

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

On me dit qu'il y a des amours impossibles...

par Jacques Salomé

Il n'y a pas d'amours impossibles, du moins je n'en connais point. Il n'y a que des amours contrariés et violentés par des tiers ou des règlements ou encore interdits par des tabous. Et ils sont plus nombreux qu'on ne peut l'imaginer. Des amours entravés par des peurs, dévoyés par des leurres, ballottés par des vents contraires, freinés par des obstacles réels ou fantasmés, barrés par des écueils que l'on imagine pour soi, pour l'autre... oui il y en a beaucoup.

Il n'y a pas d'amours impossibles, car c'est justement l'une des grandes forces de l'amour, d'être porteur d'une telle énergie, qu'il est capable de traverser beaucoup de difficultés, de s'opposer à des dangers sans noms, de vaincre toutes les oppositions ou de dépasser toutes les entraves. C'est vrai qu'il y a des amours fragilisées par le doute, blessées par des contradictions, dévoyées par des croyances ou encore assassinées par des certitudes erronées. C'est vrai qu'il y a aussi des amours qui dérangent, qui inquiètent un entourage, menacent des proches (qui vont se jeter dessus pour les disqualifier, les déchiquter) ou encore des amours qui vont réveiller d'anciennes blessures mal cicatrisées et faire reculer, empêcher la rencontre avec un bonheur possible.

Il y a des obstacles, non au sentiment amoureux, mais à sa réalisation, à son épanouissement, et certains sont plus infranchissables que d'autres. Ceux en particulier qui relèvent d'une croyance religieuse, d'un parti pris politique, culturel, ou encore de décisions prises à un niveau abstrait, aveugle ou collectif, et donc inaccessible, sur lesquelles l'individu n'a pas de prise.

Pour une femme aimer un soldat allemand en pleine Occupation est possible. Ce qui sera difficile, c'est d'aimer dans la sérénité, dans l'abandon et cette relation comportera des risques importants, en particulier pour la femme. Beaucoup de femmes (pourquoi seulement des femmes ?) ont payé cher le fait d'avoir transgressé cette impossibilité. Etre professeur de français dans le midi de la France et aimer un Touareg rencontré lors d'un seul voyage au Hoggar, se voir ensuite trois semaines par an durant 15 ans, et depuis 10 ans attendre que l'Algérie cesse de se déchirer pour pouvoir revoir à nouveau son amour, est difficile, mais cela reste encore possible... Aimer une femme musulmane et vouloir construire sa vie avec elle, quand le père fait obstacle et demande à l'homme de se convertir, d'entrer dans ses croyances, aimer une juive quand on est palestinien, une chinoise quand on vit au Yémen... n'est pas facile, mais nombreux sont ceux qui se sont confrontés à ces difficultés et les ont traversées.

L'âge, c'est-à-dire le décalage des âges entre l'un et l'autre, est parfois avancé, pour hésiter, pour se donner un alibi à ne pas oser vivre un amour, mais pour ceux qui découvrent la réciprocité d'un sentiment, l'âge n'est pas un obstacle insurmontable.

Le seul amour impossible, qui ne peut se vivre, est l'amour incestueux, avec l'interdit irréductible d'avoir une relation sexuelle. Tel cet homme déchiré, qui me disait avoir retrouvé sa sœur, qu'il n'avait jamais connu, avant trente ans et dont il était devenu profondément amoureux, sans pouvoir se défaire de ce sentiment.

Il n'y a donc pas d'amours impossibles, mais seulement des relations amoureuses qui paraissent impossibles. Mais face à cela, nous connaissons tous des histoires d'amour qui avaient contre elles toutes les forces contraires de l'univers, qui auraient dû être impossibles et qui cependant ont pu se vivre et même durer au delà de tous les interdits, de tous les empêchements. L'amour, outre qu'il est porteur d'une énergie rare, recèle quelques-uns des mystères de la vie qui lui donne une puissance inouïe dont la force nous émerveille sans nous surprendre quand nous en sommes les bénéficiaires.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

Toutes les femmes sont des femmes fontaines, mais toutes ne le savent pas !

par Jacques Salomé

Une lectrice attentive m'a écrit tout dernièrement et je ne peux m'empêcher d'offrir sa lettre à la communauté des femmes et des hommes (qui lisent aussi je l'imagine "Châtelaine" [*mensuel québécois*])

« J'ai lu votre article sur les femmes fontaines dans un numéro de Psychologies de mars 2003, intéressant à bien des égards et qui a ce grand mérite de s'attacher à un sujet dont l'aspect tabou cède de plus en plus de terrain.

Depuis l'Antiquité, circulent beaucoup d'interrogations. Des hommes se sont penchés sur la question. Des messieurs, certes très respectables, médecins, urologues, sexologues, psychanalystes et scientifiques discutent sur le sujet. Des savants, sans aucun doute, mais peut-être pas de véritables connaisseurs, aucun amateurs suffisamment aimables comme nous le souhaiterions !

