

En mouvement

développement de soi

LE BONHEUR AMOUREUX

EPANOUISSEMENT SEXUEL



Carole

MELOSI-GROSSET



AVANT-PROPOS

Cet ouvrage ne peut en aucun cas être revendu par vos soins ni par des tiers.

Par ailleurs, le contenu de ce livre ne peut en aucun cas être tronqué, ni utilisé en partie.

Vous ne pouvez pas copier-coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Lorsque vous partagez ce livre ou en citez des passages, vous devez impérativement indiquer Carole Mélosi-Grosset comme en étant l'auteur, ainsi que le lien vers le blog suivant : www.thehappyme.com

Merci infiniment de contribuer ainsi à respecter pleinement le travail qui a été nécessaire à l'élaboration de cet ouvrage.



TABLE DES MATIERES

Un mot sur l'auteur

Introduction

1. En mode « Total Détox »
2. Désapprendre, pour réinventer à deux
3. Accepter l'autre dans sa différence
4. Nettoyage des traumas parasites
5. Prendre soin de la relation
6. Calage réciproque
7. Règles du jeu

Conclusion

Voudriez-vous que je vous aide ?

Annexes

Bibliographie

Pour aller plus loin



Un mot sur l'auteur

Carole Mélosi-Grosset commence son cheminement en se dédiant avec passion à un cursus Sport-Etudes en danse classique à l'Opéra, puis décide de voyager pendant son parcours universitaire et faire plusieurs escales prolongées aux Etats-Unis. Elle œuvre ensuite durant 7 ans dans une multinationale avec pour vocation profonde de remettre l'Humain au cœur de l'entreprise, tout en se formant parallèlement à la psychologie jungienne et humaniste, à l'art-thérapie, puis à l'EFT.



Elle crée le Cabinet En mouvementS en 2009, afin de proposer un travail global de développement de soi (tête, cœur, corps). En plus des psychothérapies individuelles pour adultes & ados et des thérapies de couple qu'elle y conduit au quotidien (à Paris ou via Skype), elle intervient régulièrement en entreprise en tant que coach certifiée & conférencière experte en gestion du stress et des émotions.

Considérant qu'« on ne transmet que le chemin parcouru », un bon thérapeute est avant tout pour elle une personne tout simplement heureuse !, ayant réussi à se libérer de ses blessures passées et à savourer pleinement sa vie au quotidien, bref quelqu'un qui a fait le chemin qu'il vous propose de faire. C'est dans cette perspective joyeuse, qu'elle accompagne avec dynamisme les êtres désireux de se donner les moyens d'évoluer sur leur propre chemin et ainsi, à leur tour, transformer et aimer profondément leur Vie.

Le fruit de ses recherches actuelles sur l'Amour & la Sexualité sera disponible prochainement sous forme de coffret (livre + exercices pratiques), et de formations pour les couples et les particuliers désireux de travailler sur les clefs du bonheur amoureux.

Pour être informé de leur parution et programmation, ou recevoir ses vidéos de formation gratuites sur le stress ou le bonheur, vous pouvez lui écrire à : ecrireacarole@gmail.com



INTRODUCTION

Ce livre, entièrement dédié à ce sujet complexe qu'est la sexualité hommes-femmes dans la vie commune, est là pour vous aider à cheminer, en découvrant ou approfondissant des pistes concrètes pour désamorcer les blocages fréquemment rencontrés par les couples et enfin trouver (ou retrouver) le plaisir de l'intimité des corps.

Fruit d'une pratique clinique passionnée, il est destiné aux couples qui s'interrogent sur l'épanouissement intime au quotidien, et aux célibataires désireux de se préparer à une vie à deux réussie. Il vous dévoile les 7 clefs d'une vie sexuelle heureuse.

Y sont donc abordées les « antidotes » des obstacles à l'épanouissement intime et le travail nécessaire pour permettre à votre couple de sortir de la spirale de l'échec et développer une complicité sexuelle dynamisante et durable.

Ces clefs sont comme des étapes à franchir, une à une, avant de pouvoir retrouver une vie intime fluide au sein de son couple. Elles permettent de donner naissance à une complicité nouvelle, très vivifiante pour la relation lorsque les partenaires sont tous deux motivés pour avancer ensemble et trouver des solutions aux problèmes sexuels qu'ils rencontrent.

Nous l'avons vu, les freins à une sexualité de couple épanouie sont nombreux ! La connaissance intellectuelle de nos dysfonctionnements est un préalable indispensable mais n'est que le premier pas vers le changement durable. C'est l'intégration profonde des prises de conscience que vous allez faire pendant votre lecture de ce livre, votre décision ferme de faire autrement à partir de là et la manière dont vous allez ensuite nourrir ces nouvelles perceptions, à commencer par la réalisation attentive des exercices proposés ici, qui vont vous ancrer durablement dans une nouvelle façon de vivre l'intimité dans votre vie ensemble.

Découvrez donc sans plus attendre le plan d'action à mettre en œuvre pour aller au-delà de la simple compréhension et agir dès maintenant !

« Il y a un gouffre bien moindre entre l'ignorance et le savoir
qu'entre le savoir et l'action » (Chris Guillebeau)

Vous êtes à un tournant décisif... Au programme : des axes de travail progressifs et des travaux pratiques. A vos marques ?
Prêts ? Feu ! C'est parti...



1.

En mode « Total Détox » !





En mode « Total détox » !

YES ! Vous êtes encore avec moi !! (car, je le sais, beaucoup de personnes se seront hélas contentées de lire l'introduction, par « curiosité » ;-))

C'est déjà mieux que rien ceci dit, toujours un petit pas de plus, me direz-vous. Mais ce que je vous propose, c'est de prendre les choses à bras le corps maintenant !

Et pour cela, voici le premier axe de travail : remettre la balle au centre entre vous. C'est-à-dire vous permettre de faire table rase de vos griefs respectifs pour assainir les fondations de votre relation.

De la même manière que si nous voulions restaurer une maison, se contenter de la repeindre par-dessus, sans prendre la peine de poncer auparavant, donnerait une peinture à l'aspect granuleux qui ne tiendrait pas longtemps et serait vite écaillée, il nous faut repartir de la base pour faire un travail « propre » et durable.

Avant d'apprendre à faire différemment ensemble, il vous faut vous « laver » l'un et l'autre des frustrations et déceptions accumulées dans votre vie commune au fil des mois ou des années, sans quoi votre nouvelle collaboration risquerait d'être laborieuse, voire vaine.

Si vous gardez du ressentiment à l'intérieur de vous vis-à-vis de votre partenaire, vous n'aurez guère envie de coopérer et la recherche commune de solutions sera de toute façon biaisée, et ainsi molle & peu efficace au final.

Il vous faut donc avant toute chose effacer les ardoises. Vous savez, les fameux « vieux dossiers » !

Allez hop, il est temps de faire la vidange.



Le principe est d'accepter de regarder la situation en face et de faire, sans exagération ni complaisance, l'état des lieux de l'étendu des dégâts éventuels au sein de votre couple.

Les incompréhensions, les disputes, les ressentiments, les sentiments de trahison parfois, etc... sont autant de gouttes de vitriol qui sont venues créer une érosion de la force de vos sentiments.

Si vous êtes encore ensemble c'est que le vase n'a pas encore débordé, et c'est tant mieux, d'autant plus que nous n'avons nul besoin qu'il soit plein pour le vider.

Or, nous allons avoir besoin de toute la vigueur de vos sentiments pour que vous puissiez effectuer ce travail dans la joie, la bonne humeur... et un maximum d'efficacité.

L'accompagnement pas à pas que je propose aux couples (Cf page 50) commence par ce travail que j'appelle « Total Détox ».

Vous connaissez sans doute le concept actuellement très à la mode consistant à désintoxiquer son organisme et le purifier grâce à des jus de fruits et légumes et autres aliments connus pour leur vertu détoxifiantes ?

Il s'agit de la même chose ici : passer en mode purification, à la différence que l'on s'emploie à éliminer des toxines émotionnelles en lieu et place de toxines alimentaires ;-)...

COMMENT FAIRE UNE CURE DETOX DE COUPLE ?

Je ne vous cache pas que pardonner intellectuellement est un bon début mais cela ne suffira pas. Voici donc le mode opératoire de votre détox :

Chacun de votre côté, accueillez et notez pêle-mêle, tous les griefs (« vieux dossiers ») que vous avez vis-à-vis de votre partenaire et vous affectent encore aujourd'hui, c'est-à-dire tous les événements passés qui vous font ressentir une émotion de tristesse, peur ou colère.

Dans un deuxième temps, évaluez à quel point vous souffrez encore de chacun des événements en attribuant une note entre 0 et 10 (10 = inconfort maximal), puis notez le chiffre correspondant à côté de chacun d'eux.



. Tristesse :

= les comportements de votre partenaire qui ont pu vous blesser ou vous faire de la peine

Ce qui m'a rendu triste par le passé dans ma relation avec mon/ma partenaire :

-
-
-
-
-
- ...

Évaluez entre 0 et 10 à quel point vous êtes encore triste vis à vis de votre partenaire pour chacun des aspects.

. Peur :

= Ce qui peut vous faire vous sentir en insécurité dans la relation

Ce qui m'a fait peur / mis(e) en insécurité dans ma relation avec mon/ma partenaire :

-
-
-
-
-
- ...

