre du temps pour moi et me faire confiance.

Changer de vie m'a demandé beaucoup de courage. Je suis fière d'avoir débarqué du ponton sur un lac sans vagues pour naviguer sur un voilier en haute mer. Nettement plus intense. Et si vivant !

SYLVIE LAVALLÉE

POURQUOI UN LIVRE SUR LA SANTÉ SEXUELLE ?

Parce que, au fil de mes années de pratique privée en clinique, je constate que le désir sexuel est contaminé et parasité par un mode de vie où tout va trop vite ; il devient souvent complexe, abstrait, absent, comateux et peut même mourir. S'il s'amenuise, notre vitalité s'en trouve bouleversée. Le désir, lui, demande un temps contemplatif. Il est aux antipodes de la vitesse urbaine et technologique. Nous courons pour tout concilier et pour nous surpasser. Être performant aux yeux de qui ? Pourquoi ?

Mes patients demandent des trucs faciles et efficaces pour retrouver le désir, telles une pilule miracle ou une commande à l'auto d'une chaîne de restauration rapide. Ils souhaitent une consommation instantanée ne requérant aucune réflexion. Ça n'existe pas !

**Une perte de désir est
un avertissement.**

Une perte de désir est un avertissement. Ce signal impose un temps d'arrêt et un examen sur sa vie. Qu'est-ce qui cloche ? Comment s'y prendre pour changer ? Quoi garder ? Quoi éliminer ? Il est difficile de faire des choix. Cela suppose de faire le deuil de ce qui ne fonctionne pas.

Les gens souhaitent que le désir réapparaisse comme par magie. La spontanéité aussi. Erreur ! Votre désir est prioritaire ? Imaginez-le comme une plante. Arrosez-la la première, au lieu de la garder pour la fin alors que vous n'avez plus d'eau dans

l'arrosoir. Vous sentez-vous à sec ? Si oui, votre humeur risque de s'enliser et prendra des allures dépressives.

L'anxiété vous paralyse ? Vous souffrez d'insomnie passagère et craignez qu'elle devienne chronique ? Les bobos s'installent, vous avez mal partout ? Malgré les tests demandés, votre médecin ne trouve rien ? Vous a-t-il posé ces questions : « Êtes-vous stressé ces temps-ci ? Est-ce que tout se passe bien dans votre vie ? Dans votre couple ? » Il n'existe pas de test sanguin qui détecte le sentiment amoureux !

Au fil des ans, j'ai si fréquemment reçu des demandes cliniques au sujet de l'infidélité que j'en suis devenue spécialiste.

On trompe car on cherche inconsciemment des réponses : partir ou rester ?

Les individus infidèles ne sont pas en santé sexuelle, ils se questionnent : « Quelle est la raison qui me pousse à tromper ? »

« Qu'est-ce que je veux réellement expérimenter ? » « Que ferai-je par la suite ? » Les patients qui consultent sont si mêlés, si ambivalents, si déséquilibrés, si perdus... Ils sont en errance. On ne trompe pas quand on est satisfait de sa vie et qu'on est bien campé sur son bonheur. On trompe car on cherche inconsciemment des réponses : partir ou rester ?

C'est une problématique fascinante qui me permet de porter mes deux chapeaux cliniques : sexologue et psychothérapeute. Je la compare à une pizza toute garnie, par la diversité des ingrédients. TOUT y est : les volets amoureux, relationnel, conjugal, affectif, fantasmatique, excitant, jouissif et identitaire. L'infidélité est bien plus qu'une question sexuelle. Elle touche l'identité ; l'être placé devant des choix. La culpabilité côtoie la permission. Le secret côtoie le dévoilement. La jouissance côtoie la souffrance. L'abandon côtoie le contrôle. Les aveux créent un traumatisme. Cette complexité me captive.

Et quelle joie lorsque je peux, au fil de nos rencontres, défaire certains nœuds avec le patient !

