

3 erreurs

*qui maintiennent les couples
dans une sexualité routinière*

Catherine Delorme



AVERTISSEMENT

Ce guide peut être librement imprimé et redistribué gratuitement.

Vous pouvez l'offrir ou le faire suivre à toute personne susceptible d'être intéressée par le sujet.

En revanche, le contenu de ce livret 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.

Si vous souhaitez citer des passages de ce document, vous devez impérativement indiquer l'auteur et le site web suivant

<http://www.espacetranyagayoga.com>

Merci d'avance

TABLE DES MATIERES

Présentation de l'auteur	4
L'art d'aimer	6
1ère erreur : être centré sur l'autre.....	8
2ème erreur : laisser faire les automatismes	14
3ème erreur : confondre faire du sexe et faire l'amour.....	17
Nous n'avons jamais fini d'apprendre.....	20

Présentation de l'auteur

Catherine Delorme est thérapeute en psycho-corporel dans l'approche centrée sur la personne de Carl Rogers et en focusing d'Eugène Gendlin depuis 1996. Son parcours en développement personnel l'a amenée à explorer le tantra et le yoga. Depuis 2000, elle enseigne le tantra et l'art de l'intimité sacrée, à travers des stages qui s'adressent aux couples, ainsi qu'aux hommes et aux femmes séparément. Elle accompagne également les partenaires en séances de couple ou individuellement.

Mon vécu personnel :

Ma première relation de couple significative qui a duré environ 18 ans, avec laquelle j'ai fondé une famille s'est terminée en 2000. Cette relation a été le marchepied pour accéder à une profonde remise en question car j'ai expérimenté tous les pièges qui sabotent petit à petit la relation. J'ai dû prendre un virage à 180° pour faire ce qui me tenait à coeur: un travail personnel de thérapie et développement personnel ainsi que plusieurs formations en thérapie psycho-corporelle incluant la globalité de l'être. J'avais besoin de comprendre pourquoi je n'arrivais pas à m'épanouir, à aimer vraiment, à être heureuse. J'ai pu voir que personne n'est coupable, nous n'avions pas les clés et il fallait que je me les approprie pour ne pas simplement changer de relation et refaire la même chose. Je n'ai pas ménagé ma peine et je continue encore car les efforts sont payants et je vois aujourd'hui la différence.

La seconde relation qui a débuté en 2004, nous permet, mon compagnon et moi, de vivre dans l'esprit du tantra, en pleine conscience de qui nous sommes et de ce que nous apporte la relation. Elle est comme un creuset alchimique dans lequel nous explorons ce

que je propose dans mes stages. Cette pleine conscience aussi bien dans l'intimité que dans la manière de communiquer entre nous, nous soutient et donne du sens au pourquoi de notre relation.

Nous avons à coeur de partager ce qui marche pour nous afin d'aider les couples à entretenir une relation de qualité, à cultiver le lien et l'amour qui leur permet de grandir ensemble. C'est notre manière de contribuer à l'évolution d'un monde meilleur !

L'art d'aimer

Dans la vie quotidienne, nous pouvons constater combien il est difficile de maintenir une qualité relationnelle qui soutient la relation, dans la durée. Pendant la lune de miel, la magie est créée par nos hormones pour que les individus puissent avoir envie de se rencontrer, de s'aimer et procréer. Cette magie là se passe à notre insu et tout en nous s'ouvre et s'abandonne à l'autre avec fluidité. D'ailleurs, nous avons l'impression, à ce moment là, que nous avons toujours connu notre partenaire parce qu'il y a quelque chose de commun qui nous relie. Tout est fluide et facile et le désir est très souvent au rendez-vous. Mais cette magie ne dure qu'un temps et nous déchantons souvent très rapidement !

Être en relation et créer de la proximité ne va pas de soi. Pour voyager loin, dans des contrées inconnues, nous avons besoin d'une carte, de repères et d'informations pour ne pas nous perdre. Avec la relation c'est pareil, pour voyager loin à 2 et dépasser la routine, le connu et le confort qui étouffent la magie et l'intensité, nous avons besoin de repères, de clés, de soutien. L'amour et la bonne volonté ne suffisent pas toujours à traverser les conflits et trouver le bon ajustement, à être compris, entendu et respecté. L'autre est tout autre. Ce tout autre va inmanquablement raviver nos blessures, mettre en lumière nos peurs, nos croyances, nos conditionnements. Tout cela peut enrichir la relation ou l'amoindrir selon comment nous allons les aborder et les transformer.

Si nous voulons faire durer la relation il est nécessaire d'apprendre à recréer cette magie en conscience. En tout cas, dans mon cas, celui de mon compagnon et celui de la plupart des couples que nous rencontrons, ne pas avoir les bonnes cartes en main nous a valu bien

des déboires. Le prix à payer est parfois bien trop cher, alors autant investir dans un minimum de savoir être qui soutienne notre capacité à relationner d'une manière positive et constructive.

