

Avez-
vous
la

bonne
attitude
sexuelle



Sylvie Lavallée, M. A.

Sexologue clinicienne et psychothérapeute



Avez-vous la
bonne
attitude
sexuelle



Sylvie Lavallée, M. A.

Sexologue clinicienne et psychothérapeute

*À tous mes clients qui ont su manifester
un désir de changement sincère.
Qu'il est bon d'être l'élève de sa sexualité!
D'avoir un regard neuf sur soi.*

Table des matières

INTRODUCTION	11
Avez-vous envie d'être un canard ou un aigle ?.....	12
À qui s'adresse ce livre ?.....	13
CHAPITRE 1 Mesdames, découvrez votre personnalité sexuelle par votre attitude	21
La femme exprime son désir et son excitation de deux façons distinctes.....	22
Les risques sexuels.....	26
Quelle attitude adopter si nous sommes affectées par ce subtil fléau ?.....	34
Entre le poussin et la tigresse, quelle est l'attitude gagnante ?	42
Pour vous aider à atteindre cet objectif, je vous propose des pistes de réflexion	44
CHAPITRE 2 L'archétype masculin ou l'expression des deux pôles de la virilité	47
Le <i>puppy</i>	47
L'homme doberman.....	63
CHAPITRE 3 Le désir sexuel: une question d'attitude !.....	85
Avez-vous le désir facile ?.....	85
La beauté érotique par le regard allumé	116
La beauté érotique par le podium	116
Une beauté érotique cherche un homme qui a la même attitude	119
Se mettre en état de désir, c'est comme se préparer pour une fête	120
Respecter, c'est vertueux, mais absolument catastrophique pour le désir	126

Le fantasme est associé à l'idée de satisfaction sexuelle.....	130
Survivre à une agression sexuelle, ou lorsque notre vie sexuelle commence par un traumatisme.....	133
CHAPITRE 4 Les dynamiques relationnelles :	
chaque couple a sa logique	144
Quel est votre rôle au sein de votre couple?	149
Une femme devenue une supermaman n'est guère mieux	164
La crise du mitan de la vie.....	177
CHAPITRE 5 Les enjeux de l'infidélité.....	
Une vie parallèle bien à soi	198
Des aveux qui blessent.....	222
CHAPITRE 6 La rupture.....	
Est-il salutaire pour un couple de faire une pause?	244
L'inévitable rupture et la fin de l'espoir... ..	251
Tenir compte des enfants: comment leur annoncer cette nouvelle?	255
Quitter le domicile et concrétiser la séparation: la réorganisation.....	258
CHAPITRE 7 Les familles recomposées, tout un défi!.....	
Les principales étapes de la famille recomposée	276
CONCLUSION L'attitude optimale!	
	291

Introduction

Avant de commencer la rédaction d'un livre, je me pose toujours mille et une questions. Je veux parler de sexualité humaine, de dynamique érotique, de vie fantasmatique et de la vie de couple en général, mais comment aborder ces thèmes autrement, moi qui n'ai pas la prétention d'inventer un nouveau concept ni d'avoir enseigné le saut aux sauteuses ? Je me rends cependant compte que beaucoup de gens sont inhibés, qu'ils n'adoptent pas la bonne attitude. Ils n'osent pas faire état de leur créativité et n'essaient plus d'initier des rapprochements. Ils sont trop concentrés sur certaines difficultés ou la fameuse peur d'avoir peur. D'autres disent ne pas vouloir entreprendre une rencontre aux visées sexuelles par peur de ne pas la mener à bon port. Pensez-vous comme eux ? Pensez-vous qu'il est mieux de ne rien faire ? Est-ce la bonne attitude que de s'apitoyer, de craindre le jugement ou de se décourager ?