Une grande partie de cet ouvrage est consacrée à la thématique de l'infidélité afin de cibler les causes et les circonstances de cette « maladie sexuelle et conjugale ». Selon moi, retrouver une santé sexuelle, c'est reconnaître ce que l'on veut vivre. C'est mettre une oreille sur son cœur. C'est également assumer ses choix. Prendre des décisions. Vous désirez avoir une sexualité aussi longtemps que possible ? Ne perdez pas dans une relation vide. Ne continuez pas de vivre ce qui ne fonctionne pas. Ne vous obstinez pas à croire qu'à répéter la même séquence il y aura un changement. Lorsqu'un symptôme apparaît, questionnez-vous. Ayez le courage d'entendre vos réponses, votre intuition, votre vérité. C'est ça, être en santé ! Demandez de l'aide, allez consulter. Questionnez les spécialistes en vue de trouver des solutions. Et bougez ! Votre sexualité change au fil du temps, elle évolue en fonction des âges. Suivez-la !

Dans ma pratique, je place la santé sexuelle dans un contexte de santé globale : physique, mentale, relationnelle et amoureuse. Puisque je reçois de nombreux patients affligés, accablés, épuisés et fatigués, je ne peux passer sous silence deux enjeux mentaux de nos vies modernes : dépression et anxiété, avec leurs médications associées si handicapantes sur l'agir sexuel, sans compter leurs effets secondaires. Afin de démontrer que le sexuel a sa place dans un esprit de globalité, je tiens aussi à parler des problèmes de santé physique, comme la douleur chronique. Avoir des ennuis de santé et souffrir jusqu'au plus profond de son âme ont une influence sur notre prédisposition érotique. Êtes-vous une épave épuisée, à bout de nerfs ? Si oui, réagissez !

EST-CE QUE LA SEXUALITÉ A UNE INFLUENCE SUR LA SANTÉ ?

La réponse est oui ! Le sexe est bon pour notre santé physique, émotionnelle, relationnelle et mentale. Je parle bien sûr d'une sexualité enrichissante et satisfaisante, sinon elle est frustrante ! Est-ce que le sexe engendre la santé, ou est-ce qu'être en bonne santé engendre davantage de moments intimes ? J'hésite toujours entre ces deux possibilités.

La sexualité est bonne pour votre relation. Elle solidifie le lien d'attachement. Les rapprochements ont des répercussions sur la qualité du soutien à l'autre et l'estime que l'on se porte. Elle génère un sentiment d'optimisme et une vision positive de la vie. Elle procure une perception agréable de soi et de l'autre.

La sexualité est bonne pour votre longévité. Une vraie fontaine de Jouvence ! Un chercheur en neuropsychologie du Royal Edinburgh Hospital (Édimbourg) a sondé trois mille cinq cents personnes âgées de 18 à 82 ans. Ses recherches l'amènent à conclure qu'avoir trois relations sexuelles par semaine prolongerait la vie de 50 % et rajeunit de dix ans. Le sexe est plus efficace qu'une crème antirides ou une chirurgie !

La sexualité est bonne pour votre sommeil. La sécrétion d'ocytocine réduit le stress, apaise et reconforte. De plus, la prolactine sécrétée lors de l'orgasme favorise l'endormissement.

La sexualité est bonne pour votre désirabilité et votre potentiel de séduction. Le post-coït crée un teint plus rosé par la vasodilatation et, madame, vous bénéficiez du *bedroom look* par une chevelure « volumisée » !

La sexualité est bonne pour la circulation sanguine, car elle crée plus d'oxygénation des tissus. Le taux d'immunoglobuline A dans le sang est augmenté de 30%, ce qui renforce le système immunitaire par les antigènes sécrétés.

La sexualité est bonne contre les maux et la maladie. Elle est un antidouleur naturel qui équivaut à prendre deux ibuprofènes. Elle apaise les maux de tête et les migraines. Elle est également un élément de prévention du cancer de la prostate. Plus de sexualité veut dire davantage d'éjaculations et d'évacuation des toxines prostatiques. Elle peut réduire les risques d'avoir un cancer du sein, compte tenu de l'augmentation de la circulation sanguine. La sexualité aide aussi à la santé cardiovasculaire. En vérité, la sexualité correspond à un exercice physique sans les intervalles ! On y brûle cinq calories par minute. Et la rigidité pénienne le prouve : les plus petits vaisseaux sanguins du corps sont dans le pénis ; s'il y a pleine tumescence, les vaisseaux sont donc en bonne condition.