Alors même si le tabou de "l'éjaculation féminine" commence à sauter, le terme n'est pas tombé en désuétude, paraît-il, même s'il est trop connoté "masculin", la vérité n'est pas encore sortie du trou, si j'ose dire.

Je n'ai aucun titre particulier pour apporter la bonne parole, ajoute ma lectrice, je n'ai que mon expérience personnelle, celle de mon corps de femme et là, malgré tout, déjà, j'ai quelques longueurs d'avance. Ce corps qui me raconte et me dit à travers son anatomie et ses sensations comment les choses se passent en moi.

C'est pourquoi je ne peux pas laisser "passer" certaines affirmations énoncées dans votre article sans réagir. Il s'agirait « d'un phénomène strictement physiologique et qu'on ne peut ni freiner ni provoquer. »

Il serait inutile écrivez-vous « de chercher le point F, les femmes fontaines émettent ce liquide sans qu'une zone particulière soit stimulée. C'est l'expression physiologique de l'orgasme, vaginal autant que clitoridien... », affirme avec force mon interlocutrice.

Ai-je vraiment écrit cela dans un moment d'égarement ou de lucidité aiguë ?

Un peu plus loin dans sa lettre, ma lectrice s'écrie (en grosses lettres), toute vibrante de son expérience : « FAUX, pour l'avoir vécu et le vivre encore, si on ne peut freiner cet émoi, je sais qu'on peut le provoquer. Mieux encore, chaque femme ainsi stimulée devient à coup sûr fontaine. Il suffit d'un homme averti, d'un "sourcier" ou d'un "fontainier" si vous préférez. En effet, la stimulation manuelle par le partenaire masculin d'un point bien précis, à l'endroit de ces glandes sous-cervicales de la vessie dont vous parlez, (jamais je peux en témoigner, je n'aurais utilisé des mots aussi barbares) provoque sous réserve d'une légère participation de la femme, une émission de liquide qui va crescendo avec la stimulation. Pour le succès de l'affaire, il faut simplement que la dame, un tant soit peu avertie elle aussi, de son corps et de ses sensations intimes "pousse", et là... c'est l'inondation.

Plus qu'une fontaine coulante, c'est un geyser jaillissant. La sensation qui accompagne ce jaillissement est quelque peu différente de celle de l'orgasme. C'est autre chose, même si cela s'y apparente, c'est plutôt une sensation chaude d'abandon, de libération très agréable. L'écoulement est dans mon cas dissocié de l'orgasme à proprement parler... »

Je ne saurais mieux le dire et il est préférable que ce soit une femme qui l'affirme et nous le rappelle pour mieux être entendu par tous ceux qui vont me lire. Mon interlocutrice veut aller jusqu'au bout de ses découvertes. « Là, il n'est alors plus question de variation de flux, puisque c'est sans fin. Oui, aussi longtemps que le sourcier sollicite la source, le jaillissement continue. C'est comme cela que j'ai appris que j'étais une femme fontaine. Je suis même plus que cela, une femme geyser. En cela ni privilégiée ni handicapée par rapport aux autres femmes, car tout simplement, nous sommes toutes fontaines, mais nous ne le savons pas. »

C'est aussi ma conviction la plus profonde, toutes les femmes sont des femmes fontaines, des femmes jaillissantes, généreuses, abondantes dans leurs émois acceptés, partagés. Nous ne saurions trop le redire, nous, c'est-à-dire les femmes qui l'ont découvert, les hommes qui l'ont vécu avec ces mêmes femmes.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

Et ma lectrice de conclure :

« Bien sûr, il faut trouver un fontainier, un homme qui sait, qui connaît bien le corps de la femme, encore mieux qu'elle-même ! La seule contrainte, prévenir le voisin du dessous contre le dégât des eaux qui pourrait survenir si le petit jeu se prolonge. Mais gare aussi au dégât du plafond en cas de geyser ! »

La fin ne manque pas d'humour tendre, et c'est bien ainsi pour un sujet, qui trop souvent prête à sourire narquois, et même à des jugements de valeur, qui sont blessants pour l'un ou l'autre des partenaires, qui osent parler de cette merveille mal connue que sont les femmes fontaines.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

Les petits problèmes

par Jacques Salomé

Quand un homme téléphone à un sexologue ou à un thérapeute, ce n'est jamais pour un gros problème, c'est toujours pour un petit. « Je vous appelle, c'est une amie qui m'a donné votre nom, pour un petit problème que j'ai depuis quelques temps, j'aimerais vous en parler directement si c'était possible ».