Évaluez entre 0 et 10 à quel point chacun des événements ou comportements passés vous insécurisent encore (ex : si zéro dossier « peur » = 0).





. Colère :

= Tout ce qui a pu vous énerver ou vous agacer fortement dans ses actes passés

Ce qui m'a mis(e) en colère par le passé dans ma relation avec mon/ma partenaire :

-
-
-
-
-
- ...

Évaluez entre 0 et 10 à quel point vous êtes encore en colère contre votre partenaire pour chacun des aspects (ex : si zéro « colère » = 0).

Nota bene : Vous pouvez éventuellement élargir la liste aux comportements récurrents chez votre partenaire déclencheurs d'émotions négatives chez vous au quotidien.

Une fois les listes ci-dessus complétées, vous êtes fin prêts pour votre cure de désintoxication ; -), comprenez vos séances d'EFT !

C'est un travail à faire seul, chacun de votre côté.

À l'issue, c'est un regard neuf sur votre partenaire qui vous attend, vierge de votre passif houleux commun. Et un regard neuf de votre partenaire sur vous si vous êtes partis ensemble en cure (ce qui serait idéal ☺).

Tentant, non ? Alors, à vous de jouer !

Nota bene : Pour vous aider dans la réalisation de ce travail, j'ai intégré à ce livre un document récapitulatif intitulé « Initiation au Protocole EFT » comprenant quelques brèves explications sur l'origine et le fonctionnement de l'EFT, la cartographie des points énergétiques utilisés et un exercice de base, à pratiquer avant d'aller plus loin, si vous ne connaissez pas ou n'êtes pas suffisamment familier(s) avec l'EFT (disponible en Annexe, pages 53 à 57).

Bien sûr si vous ne vous sentez pas encore assez à l'aise avec l'EFT pour effectuer des séquences de tapotement seul(s), faites-vous accompagner, au moins au début, par un praticien qualifié, certifié en EFT.



DETAIL DE VOS SEANCES DE « TAPOTAGE DES VIEUX DOSSIERS »

Ce travail vous prendra, à chacun, entre 5 mn et 1h de travail personnel par « dossier » (selon le niveau d'inconfort de chacune : 1/10 = environ 5 mn, 10/10 = environ 50 mn).

Prenez la 1^{ère} liste, « Tristesse », et commencez par la situation ayant obtenu la note la plus élevée, c'est-à-dire la + douloureuse de toutes parmi les événements listés.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur le sujet en question. Prenez 3 profondes respirations et plongez au cœur de votre émotion.

Sur le Point Karaté (tranchant de la main) :

« Même si je suis encore affecté(e) par / je souffre encore de / j'en veux encore à mon partenaire pour ... (*choisissez la formulation la plus appropriée et nommez la situation spécifique à laquelle vous faites référence*), je m'accepte inconditionnellement et je me pardonne de me faire encore souffrir avec cet événement passé »

Respirez...

« Même si je ressens encore des émotions négatives quand j'y repense, je m'aime profondément et je choisis de dépasser ma tristesse / ma déception / ma crainte / ma peine / ma rancœur / ma peur / ma colère (*choisir le terme qui est le plus adapté à votre cas*), pour me permettre d'avancer dans ma vie amoureuse »

Respirez...

« Même si je ressens encore de la... (*répétez le terme choisi dans la phrase précédente*), je choisis d'assumer ma co-responsabilité dans nos difficultés et d'apprendre à pardonner, pour nous permettre de repartir sur de bonnes bases ensemble »

Respirez...



Rondes :

Faites 3 fois le tour de l'ensemble des points, en nommant votre émotion sur chacun d'eux, et en respirant entre chaque changement de point

Ex : « Cette tristesse (éventuellement, « ce reste de tristesse ») que je ressens encore par rapport à ... » (complétez la phrase)

Reproduisez cette routine 3 fois 5 mn par jour, jusqu'à ce que vous soyez à 0/10 d'inconfort émotionnel lorsque vous repensez à l'événement travaillé, c'est-à-dire jusqu'à ce que tout ressenti négatif ait **TOTALEMENT disparu.**

Passer ensuite à la situation la + douloureuse suivante de votre liste et recommencez l'opération.

Puis ainsi de suite jusqu'à avoir traité tous les vieux dossiers « spécial Tristesse » l'un après l'autre, par ordre décroissant de niveau d'inconfort.

Quand vous aurez tapoté toutes vos tristesses, suivez l'exacte même procédure pour tapoter l'ensemble de vos peurs, puis de vos colères.

Courage moussaillon ! YES you can !!! ;-)

Cà y est ? Si oui, vous avez fait le plus dur. Sincèrement.

En faisant ce travail de fourmi(s), vous avez individuellement prouvé votre engagement dans la relation. Et vous avez de quoi être excité(s), si non déjà sexuellement au moins mentalement ;-), car **vous êtes déjà à l'aube de ce nouveau départ que vous avez décidé de prendre et qui vous réservera beaucoup de découvertes et de bonnes surprises en chemin...**



RDV tout de suite dans la deuxième partie de cette aventure...



Mes notes personnelles





2.

Désapprendre, pour réinventer à deux





Désapprendre, pour réinventer à deux

Pour réussir à recréer de l'harmonie et du plaisir au sein de votre couple, sur le plan sexuel et plus largement, la deuxième étape est d'**oser casser le tabou de la sexualité** et **se libérer des conditionnements du passé** pour ensuite réinventer une sexualité prenant en compte **les besoins de chacun** qui s'avèrent être **radicalement différents**.



Pour s'épanouir sexuellement dans la vie à deux, il est vraiment question de **désapprendre pour réapprendre**.

L'idée à cette étape est de remettre en question tout ce que vous vous imaginez savoir sur la vie sexuelle des couples. Vous vous êtes probablement forgé une représentation de la sexualité à partir d'articles dans les magazines, d'émissions de télévision et de résultats de sondages réalisés dans la rue, or ces sources d'information sont la plupart du temps faussées et ne font pas apparaître toute la complexité des rapports hommes-femmes sur le plan sexuel.

Si ces informations nous induisent en erreur, c'est en raison du biais de « désirabilité sociale », qui amène les personnes interviewées à se conformer à ce qui semble être la norme collective.

Cela correspond au 3ème besoin de la Pyramide des besoins humains définie par Abraham Maslow (disponible en Annexe, page 52) : le besoin d'appartenance.

Ce besoin d'appartenance nous fait craindre d'être rejeté par le groupe (la société) si nous ne sommes pas « dans les clous », ainsi, nous allons tout faire pour être en conformité avec ce qui est communément admis. C'est ce qui nous amène à occulter collectivement les difficultés sexuelles.



**La première clé est donc d'accepter de repartir de zéro, d'en finir avec ce que l'on croit savoir sur le sujet et de lâcher une fois pour toutes avec toutes les idées reçues. A partir d'aujourd'hui, vous partez du principe qu'il n'y a plus de « normalité » (on pourrait l'écrire « norme alitée » dans le cas présent ;-)
en matière de sexualité.**

Attention ! : J'ai eu l'occasion de constater que beaucoup de personnes confondent « pas dans la norme » et « anormal ». Ce n'est pas parce qu'on ne semble pas être dans la norme (et encore, cela reste à prouver...) que l'on n'est pas « normal ».

Vous êtes parfaitement normal(e). L'un comme l'autre. Vos difficultés sont naturelles. Il vous manque simplement les bonnes informations pour repartir du bon pied et inventer la sexualité que VOUS avez envie d'avoir au sein de votre relation amoureuse.

Votre couple est unique et son équilibre sexuel dépend de votre connaissance et respect mutuel de cette singularité. Ce n'est pas "l'extérieur" qui pourra vous éclairer sur ce qui est bon pour vous deux, mais bien chacun de vous, au travers des différentes étapes à franchir qui vous attendent et vont vous amener à vous découvrir l'un l'autre (dans tous les sens du terme d'ailleurs ! ;-)).

Une fois que vous avez fait table rase de l'ancien, il va donc être question d'intégrer de nouvelles données concernant les besoins psychologiques, énergétiques et physiologiques des hommes et des femmes. Ces connaissances sont déterminantes dans votre objectif de créer une vie sexuelle sur-mesure.

N'ayez crainte, le cerveau humain est plastique, ce qui signifie que nous avons la capacité d'apprendre de nouvelles informations et de développer de nouveaux comportements à tout âge de la vie. Grâce à cette neuro-plasticité de notre cerveau, nous avons la possibilité de créer de nouvelles connexions neuronales, de nouveaux chemins neuronaux nous permettant de pouvoir à tout moment commencer à penser et agir différemment.

Cette première clé n'est cependant pleinement actionnée que s'il s'agit d'un apprentissage que vous faites à deux. Vous êtes un couple unique et c'est ensemble que vous avez besoin de poser les bases d'une nouvelle façon de vivre votre sexualité.



Votre décision commune de cesser de vous comparer à une pseudo-norme ôtera beaucoup de pression de vos épaules et fera cesser d'autant la tentation que chacun aura pu avoir par le passé de rejeter la faute sur l'autre. Aujourd'hui vous savez que ce n'était à cause de personne, que chacun était tout autant induit en erreur par les informations socialement véhiculées et par conséquent ignorant en matière de sexualité. C'est cette méconnaissance mutuelle qui vous a piégés et mis en échec. Balle au centre.