Alors, je me suis mise à réfléchir à mes interventions en sexologie et en psychothérapie auprès de mes clients, des femmes et des hommes de tous les âges qui veulent régler une situation problématique. J'ai répertorié ce que j'expliquais le plus fréquemment dans mon cabinet, et cela indépendamment des motifs de consultation. Que ce soit pour une dysfonction sexuelle, des fantasmes inquiétants, de l'infidélité, un manque de désir ou d'amour envers le partenaire, de la difficulté à s'investir amoureusement, de

la jalousie, des familles recomposées, une ou des agressions sexuelles, de la violence ou encore une crise existentielle, j'ai soudain pris conscience que j'abordais très souvent le thème de *l'attitude*. Celle qu'il faut modifier et améliorer. Pour que mon propos soit clair, l'attitude est une manière de se tenir, mais surtout un comportement qui correspond à une certaine disposition psychologique. L'attitude est donc un état d'esprit à l'égard de quelqu'un ou de quelque chose qui devrait favoriser l'adoption d'un comportement ou d'une conduite propre à manifester l'état d'esprit en question.

On pourrait également parler de l'attitude en termes de réflexion, de prise de décision, de planification d'actions et de résolution de problèmes, mais aussi en termes de confiance en soi, ce sentiment où l'on se fie à soi-même avec assurance, aisance et conviction. L'attitude renvoie également au fait d'avoir la détermination de prendre de bonnes décisions, ce qui permet d'agir en toute confiance. Agir sans hésitation, voilà ce qu'est pour moi avoir une bonne attitude.

Avez-vous envie d'être un canard ou un aigle ?

Regardez les canards dans un lac. Ils se promènent tous à la file indienne derrière leur maman. Si un caneton plonge la tête sous l'eau et qu'à sa sortie les autres ont pris une longueur d'avance, il sera anxieux et les cherchera désespérément. Un canard vit avec les siens, en clan. Il est une proie pour le chasseur, et il n'attaque pas. Il n'a pas d'individualité ni d'existence propre. Ses ambitions sont quasi inexistantes.

Par contre, l'aigle, un prédateur juché sur son perchoir, cible parfaitement sa proie et met tout en œuvre, avec le savoir-faire du chasseur, pour fondre sur elle. Il ne doute aucunement de ses compétences. Il va de l'avant en toute

confiance. Il se sait capable de tout et réalise ses projets. Ses ambitions sont élevées. Il a sa propre individualité.

Vous, êtes-vous un canard ou un aigle ? Bien sûr, vous avez certainement vos journées « canard » où vous vous apitoyez sur votre sort. C'est normal, mais pour un temps seulement... Si ça devient une habitude, c'est plus inquiétant. J'aimerais donc, avec ce livre, vous enseigner à devenir un aigle dans la plupart des situations, dans vos décisions et dans votre détermination à vivre.

À qui s'adresse ce livre ?

Lorsque les gens sont prêts à entamer une démarche thérapeutique, c'est qu'ils veulent du changement, qu'ils cherchent des solutions. Ils se demandent quoi faire, quoi dire, et comment penser autrement. Ils en viennent à réaliser que leur manière de percevoir les événements n'est pas toujours adéquate et que leur jugement est biaisé, puisqu'ils sont en souffrance ou en grand questionnement. En se présentant à des consultations, ils se donnent la chance de s'en sortir en discutant avec une personne neutre qui ne les jugera pas, mais qui les aidera et les guidera à penser différemment. Souvent, avant d'entreprendre une démarche thérapeutique, on s'aperçoit qu'on tourne en rond. Nos stratégies de fonctionnement ne sont plus efficaces. Il nous faut du nouveau matériel, mais lequel ? Très souvent, lors d'une consultation, une des premières analyses est de reconnaître notre attitude habituelle, donc probablement celle que nous devons changer. Il faut rediriger notre attention et modifier nos diverses interprétations des événements.