Si le thérapeute demande des précisions ou d'en dire un peu plus, l'interlocuteur élude, se dérobe « Ce n'est pas grave, mais je préfère en parler directement avec vous, vous comprendrez mieux... »

Le petit problème en question, neuf fois sur dix concerne la vie sexuelle et en priorité le fonctionnement de cet outil précieux, qui reste au centre de beaucoup de préoccupations chez les hommes. « Je ne comprends pas avec ma femme je n'avais aucun problème, cela marchait à tous les coups, mais avec l'amie que j'ai rencontrée après mon divorce, ça coince. Je n'arrive pas à avoir des érections. Pourtant elle est gentille et patiente, mais je n'arrive pas à bander normalement. C'est pas normal j'ai envie de faire l'amour avec elle, surtout quand je ne suis pas avec elle, j'y pense sans arrêt, mais sitôt en situation, il n'y a plus rien, je suis mort... »

Petits problèmes autour de l'érection, de l'éjaculation, de la répétition, un tel dira « Je ne me reconnais plus j'étais une véritable mitrailleuse, plusieurs fois chaque nuit, et maintenant c'est comme si j'avais un fusil à un coup, je me sens minable ! »

Parfois surgissent des interrogations qui n'avaient pas eu de place jusqu'à ce jour. « Ma nouvelle compagne veut que je lui embrasse le sexe, moi je n'ai jamais fait ça. Je n'aime pas, ça me dégoûte. Je sens que je lui fais de la peine. Elle, elle n'a aucune difficulté avec mon sexe, elle me boit sans difficulté. Je ne sais plus où j'en suis... »

Il semble qu'il y ait chez les femmes d'aujourd'hui, non seulement une plus grande liberté, mais aussi une inventivité, une créativité qui bousculent des habitudes, le train-train sexuel de certains hommes, et les confrontent à des résistances inattendues.

« Ma nouvelle amie, quand elle fait l'amour avec moi, a besoin de se caresser, de se masturber quoi, moi ça ne me plait pas, c'est comme si je ne lui suffisait pas. Alors je préfère ne rien faire... »

Ne rien faire, bouder, rester passif ou encore fuir ?

Les petits problèmes touchent non seulement à quelques-uns des mystères de leur propre sexe, mais aussi à ceux encore plus mystérieux et secrets de la femme. Ainsi avec la demande d'aide (minimiser au minimum : petits problèmes !) se clarifient, non pas uniquement des connaissances confuses, mais se restaurent quelques situations conflictuelles de l'histoire de chacun. « La première fois où j'ai senti cette femme couler, j'ai cru qu'elle était incontinente et vous me dites que c'est normal, que c'est un cadeau, une marque d'abandon et de confiance envers moi ! »

Ainsi, les petits problèmes, quand ils sont mis à plats, quand ils peuvent faire l'objet d'une médiation, d'un accompagnement respectueux, peuvent ouvrir à une meilleure compréhension et à plus d'intimité partagée entre hommes et femmes.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

Sentiments et attachement

par Jacques Salomé.

J'entends souvent des femmes, amoureuses d'un homme marié (ou d'un homme déjà engagé dans une autre relation plus ancienne), se demander (surtout si elles se sentent aimées de cet homme) : « Mais pourquoi, puisqu'il me dit qu'il m'aime, pourquoi ne quitte-t-il par l'autre ? Pourquoi ne met-il pas fin à cette relation, alors qu'il m'assure qu'il ne se passe plus rien entre lui et elle ? Pourquoi ne prend-il pas la décision de venir vivre à plein temps avec moi, de s'engager et ainsi de se définir plus clairement, définitivement avec moi ».

Je connais bien sûr des hommes engagés dans une relation tierce, aimants et se sentant aimés par une femme mariée qui pensent et voudraient eux aussi exprimer quelque chose de semblable, mais ils sont plus rares.

Peut-être faut-il se rappeler deux données essentielles qui semblent être oubliées par les deux protagonistes d'une relation tierce. Ce ne sont pas les mêmes enjeux affectifs qui caractérisent une relation principale et une relation tierce (j'appelle relation tierce une relation de rencontre, vécue en parallèle avec une relation principale inscrite dans la durée).

Une relation principale, même quand subsistent des sentiments forts, est surtout nourrie prioritairement par de l'attachement et un vécu commun, une relation tierce s'alimente essentiellement avec des sentiments, du plaisir et de l'espérance.

Un tout nouveau sentiment d'amour n'a pas de passé. Il surgit à un moment de l'histoire d'un être et se survit à lui-même en étant alimenté par le présent, vivifié par ce qui se passe dans l'instant de la rencontre et quelques fois par des projections sur l'avenir immédiat.

Un attachement a un double passé : celui lié à la personne (dans le cas d'un homme marié, à sa femme), et celui lié à sa propre histoire autour des personnages significatifs de son enfance. Ainsi, la plupart des femmes et des hommes qui vivent des relations tierces semblent ignorer que sentiment et attachement ne pèsent pas le même poids, sur le plateau des décisions à prendre.

