

Sexualité : de la régression au lâcher prise

Co-fondatrice de l'École Française d'Analyse Psycho-Organique, Anne Fraisse est psychothérapeute, superviseur et formatrice. Elle est l'auteur de "La Fontaine de Feu", publié en 1994 chez Albin Michel.

Q : Vous avez souhaité évoquer la question de la sexualité. Est-ce une question fréquemment amenée par les patients en psychothérapie ?

En tant que psychothérapeute, j'ai eu pendant ces dix années de pratique professionnelle et peu de personnes sont venues dès le premier entretien pour travailler directement sur leur sexualité. Les personnes souffrant de problèmes sexuels vont plutôt se diriger vers les médecins et les sexologues, des sexothérapeutes que vers les psychothérapeutes. Or les difficultés d'ordre sexuel sont pour 98% des problèmes relationnels, des problèmes de communication et peut-être qu'il y a 2% de problèmes organiques.

Nous psychothérapeutes, nous entendons beaucoup parler de sexualité car toute personne qui va faire un travail sur elle-même est amenée à parler de sexualité (ou ça se parle en elle) de différentes façons.

Quelques fois, cela se produit au bout de longtemps. Je me souviens d'un homme qui, au bout de 6 mois, a pu dire ses tendances pédophiles ou bien d'un homme marié qui, au bout d'un an et demi, a parlé de ses relations avec des prostituées. Donc il ne faut pas croire que ce soit facile de parler sa sexualité. Parfois c'est dit clairement mais cela se dit de beaucoup d'autres façons, notamment à travers le transfert. La sexualité se vit à ces différents niveaux : au niveau du corps, on peut voir par exemple, le bassin d'un thérapeute qui était bloqué, surchargé avec des stases, commencer à se débloquer suite à un travail corporel. Nous pouvons travailler au niveau de l'inconscient, avec les rêves qui sont apportés et qui peuvent être des rêves à contenu érotique, des rêves à un niveau plus symbolique avec la question de l'union des opposés du yin et du yang, de l'animus et de l'anima, du couple intérieur. Notre écoute, en tant qu'analyste psycho-organique, nous permet d'accueillir ce que nous voyons dans le corps, d'accueillir l'inconscient et la psyché, et bien sûr, l'esprit.

Q : « Sexualité : de la régression au lâcher prise » : n'est il pas paradoxal de parler de régression en parlant de sexualité ?

Quand je parle de régression, il s'agit du besoin de l'oralité, alors que la sexualité est du côté du désir, de la génitalité. Je le fais parce que, dans mon expérience clinique, je me suis aperçue que de nombreux patients confondaient besoin et désir. Et comment puis-je prendre en responsabilité mes désirs sexuels si je n'ai pas travaillé sur mes besoins. Très souvent il y a confusion voire inversion entre besoin et désir. J'invite donc le thérapeute d'abord à travailler sur ses besoins, sur le petit bébé, sur son enfant blessé, c'est-à-dire d'accepter de régresser.

Je prendrai l'exemple d'un homme qui, au bout d'un certain temps, amène, en séance, que sa vie sexuelle n'est pas très dynamique avec sa femme. Puis, arrive toute une série de reproches qu'il fait à sa femme, assortie de beaucoup d'amertume, d'insatisfaction, et de frustration. Quand il a pu lâcher les reproches et accueillir ses besoins profonds, il a pris conscience que son insatisfaction sexuelle, sa difficulté relationnelle avec sa femme ne se posait plus du tout en termes de désir mais ça se passait en termes de besoin. Cet homme touchait en lui un besoin primordial que nous avons tous, le besoin d'aimer et d'être aimé. Dans sa profondeur, ce qu'il demandait à sa femme derrière tous ces reproches était : « maman aime-moi ». Donc sa femme était investie d'une fonction maternelle à laquelle elle ne pouvait strictement pas répondre. Quant à lui, il avait perdu l'image de l'amante, l'image de la femme sexuellement différente de lui ; il projetait sur sa femme l'image de mère symbolique dont il avait besoin. C'est une étape de régression, difficile à vivre dans une relation de couple, car il y a la perte de désir sexuel.