L'attitude est un thème qui me préoccupe particulièrement. Par exemple, je ne suis plus la même thérapeute qu'à mes débuts en pratique privée. Avant, j'appliquais la théorie enseignée à l'université et je voulais que l'attention soit mise sur l'analyse du problème : le client dévoile son histoire et le

thérapeute agit à titre d'expert qui trouve la source du problème et qui sait quoi faire afin de résoudre le conflit. J'ai navigué dans ces eaux pendant quelques années pour ensuite avoir envie de développer mon propre style. Maintenant, je conçois la thérapie comme un travail d'équipe. Le plus important est d'abord d'instaurer un climat de confiance pour créer ce qu'on appelle une alliance thérapeutique, où le client et le thérapeute œuvrent ensemble à la recherche d'une solution. Par la thérapie, le client doit réfléchir à ce qu'il veut changer et à la manière dont il souhaite s'y prendre. Qu'est-ce qui ferait une différence dans sa vie ? Quel genre de relations espère-t-il avoir ? J'aime l'idée d'être pour mon client une sorte d'amie-coach, une alliée digne de confiance, encourageante et stimulante qui est sympathique et positive. Je tiens absolument à ce que la démarche soit agréable.

N'oubliez pas qu'au départ, il faut beaucoup de courage et d'humilité pour appeler et demander de l'aide. Encore faut-il que la personne que l'on consulte soit agréable et dynamique ! **Je crois en un travail d'équipe et j'aime travailler en ce sens. Cela rend mon travail plus stimulant.** Je porte un regard différent sur l'application de la théorie en privilégiant une thérapie « sur mesure » pour la personne qui consulte. Chaque individu a des motivations différentes, et je m'assure d'adapter nos rencontres selon le problème discuté : qu'il s'agisse d'une personne désespérée avec peu d'espoir de changement, d'une personne mécontente de son ou sa partenaire et voulant que l'autre change, ou d'une personne consciente d'un problème et voulant faire ce qu'il faut pour s'en sortir, je m'ajuste en conséquence.

Selon le cas, je travaille différemment : j'écoute, puis je réagis. Je pose des questions, je propose des pistes de réflexion et je fais des suggestions. Je demeure présente et attentive à l'autre. Je suis spontanée et expressive dans mes réactions. Je crois qu'une thérapie est une parenthèse dans la vie de quelqu'un, un temps d'arrêt pour réfléchir et repartir sur des bases consolidées. C'est comme une cer-

taine brise de fraîcheur. Il est rassurant de se dire que nous ne sommes pas seuls pour porter notre difficulté. Quelqu'un nous accompagne et nous encourage à changer de point de vue, **à arroser les fleurs, pas les mauvaises herbes!**

Je dis souvent à la blague que mon bureau est un petit confessionnal moderne. Tel un prêtre, j'ai le privilège d'entendre parfois des secrets enfouis depuis de nombreuses années, et souvent, je suis la seule à les connaître. Je suis touchée de recevoir de telles confidences, et par conséquent la confiance de mes clients. La thérapie est un espace intime qui invite au dévoilement dans le cadre de la confidentialité. Il ne doit pas s'agir d'une expérience traumatisante : ce n'est quand même pas un exorcisme ! C'est un lieu de partage et j'aime que mon client en reparte dans un meilleur état d'esprit que lorsqu'il y est arrivé.

Je crois également au perfectionnement par la formation continue. Chaque année, je me fais un devoir de rafraîchir mes connaissances en poursuivant ma formation avec des conférences, des colloques et des ateliers. Récemment, j'ai découvert la thérapie brève axée sur les solutions. Cette approche est arrivée à point dans ma vie professionnelle. Je demeure une sexologue clinicienne, puisque c'est ma formation d'origine, mais lors de mes interventions et de mes entrevues, je me rapproche de plus en plus de la psychothérapie. Pour moi, tout ne se résume pas à la génitalité et au plaisir sexuel. Il s'agit également (et surtout) de nos relations avec les autres : relations amoureuses, familiales, amicales, professionnelles et intimes. La sexualité doit être abordée dans un contexte relationnel global.