Pour la plupart des hommes mariés, le conflit entre sentiments (vers la personne tierce) et attachement (vers la personne principale) apparaît comme insoluble, aussi refusent-ils le plus souvent de s'y confronter. Et ainsi vont-ils rester, parfois durant des années, à l'intérieur de ce conflit. D'un côté, ils sont capables d'assurer à la relation tierce avec sincérité « Je t'aime », « J'ai envie de vivre avec toi », « Tu es importante pour moi », ...) et de l'autre côté, ils sont susceptibles de témoigner, avec autant de sincérité silencieuse à la relation principale : « Je ne peux pas te faire souffrir, je ne peux pas te faire ça : te quitter. Je suis attaché à toi, pas seulement par de la culpabilité, mais par de multiples liens, ramifications, souvenirs, expériences de vie, épreuves, gratitudes et reconnaissances qui me lient si fortement que je ne peux envisager de rompre sans souffrir, sans avoir le sentiment que c'est moi que je trahis... ».

Peut-être aussi l'un ou l'autre de ces hommes mariés pourrait-il dire avec plus de lucidité : « Je suis attaché à l'image que j'ai de moi-même ». « Je ne me vois pas quittant la femme avec qui j'ai partagé vingt années de ma vie, la mère de mes enfants, celle qui m'a soutenue dans mes études ou mes expériences professionnelles, celle que j'ai fait avorter tout au début de notre relation, avec qui j'ai perdu un bébé, qui m'a soigné, que j'ai accompagné dans tellement d'épreuves... ». Cet attachement à l'image de soi-même constitue souvent un lien invisible, si fort, que l'homme va rester avec sa partenaire principale, sans pouvoir se résoudre à la quitter, tout en voulant garder la relation tierce.

Il faut donc, que celle qui vit une relation tierce, entende qu'elle se trouvera confrontée à tout un champ de forces qui ne lui seront pas favorables. La plupart vont rester dans la croyance que leur amour, le plaisir des rencontres, l'accord sexuel – souvent exceptionnel – qu'elles ont avec un partenaire engagé ailleurs, sera suffisamment puissant pour modifier les deux relations en compétition et transformer d'une part la relation tierce en relation principale et la relation principale en éloignement ou rupture...

Cela arrive parfois, mais quand cela se produit cela se fait, la plupart du temps, dans la première année d'une relation. Ensuite, c'est beaucoup plus aléatoire et risqué... pour la relation tierce. Le

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

risque étant, pour la nouvelle venue de rester coincée dans une relation tierce alors que son désir est d'ouvrir une relation principale, essentielle avec l'homme qu'elle aime.

Peut-être chacun des protagonistes de la relation tierce, pourrait-il tenter d'entendre en lui, la dimension conflictuelle de ce qui le lie, de ce qui le retient, de ce qu'il attend et espère et partager tout cela avec l'autre...

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

Une rencontre n'est pas une relation

par Jacques Salomé.

Cette femme m'écrit pour me dire combien il est difficile pour elle de ne pas fondre, de ne pas craquer, de ne pas croire au miracle de l'amour dès qu'un homme lui manifeste un peu d'attention, un zeste d'intérêt, un geste de tendresse...

« Ce jour-là, j'attendais mon train, qui avait un retard de plus d'une heure, en gare d'Avignon. Dans le hall où j'avais décidé de lire, il y avait beaucoup de monde, mais j'ai remarqué tout de suite un homme qui accompagnait sa grande fille qui devait prendre un train déjà à quai... Un homme qui a capté mon attention, que j'ai regardé longtemps, car je le trouvais beau et tendre dans sa relation avec sa fille, pendant qu'il lui disait au revoir. Un homme qui a dû sentir mon regard, car au bout d'un moment il s'est avancé vers moi et m'a offert un café.

J'ai "osé" dire oui. J'étais ému, c'est moi qui le trouvais intéressant et c'était lui qui faisait le premier pas. Quelques heures avant jamais je n'aurais pensé qu'une telle rencontre fut possible.

J'ai découvert quelqu'un de charmant, cultivé et même passionnant. Plusieurs aspects de lui m'ont intrigué et j'ai manifesté la possibilité de lui écrire. Depuis quelques jours il me répond avec plein d'attentions, de douceur, d'ardeur, et d'humour, il s'exprime sur différents sujets avec justesse et je me sens rejointe sur beaucoup de points.

Je suis "en train" (forcément, vu mes attentes d'être aimée) de tomber amoureuse et lui est plutôt "en train de me trouver très désirable" (je le sens dans ces derniers écrits) Ce qui, vous l'avez maintes fois écrit, n'est pas la même chose ! « L'une se meurt d'amour pour un qui se sent plus vivant de tous ses désirs ! »

Je passe beaucoup de temps à penser à cet homme, à cette relation, beaucoup d'énergie à trier mes sentiments, mes sensations, mes peurs aussi, à tenter de clarifier toutes les émotions qui surgissent et en même temps je me défends, (pour l'instant) d'engager une relation sexuelle parce que le désir trouble mes facultés de discernement, parce que je pressens l'attachement (et donc la dépendance) que j'aurais à partir de cette intimité physique.

Le soir dans le calme de mon appartement, j'essaie de répondre calmement à mes propres questions : est-ce que j'ai quelque chose de plus à partager avec cet homme (capricorne, comme ma dernière relation) en dehors d'un sentiment de bien être et d'une attirance physique ?