Main dans la main, co-responsables de votre future vie sexuelle, vous pouvez vous féliciter d'avoir entrepris ce chantier auquel encore si peu de personnes sont sensibilisées et se sont attaquées.

Votre engagement, à partir d'aujourd'hui, à abandonner toute tentative de comparaisons de votre couple avec l'image extérieure, à accepter de ne pas savoir (pour l'instant) ce qu'il en est de la sexualité hommes-femmes et vous « mettre à niveau » sur le fonctionnement de cette dernière est le deuxième cap des 7 à franchir pour un plein épanouissement à deux.



Mes notes personnelles





3.

Accepter l'autre dans sa différence





Accepter l'autre dans son imperfection

Vous voici arrivé à la troisième étape : celle de l'acceptation.

Le couple offre sans doute la meilleure opportunité de développer sa capacité à aimer. A aimer vraiment. Mais qu'est-ce qu'aimer vraiment ?

Aimer vraiment, c'est aimer sans condition, ce que les enseignants spirituels comme Eckhart Tolle, l'auteur du best-seller « Le pouvoir du moment présent », appellent aimer inconditionnellement.

Cela est bien difficile pour la majorité d'entre nous, car la plupart du temps, personne ne nous a aimés de la sorte dans notre vie. Aussi étrange que cela puisse paraître, extrêmement peu de parents sont capables d'aimer leurs enfants inconditionnellement. Les parents ont, pour la plupart, bien trop d'attentes, de principes en tous genres et de peurs personnelles pour être en mesure de donner un amour sans condition. Les enfants apprennent donc, et ce dès les tous premiers mois de leur vie, à être sages, gentils, calmes, polis, reconnaissants, bons élèves, etc... pour être aimés. Ils n'ont pas d'autre choix car leur survie psychologique en dépend. Ils ont ainsi tôt fait d'intégrer que SI ils veulent recevoir de l'amour, il leur faut être le plus proches possible de ce qu'on [leurs parents] imaginait et faire ce que l'on attend d'eux.

Ne pas être aimés tels que nous sommes ne permet pas facilement de savoir à notre tour aimer sans condition. Nous avons généralement le plus grand mal à accepter notre partenaire ou nos propres enfants tel qu'ils sont. Au lieu de cela, nous allons naturellement être tentés de faire ce que nos parents faisaient : exiger d'eux de s'adapter à nos besoins et s'exécuter face à nos demandes.

Or, aucune relation humaine de qualité n'est possible, et encore moins durablement, sans acceptation inconditionnelle de l'autre.

Essayer de changer l'autre, c'est faire fausse piste car cela nous amène à nous mettre en position haute et à mettre l'autre en position basse, ce qui revient à :

- soit prendre le pouvoir et soumettre l'autre, ce qui crée une relation parent-enfant (soumis),
- soit être constamment déçu de constater que l'autre ne plie pas à nos exigences, ce qui crée une relation parent-ado (rebelle).

Dans les deux cas, cela ne permet pas de développer une relation adulte – adulte, c'est-à-dire un rapport respectueux d'égal à égal.



Essayer de changer l'autre, c'est constamment maintenir la relation dans un rapport de force.

Pire ! **Essayer de changer l'autre, c'est passer à côté de lui, d'elle.** A côté de ce que notre partenaire a à nous apporter, à côté de son univers, de ce pays étranger à part entière qu'il nous ait donné d'explorer dans la vie à deux.

Certains parmi vous sont peut-être en train de réagir ou se demander si ne pas chercher à changer l'autre signifie que l'on doit tout accepter ?

Certainement pas. Personne n'est obligé de prendre pour partenaire de vie quelqu'un qu'il n'aime pas réellement. Dieu merci les mariages arrangés ne sont plus d'actualité dans notre culture et nous avons aujourd'hui la possibilité d'être avec quelqu'un par choix. Nous avons donc le droit de choisir de renoncer à quelqu'un s'il ne nous semble pas compatible avec nous, nos envies, nos objectifs ou nos rêves en matière de relation de couple.

Mais toute personne est, quelque part, à prendre ou à laisser. Ce n'est pas à l'autre de changer, c'est à nous de voir si nous sommes capables d'aimer, ou pas, ce qu'il/elle est. Il n'y a pas de honte à « laisser ». Mais il est important de « prendre » en conscience, si tel est notre choix. Car, je le répète, **aucune relation humaine de qualité n'est possible sans acceptation inconditionnelle de l'autre.**

Apprendre à bien se connaître et travailler sur sa dépendance affective éventuelle sont des prérequis incontournables avant d'envisager une vie de couple épanouie. Vous serez alors capable de vous éloigner si vous ne vous retrouverez plus dans le "deal" (plutôt que de tenter par tous les moyens de changer l'autre, faute de parvenir à le quitter !), puis de prendre le temps d'identifier ces « essentiels » à prendre en compte pour la réussite de votre vie à deux.

Une fois en couple, se donner du temps pour se connaître l'un l'autre avant de s'engager davantage ensemble, et inscrire la construction de son couple sur la durée est tout aussi fondamental.

Les questions à vous poser tous les deux à ce stade, avant d'aller plus loin, sont : **Suis-je capable de prendre mon/ma partenaire comme il/elle est ? Est-elle/il capable de faire de même ? Sommes-nous en mesure de nous accepter dans nos imperfections ?**

Et la question sous-jacente que vous devez vous poser également, c'est : **Etes-vous mutuellement en mesure d'accepter vos différences en matière de sexualité ?**



Cette acceptation de vos différences est une condition sine qua non, car il s'avère qu'après un maximum de trois ans de relation, et parfois dès 6 moi, bref après la période de « lune de miel » du couple (= de séduction réciproque), la possibilité d'avoir une sexualité régulière et mutuellement appréciée est très largement conditionnée par la qualité relationnelle. Or, comme nous venons de le voir, la qualité relationnelle dépend elle-même intimement de l'acceptation inconditionnelle réciproque !

En résumé :

**Pas d'acceptation inconditionnelle
= Pas de qualité relationnelle
pérenne = Pas de partage sexuel
authentique, c'est-à-dire où le plaisir
et le respect mutuel sont présents**



Mais que signifie s'accepter inconditionnellement en matière de sexualité ?

Cela signifie tout d'abord cesser de juger l'autre.

Les besoins des hommes et des femmes sont fondamentalement différents à la fois sur les plans psychologique, énergétique et physiologique.

Alors, non ! votre compagne n'est pas « *une manipulatrice* » et votre compagnon n'est pas un « *obsédé* ».

Non !, votre compagne n'est pas « *coincée* », et votre compagnon n'est pas « *incapable de s'intéresser à vous pour autre chose que pour faire l'amour* ».

Sachez que tant que vous entretiendrez ce genre de pensées à l'égard de votre partenaire, vous ne pourrez pas être constructifs ensemble, sexuellement parlant, ni réinventer votre couple. Votre créativité à deux ne peut s'épanouir que sur des bases saines.

Lâcher les jugements va aussi vous permettre de diminuer encore davantage le risque de culpabilisation mutuelle. **Vous comprendrez désormais que les difficultés que vous rencontrez ne sont pas la conséquence du trop fort ou trop faible désir sexuel de l'un ou l'autre, mais le résultat inhérent à vos différences intrinsèques.**

Finalement, aimer avec un grand A, c'est-à-dire vraiment, c'est simplement accepter l'autre dans ses différences. Mais on aimerait tellement qu'il ou elle soit comme nous, n'est-ce-pas ?

Votre engagement réciproque à renoncer, définitivement, à juger, critiquer, et culpabiliser votre partenaire va vous permettre de franchir ensemble un nouveau cap décisif dans votre chemin d'évolution...



Mes notes personnelles





4.

Nettoyage des traumas parasites





Nettoyage des traumas parasites

L'objectif de ce quatrième axe de travail est simple : faire un grand ménage de printemps dans vos passés respectifs et ainsi supprimer l'impact de l'histoire de chacun sur votre sexualité.

Il est ici question de travailler sur certains aspects de votre histoire personnelle, et plus exactement, d'éliminer tous les blocages liés :

- à des traumatismes passés plus ou moins identifiés, ayant des répercussions directes ou indirectes sur la sexualité de chacun de vous
- à des difficultés émotionnelles, expliquées (résultant de ces traumas) ou inexpliquées, polluant votre capacité à rentrer en relation physique et intime de manière simple et fluide

Il s'agit tout d'abord de mettre à jour les croyances limitantes que chacun a développé sur lui-même et sont sources de malaise dans sa vie intime, en cherchant, à l'aide de l'EFT par exemple, à remonter à la mémoire-racine de ces croyances, c'est-à-dire au moment-clef où elles se sont imprimées.

Le résultat de ces événements passés traumatiques peut-être une timidité paralysante, des complexes entraînant une pudeur excessive ou encore des croyances négatives liées à la performance, amenant à ne pas se sentir à la hauteur et « se mettre la pression » sur le résultat.

