

Sylvie Lavallée, M. A.

Sexologue clinicienne et psychothérapeute

Couple en péril



Sylvie Lavallée, M.A.

Sexologue clinicienne et
psychothérapeute

Couple en péril

LES ÉDITIONS
PUBLISTAR
 QUEBECOR MEDIA

Table des matières

Introduction	7
Première étape: le diagnostic	11
Deuxième étape: les attentes réalistes	51
Troisième étape: éliminons le ressentiment	71
Quatrième étape: le manuel d'instructions	83
Cinquième étape: l'engagement personnel... positif!	93
Sixième étape: le contrat symbolique	99
Septième étape: le slogan	109
Huitième étape: le calendrier affectif	113
Neuvième étape: les rendez-vous doux	117
La consultation en sexologie clinique	131
Le nouveau couple	141
Liste des droits	145

Introduction

Vivre en couple, c'est bien souvent tutoyer le conflit. Toutefois, dès l'enfance, on nous apprend à éviter les disputes et les désaccords. Belle affaire! Pourtant le conflit peut être un moyen de marquer la différence. Et vivre à deux, c'est être constamment placé face à un être différent par sa conception de la vie, sa façon de réagir à des événements, son éducation, sa pensée et surtout sa conception du couple, de l'intimité et de la sexualité.

Depuis plusieurs années, je rencontre des gens qui ont décidé d'entreprendre une démarche de thérapie, que ce soit en solo ou en duo. Très souvent, ils sont au bout du rouleau et complètement perdus: trop bien pour partir, mais pas assez bien pour rester... Les paradoxes suivants sont au cœur de leur mal-être:

amour/haine
désir/peur
confiance/méfiance
engagement/désinvestissement.

À titre de thérapeute, je sais que si ces gens ont pris la peine de prendre un rendez-vous et de se déplacer pour l'entrevue, c'est qu'ils sont conscients que leur démarche peut porter ses fruits. Il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'un investissement en temps, en déplacement et en honoraires à payer. Ces personnes veulent essayer autre chose et tenter de « récupérer » ce qui peut l'être encore dans leur union. Elles désirent changer et surtout trouver une solution.

Vous vivez une mésentente sexuelle qui s'est installée et perdue au sein de votre couple...

Vous doutez de votre relation et songez à vous séparer...

Vous avez été trompé et en êtes encore très blessé...

Vous avez trompé et vous le regrettez...

Les nombreuses épreuves traversées vous donnent l'impression de revenir de la guerre...

Les choses ne changent pas selon vos désirs et vous en êtes frustré...

MAIS, malgré tout, vous avez envie de sauver votre relation, alors ce livre s'adresse à vous!

Au fil des pages, la démarche sexothérapeutique que je vous propose vous permettra de découvrir, comme si nous nous rencontrions dans mon cabinet, le processus de la «stratégie gagnante». Je n'ai pas la prétention que vous preniez tout ce que je dis pour parole d'évangile... loin de moi cette idée! Je vous fais simplement quelques recommandations. Certaines pourraient vous sembler simplistes, mais attention! Prenez le temps de vous y mettre et d'appliquer la méthode. Vous constaterez que c'est moins facile qu'il n'y paraît de prime abord.

On entend souvent dire que le temps arrange les choses. Si vous êtes de ceux qui croient à cette maxime, alors peut-être êtes-vous en train d'atermoyer, de chercher des faux-fuyants. Dorénavant, il vous faudra FAIRE des gestes et adopter de nouveaux comportements.

La méthode proposée ici n'a qu'un but : vous donner l'envie de susciter des rapprochements. Et, par le fait même, de vivre de nouveau une réelle complicité affective, relationnelle, intime, sensuelle et sexuelle. Ne visez pas une sexualité « plus que parfaite ». Le sexe est, par nature, très « brouillon » : ça décoiffe, on sue, les draps sont froissés, on se déplace, on se replace, et c'est l'*fun* ! Pour commencer, optez plutôt pour des rencontres intimes « justes assez correctes », voilà un objectif beaucoup plus facile à atteindre. Rien ne sert d'être exigeant. Soyez tout simplement ouvert.

Vous êtes prêt ? Commençons...