Depuis quelques années, j'ai décidé de mettre la barre plus haut, de ne pas me contenter de rencontres aléatoires et trop centrées sur la sexualité, qui me laissent chaque fois avec un sentiment amer, celui d'être "consommée" et de me consumer par la suite dans l'attente d'autre chose !

J'ai envie d'une rencontre sacrée, d'un partage au-delà du désir physique, d'un ancrage possible dans la durée d'une relation vivante, bonne pour chacun... Avec cet homme j'ai envie de me lancer et je doute, je ne suis sûre de rien... »

J'imagine, que cette femme a traversé un certain nombre d'expériences, que sa lucidité est fondée sur un vécu intime et je trouve ses aspirations légitimes. Le malentendu possible me semble être ailleurs. Pour moi, il n'y a pas encore eu de relation, seulement une rencontre et des partages hors réalité au travers d'écrits, de plus en plus enflammés.

Construire une relation suppose des échanges, des confrontations et parfois même des affrontements pour vérifier la solidité et la viabilité du lien naissant. Je rappelle souvent que nous sommes toujours trois dans une relation : l'autre, soi et le lien qui nous relie. Ce qui passe dans ce lien peut alimenter, vivifier, dynamiser mais aussi meurtrir, blesser ou désespérer l'un ou l'autre. En particulier devant le fossé qui peut s'ouvrir, face au décalage entre les attentes (de l'un) et les réponses (de l'autre), fossé qui devient souvent de plus en plus large et parfois infranchissable. Il arrive alors que les attentes ou les réponses d'un des partenaires réveillent des zones d'intolérance ou de vulnérabilité, restimulent des blessures anciennes chez l'autre, débouchent sur la prise de conscience d'un non partage sur l'essentiel des valeurs ou des croyances et, risquer d'entretenir de frustrations qui vont se répéter dans la durée.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

Je ne sais quand ma correspondante prendra la liberté de témoigner face à son nouvel ami, de ses attentes, de ses apports possibles et de ses zones d'intolérance pour une relation à vivre au-delà d'une attirance et d'un désir.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

Car nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour

par Jacques Salomé.

Il n'y a pas, me semble-t-il, de règles, de lois, qui puissent régir, contrôler, ou guider l'amour.

S'il y en a..., je ne les ai pas encore découvertes. Cependant beaucoup s'acharnent autour de moi à les découvrir, certains, même, voudraient se les approprier pour tenter d'être plus heureux, pour pouvoir moins souffrir, se faire mieux aimer ou apprendre à mieux aimer... Le cœur ayant des raisons et des mouvements, que la raison et la liberté ignorent... Nous sommes les uns et les autres confrontés, à ce qui peut ressembler pour certains à l'irruption d'un cataclysme qui bousculera toutes leurs habitudes, pour les autres à un tremblement de terre qui transformera la totalité de leurs paysages intimes et pour bien d'autres encore cela ressemblera à un raz-de-marée émotionnel qui emportera toutes leurs certitudes et transformera des croyances, vécues jusque là comme inébranlables en trahisons injustes.

L'amour est un ensemble de sentiments totalement irrationnels, et donc, incontrôlables, qui vont surgir en nous sans prévenir, sans précautions particulières, sans préparations...

Ce qui, par contre, peut être plus conscientisé, plus apprivoisé et donc faire l'objet d'un ajustement, ce sont les conduites relationnelles, les comportements et l'incroyable décalage, qui va naître à l'intérieur d'une relation amoureuse, créant un fossé, une faille immense entre les attentes de l'un et les réponses de l'autre.

Ce qui menace le plus l'amour, n'est pas l'amour, ce sont deux phénomènes universels. L'un, imprévisible, que j'appelle le désamour, c'est-à-dire la mort de l'amour, et l'autre, c'est la mauvaise qualité de la relation proposée par celui ou celle qui aime, par celui ou celle qui est aimée.

Pour le premier phénomène, je sais que je vais irriter, car je vais toucher là, à un ensemble de croyances fortes, auxquelles beaucoup s'accrochent, comme celles-ci "que l'amour est éternel", ou encore "quand on aime vraiment c'est pour la vie, c'est pour toujours", "que cet amour-là, c'est le bon et qu'il est immortel !"

Nous avons du mal à accepter, de n'avoir aucun pouvoir sur l'amour, sur nos sentiments, et surtout, sur ceux de l'autre. Nous aimons, nous sommes habités de sentiments forts, émerveillés par des désirs, remplis de perceptions bonnes, et un jour, c'est le réveil, une sorte de vide, de manque... Notre amour a disparu, il n'est plus présent. Nous prenons conscience, que cet amour-là, ne nous habite plus, ne nous dynamise plus, qu'il est mort de sa belle mort. Car, nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour.

Pour le deuxième phénomène, si nous avons échappé au premier, il est plus directement accessible, et peut être un peu plus compréhensible.

Ce qui blessera le plus l'amour, au-delà de la trahison, c'est le non-respect de quelques règles d'hygiène relationnelle qui sont la sève avec laquelle un amour se vivifie, s'amplifie et se construit.