Voici des exemples de croyances limitantes impactant négativement la sexualité :

- « Je me sens nul(le) »
- « Je suis moche »
- « Je dois assurer en toutes circonstances » (= je n'ai pas droit à l'erreur)
- « Je dois être parfait(e) »
- « Je ne suis pas un bon coup »
- « Je ne suis pas assez bien pour elle/lui »
- « Quand il/elle se rendra compte combien je suis nul(le), il/elle me quittera »
(= syndrome de « l'imposteur »)
- etc...



De telles croyances nourrissent notre manque de confiance en nous et nous perturbent profondément au moment de franchir le cap de la relation intime.

En effet les croyances de ce type, qui sont des perceptions négatives de soi couramment ancrées chez les hommes et les femmes qui manquent de confiance en eux, peuvent amener ces derniers à perdre leurs moyens dans l'intimité, et à être maladroits ou peu entreprenants de peur de l'être.

Dans ce cas, le principe est de travailler minutieusement chaque croyance limitante à l'aide de l'EFT, en laissant remonter les souvenirs qui nous reviennent au fil des rondes.

J'ai récemment eu à mon Cabinet le cas d'un homme, engagé dans une relation avec une femme depuis quelques mois, qui répétait en boucle et de manière presque automatique qu'il était : « de toute façon trop chétif pour pouvoir vraiment plaire à quelqu'un ».

En tapotant avec lui cette croyance, lui est progressivement revenue la mémoire de moqueries répétées d'un groupe de filles, dont il avait fait l'objet enfant, sur sa taille et sa maigreur, dans la cour de récréation. Cela l'avait profondément blessé et avait détérioré l'image qu'il avait de lui. Exprimer sa souffrance tout en réalisant des rondes de tapping (= tapotements EFT), lui a permis de se libérer des blocages qu'il rencontrait avec sa partenaire pendant l'acte sexuel.

Ainsi, les traumatismes en tous genres, et pas seulement les abus sexuels, peuvent être sources de croyances et d'émotions négatives, parasitant notre intimité sexuelle une fois adulte.

Les violences sexuelles le sont pardessus tout. Elles sont causes d'immenses difficultés dans l'intimité.

Les abus sexuels sur les hommes sont plus rares que ceux commis sur les femmes, mais dans les deux cas, les blessures intérieures en résultant ont le pouvoir d'entamer profondément l'estime de soi.

Dans ce cas, il est recommandé de se faire accompagner sur ce point précis de son histoire par un psychothérapeute ou un autre professionnel compétent de la relation d'aide, afin que le(s) trauma(s) subi(s) en question puisse(nt) cesser de polluer la vie sexuelle du couple.



Indépendamment de leur vécu personnel, les souffrances émotionnelles des femmes les plus souvent rapportées (dans le secret des Cabinets, et non pas dans les médias !...) sont :

- une forme de peur de la sexualité en général (sans forcément pouvoir se l'expliquer) ;
- la culpabilité d'avoir utilisé la sexualité comme un levier de pouvoir pour séduire leur partenaire ;
- le sentiment d'être démunie et d'impuissance face au désir sexuel de leur partenaire ;
- la tendance à craindre et donc fuir l'intimité quand elles sentent le « risque » de sollicitation ;
- le sentiment d'oppression vis-à-vis du désir de leur partenaire pendant l'acte sexuel ;
- la culpabilité de ne pas faire l'amour plus souvent ;
- la culpabilité de ne pas avoir envie de faire l'amour plus souvent ;
- la colère contre elle et/ou leur partenaire de se forcer « pour faire plaisir » ou avoir la paix ;
- la colère contre leur partenaire de les solliciter comme il le fait (= autant qu'il le fait) ;
- le sentiment d'être « anormale ».

Pourquoi ces difficultés sont-elles présentes chez la plupart des femmes vivant en couple indépendamment de leur vécu ?

Parce-que l'histoire de notre humanité détient un triste palmarès d'abus sexuels en tous genres, comme autant de cicatrices laissées dans l'ADN des femmes.

De ce fait, même sans traumatisme direct, les femmes sont hélas fortement impactées et fragilisées sur le sujet, et ce à un niveau très profond mais le plus souvent sans le savoir, d'où une réelle incompréhension (et de la culpabilité) lorsqu'apparaissent les premières difficultés émotionnelles sur le plan sexuel.



Face à ces blocages féminins inconscients, les hommes ont aussi leur lot d'inconfort émotionnel sur le sujet :

- la souffrance d'avoir parfois l'impression de contraindre leur partenaire ;
- la peur d'être rejeté (si leur partenaire refuse leurs avances) ;
- la tristesse de ne pas pouvoir exprimer librement leur désir ;
- la frustration de ne pas pouvoir le vivre plus souvent ;
- la culpabilité vis-à-vis de l'intensité de leur désir sexuel ;
- la tristesse d'être incompris ;
- la colère de se sentir jugé par leur partenaire ;
- le sentiment d'être démuné vis-à-vis de leur pulsion sexuelle ;
- la culpabilité d'avoir des fantasmes faisant intervenir d'autres femmes que la leur ;
- la culpabilité de pouvoir parfois ressentir du désir pour d'autres femmes que la leur.

Toutes ces souffrances peuvent trouver un apaisement rapide grâce à un travail de thérapie émotionnelle, couplé ou non avec de l'EFT.

Mais vous pouvez aussi faire un excellent travail en auto-traitement grâce à l'EFT.

Le principe, proche de celui que vous avez déjà effectué pour nettoyer votre ardoise relationnelle, est de travailler, très méthodiquement, sur chacune des difficultés émotionnelles de la liste ci-dessus vous concernant.

De la même manière, il est pertinent d'évaluer au préalable chacune d'elles puis de les traiter par ordre décroissant d'intensité de l'inconfort causé. Tapotez-vous !





Mes notes personnelles





5.

Prendre soin de la relation





Prendre soin de la relation



Maintenant que vous avez éliminé les principales sources de pollution de votre sexualité, il va s'agir de maintenir une relation de qualité propice à l'intimité.

Au-delà des peurs collectives inconscientes et des séquelles d'éventuels abus, les femmes font passer la dimension du lien avant la dimension sensuelle.

Par défaut, elles privilégient la rencontre des cœurs sur la rencontre des corps, cette dernière étant davantage le prolongement de la complicité intellectuelle et affective qu'une femme peut avoir avec son compagnon.

Cela signifie que même si le terrain n'est plus miné, la qualité de la relation du couple va être déterminante dans sa capacité à s'épanouir sexuellement dans la durée. **Une femme blessée par les interactions avec son partenaire, se sentant délaissée ou dévalorisée par le regard qu'il porte sur elle, va se fermer à double tour et n'aura plus aucune envie de s'abandonner dans ses bras.**

Il est nécessaire de prendre vraiment soin de la relation jour après jour, en se consacrant du temps, en se rendant psychiquement disponible pour le couple, en partageant des activités, en ayant mutuellement des gestes tendres et généreux, au sens propre et figuré, l'un envers l'autre de façon régulière.

Cela va aussi avoir un rôle préventif et empêcher le vase que vous avez vidé dans la phase de « détox », au démarrage de ce programme, de se remplir à nouveau.

On ne peut pas se traiter avec mépris toute la journée et espérer faire des galipettes enjouées le soir venu. Les reproches sont le vitriol de la sexualité. Ils créent jour après jour une usure relationnelle assassine.

John Gray, l'auteur du célèbre concept de MARS et VENUS et des différents ouvrages déclinés sur ce thème, parle de « sable ». Sable, qui au bout d'un certain temps, finit par faire grincer puis casser les rouages devenus trop usés.

Je me rappelle un jour de la réaction d'un patient qui, suite à mes explications, m'avait dit :

-« Ah d'accord, donc si je vous comprends bien, pour FAIRE L'AMOUR le soir*, on doit PARLER L'AMOUR le jour ? »

*NDLR : Ou à un autre moment... ;-)



Il avait pleinement saisi mon propos et l'essence du fonctionnement féminin : étant donné que l'étreinte des corps est pour la femme le prolongement de la complicité et de la force du lien qui l'unit à son partenaire, « PARLER l'amour » la journée est fondamentale.

Par « PARLER l'amour », je fais référence ici au fait de :

- Laisser l'autre être libre et différent de nous comme nous l'avons vu au Chapitre 3
- S'exprimer avec respect, ce qui signifie se dire les choses mais **pas n'importe comment**, se faire des demandes plutôt que de râler, etc...
- Faire preuve d'attentions mutuelles, et se fournir l'aide concrète et le soutien moral que deux partenaires peuvent s'offrir.

Au sein d'une relation au long cours, pour que **vos corps** puissent s'unir (fassent l'amour) au quotidien, il faut d'abord que **vos êtres** soient unis (parlent l'amour).

Certes nous avons un côté animal indéniable. Mais nous sommes aussi des êtres sensibles. Pour qu'une relation puisse s'épanouir entre un homme et une femme, il faut non seulement du temps et de la disponibilité mais encore, et surtout, du respect mutuel, de la bienveillance et de la générosité (de cœur).

Attention ! : Il n'est pas question d'efforts mais de plaisir à nourrir la relation. Et pour avoir envie de cela il faut que les sentiments soient réels et réciproques.

Les efforts n'étant pas soutenables sur le long terme, ils sont à bannir. Et même s'ils étaient, l'objectif n'est certainement pas de faire de la vie de couple une vie d'efforts !

