DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

PAS CE SOIR, CHÉRI

Publié le 12 août 2016

par Raphaël Duboisdenghien

«Désir» par Pascal de Sutter & Valérie Doyen. Editions Odile Jacob de poche. VP 8,90€

Les sexologues Pascal de Sutter et Valérie Doyen ont choisi le concept du roman sexo-informatif pour aborder scientifiquement le problème du manque d'appétit sexuel dans «Désir» aux éditions Odile Jacob de poche.

«*Toutes les personnes qui vivent en couple stable connaissent un jour ou l'autre un problème de désir sexuel*», assurent les deux professeurs à l'Université Catholique de Louvain (UCL).

«*Pour certains, la difficulté ne dure que quelque temps. Pour d'autres, cela perdure. Longtemps. Trop longtemps. Globalement, nous estimons que près d'une femme sur deux qui vit en couple stable n'éprouve plus de désir sexuel pour son compagnon. Les conséquences sont souvent dramatiques: frustration du partenaire, disputes plus fréquentes, relations extraconjugales de l'homme négligé et parfois séparation définitive.*»

Très courante, la dysfonction sexuelle peut causer détresse psychologique et dépression. Depuis plus de quarante ans, des chercheurs étudient ce phénomène. Ses causes sont multiples et connues. Des livres décrivent des comportements pour améliorer le désir sexuel. Mais le roman sexo-informatif serait la bibliothérapie la plus efficace. Selon une étude parue en 2011 dans l'European Journal of Sexology and Sexual Health, plus de 80% des femmes ont amélioré et enrichi leur vie sexuelle après avoir lu ces fictions.

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

Josiane, l'héroïne du roman de Pascal de Sutter et Valérie Doyen, est officier-psychologue-expert de l'armée. Elle se réjouit de partir en mission au Liban après avoir été violée par le père de ses enfants de 8 et 11 ans. Depuis des années, Josiane n'a plus envie de faire l'amour. Elle a développé plusieurs stratégies d'évitement. Regarder longuement la télé, prétexter l'heure tardive, faire semblant de dormir profondément.

Cesser de se forcer

Ce samedi soir, Josiane est à court d'excuses. Comme elle ne veut pas sortir le cliché hyperclassique des maux de tête, elle accepte un rapport sexuel. N'arrive pas à faire semblant. Ne ressent que du dégoût. Sombre en sanglots. Réalise que c'est un viol et songe aux femmes à qui l'on reproche de ne pas s'être assez débattues ou de n'avoir pas protesté plus énergiquement. Rencontrer l'aventure au pays des cèdres tombe donc à pic pour faire ce que les couples en mésentente appellent «une petite pause». Qui neuf fois sur dix est un premier pas vers la séparation définitive.

«Il semble normal d'imaginer une porte de sortie lorsqu'on se sent complètement enfermée dans une situation traumatisante. Quand le sexe n'est plus un plaisir mais un devoir conjugal, la première étape sur le chemin de l'amélioration consiste à cesser de se forcer. Il convient de mettre entre parenthèses les relations sexuelles afin de ne pas encore aggraver le problème. Cette interdiction est parfois mal comprise par les hommes. Ils souffrent déjà de la frustration d'une fréquence sexuelle trop basse à leurs yeux. Il est donc important de leur expliquer qu'il s'agit d'une étape momentanée. Elle dure le temps que la femme retrouve par elle-même l'envie de sexualité.»

Sexe et amour peuvent se dissocier

À la fin des chapitres, les auteurs expliquent comment fonctionne le désir. Proposent des pistes pour réfléchir sur les causes de son affaiblissement. Retrouver sa motivation. S'approcher sans se fuir. Rénover sa «maison sexuelle». Ouvrir sa boîte à fantasmes.

«Parmi les éléments qui aggravent la baisse du désir, il faut nommer la culpabilité. Selon une étude menée en 2010, il ressort que la culpabilité est une des émotions les plus ressenties chez les femmes qui ont une diminution du désir. En clinique, neuf fois sur dix, l'absence de désir n'est nullement liée à une remise en question des sentiments amoureux. Sexe et sentiments peuvent, dans une vie, se dissocier. Pour les couples de longue durée, il est difficile, voire impossible, de maintenir un équilibre intact entre les deux pôles: amour et désir.»

De fausses croyances, souvent construites sur des propos entendus dans la famille ou des informations erronées, ont une force psychologique importante capable de perturber le désir sexuel. Penser notamment que l'activité sexuelle doit chaque fois être parfaitement réussie, que la femme doit être toujours disponible aux avances masculines.

Pour prolonger la lecture du roman, le professeur de sexologie et la formatrice en thérapie sexofonctionnelle proposent des sites d'informations, de consultations en ligne. En Belgique et en France.