Nous découvrons ainsi, que l'amour, tel un navire, est confié trop souvent à des mains inexpérimentées, maladroitement et quelquefois même trop brutales... Quelque fois aussi, qu'il y a trop de capitaines pour conduire le navire, pour affronter les risques des tempêtes inévitables qui le maltraiteront, de mains fermes et tendres pour le guider harmonieusement dans le beau temps ou l'accalmie, de présence dense pour l'embellir avec des partages dynamiques. Il y a aussi des aveuglements sincères qui le plongeront dans l'incertitude ou le conduiront à sa perte.

Ainsi, l'amour garde-t-il, cette part de mystère qui nous attire tellement, nous émerveille et nous comble, ou parfois nous égare et nous perd. C'est par l'amour, que j'ai découvert ce que j'appelle mon humanité, cette vulnérabilité douce et bienveillante, ces émotions à fleurs de cœur, qui parfois m'emportait vers cette part de moi, qui m'agrandissait jusqu'à l'infini.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

De l'intimité personnelle à l'intimité partagée

par Jacques Salomé

Beaucoup pensent que l'intimité doit rester réservée, protégée et enfouie dans un jardin secret inaccessible aux autres et parfois même aux proches.

Cela est certainement vrai pour l'essentiel de l'intimité, pour cette partie de nous, qui n'appartient qu'à nous, qui nous confronte à nos zones secrètes d'ombres et de lumière, à des pensées, des fantasmes, des idées ou des projets qui traversent notre vie comme autant de météorites parcourent un ciel d'été.

Mais il est bien une intimité, qui doit être partagée dans l'abandon et la confiance, c'est l'intimité sexuelle. Si nous acceptons d'entendre et de reconnaître que la rencontre sexuelle est le creuset où vont se mêler tous les langages de la communication avec soi même et avec l'autre. L'autre ce « si proche », à qui nous allons faire suffisamment de confiance pour aller vers lui, le laisser s'approcher au plus près de nos émotions, de nos sentiments, de notre ressenti et surtout, surtout du pays infini de notre corps. L'intimité sexuelle ne se résume pas au fait de faire l'amour, mais elle contient tous les possibles de la communication, au sens fort du terme « mettre en commun ».

Mettre en commun une écoute du corps, du nôtre et de celui de l'autre, une attention sensible à ses attentes, à ses émois, à ses peurs aussi. Car toute rencontre sexuelle s'inscrit dans une histoire, celle de la découverte de notre sensualité aux premiers temps de notre vie, de la découverte du plaisir, de la confiance et de l'abandon et celle aussi de nos premiers émois sexuels avec la découverte de la différence des sexes, de nos premières tentatives pour accéder au plaisir, de nos premières tentatives d'approche du corps de l'autre. La rencontre sexuelle, même quand elle est protégée, en quelque sorte, par le mariage ou une vie de couple dans la durée, est toujours l'équivalent d'un miracle. Je veux dire par là, qu'il y a tant d'obstacles, de freins possibles, de malentendus pour freiner, empêcher, maltraiter le bon et le joyeux, l'abandon et la confiance qui sont les fondements de l'abandon et de la confiance pour accéder au plaisir.

Il ne suffit pas d'aimer, il ne suffit pas d'avoir du désir, aussi intense soit-il, pour faire l'amour. D'ailleurs, je n'aime pas ce mot faire, je crois qu'on devrait dire : « vivre l'amour ». Je crois, qu'il faut une qualité de la relation, qui permette une liberté d'être, qui donne envie d'offrir le meilleur de soi vers le meilleur de l'autre.

Vivre l'amour, faire l'amour est une belle aventure, qui mobilise chez chacun outre les possibles de son corps, tous les possibles de son imaginaire, toutes les ressources de son présent. C'est en faisant l'amour, qu'on accède, peut-être, au divin qui est en chacun de nous. À cette part d'intimité inouïe que nous avons envie d'offrir sans réserve à celui ou à celle que nous sentons suffisamment proche pour l'accueillir dans le plein de nous-mêmes, au plus proche de notre peau, au plus secret de notre intimité.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

La part sombre de l'amour

par Jacques Salomé

L'amour en ces débuts scintille d'une lumière éblouissante et quand il se découvre en réciprocité il transfigure, il magnifie ceux qui l'éprouvent et le partagent.

Mais partout où il y a de la lumière, il y a de l'ombre et l'amour n'échappe pas à cette règle, non qu'il soit porteur de zones obscures en lui-même mais tout se passe comme si sa propre vitalité allait révéler, mettre à jour des aspects de notre personnalité qui jusqu'alors se trouvaient en jachères ou restaient endormies.

Ainsi la jalousie, le désir de possessivité, le besoin de contrôle, et même l'envie d'appropriation qui vont se réveiller chez l'un des partenaires et commencer à polluer, à tараuder la relation au point de risquer de la blesser à jamais et de mettre à distance ou de faire fuir celui ou celle que pourtant on désire proche, tout proche.