Voilà ce que j'entends par une régression, c'est aller toucher ses besoins profonds. Or nous passons notre temps à nous affirmer indépendamment à confondre souvent l'indépendance et l'autonomie. Je crois qu'il faut beaucoup d'honnêteté avec soi-même et reconnaître qu'il y a des moments dans la thérapie où nous avons à explorer nos besoins, nos manques pour pouvoir soit les combler et cela se passe soit en termes de réparation, soit dans le fait de pouvoir en faire le deuil dans un processus d'acceptation.

Q : comment faire ce chemin en profondeur qui semble indispensable si l'on vous comprend bien pour vivre une sexualité épanouie ?

En analyse psycho-organique, nous avons beaucoup de possibilités d'amener, d'accueillir le patient, l'accompagner dans ces moments. Le corps se place du côté du langage archaïque, au-delà du verbal, dans toute la zone préverbale dans le rapport archaïque à la mère. Nous avons tout un éventail d'attitudes qui nous permettent de comprendre, d'écouter, d'accompagner le tout petit par exemple, les portages, les polarisations, le toucher ontologique, les bercements, la voix..., c'est une question d'attitude, de présence, d'être, c'est-à-dire qu'à ce niveau de profondeur, je reconnais l'autre dans son existence parce que moi j'existe et qu'il existe. Et là, dans cette expérience d'existence à existence, il y a la gratuité de notre vécu, la gratuité d'écouter : « je ne te demande pas quand, pourquoi, d'où », mais « tu existes, j'existe ». Pour certaines personnes, la simple l'expérience de cette gratuité, peut amener beaucoup de changements. La reconnaissance de l'autre, l'amour inconditionnel réparant et sécurisant.

La difficulté pour le thérapeute lorsqu'il accompagne quelqu'un dans la régression, qu'il ne sait pas où il va et pour combien de temps.

La régression se pose en deux termes : la régression c'est du côté de la mère, du côté de l'indifférencié, c'est-à-dire que dans la régression je prends le risque de vivre à la fois la mort et à la fois la naissance. C'est à ce prix-là que je peux rencontrer Éros, le plaisir, la vie, la vie créatrice. La mère est source de toute vie. Dans la régression, vous rencontrez la plupart du temps la mort et la vie. Ce qui veut dire qu'il y a une sorte de fascination que nous avons dans cette recherche du fusionnel dans cette recherche de devenir « un », cette recherche de retourner dans le ventre de la mère, au paradis perdu d'où je viens, et cette fascination peut vous entraîner dans une expérience tout à fait morbide : je laisse ce monde, je rentre en moi-même, il y a introversion des énergies, il y a perte de l'individu. Le patient touche l'indifférencié avec l'envie de ne rien faire ; il peut sentir le désir de mort, de disparaître, de se fondre. Le psychothérapeute accompagne, contient organiquement cette régression et parfois nomme. Le thérapeute va-t-il toucher le fond de la mer pour remonter ?

Quelle que soit la longueur de ce passage, arrive un moment où la lumière arrive. La personne trouve son oui à la vie, elle sait que c'est de sa vie dont il est question, différente de cet indifférencié. A ce moment, les énergies repartent et le travail de reconstruction, appropriation de soi-même, appropriation de sa libido, appropriation de son plaisir peut se faire : je sais que c'est moi qui ai envie de vivre, la vie ne m'est pas imposée par la société ou mes géniteurs. C'est mon expérience. La régression est-elle fusion mortifère ou ressourcement ? Dans son accompagnement, l'analyste psycho-organique est porteur de cette question et de l'espoir que son patient va dire oui à la vie, mais il ne sait pas quand.

Q : on sent bien en vous écoutant qu'à ce moment là, la question du désir peut se présenter, autrement.