La sexualité est bonne pour le moral. Elle est un antidépresseur naturel par la sérotonine sécrétée, appelée couramment l'hormone de la joie et du bien-être. C'est un antistress. Une des meilleures méthodes pour calmer et apaiser. Par sa pratique, vous ressentez les sensations physiques au lieu de vos préoccupations mentales. En fait, c'est la combinaison de plusieurs techniques antistress : profondes respirations, activité physique et art du toucher.

La sexualité est indéniablement bonne pour notre santé. Elle fait fonctionner tous nos systèmes : hormonal, neurologique, musculaire et cardiovasculaire. Avoir des relations sexuelles en quantité et en qualité nous rend tolérants, souriants, flexibles, négociables, agréables, vivants, vibrants, dynamiques, jeunes et amoureux... Pourquoi s'en priver ? C'est une vérité qu'on aime ignorer au gré de nos humeurs et au rythme de nos frustrations affectives et conjugales. J'y reviendrai...

Lors d'une de mes chroniques à la radio, sur les ondes du 98,5 FM, dans l'émission de Benoît Dutrizac, j'ai résumé

un article où des épouses énonçaient treize raisons de faire l'amour tous les jours. Cette chronique a beaucoup fait réagir. Ironiquement, je crois qu'elle a stressé les femmes, mais encouragé les hommes ! Voici les prétextes agréables et motivants d'une sexualité au quotidien :

- pour passer plus de temps à deux, en étant passionnés, cajoleurs, et en nous donnant du plaisir ;
- pour être plus affectueux en général, en démontrant davantage notre amour et notre attirance envers l'autre ;
- pour maintenir la forme par l'exercice physique (les bienfaits du sport, encore une fois !)
- pour échapper momentanément à notre routine de vie en oubliant tout le reste ;
- pour accroître la confiance : abandon, lâcher-prise et exploration sensorielle permise ;
- pour nous retrouver ensemble sans dire un mot ;
- pour diminuer le nombre de disputes ;
- pour développer notre créativité ;
- pour exprimer plus aisément nos fantasmes ;
- pour entretenir simplement notre romance ;
- pour atteindre l'orgasme : satisfaction pour nous et satisfaction vue sur le visage du partenaire ;
- pour augmenter l'estime de soi : nous plaire l'un l'autre ;
- pour une meilleure humeur garantie : chanter sous la douche et avoir le sourire au boulot.

Toutes ces raisons sont stimulantes et positives. Il est bénéfique d'inscrire l'activité sexuelle à notre routine quotidienne.

Mes propos à la radio avaient fait réagir, car j'affirmais ce qui semble impossible à réaliser de nos jours : avoir du temps pour soi et pour l'intimité. Nous sommes dans une société où il y a une « chronopathologie » : notre rapport au temps est pathologique. Tout va trop vite. Nous sommes pressés et essoufflés de nos vies trépidantes et de nos multiples engagements. Nous

sommes fatigués. Fatigués mentalement. Nous sommes tracassés, anxieux, stressés.

Pourtant, nous savons tous que ça nous ferait un bien fou. Le sexe, c'est la célébration de la vie, du désir, du plaisir. C'est de l'excitation, de la satisfaction. Nous parlons de plénitude, de ressenti, d'abandon, de décharge de tension, etc. Mais

**«Voyons, Sylvie, c'est exagéré!
Faire l'amour tous les jours,
ce n'est qu'au début d'une
relation et avant l'arrivée
des enfants! Une cadence
impossible à maintenir. En
plus, je refuse de le faire
mécaniquement et de me
forcer. J'aime que ça arrive
par hasard, par surprise.»**

nous avons peur! « Je sais que c'est bon pour moi ET je refuse de le faire. »

C'est exactement le propos de cet ouvrage. On comprend rationnellement la notion de santé sexuelle. Elle fait partie de notre santé globale (physique et mentale). Nous sommes responsables d'en prendre soin et de l'entretenir. Mais pourquoi ne rien faire? S'obstiner à ne

rien entreprendre? Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est déjà un excellent début. Une prise de conscience s'amorce. Un mouvement est sur le point de se créer. Pour le mieux. Pour votre bien-être. Pour votre santé.