« Au début, quand il me demandait qui j'avais rencontré, ce que j'avais fait dans la journée, j'éprouvais du plaisir à partager avec lui mon vécu, je voyais cela comme une marque d'intérêt et donc d'amour à mon égard. Et puis rapidement, je me suis rendu compte que son visage se fermait, qu'il se crispait, qu'il me demandait des précisions qui me paraissaient inutiles et infantilisantes. J'ai senti que je ne pouvais rien lui dire me concernant sans qu'il veuille en avoir plus et me faire me sentir en faute. Comme si je n'aurais pas dû accepter telle ou telle invitation, avoir tel ou tel échange, fait telle ou telle rencontre... La suspicion, puis l'enfer s'installèrent dans notre amour et commencèrent à dévitaliser notre relation. Même si je ne disais pas, c'était que j'avais quelque chose à cacher, donc que je ne lui faisais pas confiance... »

Parfois ce seront des traits de caractère, des conduites totalement imprévisibles qui vont émerger et s'imposer dans la relation, au point de la maltraiter, et de l'enfermer dans une succession de conflits et de malentendus qui vont meurtrir et désespérer chacun des protagonistes.

« Quelques semaines après nos premières relations sexuelles, après un temps d'apprivoisement, mon ami devint incroyablement grossier. Il ne pouvait s'empêcher de m'insulter, de crier des mots orduriers, de s'exciter tout seul, de me demander de me soumettre à des pratiques que j'aurais bien acceptées si dans la façon qu'il avait de les exiger cela ne m'avait donné l'impression qu'il salissait nos rapports sexuels. Petit à petit, je sentais mon amour s'engloutir dans le désespoir ».

D'autre fois, il s'agit chez l'un des partenaires de la remontée d'une inquiétude, d'une angoisse qui va se polariser sur un point de fixation tel que l'argent.

« Mon mari ne peut s'empêcher de me demander des comptes pour les achats que je fais. Il vérifie les factures, les notes et je sens toujours une espèce de suspicion, non seulement à l'égard des commerçants qui auraient pu tenter de me tromper, mais aussi à mon égard, sur le bien fondé, la nécessité d'avoir fait tel ou tel achat. J'étais comme un enfant qui devait rendre la monnaie en expliquant les détails du prix ! »

« Je le croyais généreux et ses amis auraient pu confirmer cela, car il donnait beaucoup, mais avec moi, dès la naissance de notre enfant, il commença à se montrer pingre et même avare. Le choix de ses cadeaux pour mon anniversaire obéissait à toute une stratégie très complexe et certainement conflictuelle pour lui. J'ai retrouvé un jour différents devis de bijoutier annotés de façon violente en face de certains prix. Le choix d'un menu au restaurant, la catégorie des hôtels en vacances, ne correspondaient nullement à nos revenus et ce qui aurait pu être notre train de vie. Il trouvait le moyen de retarder jusqu'au dernier moment pour ne choisir que des hôtels minables, qui n'avaient même pas une étoile. Il essayait d'obtenir des rabais sur tout. Je ne savais où me mettre ! »

Il arrive aussi parfois, et c'est un des paradoxes de l'amour, qu'il serve de révélateur à des traits de caractères marqués à la limite d'une pathologie en sommeil. Elle va progressivement se réveiller et contaminer tout l'espace d'une relation. La proximité physique (et parfois l'envahissement), la cohabitation et l'occupation déséquilibrée (par l'un) d'un même territoire, une trop grande collusion entre intimité commune et partagée, et intimité personnelle et réservée, le besoin de se sentir accepter inconditionnellement, peut faire remonter à la surface des composantes qui vont se majorer (au cours des années) en présence de l'aimé ou de l'aimée.

« Au bout de quelques années, il m'a fallu me rendre à l'évidence : je vivais avec un pervers. Avec une intelligence retorse et une habileté jamais prise en défaut, il retournait toutes les situations contre moi. Il me laissait croire que j'étais une incapable, le cauchemar de sa vie. Il tirait

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

un plaisir manifeste à me voir souffrir, me plongeait au fond du désespoir puis faisait semblant de m'excuser ce qui me plongeait encore plus dans la détresse... »

« C'est lui, qui avait pourtant désiré cet enfant, mais sitôt qu'il est né, mon compagnon commença à régresser. Il se comportait comme un petit enfant. Il devenait jaloux de l'attention, des soins que je donnais à notre fils. Il me proposa même de le donner en adoption ! Je me suis retrouvé avec deux bébés sur le bras et le plus petit des deux, n'était pas celui qu'on pensait ! »

Il y a aussi tous les auto-saboteurs que nous sommes capables de produire pour maltraiter une relation à laquelle nous tenons, pour déclencher ce que nous redoutons.