Hélas, étant donné le poids écrasant du modèle social, on ne « se choisit » pas toujours pour de bonnes raisons et par amour. Nos "décisions" sont bien souvent motivées par des émotions perturbatrices telles que la culpabilité d'être hors de la norme sociétale si l'on reste célibataire, la peur de vivre ou de vieillir seul, la peur d'être rejeté, la peur de regretter de ne pas avoir eu d'enfant, la peur de sortir du cadre rassurant suivi par la masse ou encore la soumission inconsciente à la pression collective de fonder une famille... Bref beaucoup de peurs et de culpabilité sont malheureusement à l'origine de nos choix, bien plus que d'authentiques sentiments amoureux.

Ainsi, on ne s'aime pas toujours d'amour quand on vit ensemble.



Il n'est pas facile de s'affranchir du modèle, et il est encore plus difficile de regarder sa vie avec lucidité. **Notre vie est la somme de nos choix.** C'est pourquoi il est essentiel de vérifier qu'ils sont inspirés par l'amour plutôt que par la peur. Notre joie de vivre au quotidien en dépend car elle prend sa source dans notre engagement authentique dans la vie et non dans un conformisme social motivé par la peur.

Que la personne avec laquelle vous viviez soit votre « grand Amour », ou que ce soit quelqu'un que vous avez « pris » pour partenaire par défaut (= par besoin de conformité, pour être raisonnable, pour ne pas être seul, pour être sûre d'avoir des enfants dans votre vie, par dépit suite à une déception, par manque de confiance en vous, etc...), une relation mutuellement respectueuse, sereine, douce et gaie est possible et toujours plus souhaitable que l'inverse !

Cependant, et pour en revenir à notre sujet principal, la sexualité s'accommode mal d'une relation « amicale », aussi respectueuse et non-confliktuelle soit-elle.

Cette incompatibilité amicalité/sexualité est principalement liée au vécu des femmes, qui ne ressentiront généralement aucun élan sensuel envers un compagnon avec lequel la relation est de type fraternelle.

Nombreux sont de ce fait les couples « meilleurs potes » qui vivent une relation asexuée. Ils s'apprécient beaucoup et s'entendent à merveille mais vivent « en frères », car la dimension sensuelle est absente du duo qu'ils forment.

La qualité de votre sexualité est à l'image de la qualité de votre relation amoureuse. Elle découle directement :

- des sentiments (amoureux) que vous éprouvez l'un pour l'autre ;
- et de la manière dont vous vous les témoignez au quotidien.



La sexualité est la cerise sur le gâteau de l'Amour dont ces deux aspects sont les ingrédients. Elle est la « signature » de votre relation.

« Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour »

(Jean Cocteau)



Avant de terminer ce chapitre dédié au soin particulier qu'il est nécessaire d'apporter à la relation, j'aimerais prendre le temps de vous parler **du rôle du toucher** dans la vie amoureuse.

Je fais ici référence à un toucher autre que les caresses sensuelles ou sexuelles, offert sans autre intention que de témoigner notre affection.

La présence, au quotidien, du toucher dans la relation amoureuse est absolument essentielle. Outil de communication inconsciente, le toucher favorise les échanges, facilite l'alliance, et crée **une passerelle entre la relation, au sens affectif du terme, et la relation sexuelle à proprement parler.**

On peut faire passer beaucoup de tendresse, de douceur, d'estime pour l'autre, en un mot beaucoup d'Amour par l'intermédiaire d'un contact physique attentionné.

Par ailleurs, le contact des corps autrement que dans la seule quête du plaisir sexuel permet **une relation physique globalement plus riche**, et de ce fait, des **étreintes sensuelles plus charnelles et émotionnellement plus intenses.**

Parfois, en raison de problèmes sexuels ou de blocages dans la communication, le couple a arrêté tout contact physique et cela est très pénalisant pour leur avenir relationnel. Les couples qui ne se touchent plus, après quelque temps ne se regardent plus, et encore un peu plus tard ne se parlent plus.

Plus largement, **utiliser nos sens**, pour se regarder, se sentir, se toucher, bref **pour se connecter à l'autre**, est un élément clé pour prendre soin de notre partenaire de vie et lui donner la place qu'il/elle mérite.

Au-delà des mots, au-delà de nos actes au quotidien, **nourrir le contact physique est une autre façon de prendre chaque jour du temps pour la relation**, un autre moyen de témoigner de la considération pour notre couple et de l'honorer.

Les massages constituent évidemment des moments de douceur privilégiés. Mais plus simplement : poser une main sur la joue ou l'épaule de notre partenaire, mettre nos bras autour de son cou ou de sa taille, marcher main dans la main, poser notre tête sur son cœur... sont autant de façons de **donner de l'attention à l'être qui partage notre vie, de chérir et valoriser sa présence à nos côtés.**



Mes notes personnelles





6.

Calage réciproque





Calage réciproque



Le sixième cap à passer est celui du « calage réciproque ».

Les deux derniers caps sont directement liés à votre sexualité au quotidien, puisque nous allons travailler sur votre façon d'agir dans le domaine, et ajuster vos comportements sexuels afin qu'ils soient propices à votre épanouissement mutuel durable.

Nous entrons donc désormais dans l'opérationnel à proprement parler, c'est-à-dire dans les actions qui feront évoluer très concrètement votre manière de vivre votre sexualité ensemble.

Le méthode du "calage réciproque" consiste à identifier au sein du couple les rythmes naturels de chacun.

Elle va vous permettre de sortir de la spirale infernale du mensonge, consistant à tenter de cacher à l'autre la réalité de son désir.

Le plus souvent en effet, l'homme apprend à dissimuler ses besoins pour ne pas mettre trop de pression à sa partenaire. Au contraire, la femme prend l'habitude de plus ou moins simuler, ou en tous cas « laisser faire », pour masquer son absence de désir.

Du côté masculin, la sexualité est avant tout **une pulsion physiologique à assouvir régulièrement, exactement au même titre que manger, boire ou dormir, indépendamment de la durée de la relation.**

Du côté féminin, il faut distinguer son rapport à la sexualité au début de l'histoire amoureuse et par la suite :

Dans les premières années, la libido de la femme est instinctivement stimulée par **le pouvoir de séduction qu'elle exerce sur l'homme** qui la désire. Ce pouvoir, ancestral, est en réalité un moyen qu'elle utilise inconsciemment dans le but de **répondre à ses besoins psychologiques de sécurité et de lien**. Il lui permet depuis la nuit des temps de conserver un homme auprès d'elle et obtenir de lui des preuves d'amour.

Une fois ces besoin nourris, son désir se manifeste principalement dans l'envie de **prolonger l'harmonie et la confiance partagées au sein de la relation**. C'est donc dans les moments de complicité sincère que l'envie physique d'une étreinte sexuelle émerge ensuite, dans le quotidien du couple.



Par ailleurs, le désir de la femme est aussi très sensible à un autre facteur : **sa disponibilité psychique** à un instant T, qui peut être entâchée par le manque de temps et les préoccupations du quotidien à gérer.

Ainsi le désir réel de la femme, moins pulsionnel que celui de l'homme, est à la rencontre de deux éléments : **l'envie de prolonger la complicité partagée** au sein de la relation, et **la disponibilité psychique** qui lui est nécessaire pour pouvoir s'abandonner à la rencontre sexuelle.

Lorsqu'un couple commence à rencontrer des difficultés dans sa sexualité, quantitativement, qualitativement ou sur les deux niveaux, c'est souvent le signal que la « lune de miel » est terminée.

La relation s'inscrit maintenant dans un quotidien. La femme n'éprouve plus particulièrement le besoin de séduire son partenaire pour le garder, et l'homme est aussi souvent moins attentif à la qualité de la relation amoureuse. Le désir sexuel de la femme s'espace progressivement, pour se caler sur son rythme naturel. Ce dernier, étant moins fréquent et plus fluctuant qu'avant, crée un décalage avec celui de l'homme, qui reste pratiquement aussi intense qu'au début.

Pour information, l'homme a un besoin de sexualité qui va de 3 fois par jour, pour les plus sexuellement actifs, à 1 fois par semaine, pour les moins sexuellement actifs, avec une moyenne autour de 3 fois par semaine pour la grande majorité.

Tandis que les besoins sexuels de la femme, dans le cadre d'une vie commune stable, vont d'1 fois par semaine, pour les plus sexuellement actives, à 1 fois toutes les 6 semaines, pour les moins sexuellement actives, avec une forte moyenne autour d'une fois toutes les 3 semaines.

Entendez ces estimations dans un contexte de vie quotidienne occidentale (pas dans le cadre exceptionnel de vacances à Bali, loin des contraintes professionnelles et/ou familiales 😊), et hors addictions ou blocages sexuels (c'est pourquoi il faut d'abord avoir fait le ménage des traumas en étant éventuellement à l'origine, comme il en a été question au Chapitre 4).

Entendez enfin et surtout des besoins physiques purs, c'est-à-dire étant le fruit d'une pulsion et non d'une envie plus ou moins intellectuelle (comme « l'envie d'avoir envie »), fréquente chez les femmes, notamment pour faire plaisir à leur partenaire.