La relation sexuelle comporte plusieurs éléments fantastiques. Rien que du bonbon! Les commentaires reçus illustrent tous les blocages qui peuvent apparaître au fil du temps: épreuves de la vie, relations amoureuses décevantes, complications diverses, insatisfactions. Je donne à mes patients l'exemple de la météorite pour montrer le problème: ce fragment de corps céleste a frappé le toit de leur maison en laissant un immense trou et, plutôt que de le boucher, ils vivent

autour. Ils reconnaissent l'absurdité de ce vide et ne font rien. C'est un signe de maladie, et non de santé. Être passif au lieu d'être proactif.

QUELLE NOTE VOUS DONNEZ-VOUS ? À COMBIEN SE CHIFFRE VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE ?

Le sexe, c'est la santé. Quand nous avons une vie sexuelle satisfaisante, notre espérance de vie s'en trouve prolongée, nous conservons une apparence jeune et nous sommes de meilleure humeur. Mais qu'arrive-t-il quand nous nous sentons à bout de souffle ? À ma clinique, je reçois des gens au bout du rouleau et n'ayant plus de ressources. Je suis leur dernier espoir avant une rupture. Le cancer de leur couple est à un stade avancé. Le pronostic est mauvais. Lors de leur consultation, pour illustrer et concrétiser leur mode de vie, j'utilise une feuille de format $8\frac{1}{2} \times 11$.

La feuille entière représente un état de santé de 8/10 et plus. C'est vous au sommet de la forme. Vous avez de l'humour et de la répartie. Vous dormez bien. Vous faites du sport, voyez vos amis, sortez et avez des projets. Vous êtes efficace, perspicace. Vous avez du ressort et du rebond. Vous êtes vif, dynamique et créatif. C'est l'état « vacances » : relax, détendu, apaisé. Vous avez une vie sexuelle active. Votre désir est facile, accessible et spontané. Vous êtes inspiré, démonstratif. Votre imagination est fertile. Vos fantasmes se multiplient ! Vous êtes amoureux, affectueux. Vivant, quoi ! Votre maison est accueillante et vous passez du bon temps avec vos invités. Leur présence est énergisante. Vous avez la tête pleine d'ambitions et de rêves. Est-ce que ce résultat vous représente ? Pourtant, cela exige efforts et persévérance. Exigences personnelles et relationnelles : « J'offre le meilleur, j'exige le meilleur. »

C'est un état fabuleux. On se sent en santé. Mais la vie peut changer...

Je plie la feuille en deux. Il s'agit d'un état moyen de santé avec une note de 5/10. La moitié de l'état précédent. Vous êtes fractionné dans vos capacités. La tension apparaît. La pression s'accumule au boulot. Vous avez des périodes d'insomnie. Fatigué, vous voyez votre concentration éprouvée. La logistique de la conciliation « travail-famille-temps personnel-temps du couple » est pénible. Vous êtes encore en mesure de travailler, de faire les lunchs des enfants et même d'avoir une vie sexuelle, mais les rapports sont moins fréquents.

Vous aimez recevoir des invités à la maison, mais vous êtes content lorsqu'ils partent. Épuisé, vous ressentez des tensions familiales et conjugales, et vous laissez traîner les choses, car parfois, comme par magie, les problèmes se résorbent. Jusqu'au jour où ils réapparaissent. Vous êtes sur vos énergies de réserve. Vivement les vacances, pour dormir et relaxer. Avoir du temps devient un fantasme. De même que de vous retrouver sur une île déserte sans enfant et sans personne dont prendre soin. La vie rêvée...

Il y a tant à faire... À la maison, il y a les impondérables : les tâches, les repas, les devoirs des enfants, leurs activités parascolaires, etc. Votre désir s'en ressent. Il est endormi et nettement plus flou qu'avant. Vous êtes moins entreprenant, mais vous acceptez les propositions. « Je n'ai aucune envie de me jeter à l'eau, mais une fois plongé, l'eau est bonne. » Vous entrez dans un cercle vicieux qui s'avère ne plus être vicieux. Vous en êtes conscient sans être en mesure de changer la situation.

Cette note est celle d'une grande majorité de personnes. On vit à moitié, avec un manque d'entrain et d'enthousiasme. On regarde les autres vivre, et on se demande comment ils font. C'est souvent dans ce contexte que les gens sont vulnérables à l'infidélité ; ouverts à la liaison qui saura les dynamiser et remettre du punch dans leur vie. Un désir retrouvé par un tiers qui s'immisce dans leur vie, ou par deux formes de distractions

externes : une nouvelle fréquentation ou de la pornographie, qui permettent l'évasion d'une réalité contraignante et monotone¹. Le plus grand risque est de s'habituer à cette situation et de maintenir un état « à moitié » pour s'en contenter.