Je reviens à la régression dans la perspective de la sexualité pour insister sur la notion de réparation. Nous pouvons réparer des zones de nous-mêmes qui ont été blessées. Le travail corporel aide à cette réparation, à travers des contacts, des touchers. Le premier plaisir organique, la relation d'Eros, c'est avec notre mère que nous le connaissons. Que ce soient les hommes ou les femmes, nous sommes tous passés par ce contact organique et cette expérience de plaisir, ou au contraire de non-plaisir avec tous les traumatismes, les peurs, les dégoûts si le contact intra utérin ou dans les premières années de sa vie s'est mal passé avec la mère. Plaisir ou déplaisir, nous allons toujours chercher cette fusion, rechercher cet indifférencié. Qu'est-ce que la relation sexuelle, si ce n'est cette recherche d'aller dans la fusion ressourçante, de retourner vers la mère d'où je suis venu ? Ce qui est intéressant dans la relation sexuelle, qui est une communication, un dialogue entre l'homme et la femme, c'est que nous passons de la fusion à l'identité, du nous au je, dans un mouvement – concrètement et sexuellement également – entre le pôle fusionnel et identitaire. Beaucoup des personnes avec qui j'ai pu parler m'ont dit qu'elles ont peur de la fusion, donc de l'ouverture sexuelle à l'autre. La plupart du temps, c'est parce qu'elles ne sont pas assez sorties de la fusion, que leur je n'est pas assez constitué. Or il y a besoin d'aller dans la fusion pour pouvoir en sortir, de reconnaître ce besoin que nous avons tous d'aimer et d'être aimé, pour ensuite pouvoir en sortir, et là, construire une sexualité d'adulte.

Q : pourquoi est il si difficile de sortir de la fusion alors ?

Dans ce mouvement de passer de la mère archaïque vers le père, de l'Éros vers le Logos, de la nature vers la culture, dans ce mouvement qui fait partie de notre vie sexuelle, il y a la nécessité de la confrontation au père. Nous avons besoin de nous confronter au père, que ce soit le père réel ou le père symbolique, lequel prend plusieurs formes : la loi, le social, le passage de l'inconscience à la conscience. Ce qui est très structurant, c'est le conflit œdipien dans cette confrontation au père. Cela veut dire que je vais passer de un à deux (et pour avoir des relations sexuelles, il faut être deux) puis à trois quand je passe dans cette problématique œdipienne. Dans cette problématique œdipienne, lorsque l'enfant et la mère sont très fusionnels, c'est la mère qui va nommer le père comme tiers, comme tierce personne : « c'est ton père ». Elle va faire reconnaître à l'enfant qu'il a un père. C'est à ce prix là qu'ensuite l'enfant peut faire la différence entre lui et la libido parentale. Le père et la mère forment une cellule et lui, il est différent, il n'a pas accès à cette circulation, à cet échange et c'est par cette distanciation, par ce décollement qu'il peut dire « c'est mon énergie, c'est ma libido, c'est mon plaisir à moi ». Donc pour reconnaître nos désirs comme différents de ceux de la mère, pour nous approprier notre énergie, et notre sexualité, nous avons besoin d'un père, de la loi, de la séparation, nous avons besoin d'accepter d'être différent et d'aller dans la différenciation. Il y a des deuils à faire, des prix à payer pour cela. Et souvent, nous préférons rester dans l'indifférencié, dans la grande fusion, plutôt que d'accepter le prix à payer pour la séparation. Le processus d'individuation est un processus de différenciation des autres pour devenir soi-même et enfin, pouvoir rencontrer l'autre, les autres, en appréciant leur différence et complémentarité.

Dans l'acte sexuel, c'est la rencontre de deux personnes, de deux mondes complètement différents. En se rencontrant, ces deux mondes vont créer un troisième monde. L'homme, dans la relation sexuelle, va d'abord chercher dans le regard de la femme le père qui va lui donner la force de trouver sa virilité, de devenir homme, de trouver sa puissance, et de se reconnaître lui-même comme homme pour ensuite, avec son identité d'homme que les yeux du père lui ont donnée, pouvoir aller vers l'orgasme, c'est-à-dire vers la fusion sans peur d'être dilué, de ne plus exister, cette fusion qui le ramène vers la mère. La femme va

chercher dans la relation avec le partenaire, dans le regard de l'homme, son père, qui va lui dire, dans l'inconscient, « je te reconnais comme femme, différente de ta mère », et c'est simplement par ce décollement, par cette différenciation d'avec la mère qu'elle peut exister comme femme individualisée. Elle peut ensuite accepter de retourner vers sa mère car elle est une femme comme sa mère et que l'orgasme nous amène vers la fusion.

Q : Imaginons que nous avons pu réparer nos vieilles blessures en acceptant la régression et que nous ayons réussi à accepter de sortir de la fusion ... que se passe-t-il alors ? Notamment dans notre vie sexuelle ?