Cette révélation a bousculé les fondements de ma pratique construits au moment de ma formation universitaire. En responsabilisant le client qui consulte pour qu'il trouve des solutions à sa situation, j'aime bien dire que je ne suis plus une experte, mais plutôt une *coach* encourageante qui pose un tout autre genre de questions. Tout, dans cette nouvelle approche, invite au changement. Le thème de l'attitude

est au cœur de mes interventions. Cibler notre potentiel, c'est vouloir le développer davantage et y croire !

J'ai eu la chance, et surtout le privilège, d'animer durant l'été 2008, sur les ondes de TQS, l'émission quotidienne *Vie de couple*. Nous avions une grande latitude quant aux sujets que nous pouvions aborder. Et ce qui comptait par-dessus tout, pour moi, c'était de démontrer qu'un sexologue peut se prononcer sur tous les aspects de la vie personnelle : que ce soit la vie de couple, les familles recomposées, les enfants, la vie professionnelle, les ex, la belle-famille, l'infidélité, les agressions, les ruptures, la dépendance, la jalousie, l'anxiété, la dépression, l'argent, tout y passait. En élargissant mon champ d'expertise du simple volet sexuel à tout le volet relationnel dans chacune de mes interventions, et cela en exposant ma propre façon de voir les choses, j'ai réalisé qu'il y avait toujours une ligne de conduite à adopter ; en d'autres mots, une attitude. L'attitude est le moteur de tout, le dénominateur commun. J'ai décidé de me pencher plus à fond sur ce thème en explorant quelques sujets au fil des chapitres de ce livre.

Afin de bien amorcer cette réflexion, quoi de mieux que de parler des hommes et des femmes. J'ai choisi de le faire d'une façon toute particulière, soit en parlant de la **personnalité sexuelle, affective et relationnelle**. Selon moi, il existe deux types d'hommes et deux types de femmes, ce que j'illustre par des archétypes de l'identité avec leurs enjeux positifs (le potentiel de chacun) et négatifs (les risques de dysfonction sexuelle). Je vous ferai part de la meilleure attitude à adopter, selon moi, en fonction de ces facettes. Vous pourrez ainsi mieux situer votre potentiel de séduction et votre capacité à désirer en vous dévoilant et en vous affirmant, et surtout, pour vous messieurs, en retrouvant votre virilité !

J'enchaînerai sur le **désir sexuel**, qui, bien qu'influencé par notre système hormonal, est évidemment avant tout une question d'attitude. En ce sens, je vous aiderai à le faire renaître ou à le maintenir vivant au sein d'une relation à

long terme, puisqu'il est capricieux et qu'il faut en prendre soin. Je ferai souvent référence à votre « nouvelle » personnalité sexuelle pour indiquer la route à suivre sur le chemin de l'attitude gagnante, mais surtout, j'insisterai sur votre capacité à accueillir le plaisir dans votre vie personnelle et dans votre relation.

Nous poursuivrons notre exploration en discutant de la **dynamique conjugale**. Tout un chapitre sera en effet consacré aux enjeux de nos relations et conflits conjugaux en fonction de notre personnalité, de notre vie familiale, de nos exigences et de nos attentes envers notre partenaire. Avons-nous toujours la meilleure attitude ? Quelle est notre conception d'une relation ? Quels sont nos rôles respectifs ? En tant qu'acteur, tenons-nous le bon rôle dans cette pièce ? Dans votre couple, êtes-vous le plus conciliant des deux ? Aimez-vous plutôt avoir le contrôle ? Vous affirmez-vous suffisamment pour faire valoir vos besoins, ou vous effacez-vous dans l'altruisme ou l'abnégation ? C'est ce que vous découvrirez en lisant ce chapitre. Pour vous permettre d'adopter la bonne attitude, je tenterai de vous guider sur la route la plus adéquate : celle de l'ouverture d'esprit, de la maturité affective et des attentes réalistes.

