

Flavie Taisne

SEXOTHÉRAPEUTE

AIMER DE TOUT son corps



Chemin
de libération
vers une sexualité
qui vous
ressemble

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Soft Office

Relecture/correction : Christelle Barbereau et Clotilde de Royer

Illustrations : © Shutterstock : Olga Zhukovskaya : p. 11 / Essl :
p. 21 / Olga Bolbot : p. 27 / Elenabkb : pp. 29, 52 / Pikovit : p. 34 /
Julia Sanders : p. 34 / Nataletado : pp. 36, 175 / alla_line : pp. 12, 43,
67, 195 / Walnut Bird : p. 60 / Yana Malyanova : p. 74 / digi_house :
p. 86 / CherryFresh : p. 94 / chubphong : p. 105 / DODOMO :
pp. 114, 132 / Yusak Laksmna : p. 124 / clelia-clelia : p. 144 /
Gray Cat : p. 157 / Palanciuc Alina : p. 166 / Mykhailo Hnatiuk :
p. 184 / Alice Alesya : p. 205

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01202-0

Flavie Taisne

SEXOTHÉRAPEUTE

AIMER
DE TOUT
son corps

Chemin de libération vers
une sexualité qui vous ressemble

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

AVANT-PROPOS	7
------------------------	---

Partie 1 La connaissance, première étape de libération

DE QUOI PARLE-T-ON LORSQU'ON ABORDE LE SUJET DE LA SEXUALITÉ ?	15
MIEUX CONNAÎTRE SON CORPS ET CELUI DE L'AUTRE	23
DONNER DU SENS À LA CONNAISSANCE	39
CONNAISSANCE DE SOI, COMPRÉHENSION DE L'AUTRE	45
QU'EST-CE QU'UNE RELATION SEXUELLE ?	69

Partie 2 Des schémas à déconstruire, des blessures à guérir

LES MESSAGES IMPRIMÉS	79
L'IMAGE CORPORELLE ET SON RÔLE DANS LA SEXUALITÉ	89
LES ABUS	97
LA FRUSTRATION	107
LA CHARGE MENTALE	117
LA PORNOGRAPHIE	127
LE POIDS DE LA NORME	135

Partie 3

Vivre la sexualité qui nous ressemble

LA CONNEXION À SOI	149
LA CONNEXION À L'AUTRE	159
LA TENDRESSE	169
LES FANTASMES	177
APPRENDRE À PARLER DE SA SEXUALITÉ	187
L'ACCOMPAGNEMENT	197
CONCLUSION	207
REMERCIEMENTS	209
RÉPONSES AUX QUESTIONNAIRES	211
BIBLIOGRAPHIE	213

Avant-propos

Une vocation professionnelle

Formé aux humanités (lettres, philosophie, psychologie, histoire), notre directeur d'études nous disait que l'apprentissage que nous faisons nous préparait à être des « manches » sur lesquels on pouvait fixer différents outils. Cette image permettait de mettre en lumière l'approche généraliste et solide que nous apportaient ces connaissances. À l'époque, du haut de mes 18 ans et accaparée par le projet que j'avais de travailler dans le monde de la culture, j'étais loin de m'imaginer qu'un jour, l'outil que je fixerais à mon manche serait celui de la sexothérapie !

Pourtant, il y a quelques années, l'évidence s'est imposée à moi. Au cours d'une formation à l'animation d'ateliers d'éducation affective, relationnelle et sexuelle, j'ai compris qu'il fallait que je devienne sexothérapeute. Ce fut une certitude et une urgence. Après avoir passé un an à étudier toutes les formations possibles, à rencontrer des professionnels, à nourrir cette nouvelle appétence par de nombreuses lectures, j'ai choisi de me former auprès d'un sexologue belge, Iv Psalti, et d'un thérapeute de couples québécois, Yvon Dallaire. La combinaison des approches en sexothérapie et en thérapie de couple, basée sur la psychologie positive, m'a permis de recevoir les bases nécessaires pour emprunter ce nouveau chemin professionnel. J'ai pu apprécier la densité et la qualité des enseignements reçus, le partage avec les formateurs et les rencontres si riches avec les stagiaires au cours des différents séminaires. L'émulation qui se crée dans ces formations est extrêmement galvanisante et j'avais hâte de pouvoir à mon tour me lancer.

