

A portrait of a man with a beard and short hair, smiling, wearing a dark shirt. The background is a gradient from blue on the left to orange on the right.

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure

Programme FREEDOM avec Robert Savoie

La relation à la sexualité

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

La relation à la sexualité

1- Les objectifs de la première partie :

- Se donner l'opportunité de se rencontrer soi-même dans son histoire sexuelle.
- S'ouvrir et oser parler de sexualité.
- Sortir du silence.
- Traverser la gêne, le malaise, les peurs.
- Se sensibiliser aux blessures d'envahissement et d'abandon causées par l'abus.
- S'ouvrir à la responsabilisation face aux blessures de l'abus.

1-1-Exposé : la relation à la sexualité :

1- La sexualité c'est premièrement un lieu de relation :

- Relation avec soi-même
- Relation avec l'autre

2- Mais c'est aussi un lieu de grande intimité :

- Intimité avec soi-même
- Intimité avec l'autre

Relation + intimité = vulnérabilité : dans le plaisir (l'orgasme) comme dans la souffrance (les blessures).

La sexualité est une pulsion de vie qui nous pousse à créer, aimer et entrer en relation.

Répondre adéquatement à cette pulsion, c'est s'ouvrir à la sexualité dans sa dimension :

- Affective
- Érotique
- Spirituelle
- L'estime de soi
- La connaissance de soi
- La capacité à s'affirmer
- La confiance en soi
- La confiance à l'autre

...qui jouent un rôle important dans la façon de vivre notre sexualité.

S'assumer dans sa sexualité, c'est s'accepter dans sa différence, dans son unicité, dans son histoire de vie, dans ses blessures, dans ses personnages, ses besoins et ses limites.

Le but : pouvoir, ensuite, accepter la différence de l'autre.

1-2-Exposé : abus et inceste :

1-2-1- Les abus :

Les abus et l'inceste, de tout genre, sont des choses très courantes et pourtant le sujet a longtemps été tabou, même en thérapie.

Un événement de nature incestueuse, même s'il ne s'est produit qu'une seule fois, peut avoir été profondément traumatisant.

Quand un frère, un oncle ou tout autre adulte s'approche d'un enfant, animé d'une énergie sexuelle intense, il l'écrase littéralement.

1-2-2- La blessure de l'envahissement :

L'inceste est une invasion des frontières énergétiques de l'enfant, autant que de ses frontières physiques.

Le parent ou l'adulte qui est emporté par son excitation sexuelle (geste, paroles, regard) est dissocié de son comportement normal avec l'enfant. (Bris de contrat)

1-2-3- La blessure de l'abandon :

C'est une expérience où l'enfant se retrouve seul et terrifié.

Dans la vie d'un enfant :

- Se faire toucher le pénis ou le clitoris par un adulte ; **c'est un drame.**
- Se faire pincer les fesses par un mon oncle ; **c'est un drame.**
- Masturber son frère sous menace ; **c'est un drame.**
- Être témoin des ébats amoureux pervers de certaines adultes; **c'est un drame.**
- Prendre en surprise le père qui écoute ses films porno, par sa fille ou son fils; **c'est un drame.**
- Être fréquemment coincé par le frère ou la sœur ou l'adulte qui entrent pendant l'heure du bain ; **c'est un drame.**
- Faire baisser ses culottes de pyjama par un adulte, et que tout le monde rit ; **c'est un drame.**
- Se faire tasser dans un coin pour se faire tripoter ; **c'est un drame.**

Entendre de telles remarque de la part des adultes ; **c'est aussi un drame :**

- Ce n'est pas avec ses petites boules là que tu vas poigner un gars.
- Ça fais-tu mal quand ça pousse?
- Il n'y a pas une femme qui va jouer avec ça!
- Ton gros derrière ne va pas rien à tirer.
- Je te dis qu'elle est sainte-nitouche celle-là.
- Est bien petit!

Parce que toutes ces phrases deviennent des vérités.

- Ma belle petite cochonne!
- Tu sucés-tu?
- Si tu racontes cela, ils ne te croiront pas.
- C'est correct, tout le monde le fait.
- Laisse-toi faire, ça fait pas mal.

Comme enfant, je suis seul avec ma peur, une peur qui ne peut plus s'exprimer que par mon corps qui se ferme et se coupe du ressenti.

La raison pour laquelle les gens ne parlent pas de l'inceste, c'est qu'ils s'en sont dissociés.

En plus d'avoir été traumatisant, l'incident peux aussi avoir été agréable, ce qui produit un gros sentiment de culpabilité, de honte, d'humiliation.

[illegible]

1-2-4- Les différentes sortes d'inceste et d'abus :

Physique : peut-être des baisers, des attouchements du corps à travers des vêtements. Des attouchements des parties génitales ou pénétration manuel, simulation de rapport sexuel, contact génital avec ou sans violence physique. Le viol génital, anal ou oral obtenu par la force ou non.

Énergétique : regards insistants, le fait de se dévêtir, de se montrer nu ou de pratiquer l'acte sexuel clair à la vue de quelqu'un, sans que celle-ci ne le désire.