Et parce qu'il arrive que des écarts de conduite surviennent, je traiterai de l'**infidélité**, une de mes spécialités en sexothérapie. Je partagerai avec vous mon expérience clinique sur la tentation secrète, l'aveu et la reconstruction conjugale après la trahison. Car il est difficile de garder la tête haute et d'y survivre en toute dignité... Je tenterai d'expliquer les raisons qui poussent la personne infidèle à concrétiser son désir et comment j'interviens en thérapie pour démystifier ce phénomène et les conséquences possibles pour l'avenir d'une relation. Mon analyse clinique portera encore là sur la personnalité, le désir et la dynamique conjugale. Le tout en fonction de mon thème central : découvrir la meilleure attitude à adopter dans un tel contexte de secret, de mensonge et de trahison.

Il arrive aussi parfois qu'une relation ne résiste pas ; c'est alors la **rupture**. J'ai décidé de consacrer tout un chapitre à cette pénible réalité. Après une séparation, plusieurs sentent qu'ils régressent, car ils se disent qu'ils avaient tout. Ils changent de statut civil, de conjoint à célibataire, ou bien changent de partenaire. En tant que sexologue et psychothérapeute, je reçois souvent à mon cabinet des personnes désemparées voulant rompre sans tout casser et sans trop faire de peine. Mais est-ce possible ? **Comment assumer sa décision et aller de l'avant ?** Ou êtes-vous de ceux qui font le yoyo et qui reprennent, se laissent à nouveau, reprennent toujours, et se laissent encore ? **Avez-vous des regrets** et êtes-vous nostalgique ? Quelle est la bonne attitude à adopter face à cette décision, et comment aller de l'avant sans répéter la même histoire ? Des stratégies seront proposées afin de développer une mémoire réaliste, et non une mémoire sélective, et cela pour faciliter le deuil.

Je terminerai cette réflexion par une réalité de plus en plus fréquente dans notre société : les **familles recomposées**. Facile, en théorie, mais combien difficile en pratique de jumeler deux familles conjuguant au passé et au présent avec des ex qui veillent au grain. Comment former une équipe solide en tant que « nouveaux parents » face au passé, à la résistance des enfants et à l'adversité ? Vous laissez-vous envahir par vos ex ? Avez-vous perdu le contrôle de la situation ? Faites-vous suffisamment de place à votre nouveau partenaire ou les enfants passent-ils en premier ? Avez-vous fait le deuil de la famille unie d'antan ? Dans ce chapitre, vous trouverez un ensemble de moyens pouvant vous faciliter la vie !

Par cette démarche, j'espère vous enseigner comment adopter la meilleure attitude possible pour :

- rester branché sur vos désirs et vos aspirations ;
- ne jamais vous oublier et maintenir votre capacité à vous affirmer adéquatement ;
- préserver la qualité de vos relations amoureuses, affectives, intimes et sexuelles.

Avoir une bonne attitude, c'est assumer ses décisions en toute confiance et comprendre pourquoi on agit de la sorte, c'est être capable de se choisir avant de choisir l'autre, c'est établir ses limites et les faire respecter, c'est exister dans la relation amoureuse et sexuelle – et non pas la subir –, c'est mieux connaître son propre caractère, son jugement et ses besoins. Bref, la bonne attitude, c'est laisser la femme prendre sa place, c'est permettre à l'homme d'exister dans son essence propre, et cela, tout en coexistant.

Dans ces pages, vous ne trouverez pas des résultats de recherches scientifiques exhaustives. Comme je suis une clinicienne, tous les thèmes traités sont basés sur mon expérience clinique. Grâce à ces exemples, vous pourrez certainement vous identifier à certains patients, selon la problématique. Je ne propose pas de recettes miracles, mais plutôt des pistes de réflexion, des stratégies visant des solutions, et certains outils aidant à adopter une meilleure attitude.

Une chose est certaine, et elle demeure inchangée à travers le temps et les époques : nous voulons tous être aimés, choisis et désirés, et que notre partenaire s'investisse exclusivement avec nous. Cependant, certains de nos modèles de comportement ou de nos réactions viennent compromettre ce désir profond. À présent, tentons d'y voir plus clair. Bonne aventure, et bonne attitude !