L'autre symptôme du 5/10 est l'essoufflement. Tout va trop vite. On vit dans une société de « chronopathologie ». Êtes-vous toujours à la course ? Vous écroulez-vous dès que vous posez la tête sur l'oreiller ? Posez-vous la question : « Je cours après quoi ? » À force de tout vouloir et de tout concilier, on se perd : le couple à tout prix, la famille à tout prix, la carrière à tout prix, les voyages à tout prix... C'est une utopie de s'imposer de pareilles exigences.

Soyez réaliste ! Écoutez vos symptômes d'essoufflement. Ils parlent. Ils hurlent ! Ne serait-ce que la baisse de libido, qui, selon moi, est fort révélatrice de cette pointe d'iceberg. Le désir est le premier élément banni de l'agenda et la première souffrance de l'intimité. Ce mouvement vers l'autre ne se manifeste plus. Il ne fait plus partie de vos habitudes, c'est une preuve de cet ensevelissement et de ce débordement. Il est le premier signe. Le drapeau rouge. Demandez-vous pourquoi c'est désormais difficile de prendre le temps de respirer, de vous détendre, de vous évader, de profiter de vos soirées, de vos week-ends et de gérer votre stress. Je réitère ma question : vous courez après quoi, exactement ?

Selon un sociologue de l'University of Pennsylvania (Philadelphie)², les gens sont plus stressés à la maison qu'au travail. Les chercheurs ont réuni un groupe de 122 personnes et ont mesuré leur stress pendant quelques jours passés au travail, coupés par un week-end. Le taux de cortisol, l'hormone du stress, a été évalué six fois par jour pour connaître le niveau de stress physiologique et a été associé au ressenti psychologique. Les réponses de l'évaluation disaient une chose, tandis que

1. Ces enjeux seront expliqués au chapitre 7.

2. <https://contemporaryfamilies.org/work-lowers-stress-levels/>

le taux de cortisol affirmait autre chose ! Les gens sont plus stressés à la maison que sur les lieux de travail. Surprenant ! L'idée répandue est plutôt que le travail est la source majeure de stress.

Le stress est défini par le besoin d'adaptation de l'individu à son environnement et par sa capacité à gérer une situation. Un stress ponctuel peut être un moteur pour certains, alors qu'un stress chronique, répétitif, peut déclencher un épuisement pour d'autres. La Dre Sonia Lupien, dans un excellent ouvrage de vulgarisation scientifique³, décrit le stress par l'acronyme CINÉ.

C pour contrôle : l'impression de perdre le contrôle de la situation.

I pour imprévisibilité : la situation est imprévue ou imprévisible pour vous.

N pour nouveauté : la situation doit être nouvelle.

É pour ego menacé : la situation doit être menaçante pour votre ego.

Selon elle, chaque personne perçoit un événement stressant selon sa propre vision et en fonction de ces quatre caractéristiques.

Le travail peut avoir une valeur thérapeutique s'il est satisfaisant et s'il fournit des occasions de reconnaissance. C'est un lieu où s'expriment des liens sociaux et l'accomplissement personnel, essentiels au bien-être des gens. Les tâches à accomplir sont connues, ce qui donne un sentiment de maîtrise. En revanche, à la maison, les tâches sont multiples. Il est si facile de s'éparpiller ! Au travail, vous savez où vos responsabilités s'arrêtent, ce qui n'est pas le cas dans la vie de famille. Votre engagement envers vos enfants est total, sans parler des travaux domestiques. Il est relativement facile de quitter un emploi ; pas une famille. Au boulot, vous avez l'assurance d'atteindre vos objectifs. La vie de famille ne procure pas toujours

3. Sonia Lupien, *Par amour du stress*, Montréal, Éditions au Carré, 2010.

ce sentiment. Le principal générateur de stress n'est pas la vie à la maison, ni le travail, mais l'articulation entre les deux.