Verbale : une sollicitation sexuelle directe, l'usage de terme sexuelles, l'insinuation, la séduction subtile vis-à-vis d'une personne qui ne désire pas les entendre.

Psychologique : la violation de la frontière entre le rationnel et le sexuel (un intérêt excessif pour la sexualité de son enfant), ou entre le physique et le sexuel (des lavements répétés, un intérêt trop marqué pour le développement physique d'un adolescent).

Tout abus constitue une violation du caractère sacré et de l'intégrité de la personne humaine et provoque toujours un traumatisme.

L'abuseur :

- Beau-père
- Moral
- Frère/frère
- Soeur/soeur
- Mère/fille
- Père/fille
- Prêtre
- Beau-frère
- Cousins
- Oncles
- Mère/ fils
- Père/ fils
- Médecins
- Toute personne en position d'autorité

Dans l'abus proprement dit, la victime se retrouve dans la même situation qu'un lapin traversant une route de nuit et qui est pris dans les phares d'une voiture pétrifié, figé, tétanisé, incapable de réagir, il se laisse écraser par la voiture.

Conséquences :

- Blessure d'envahissement et d'abandon.
- Difficulté à mettre ses limites, voir absence de limites.
- Mal à l'âme.
- Manque de confiance en soi, en l'autre.
- Culpabilité.
- Manque d'estime.
- Honte.
- Sentiment d'être sale.
- Peur de l'autorité.
- Peurs et difficultés avec l'intimité.
- Dénier.
- Dépendance.
- Difficulté relationnelle.
- Insécurité.
- Jugement (sur soi, sur l'autre).
- Difficulté avec le toucher.
- Angoisse.
- Tourment.

1-2-5- Conscience et acceptation des responsabilités :

- Aujourd'hui j'ai la capacité d'ouvrir ma conscience, d'accepter ce vécu souffrant et de prendre la responsabilité de mes besoins.
- Quand j'étais enfant, je n'avais pas ce choix.
- Aujourd'hui, en tant qu'adulte, je peux faire un autre choix.
- Quelle est ma responsabilité aujourd'hui en tant qu'adulte?
- Comment puis-je récupérer mon pouvoir sexuel?

1-3-Réflexion individuelle :

Objectifs:

- Se donner l'opportunité de prendre conscience de sa réalité sexuelle.
- S'amener vers l'acceptation et la responsabilisation des différentes dimensions de cette réalité.
- Se permettre d'exprimer, sortir du silence.
- S'ouvrir à assumer la satisfaction de ses besoins.

1. Qu'est-ce qui se passe pour toi présentement, suite à l'exposé face au questionnaire?

2. Dans ton histoire de vie, du plus loin que tu te souviennes, quel a été le premier événement relié à la sexualité, désagréable ou agréable?

3. Est-ce qu'il y a eu des personnes ou des événements qui ont eu sur toi un impact négatif par rapport à ta sexualité? (Un parent, une tante, oncle, frère, sœur, éducateur, voisin, croyances, paroles,)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. Présentement, es-tu capable de reconnaître comment ces mots, ces gestes, ces touchers ont pu profondément marquer ta sensibilité d'enfants?

[illegible]

5. Quelles en sont les conséquences dans ta vie sexuelle?

[illegible]

6. En tant, qu'adulte, aujourd'hui, quels moyens peux-tu te donner pour prendre soin de ta blessure (passé) et t'occuper de tes besoins (présent)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2- Les objectifs de la deuxième partie :

- Prendre conscience des différentes dimensions de la sexualité.
- S'accepter dans sa façon de vivre sa sexualité.
- Identifier les obstacles à la satisfaction sexuelle.
- Récupérer le pouvoir de créer sa sexualité en parlant de soi.

2-1 Exposé : créer sa sexualité à partir de soi :

L'amour de soi et la sexualité vont de pair

Pour me permettre de vivre une sexualité à deux, il est fondamental de m'unifier à mon propre corps d'abord, tant au niveau du ressenti physique qu'affectif.

2-2-Les exigences pour une sexualité satisfaisante:

Cela demande de...

- Se mettre réellement à l'écoute de soi.
- S'offrir du temps de qualité.
- S'ouvrir aux réponses qui se trouvent à l'intérieur de soi.
- Écouter notre intuition, notre cœur et notre corps.
- Avoir suffisamment d'amour de soi pour ne plus s'abandonner.
- S'accepter dans son vécu, ses blessures, ses personnages.
- Oser exprimer ses besoins, ses peurs, ses limites.
- Avoir du respect pour nous même et pour l'autre.
- S'ouvrir à l'exploration à partir de sa propre réalité.

2-3-Les obstacles à la satisfaction sexuelle :

Pour construire notre sexualité, nous partons souvent de l'extérieur :

- Des stéréotypes
- De l'idéalisation
- De l'autre
- De l'oubli de soi

Tout cela éteint la différence et nourrit le sentiment d'être inadéquat.

Détruit l'originalité et l'individualité de chacun.

On y trouve peut-être une satisfaction mécanique ou physiologique.