Ces chiffres (de secrets de Cabinets à nouveau, et non de sondages de rues ou de magazines !) nous montrent de manière très simple qu'hélas seul un couple formé d'une femme faisant partie de la catégorie des plus sexuellement actives et d'un homme faisant partie de la catégorie des moins sexuellement actifs va être parfaitement en phase, l'un comme l'autre étant naturellement calés sur un rythme d'une fois par semaine.



Il est temps maintenant d'identifier les rythmes naturels qui prévalent au sein de votre couple et ceci, SANS jugement (sinon peut-être avez-vous besoin de réviser le Chapitre 3 sur l'acceptation inconditionnelle ;-)

Pour pouvoir réaliser une évaluation objective, je vous recommande de démarrer par une **période d'observation respectueuse sur un trimestre, pendant laquelle chacun tiendra un journal de bord de son désir sexuel.**

Au cours de cette courte période-test, chacun note les jours et l'heure où la pulsion sexuelle se manifeste en lui (que celle-ci soit ensuite assouvie ou pas).

Pendant cette période, vous pouvez continuer à avoir la même sexualité qu'avant (ou non-sexualité pour certains, le sujet étant peut-être devenu trop conflictuel) mais à présent ce sera en conscience du réel désir de chacun. Et, dans mon expérience, cette conscience renforce la qualité du lien entre les partenaires et est génératrice d'un respect mutuel accru.



Cette conséquence vertueuse fiabilise votre travail d'observation dans la mesure où, comme nous l'avons vu, l'harmonie et la confiance au sein de la relation contribue grandement à permettre pour la femme d'accueillir pleinement ses élans sensuels (Cf, au besoin, le chapitre précédent).

Intéressons nous maintenant à l'autre condition nécessaire pour l'expression libre et sincère du désir sexuel de la femme : la disponibilité psychique.

Cette dernière est fortement hypothéquée par le stress, qui a pour effet d'anesthésier sa libido.

Le facteur stress impacte et biaise aussi fortement l'observation du désir sexuel masculin. A l'extrême opposé, le stress amène les hommes à avoir encore davantage besoin de sexualité, devenant alors un phénomène de compensation, libérateur des tensions de leur journée. « Hélas » ;-), dans la même situation, les femmes privilégieront, elles, d'autres addictions, comme celle, par exemple, aux chocolats.



Ainsi, **si un stress modéré à fort est présent chez l'un ou les deux partenaires, travailler sur les sources de stress de chacun**, pour sortir du cercle vicieux créé par le stress, est un **chantier préalable à cette étape d'observation**, sans quoi il la fausse et la rend inexploitable.

A ce stade, mais aussi tout au long de votre vie à deux, il est donc essentiel à la réussite de votre couple que chacun prenne la responsabilité de son stress et apprenne à le réguler de son côté au quotidien, pour éviter de creuser un fossé supplémentaire entre vos désirs et exacerber les difficultés.

Je vous renvoie pour cela au **Kit de Survie « NO Stress »** que j'ai créé tout spécialement et dans lequel je vous propose un programme complet pour retrouver votre sérénité en toutes circonstances, comprenant : l'essentiel de ce que vous devez savoir et bien comprendre sur le fonctionnement du stress, des conseils & rituels clés en main de ressourcement du corps et de l'esprit, des solutions concrètes sous formes de fiches pratiques thématiques, pour savoir faire face aux situations courantes de stress, la méthodologie EFT pour travailler sur vos sources de stress en auto-traitement, et un audio de relaxation guidée (au format MP3) pour vous ressourcer rapidement chez vous, ou n'importe où !

(Intéressé(e) ? Retrouvez les références de ce coffret dans la Bibliographie, page 58, ou Rendez-vous dans la boutique du blog www.thehappyme.com)



Mes notes personnelles





7.

Règles du jeu





Règles du jeu

Après ces 3 mois de période test passés à observer vos rythmes naturels, vous connaissez à présent chacun vos (vrais) besoins respectifs.

Il est fort à parier que vous constatez un décalage plus ou moins important dans la fréquence de vos pulsions sexuelles.



Dans le cas contraire, vous vous trouvez dans la situation (rare) de partenaires ayant des besoins calés sur des fréquences similaires.

Cela signifie que votre synchronisation naturelle était jusque-là simplement masquée et empêchée par la répercussion des mauvais réflexes que vous aviez pris, de poids de votre passif commun et/ou du stress d'au moins l'un de vous deux sur votre intimité. L'ensemble du travail que vous avez réalisé vous a aujourd'hui permis de retrouver le chemin de la complicité des corps.

L'intégration progressive des six phases traversées dans le cadre de l'apprentissage global que vous venez de réaliser a changé la donne, en vous amenant à cheminer, changer votre regard et modifier votre rapport à la sexualité, de telle sorte que vous êtes parvenus à dépasser vos blocages.

Bravo à vous pour le chemin parcouru !

A présent, prenez tout d'abord le temps de célébrer ensemble ce renouveau. Ensuite, veillez à prendre soin de votre couple au quotidien, et à communiquer régulièrement sur le sujet, afin de ne pas re-remplir le vase de vitriol qu'il vous a pris beaucoup d'énergie de vider au tout début de ce parcours.

Redéfinissez vos règles du jeu (voir plus loin) et inventez votre façon singulière de vous aimer physiquement.

Si vous faites partie de l'immense majorité des couples, dont l'analyse de leurs journaux de bord respectifs fait apparaître des appétits sexuels bien différents, à savoir des pulsions sexuelles bien plus fréquentes chez l'homme que chez la femme, il vous reste une dernière étape dans votre parcours pour être sexuellement en phase l'un avec l'autre, ou plutôt quelques derniers réglages à opérer.



Convenez d'un moment de partage à votre convenance, pour partager le contenu de vos deux petits carnets. Réunissez les conditions nécessaires pour faire de ce RDV un moment de convivialité et échangez avec humour et bienveillance les enseignements de vos observations.

Soit dit en passant, ce type d'échange qualitatif vous permettra de continuer à casser le tabou de la sexualité et ainsi de poursuivre le travail amorcé au Chapitre 2, gage d'un plus grand épanouissement à deux...

Ce moment de « debriefing » est un peu l'heure de vérité mais n'ayez crainte ! : Un appétit de moineau et un appétit d'ogre peuvent trouver un équilibre mutuellement satisfaisant, quantitativement parlant, et développer une complicité tendre et pleine de fougue, boostant radicalement la qualité de leurs étreintes, pour le plus grand bonheur de l'ogre comme du moineau ;-)

Une fois vos différences de besoins physiologiques clairement exprimées, je vous invite à convenir ensemble des deux principes « d'hygiène de vie sexuelle » simples qui vont suivre. Ce sont des façons de **permettre à chacun de se respecter et se sentir respecté par son/sa partenaire dans ses besoins malgré vos différences, et ce quel que soit le degré d'écart entre elles.**

Avant de vous expliquer ces nouvelles règles de base à instaurer dans votre couple, laissez-moi tout d'abord vous rappeler tous les caps que vous avez déjà franchis sur la route de l'épanouissement de la sexualité à deux (pour mieux pouvoir vous en féliciter ;-):

Vous avez commencé par vidanger vos « vieux dossiers ».

Vous avez ensuite renoncé à toutes vos idées reçues en matière de sexualité. Puis vous avez fait le choix de ne plus vous juger ou tenter de vous changer l'un l'autre en acceptant vos différences.

Vous avez pris la responsabilité de vos traumas du passé en nettoyant activement vos croyances parasites & souffrances émotionnelles liées à la sexualité.

Vous avez par ailleurs élevé votre degré d'investissement personnel et de générosité au sein de votre relation, tant en termes de temps, de disponibilité psychique que d'actes concrets.

Enfin, vous avez pris du recul sur votre stress et ses conséquences sur l'expression de votre désir.

Je sais que la liste très concrète du chemin que vous avez déjà parcouru va vous donner du cœur à l'ouvrage et vous aider à réussir brillamment cette dernière étape !...



...Car, oui il vous reste un chouia de chemin à parcourir, mais vous avez vraiment fait le plus gros car **vous avez parfaitement assaini le terrain, réduisant ainsi au maximum les écarts de désirs entre vous deux et créant les conditions optimales pour bâtir une vie sexuelle heureuse.**

Voici donc les **deux principes d'hygiène sexuelle** que je vous invite à adopter pour adapter vos comportements à vos spécificités respectives. Le premier concerne la femme et doit être pleinement accepté par l'homme. Le deuxième concerne l'homme et doit être pleinement accepté par la femme.

1. La partenaire donne le feu vert : c'est elle et elle seule qui sollicite et déclenche les ébats du couple. Le désir féminin étant moins intense et aussi plus fluctuant du fait de son hyper-sensibilité au climat ambiant, laisser à la femme l'initiative de l'acte sexuel, c'est garantir une rencontre intime authentique. Elle a alors la possibilité d'accueillir librement son désir sans la pression de son partenaire.
2. Le partenaire a librement recours au plaisir sexuel en solitaire pour satisfaire son supplément de désir et pouvoir relâcher la pression que cela exerce sur lui. A noter qu'une attitude de simplicité et de non-jugement de la part de sa partenaire sur cette pratique naturelle est fondamentale pour le libérer de toute culpabilité (comme c'est très souvent le cas chez les hommes) vis à vis du recours à la masturbation.