Des activités variées qui se nourrissent mutuellement

Depuis que j'ai amorcé cette reconversion, j'ai animé des parcours pour adolescents, monté un centre d'écoute et d'orientation familial, chroniqué pour une revue à destination des étudiants, rédigé des articles pour un site internet dispensant des conseils pour vivre une sexualité heureuse, tenu des conférences, enregistré des podcasts... L'essentiel de mon activité se concentrant sur l'accompagnement des personnes et des couples que je reçois en consultation. Je suis toujours heureuse d'intervenir auprès de collégiens/lycéens quand l'occasion se présente. C'est un peu un retour aux sources de ma vocation professionnelle et je suis toujours émerveillée de voir l'étincelle dans les yeux des jeunes gens qui accueillent avec curiosité et intérêt les connaissances que je leur transmets, les questions que je viens éveiller chez eux, l'esprit critique que je souhaite aider à développer en eux, pour qu'ils puissent construire leur propre vision de la sexualité.

C'est aussi, à mon sens, un travail de prévention. Lors de l'accompagnement thérapeutique, nous revisitons toujours les messages que la personne a reçus sur le corps, la relation sexuelle, le plaisir.

Il y a tant de blessures lors de cette période charnière de l'adolescence! Par l'absence de transmission, ou au contraire des discours faits de tabous et d'interdits... Je propose d'ailleurs un accompagnement pour les parents qui se sentent démunis pour transmettre à leurs enfants ce qu'eux-mêmes n'ont pas reçu. C'est l'occasion de donner aux éducateurs les mots, les connaissances, les outils pour embrasser cette mission. C'est aussi l'occasion de regarder ce que cela vient éveiller chez les parents, pour les aider à dépasser leurs tabous.

Ces activités, ainsi qu'un travail en supervision avec une psychologue formée à l'approche centrée sur la personne, selon Carl Rogers, me nourrissent, me poussent à approfondir des sujets qui me tiennent à cœur et me permettent de progresser, pour développer un meilleur accompagnement auprès des personnes

qui viennent en consultation. Qu'ils soient en couple, célibataire, en cours de séparation, jeunes adultes ou seniors, je m'applique à recevoir chacun avec bienveillance, en toute confidentialité. Je leur offre un espace pour pouvoir déposer ce qu'ils souhaitent, en respectant leur intimité, leurs valeurs, en accueillant leurs souffrances, en tâchant d'être à l'écoute de ce qu'ils sont, ce qu'ils veulent vivre, le rythme auquel ils sont prêts à avancer. Je ressens une gratitude immense d'observer chaque jour à quel point je suis à ma place, de développer mes talents et de les mettre au service de ceux qui en ont besoin.

Le point de départ de ce livre

Je crois profondément que nous sommes faits pour aimer et que nos corps nous permettent de l'exprimer avec tout ce que nous sommes ! Nos corps aspirent à connaître le plaisir dans la rencontre charnelle. Vivre les sensations intenses de l'amour physique est un désir naturel. Quoi de plus beau que de pouvoir dire « je t'aime » avec tout son corps ?

Atteindre ce niveau d'intimité et de confiance d'où peut jaillir l'amour est magnifique. Se déployer dans l'unicité de sa personne alimente une ardeur précieuse. Le lien nourri par l'union sexuelle peut être source de bien-être, de sécurité et d'amour. De ces unions peuvent éclore une énergie, une force de vie, qui seront un véritable tremplin ! Accueillir sa sexualité permet d'être plus unifié, de mieux se connaître, d'être plus vivant ! Je suis convaincue que cette prédisposition initiale, si souvent blessée, peut se retrouver en empruntant un chemin de libération. Ce chemin d'alignement à soi permet la rencontre avec l'autre. C'est ce chemin que je vous propose.