Mais la sexualité pleine d'âme est absente car notre propre âme n'est pas présente.

C'est une sexualité basée sur l'extérieur, le paraître et la performance.

En plus de donner une sexualité limitée, frustrante et peu nourrissante.

À long terme, l'énergie sexuelle s'éteint et la libido diminue.

2-3-1-Les stéréotypes :

Définition: En sociologie le stéréotype prend la forme d'une opinion généralisée et concerne, le plus souvent, un type d'individus, un groupe ou une classe sociale.

Un stéréotype est une confirmation rigide de la croyance qui veut que vous ayez certains rôles particuliers à jouer selon que vous êtes une femme ou un homme, et que vous deviez vous y conformer.

Cette croyance nous empêche de faire des choix personnels et de déterminer nos propres intérêts et aptitudes.

Les stéréotypes que nous achetons inconsciemment nous éloignent de notre réalité intérieure :

2-3-1-1-Sur la beauté du corps féminin :

- Le culte de la minceur ou même de la maigreur.
- Les gros seins.
- Les cheveux blonds.
- De grandes jambes.
- Un beau petit derrière.
- Sexy.

2-3-1-2-Sur le corps masculin :

- Être bien équipé, avoir un gros et grand pénis.
- Des épaules larges et des gros bras.
- Fesse bombée.
- Le ventre plat et musclé.

2-3-1-3-Sur la fréquence des relations :

- Au moins trois fois par semaine.
- Si ce n'est pas à toutes les semaines, il faut faire durer ça.
- La performance, atteindre l'orgasme à chaque coup.
- Avoir des orgasmes simultanés.
- Pas pendant la période menstruelle.
- Pas pendant une grossesse.
- Jamais les soirs de la semaine.
- En vacances.
- Le dimanche matin.
- Le samedi soir.

2-3-2-L'idéalisation :

Définition:

C'est un processus par lequel l'objet du désir est investi de qualité imaginaire. Non réel, non connecté à la réalité. Attribuer un caractère idéal à quelqu'un ou quelque chose.

Qu'est-ce qui nourrit notre idéalisation?

- Le cinéma
- Les revues
- Les lectures
- Réseaux sociaux
- La pornographie
- La télévision
- La comparaison

Tout cela est une déformation de la réalité. On décroche de la réalité pour nourrir une illusion et s'entretenir dans un idéal non accessible pour ensuite chuter au plus profond dans la déception de soi et de l'autre.

Le stéréotype et l'idéalisation nous entretiennent dans :

- L'attente de...
- Dans l'espoir de...
- Dans la déception.

2-3-3-La prise en charge de l'autre :

- Se préoccuper de la satisfaction de l'autre.
- Se donner la mission de rendre l'autre à l'apogée.
- Vouloir performer.

2-3-4-L'oubli de soi :

- Attendre que l'autre me devine.
- Mettre de côté ses plaisirs pour donner à l'autre.
- Faire ce que l'autre aime.
- M'occuper des besoins de l'autre sans vérifier les miens....

3- Créer à partir de soi :

D'où je pars pour vivre ma sexualité?

Est-ce que je pars de l'extérieur?

Ou, est-ce que je pars de moi, de qui je suis?

- Partir avec soi, c'est partir avec :
 - Ses handicaps
 - Ses différences
 - Ses sensibilités agréables et désagréables
 - Son unicité...
- C'est partir avec ce que l'on est dans la réalité.
- C'est partir avec :
 - Sa gêne
 - Son audace
 - Ses vergetures
 - Sa bedaine...
- C'est partir avec son côté qui vient vite.
- C'est partir avec sa peur, sa difficulté, son innocence...
- C'est partir avec ce que l'on est....
- Avec qui je suis réellement.

Laisser tomber les tabous pour s'assumer soi-même en tant qu'être de plaisir.

5- Conclusion :

Combien de fois je vis le "plaisir sexuel" sans jamais vraiment ressentir la "satisfaction" réelle et saine qui devrait s'ensuivre ?

Le plaisir réfère à un bien-être physique.

La satisfaction englobe à la fois le bien-être physique, affectif et spirituel.

Nous avons besoin d'apprendre :

- À mieux comprendre nos relations sexuelles.
- À mieux nous aimer.
- À aimer vraiment.
- À croître affectivement.

Voilà l'essence même d'une relation sexuelle "humanisante" c'est-à-dire qui va dans le sens de l'amour. L'amour de soi et l'amour de l'autre.

L'être humain, quel qu'il soit, est fait pour l'amour.

6- Travail d'écriture :

1. Quel a été le vécu du webinaire zoom?

2. Qu'est-ce que tu idéalises dans ta sexualité?

3. Quelle réalité cache cette idéalisation?

4. Quels sont les enjeux du passé (abus, croyances, tabous) présents aujourd'hui dans tes relations sexuelles?

5. Quels sont les moyens concrets que tu pourrais créer à partir de toi pour vivre pleinement dans ta réalité sexuelle?

6. Suite à ton travail, qu'est-ce qui ressort le plus pour toi?