Ces deux principes vont vous permettre de vivre des moments réellement partagés car ils interviendront en conscience de vos différences, sans jugement de vos libidos respectives, et uniquement lorsque la complicité des désirs sera au rendez-vous.

Ils libèreront également chacun de vous du sentiment d'obligation ou de privation et du cortège d'émotions négatives en découlant : frustration, colère, culpabilité, ressentiment, tristesse... Toutes ces émotions douloureuses, accumulées par le passé et soigneusement vidangées à l'étape 4, ne seront désormais plus nourries dans le secret de votre cœur grâce à une acceptation réelle et sincère de vos différences de besoins.

Quand j'étais enfant, j'ai entendu Madonna (qui, à sa façon singulière, a bien contribué à casser le tabou ;-)) dire un jour dans une interview que **la sexualité est « l'aire de jeux des adultes »**. Du haut de mes onze ans, j'avais trouvé ça « cool ! », et j'aime toujours bien cette idée.



Lorsque la fluidité sexuelle sera revenue au sein de votre relation, **définissez ensemble** (puis affinez au fil de l'eau) **les contours de votre aire de jeu** : échangez sur vos goûts & vos fantasmes et fixez les limites et les possibles de votre couple intime, c'est-à-dire le cadre sécurisant à l'intérieur duquel vous pourrez vous s'amuser ! Soyez créatif et **osez !!!**



Notre monde manque cruellement de couples heureux et la sexualité est de toute évidence l'un des leviers d'épanouissement d'une relation amoureuse, **l'un des piliers de l'art de vivre à 2.**

Alors, accrochez-vous, persévérez et donnez-vous les moyens de maîtriser la dimension sensuelle de cet art (et pourquoi pas toutes ses dimensions d'ailleurs ?...) et soyez fiers d'être des pionniers en la matière !!!

La sexualité au sein de votre couple vous offrira l'immense privilège de vivre et partager une **expérience d'éveil des sens dans une communion d'être à être.**



Mes notes personnelles





CONCLUSION

Et voilà ! Vous voici arrivés au terme de ce premier voyage au pays de la sexualité dans la vie à deux.

Très sincèrement, bravo !!! Vous avez lu ce livre en entier et je peux vous assurer que seule une infinie minorité de ceux qui l'ont eu entre les mains en a fait autant, parce-que la sexualité n'est hélas pas un sujet sur lequel on se remet en question facilement.

Alors le simple fait d'avoir terminé cet ouvrage sur l'épanouissement sexuel vous distingue du plus grand nombre et fait de vous le membre d'une élite. Vous en savez à présent plus que 80% des français en matière de sexualité.

Et si vous appliquez tout cela, vous allez pouvoir rapidement récolter les bénéfices de votre implication.

J'espère vous avoir convaincus que retrouver l'harmonie et la joie dans son couple, sur le plan sexuel est un objectif qui, bien que requérant un peu de rigueur pour repartir du bon pied, reste absolument atteignable.

Il va maintenant s'agir d'arroser toutes ces nouvelles graines de conscience et d'espoir que vous avez semées, en relisant chaque chapitre plusieurs fois pour en intégrer durablement le contenu (à noter qu'il nous est nécessaire d'entendre une information 3 fois pour que notre cerveau la mémorise à long-terme), et en faisant autant que nécessaire le travail et les exercices proposés dans ce livre, pour les faire germer.

Allez-y à votre rythme, mais surtout, ne baissez pas les bras sur ce sujet, ne renoncez pas à une vie sexuelle digne de ce nom.

Tout d'abord **parce que vos corps, aussi, ont le droit de s'aimer !** Pas que vos intellects. Pas que vos cœurs.

Mais aussi parce-que les difficultés sexuelles sont une source de tensions inévitables et permanentes dans le couple tant qu'on ne les règle pas.

Et elles ne se résoudreont pas par magie. Elles se régleront grâce à votre engagement dans leur résolution avec sincérité et ténacité.



Donnez-vous du temps mais agissez dès maintenant !

Réagir dans plusieurs mois ne fera que retarder le moment où vous pourrez commencer à savourer les fruits de votre travail. Si cela fait x temps que votre sexualité vivote, des réflexes se sont installés et il va falloir un peu de patience pour en créer de nouveaux. Les habitudes qui nous desservent restent des habitudes et ne sont pas plus faciles à perdre que les bonnes. Il faut repasser un faux pli un bon moment pour le gommer, impulser un nouveau mouvement et tenir le cap pendant un certain temps avant que les nouvelles attitudes deviennent naturelles. Voyez cela comme l'opportunité de développer votre persévérance ;-)

Votre détermination paiera et vous donnera un sentiment de fierté profonde car **vous ferez partie des couples pionniers en matière d'épanouissement sexuel.**

Chacun de vos succès renforcera, de surcroît, votre relation, créant une dynamique vertueuse qui vous fera vous sentir l'un et l'autre **plus amoureux que jamais !**

Je vous souhaite une sexualité respectueuse, fluide et joyeuse.

Vous le méritez.

Et vous pouvez y arriver.



De tout cœur,

Carole Mélosi-Grosset.

P.S : Si vous souhaitez me tenir au courant de vos progrès et me poser vos questions : ecreacarole@gmail.com





Voudriez vous que je vous aide ?

Souhaiteriez-vous que je vous accompagne pas à pas ?

Vous savez qu'il est important de « battre le fer tant qu'il est chaud » mais vous vous connaissez trop bien pour ne pas craindre de laisser retomber votre bel élan malgré votre envie de changement, pris dans le tourbillon de la vie ?

Si tout ce que vous venez de lire vous semble difficile à mettre en œuvre seul(s) et que vous vous sentez crouler sous l'ampleur de la tâche ou un peu démunis, j'ai une solution pour vous.

Il s'agit de la première formation multimédia spécialisée dans la sexualité Hommes-Femmes, destinées aux personnes, déjà en couple ou pas encore (mais qui souhaitent ardemment faire l'expérience du couple), vraiment **désireuses d'apprendre et inventer une vie sexuelle heureuse.**

C'est un **programme étape par étape** que j'ai conçu pour vous accompagner personnellement et vous aider à **créer la sexualité que vous espérez avoir depuis toujours au sein de la relation amoureuse.**

C'est une formation privée accessible uniquement à quelques personnes motivées qui veulent travailler avec moi. Le contenu est sous forme de vidéos, d'audios et de supports écrits conçus pour vous enseigner exactement **ce qu'il faut savoir pour reprendre votre vie sexuelle en main et développer l'harmonie et la complicité au sein d'une relation de couple.**

Vous venez de lire ce livre, vous connaissez donc mon style et ma démarche de travail. Si vous l'avez apprécié, je sais que vous apprécierez ma **formation « Sexualité et Vie à 2 »**. Alors demandez le programme ! ;-), en m'écrivant directement à : ecrireacarole@gmail.com

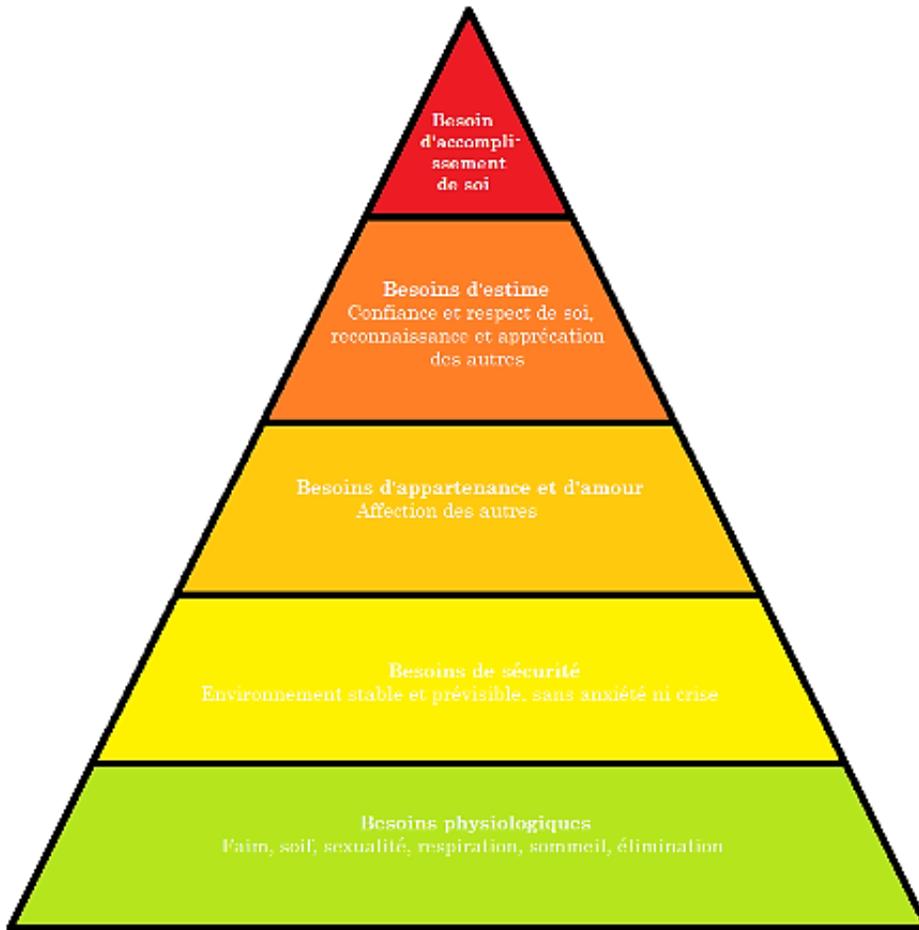


Annexes





Pyramide de Maslow



Pyramide des besoins selon Abraham Maslow





Initiation au Protocole de Base d'EFT





INITIATION A L'EFT

OBJECTIF

Découvrir et tester une nouvelle méthode de libération émotionnelle :
« Emotional Freedom Techniques »

L'EFT KEZAKO ?