« Chaque fois, je ne pouvais m'empêcher de mettre en évidence tout ce qui ne s'était pas passé entre nous, au lieu de reconnaître et de valoriser tout ce qui s'était passé ! »

« Je lui faisais reproches de ce que pourtant je lui avais demandé, l'accusant de m'avoir séduite, alors que je savais parfaitement que c'était moi qui m'étais arrangée, pour me faire inviter ce jour-là, en sachant qu'il serait là ! »

Nous pouvons penser que l'amour nous confirme, nous consolide, qu'il nous fait grandir de l'intérieur, et c'est souvent le cas. Mais, il peut aussi, nous vulnérabiliser, nous entraîner à produire des conduites inadaptées, régressives ou outrancières et ainsi révéler des aspects de nous totalement anachroniques, déstructurant ou violents.

Le piège, c'est que celui qui aime garde l'espoir, que son amour sera suffisant pour faire changer l'autre, que toutes ces manifestations ne sont que provisoires, qu'elles vont s'arrêter et que l'aimé redeviendra tel qu'on l'a connu ou cru le connaître dans les débuts de l'amour.

Quand la part d'ombre de l'amour l'emporte sur sa lumière, il convient parfois de : soit de renoncer, soit de trouver la bonne distance, pour ne pas se laisser engloutir dans la grisaille ou les ténèbres.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

Que veut dire l'amour pour un enfant ?

par Jacques Salomé

Au Québec des professionnels en relations humaines ont posé la question suivante à des enfants de 4 à 8 ans. "Que veut dire l'amour ?"

Les réponses sont stupéfiantes, drôles, profondes, elles sonnent souvent justes et nous pouvons, nous les adultes les entendre comme parlantes, interpellantes face à nos certitudes ou à nos propres oublis.

« L'amour est la première chose qui arrive avant que la méchanceté arrive. »
Charles, 5 ans

« Quand ma grand-mère avait de l'arthrite et qu'elle ne pouvait plus mettre du vernis sur ses ongles d'orteil, mon grand père le faisait pour elle, même après quand il avait lui aussi de l'arthrite dans les mains, c'est ça l'amour. »
Rebecca, 8 ans

« Quand j'ai perdu ma mamie, j'ai été triste, j'avais envie de lui parler sans arrêt, j'ai compris que je ne lui avais pas assez dit que je l'aimais. L'amour c'est quand on n'a pas peur d'aimer trop. »
Jacques, 8 ans

« Quand quelqu'un nous aime, la manière de dire notre nom est différente, plus douce. On sait que notre nom est en sécurité dans leur bouche. »
Alain, 4 ans

« L'amour c'est quand la fille se met du parfum et le garçon se met de la lotion à barbe et qu'ils sortent ensemble pour mieux se sentir. »
Martin, 5 ans

« L'amour, c'est quand vous sortez manger, que vous donnez à quelqu'un beaucoup de vos frites sans demander, que l'autre vous donne les siennes. »
Jean, 6 ans

« L'amour, c'est quand quelqu'un vous fait du mal, et que vous êtes très fâchée, mais vous ne criez pas pour ne pas le faire pleurer. »
Suzanne, 5 ans

« L'amour c'est ce qui nous fait sourire, même quand on est très fatigué ».
Tim, 4 ans

« L'amour c'est quand maman fait du café pour papa et qu'elle le goûte avant de le donner à papa, pour s'assurer que ça goûte bon. »
Dan, 7 ans

« L'amour c'est ce qui est à la maison à Noël quand on arrête d'ouvrir les cadeaux et qu'on écoute tous ensemble le bonheur. »
Bob, 5 ans

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Amour / Sexualité

« Si vous voulez essayer d'aimer, il faut commencer par un ami que vous détestez. »

Mika, 6 ans

« L'amour, c'est quand un vieil homme et une vieille femme sont encore amis, même quand ils se connaissent bien. »

Tom, 6 ans

« L'amour, c'est quand mon chien me lèche le visage, même quand je l'ai laissé seul toute la journée. »

Marie-Anne, 4ans

« On ne doit pas dire je t'aime si ce n'est pas vrai. Mais si c'est vrai, on doit le dire beaucoup, parce que les gens oublient. »

Jessica, 8 ans

Et une dernière pour tenir la route dans les méandres de l'amour :

« Moi j'ai bien vu que je ne savais pas aimer, quand j'ai été jaloux qu'un garçon parle à Marion et que je lui en voulais, parce qu'elle l'écoutait gentiment. »

Pierre, 7 ans

Bien sûr, comme adulte, chacun d'entre nous a une, ou beaucoup d'idées, sur ce que devrait être l'amour, sur ce qu'il n'est pas. Pour la plupart, nous avons eu l'occasion de confronter nos croyances en la matière avec la réalité de nos relations amoureuses, découvrir les émerveillements (provisoires ou durables) les déceptions et les ajustements, les remises en cause que cela suppose.

Et pour certains, envers et contre tout, maintenir vivantes certaines croyances en la toute puissance de l'amour, pour garder l'espoir. Maintenir une espérance vivante pour pouvoir nous projeter dans l'avenir même si le présent nous renvoie à la difficulté d'aimer et d'être aimé.