Dans ma pratique, je constate que les hommes sont accablés, épuisés, excédés et stressés. Ils cumulent des dettes de sommeil et sont moins actifs physiquement. Le désir sexuel est sur le déclin ou anéanti. Le tout affaiblit la production de testostérone. Cela nuit à l'état de santé globale. Admettre une note de 5/10 suppose qu'il faille réagir. Nous sommes en surcharge de travail, un parent ou un enfant est malade, parfois nous-même ou encore notre partenaire. C'est très compréhensible et circonstanciel. Le danger est plutôt de généraliser l'état et de tomber à la note de 3/10.

Imaginez que vous pliez à nouveau la feuille. Des symptômes apparaissent. Des bobos sortent. L'icône du *check engine* s'allume sur le tableau de bord, mais vous l'ignorez. Alors, d'autres icônes s'allument. Votre corps vous envoie des signes : migraines, insomnie chronique, maux gastriques, problèmes de digestion, douleurs lombaires, allergies, intolérances, étourdissements, chutes de tension, nausées, faiblesses, somnolence. Que fait le corps lorsqu'il parle et qu'on fait la sourde oreille ? Il parle plus fort ! Tout comme pour le véhicule : on dirait un sapin de Noël qui s'illumine. D'autres symptômes apparaissent : dérèglement du cycle menstruel, désir sexuel anéanti, dysfonction sexuelle (douleur coïtale, anorgasmie, dysfonction érectile), humeur dépressive, phobophobie (peur d'avoir peur), niveau de stress élevé, anxiété, angoisse, panique, paranoïa.

Avec une telle note, vous devriez être en arrêt de travail. Vous en payez le prix. Votre corps vous le dit. Et que dire de votre humeur ? Vous êtes imbuvable ! Vous en voulez à la terre entière et votre niveau de frustration est élevé. Vous êtes hypersusceptible et agressif. Vous sentez que votre vie vous échappe. Vous n'avez plus de contrôle sur le temps. Vous êtes totalement bousculé par les événements. C'est plus facile pour vous de frapper sur les autres que d'assumer votre part de

responsabilité. Tous vous avertissent de ralentir. Vous faites la sourde oreille. Vous êtes si insatisfait de votre vie que vous rêvez de tout laisser, de partir seul en vacances, loin. Vous flirtez avec l'idée de quitter votre travail. La garde partagée? Bonne idée! Une semaine sur deux où vous serez *off* de tout.

La plupart de mes patients se trouvent à ce stade. Plus rien ne va dans leur vie conjugale. L'insatisfaction se généralise dans toutes les sphères de leur vie. Ils ont vu leur médecin et commencent à consulter en psychothérapie. Le souhait premier? Avoir une meilleure qualité de vie et ainsi retrouver la santé. Le chemin pour y parvenir nécessite une introspection. Est-ce votre façon de travailler ou plutôt la place qu'occupe le travail qui vous cause tant d'ennuis? Une redéfinition des rôles parentaux améliorerait-elle les choses? Qu'en est-il du choix du partenaire? Êtes-vous ensemble depuis toujours, des *high school lovers*? Aujourd'hui, à 35 ou 45 ans, vous choisiriez-vous encore? Êtes-vous avec votre plan B: une personne digne de confiance, capable d'engagement, un bon parti, un bon ami? Fait-il encore l'affaire⁴? Êtes-vous au cœur d'une double vie? Êtes-vous à l'aube d'une décision cruciale à prendre: partir ou rester? En fait, qu'êtes-vous en train de vous admettre? Que dit votre corps? « Je n'en peux plus! »

Lorsqu'ils s'attribuent la note de 3/10, les gens consultent leur médecin. Très souvent, celui-ci recommande un arrêt de travail. Il peut détecter des signes précurseurs d'une dépression: perte d'appétit, incapacité à éprouver du plaisir, perte de poids, difficulté à se concentrer, insomnie, désintérêt général, pleurs fréquents, manque d'énergie et de motivation, lourdeur, panne de désir, sentiment d'inutilité. Ou encore, il voit des signes précurseurs d'anxiété: anticipation du pire par la scénarisation de son propre film d'horreur ou impression d'une catastrophe imminente. Leur hamster mental est sur les stéroïdes et fait du *overthinking*; il se prend la tête pour tout

4. Ces deux concepts seront développés aux chapitres 11 et 12.

et pour rien. Le syndrome prémenstruel (SPM) des femmes est fort incommodant et elles vivent des épisodes intenses de détresse et de panique : étourdissements, sueurs, nervosité intérieure, confusion, tremblements, difficulté à respirer, engourdissements, épisodes incontrôlables de colère, battements cardiaques rapides.