Pour moi, l'acte d'amour est un acte qui va mobiliser en même temps les sensations, les émotions, les images et la spiritualité. Cela se joue donc au niveau du corps, du cœur et de l'esprit. Quand je peux vivre des trois dimensions ensemble dans la relation à autrui, je vis alors vraiment l'expérience d'un contact avec l'autre de Soi à Soi, au sens jungien du terme, le Soi le plus profond, sa vérité intérieure et là, ça se passe dans le lâcher-prise total. C'est une expérience énergétique puissante et ressourçante.

J'arrive donc à cette notion de lâcher-prise, qui est différente de la notion de régression. Ce qui est paradoxal dans la relation sexuelle et particulièrement dans l'orgasme, c'est que j'ai à accepter de lâcher mon ego au niveau de mes limites tant corporelles que psychologiques, et en même temps que je vais vers ce lâcher-prise et cette perte de contrôle, je fais l'expérience de plaisir, d'incarnation et de complétude. Je vis les deux à la fois dans l'ici et maintenant, ce qui est un paradoxe. J'accepte de perdre tous mes types de contrôles, mental et organique, j'accepte de perdre mes peurs. Nous nous accrochons souvent à nos peurs, qu'elles soient inconscientes, psychiques ou dans le corps, parce qu'elles nous sont connues. L'inconnu nous fait encore plus peur. Or l'orgasme, c'est l'inconnu, c'est toujours quelque chose de nouveau. Dans cette perte de l'ego, alors que je suis dans cette ouverture, ce lâcher-prise, cette acceptation de ce qui va advenir, les énergies de vie qui vont me traverser, en même temps, je suis de plus en plus incarnée, j'ai de plus en plus de force dans mon corps, de contact organique avec moi-même et de plaisir d'exister. Si nous rencontrons des difficultés sexuelles, c'est que c'est très dur d'aller vers ce lâcher-prise. Au contraire, nous contrôlons. Nous avons encore des besoins de

régression, de réparation ou de nettoyer des traumatismes. La plupart du temps, nous ne nous aimons pas assez et n'aimons pas assez notre corps pour pouvoir le lâcher et aller dans l'ouverture à l'autre.

Q : Donc il y a pas mal d'obstacles dans la relation amoureuse ?

Si je montre ainsi les difficultés, c'est que je pense que l'acte d'amour c'est à la fois complètement donné, c'est retrouver une spontanéité, et en même temps, ça se construit. Il est difficile en premier lieu de s'aimer soi-même, d'aimer son corps, de connaître ses désirs. Est-ce que je peux prendre la responsabilité de mes désirs, d'oser les formuler pour pouvoir espérer obtenir qu'ils soient satisfaits ? Il y a toute une idéologie dans laquelle les femmes sont prises, qui fait que nous attendons de notre partenaire de nous donner le plaisir, de nous révéler à nous-même dans notre féminité ou notre masculinité. Très souvent, les femmes qui travaillent sur leur sexualité vont prendre conscience par un travail psychique et organique qu'elles sont responsables de leur plaisir. Ce n'est qu'une fois qu'elles peuvent complètement accepter la responsabilité de leur plaisir qu'elles peuvent rencontrer le plaisir de l'autre. Là une relation adulte peut avoir lieu, se dire, et une danse entre les deux personnes peut exister et se faire.

Q : qu'auriez-vous à nous dire, en guise de conclusion ?

La relation sexuelle nous plonge dans l'ici et le maintenant. C'est complètement dans l'instant que je vais vivre la relation sexuelle. Si je m'accroche au passé ou au futur, quelque chose va être freiné. Être dans l'ici et le maintenant, ce n'est pas facile ! Rien qu'une toute petite pensée, comme « j'ai peur de perdre l'autre », nous empêche de vivre dans l'ici et le maintenant. C'est une expérience de ressourcement, d'expression de l'être et de reliance à l'autre.

Nous sommes invités dans l'acte d'amour à abandonner notre volonté de posséder, de nous contrôler ou de posséder l'autre. Pour moi, l'inverse de l'amour, ce n'est pas la haine. La haine, c'est souvent vécu dans l'expérience psychique comme de l'amour gelé. Pour moi, le contraire de l'amour, c'est la volonté de puissance. Tout ce que je mets dans ma volonté de puissance je ne le donne pas à l'amour.