J'avais envie d'écrire ce livre pour partager mon travail, ma vision et donner quelques pistes de réflexion à laisser résonner en soi. J'avais envie d'un livre utile, qui apporte des explications aux questions qui pèsent parfois lourdement sur les personnes

insatisfaites de leur sexualité. J'avais envie de proposer un chemin de liberté pour aider chaque lectrice, chaque lecteur, à se défaire de tout ce qui entrave son accès à une sexualité qui lui correspond. J'espère que celles et ceux qui liront mon ouvrage y trouveront quelques repères pour entamer ou poursuivre leur évolution vers une vie relationnelle et sexuelle plus harmonieuse et plus apaisée ! En proposant ce parcours de libération, qui passe par un réajustement des connaissances, la déconstruction de certaines idées reçues et la relecture de blessures, je souhaite donner des propositions concrètes pour avancer. La première étape de toute libération est la prise de conscience. En se posant les questions que je propose dans chaque chapitre, en prenant le temps d'y répondre, en étant le plus honnête possible avec soi-même, en explorant quelques idées et suggestions, j'espère aider chacun à franchir quelques marches dans son parcours de libération et à avancer sur sa trajectoire de bonheur.

DANS LA VRAIE VIE

Ludivine, 45 ans, est mariée depuis plus de vingt ans. Elle vient en consultation en couple pour un problème d'absence de désir sexuel de sa part. Au cours de nos échanges, Ludivine prend conscience qu'elle a été éduquée comme si elle n'avait pas de corps, avec une valorisation énorme de l'intellect et de la pensée. Tout ce qui a trait au corps a donc été nié. Grâce au travail mené, elle a pu prendre conscience de son incarnation et de ses sensations physiques, accéder à sa pulsion sexuelle et découvrir que son désir était bien présent. Il était juste hors de portée, du fait de son éducation.

POUR AVANCER

QUELQUES QUESTIONS À SE POSER

- Qu'est-ce que je mets derrière le terme « sexualité », comment est-ce que je le définis ?
- À quoi est-ce que je l'associe ? Je choisis trois adjectifs pour parler de ce que cela représente.
- Cette vision est-elle limitante ?
- Est-ce qu'elle me convient ?
- Comment ai-je envie de l'enrichir ?
- Est-ce que cette proposition de voir la sexualité, pas seulement comme le vécu sexuel mais en prenant en compte tout ce qui se vit en moi par mon corps sexué, me parle ?

QUELQUES PISTES

- Prendre le temps de repenser ma vision.
- Choisir des personnes bienveillantes avec qui échanger nos points de vue.
- Explorer par un podcast, un livre, les réseaux sociaux... d'autres visions pour choisir en conscience ce qui me convient profondément.

PASSEZ À L'ACTION

Pour mieux comprendre pourquoi la vision que vous avez de la sexualité, du corps, de la relation sexuelle est telle qu'elle est aujourd'hui – si cela vous empêche d'avancer –, je vous invite à faire un petit exercice.

- Notez sur un carnet ou sur une feuille avec quelle vision de la sexualité vous vous êtes construit. Ce que vous avez reçu dans votre éducation, par la manière de vivre et de s'aimer dans votre foyer, les gestes et les paroles qui vous ont été transmis. Si le sujet était tabou et que vous n'avez pas souvenir d'avoir reçu de message particulier, essayez de discerner comment cela a été interprété dans votre esprit d'enfant, d'adolescent, puis d'adulte.
- Une fois que vous avez écrit tout ce qui vous venait, relisez-le calmement. Laissez l'émotion venir. Cela peut être de la colère, de la tristesse, du dégoût, de la frustration... Essayez de l'identifier, d'écouter la sensation qui y est associée. Respirez calmement pour laisser cette émotion vous traverser en la validant.
- Vous pouvez essayer de faire le lien entre ce que vous avez reçu et ce qui vous entrave aujourd'hui, pour comprendre et accepter cette réalité et peut-être vous défaire d'une certaine culpabilité.
- Puis, barrez ce qui ne vous convient pas ou plus et écrivez ce que vous aimeriez penser de la sexualité, du corps sexué, de la relation sexuelle à la place ; ce qui intellectuellement est plus en phase avec la personne que vous êtes et la façon dont vous souhaitez être en relation.
- Enfin, écrivez ce que vous pensez que cette nouvelle vision pourrait avoir comme incidence sur votre vie, notamment dans les dimensions corporelle, relationnelle et sexuelle.