Le médecin pourrait prescrire des antidépresseurs ou des anxiolytiques, ou les deux. Le but de cette médication est de rétablir une santé globale et de regagner une humeur permettant de se sortir la tête de l'eau, de ne plus se sentir au bord du précipice mais plutôt à un kilomètre de distance, afin d'avoir l'espace nécessaire pour rebondir. Enfin dormir et manger ! Prendre du recul par rapport à son travail pour s'en détacher émotionnellement afin de faire le vide. Reprendre le contrôle de sa vie. Avoir du temps libre pour faire le plein.

Certains résistent à la médication. Ils refusent d'admettre leur état d'épuisement. Ils n'acceptent pas d'être rendus là, à ce point « malades ». Ils oscillent entre la peur et la négation. D'autres se font dire par l'entourage de se changer les idées, de faire du sport, de partir dans un tout-inclus une semaine et de faire des siestes. Ce sont des solutions de surface. Quand on se sent à 3/10 ou 4/10, le cerveau fonctionne sur une note identique. Il fournit des stratégies déprimantes, démoralisantes. Le conseil d'administration mental ne fonctionne pas bien. Le GPS demande « Où aller ? » et ils n'en ont aucune idée, à l'exception d'une : fuir ! Je sais, il faut beaucoup de courage et d'humilité pour admettre son état, mais bien souvent on attend trop longtemps. Un conseil : dès que le *check engine* s'allume, réfléchissez et agissez !

Ceux qui choisissent la médication font un pas en avant vers un certain mieux-être, mais quinze en arrière côté libido. Je m'étonne de la censure sexuelle lors d'une visite médicale. J'étais très heureuse de pouvoir offrir une conférence à des omnipraticiens sur tout ce que les patients omettent volontairement de dire lors de leurs rendez-vous. On avoue facilement

au médecin être fatigué, découragé et à bout de souffle, faire de l'insomnie et avoir une perte d'appétit, mais tout ce qui a trait à la sexualité est gardé sous silence ou jugé comme n'étant pas une priorité. Pourtant, les effets secondaires des antidépresseurs nuisent à l'état de la libido ! Comme le patient n'aborde pas le sujet, le médecin traite l'urgence pour que son patient retrouve une fonctionnalité, mais les effets secondaires ne sont pas expliqués.

AVIS AUX MÉDECINS : si vous laissez des brochures dans votre salle d'attente à propos de la baisse de désir, de la dysfonction érectile, des douleurs coïtales, de la ménopause et de la sexualité des 65 ans et plus, davantage de questions vous seront posées par vos patients. Ainsi, vous serez en mode recherche de solutions et traitement approprié avec eux. Un patient qui greffe une démarche de sexothérapie/psychothérapie à la médication augmente ses chances de recouvrer une santé sexuelle, physique et relationnelle. Il est prêt à revoir ses comportements et ses stratégies. De plus, il est accompagné dans sa démarche.

Si je continue à plier la feuille, jusqu'au format carte professionnelle, c'est la note dévastatrice du 2/10: la dépression majeure. À peine capable de sortir du lit, de manger et de prendre une douche. Vous n'êtes plus fonctionnel. Vous avez des idées noires et vous êtes sans cesse envahi de préoccupations culpabilisantes. Des soins médicaux et psychologiques s'imposent.

Certains ont des périodes mélancoliques. Un nuage gris au-dessus de leur tête. Et parfois, l'ensoleillement revient comme par magie. Les choses se replacent. Vous discutez, vous trouvez de nouvelles méthodes, vous vous organisez mieux. Souvent, la situation se maintient et vous continuez à vous

accommoder de ce qui est déraisonnable. Vous vous résignez, mais vous êtes loin de vos besoins et vous dépassez vos limites. Vous chialez et vous vous plaignez sans cesse. Deux questions doivent alors se poser : qu'est-ce que je veux et que me faut-il ?

Un besoin est indiscutable. C'est l'eau dans le désert. Un besoin n'est pas un caprice. Il n'est pas négociable. Lorsque j'exprime un besoin, suis-je écouté ? L'autre est-il attentif à ce que je dis ? Considère-t-il mes paroles ? Si je suis convaincu dans mes propos, je serai convaincant. Oser dire, c'est oser l'action et le changement. Me taire et espérer être deviné, c'est attendre, impuissant.