- C'est une technique intégrative d'apaisement émotionnel, dont le protocole est à la rencontre de la médecine énergétique chinoise et de la psychologie occidentale.
- Elle a été mise au point par l'américain Gary Craig, ingénieur de formation, diplômé de l'Université de Stanford, et passionné de développement personnel.
- L'EFT est une méthode psychocorporelle, combinant des stratégies cognitives avec la stimulation de certains points d'acupuncture spécifiques, connus pour agir au niveau neurophysiologique. Son recours permet d'opérer des changements profonds dans le fondement neurochimique de nos pensées, émotions, sensations et comportements.
- L'EFT a fait aux États-Unis l'objet d'études approfondies, notamment pour traiter les vétérans du Vietnam souffrant de stress post-traumatiques. Elle a été utilisée pour secourir les populations lors de plusieurs catastrophes : ouragan Katrina, tsunamis au Chili, au Japon ou à Haïti et est fréquemment utilisée par des ONG pour venir en aide à des populations en souffrance.

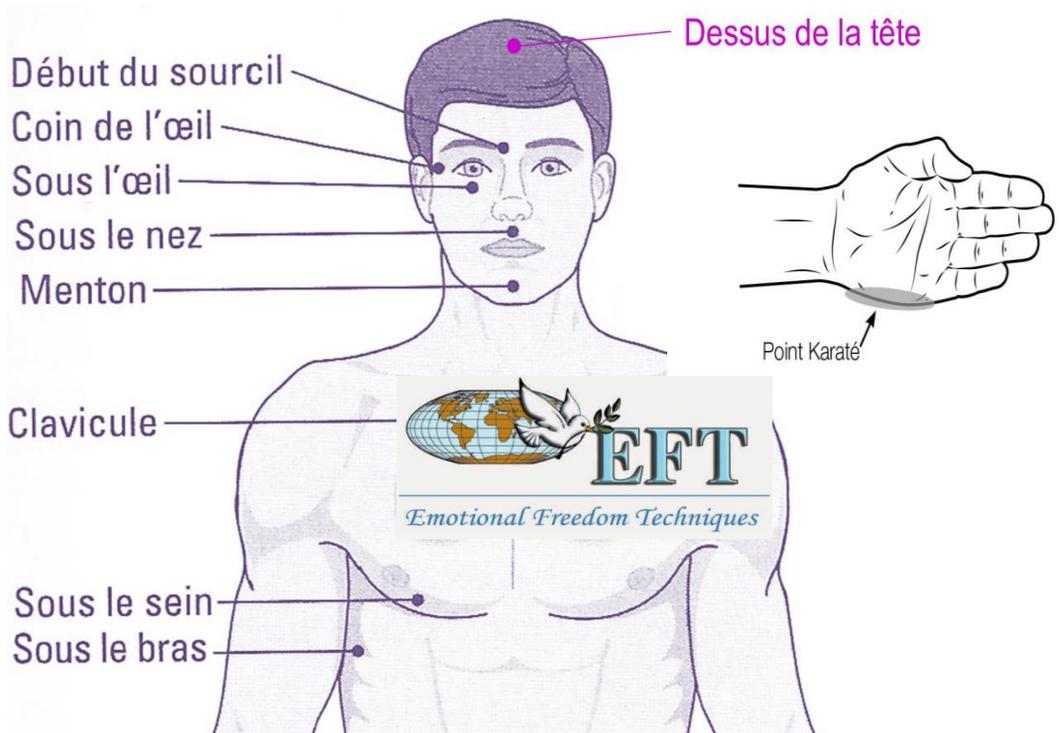


L' EFT, Kézako ?

- L'EFT est donc basée sur les découvertes de la médecine énergétique chinoise. En médecine chinoise, nous savons que de la même manière que notre sang est transporté par nos vaisseaux, notre énergie est transportée par des méridiens. Ces méridiens forment des grandes lignes qui traversent notre corps avec des points d'entrée et de sortie. Ce sont ces points que nous stimulons en acupuncture et en digipuncture, dont les techniques les plus connues en Occident sont le shiatsu, le do-in et l'EFT.
- Une session d'EFT ressemble par conséquent à une séance d'acupuncture sans aiguille, centrée sur une problématique donnée, et nous permettant de nous libérer rapidement d'une contrariété, d'une émotion douloureuse (tristesse, peur, colère, angoisse, ...), d'un stress ou d'un comportement pénalisant qui s'est ancré en nous.
- L'EFT est également très efficace pour développer l'estime de soi, dans le traitement des phobies, des souvenirs traumatisants, des dépendances et de certaines douleurs ou limitations physiques liées à des somatisations.
- À un niveau de base, la technique EFT est simple, efficace, facile à utiliser, et peut donc apporter une sérénité émotionnelle très appréciable au quotidien.

Le protocole de base EFT

Les points d'EFT et leur correspondance



Méridiens et émotions associés aux différents points utilisés dans TLE



Points	Méridiens / Organes	Émotions
Côté de main (point Karaté)	Petit intestin	Joie / peine
Début du sourcil (DS)	Vessie	Paix / agitation
Coin de l'œil (CO)	Vésicule biliaire	Amour / adoration / rage
Sous l'œil (SO)	Estomac	Contentement / désappointement / peur
Sous le nez (SN)	Vaisseau gouverneur	Embarras
Sous la bouche (SB)	Méridien central	Honte
Clavicule (CL)	Reins	Joies / heurts / chagrin
Sous le bras (SLB)	Rate	Foi / confiance / anxiété
Coin du pouce (PO)	Poumon	Tolérance / intolérance
Coin de l'index (IN)	Gros intestin	Valeur personnelle / pardon / culpabilité
Coin du majeur (MA)	Surrénales / organes reproduction	Circulation / sexe / regret / générosité
Coin auriculaire (AU)	Cœur	Amour / pardon / colère
9 gammes	Triple réchauffeur	Espoir / dépression



Le protocole de base en EFT

La séquence type

1- Evaluation : Evaluer le niveau de l'inconfort émotionnel ressenti, sur une échelle entre 0 et 10 ?

2- Préparation : Tout en stimulant le « Point Karaté » en continu, répéter l'affirmation suivante 3 fois à haute voix :

« **Même si + (*nommer le problème*), je m'aime et je m'accepte profondément** »

3- « Rondes » EFT : Faire 3 fois le tour de tous les points énergétiques, en tapotant environ 7 à 10 fois sur chacun d'eux, tout en nommant le problème à chaque fois :

- Sur le dessus de la tête
- Au début du sourcil
- Au niveau du coin de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Dans le creux du menton
- Sous la clavicule
- Sous le sein
- Sous le bras

4- Ré-évaluation : Ré-évaluer l'intensité, et, si besoin, recommencer les étapes 1 à 4, une ou plusieurs fois, jusqu'à être à 0, c'est-à-dire ne plus ressentir d'inconfort



BIBLIOGRAPHIE SEXUALITE HOMMES / FEMMES

- Femme désirée, Femme désirante, de Danièle Flaumenbaum
- L'homme multi-orgasmique, de Mantak Chia
- Les secrets de la sexualité féminine, de Maitreyi D. Piontek
- La danse du couple, de Serge Hefez
- La solitude à deux, d'Alain Valtier
- Mars et Vénus sous la couette, de John Gray
- Le Tao de l'Art d'aimer, de Jolan Chang
- Sexualité féminine, de Françoise Dolto
- Comment bien faire l'amour à une femme, de Régine Dumay
- Dans le cœur des hommes, de Serge Hefez
- Amour, Sexe et Chasteté, de J. Krishnamurti
- Amour, Sexe et Spiritualité, Entretiens Clés (auteurs multiples)

Du même auteur :

- Kit de Survie « NO Stress », de Carole Mélosi-Grosset (Coffret avec livre numérique + audio MP3), disponible dans la boutique du blog www.thehappyme.com



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour vous perfectionner à l'EFT et/ou vous procurer la **Conférence « Sexualité & Vie à 2 »** donnée par l'auteur lors du dernier Congrès d'EFT :

<http://hourraeft.lecongreseft2015.com>

Pour prendre rendez-vous :

Carole MELOSI-GROSSET

Cabinet En mouvements

Email : info@en-mouvements.com

Website : www.en-mouvements.com

Pour prendre RDV : 06 70 71 31 81
(du lundi au vendredi, de 10h à 20h)

CONSULTATIONS SUR RDV

A PARIS OU VIA SKYPE



Mes notes personnelles