Mon Dieu, que tout serait plus facile si le partenaire possédait une boule de cristal et devinait nos envies ! Mais cela n'existe pas. Cessez de l'espérer. Si vous voulez quelque chose, dites-le. Demandez-le. Lorsqu'on a un esprit et un niveau d'énergie à 3/10, il est difficile de préciser avec exactitude nos désirs et nos besoins. L'épuisement relationnel y est pour quelque chose. « À quoi bon parler ? Il n'entend rien. » « À quoi bon me répéter ? Elle ne fait rien pour améliorer la situation. » Mais tant qu'un des deux chiale, c'est bon signe ! La journée où le silence domine, attention ! L'autre a possiblement la main sur la poignée de porte et se dit : « Qu'est-ce que cela donne ? »

L'état du 3/10 engendre souvent l'épuisement du sentiment amoureux : un détachement et une accumulation d'irritants, de déceptions, de peines et d'insatisfactions. « La coupe est pleine et déborde, j'ai une *écœurantite* de toi,

Vous fantasmez sur une rupture mais en êtes incapable, compte tenu des enfants. Les enfants sont les champions des perturbateurs conjugaux et une colle importante, quand vient le temps de songer à un divorce.

de nous. » Le *statu quo* est insupportable. Vous fantasmez sur une rupture mais en êtes incapable, compte tenu des enfants. Les enfants sont les champions des perturbateurs conjugaux et une colle importante, quand vient le temps de songer à un divorce. On y pense deux fois avant de commettre ce geste. Les répercussions et les dommages collatéraux sont énormes. Si l'un des deux est infidèle, il ne souhaite certainement pas porter l'odieux de la séparation.

L'épuisement du couple se voit par les symptômes du 3/10. C'est l'ambivalence : aimer bien tout en s'avouant que ce n'est plus suffisant. C'est apprécier un certain confort de la domesticité et du partenariat de la gestion familiale, être de bons amis et avoir des points communs. C'est aussi éprouver un manque, un vide, une absence de séduction, de passion, de désir. Cette ambivalence – « J'apprécie l'autre sans être amoureux » – engendre un doute. Les patients disent avoir de la difficulté à éprouver de la considération pour l'autre. Trop d'irritants se sont accumulés. L'ambivalence, le doute et le *statu quo* sont tellement énergivores...

Vous, de quoi a l'air votre feuille ? Quelle note vous donnez-vous ? Cette illustration par la feuille est un indicateur puissant de l'état de votre santé sexuelle. De quoi est-elle envahie, parasitée, handicapée ? Si vous avez la tête embrouillée, il sera difficile d'y voir clair. Prendre en main sa santé sexuelle, c'est mettre les choses en perspective. Avoir une vue d'ensemble. Une vision globale de la situation. De votre vie. Votre désir fait partie d'un ensemble de facteurs. Il s'inscrit dans toutes les sphères de votre vie : votre identité, votre couple, votre personnalité, votre tempérament. Votre désir bouge et change en fonction de votre âge et du temps. Si vous avez changé, admettez-le. Reconnaissez vos nouveaux besoins.



LA SANTÉ SEXUELLE EST UN ÉTAT DE SANTÉ GLOBALE : CONJUGALE, MENTALE, PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET IDENTITAIRE

Être en santé sexuelle, c'est se soucier de ses désirs et de ses besoins, ainsi que de ses choix amoureux et sexuels. C'est s'accepter, savoir prendre du recul et tenter de retrouver un sens à sa vie. C'est aussi avoir le courage d'agir en fonction de ce que l'on est ou de ce que l'on est en train de devenir.

- La baisse de désir est un avertissement !
- Au lit, on ne se ment pas !
- Faites-vous toujours l'amour pour les bonnes raisons ?
- Êtes-vous en couple avec votre plan B ?

Sylvie Lavallée est sexologue clinicienne et psychothérapeute. Présente dans les médias depuis 1998, elle participe à de nombreuses émissions à la radio et à la télé, en plus de donner régulièrement son avis d'expert selon l'actualité. *Êtes-vous en santé sexuelle ?* est son cinquième ouvrage.