L'intimité est un moyen d'alimenter une connexion et une complicité qui créeront un socle sur lequel les partenaires pourront s'appuyer.

La manière de vivre notre sexualité est un révélateur de notre capacité à être en relation de manière intime et profonde. Elle évolue avec l'âge car nous avons d'autres besoins et d'autres aspirations. En tant qu'homme ou femme, nous n'avons plus envie d'en rester à une sexualité mécanique, routinière et adolescente. Nous avons besoin d'aller vers plus de maturité et donc plus de subtilité, de tendresse, d'abandon et de relaxation, tout en maintenant un niveau d'intensité qui renforce notre connexion.

Nous ne pouvons pas agir dans l'intimité et la sexualité, comme nous agissons dans nos activités quotidiennes. C'est un espace à cultiver et à prendre soin, sinon notre mental a vite fait de nous déconnecter de l'espace du cœur et du lien profond que nous avons au tout début.

Nous partageons donc avec vous 3 erreurs qui maintiennent les couples dans des automatismes et une sexualité routinière dont ils peinent à se sortir par eux-mêmes. Ces thèmes constituent 3 piliers que nous abordons dans les stages. Nous vous en donnons un avant-goût afin que vous puissiez déjà prendre conscience des dynamiques qui enferment les couples dans les mêmes ornières.

1ère erreur : être centré sur l'autre

En général nous avons plutôt tendance, dans la relation, tout comme dans l'intimité, à être centré sur l'autre plutôt qu'en soi. Nous accordons, bien souvent, beaucoup plus d'importance à l'autre qu'à soi, et notre éducation y est pour beaucoup.

Il y a d'ailleurs une confusion entre être centré EN soi et être centré SUR soi.

Celui ou celle qui est centré SUR soi tourne effectivement autour de son nombril. Les autres ne comptent pas et ne sont pas pris en considération. Seul ce que dit ou fait la personne a de l'importance car elle ne veut pas que les autres ne la contrôlent. Mais elle contrôle son environnement en n'en faisant "qu'à sa tête" - si je puis m'exprimer ainsi ! - car bien qu'elle ramène tout à elle, elle ne fait référence qu'à son mental et à l'extériorité. Elle aura peu de souplesse et d'adaptation, peu de compassion et d'empathie. Chez elle, c'est plutôt l'individualisme qui prime sur le partage et la connexion. On voit beaucoup cela chez les ados, mais beaucoup restent coincés à cet âge là bien longtemps !

La personne qui est centré EN elle, se réfère à un cadre de référence interne plutôt qu'externe, qui lui permet de sentir ce qui est juste et bon pour elle, tout en tenant compte des autres et de son environnement. Elle est à l'écoute, centrée, disponible et ouverte. L'autre est important à ses yeux mais pas au point de s'oublier elle-même au profit de l'autre. Elle saura donc négocier pour que chacun soit gagnant dans une situation donnée ou il y a des choix à faire. Etre centré en soi s'apprend par un travail de développement personnel et

ou de thérapie car, pour la grande majorité des individus, ce n'est pas naturel.

Notre éducation soumet l'enfant à une autorité, ce qui fait qu'il aura plutôt tendance à se référer à cette autorité extérieure, plutôt qu'à un cadre de référence interne. Comme c'est ainsi que nous avons trouvé notre place, que nous nous sommes senti reconnu et accepté par les autres, nous continuons en tant qu'adulte sur cette ligne de conduite. Derrière ce comportement se cache la peur du rejet ou de l'abandon. Même si nous ne l'avons pas réellement vécu, cette peur là existe en tout individu car lorsque nous sommes bébés nous dépendons totalement des autres pour notre survie. Plus tard, selon notre éducation et notre capacité à "entrer dans le moule", nous avons dû rejeter nous-même une part de nous au profit des parents, de la fratrie, des conditionnements sociaux, etc. Avec l'âge et les aléas de la vie, seul un travail personnel de remise en question de nos conditionnements et croyances permettra de renverser notre cadre de référence. Le travail que je propose va dans ce sens afin que chacun puisse se sentir de plus en plus libre d'être lui-même ou elle-même dans la relation à l'autre et être centré EN soi sans excès de culpabilité.

Au début de toute relation amoureuse, lorsque nous sommes dans la lune de miel, le fait d'être centré sur l'autre ne pose, en général, pas trop de problèmes car nous sommes dans la fusion, dans l'illusion de l'autre qui vient nous combler. Lorsque la lune de miel cesse, l'amour reste à construire et c'est là que nous sommes confrontés à nos mécanismes de survie, de quête d'amour et de sécurité. Au bout de quelques années, quelque chose cloche dans la manière d'être en relation sans que nous ne sachions trop pourquoi. Malgré l'amour, la rencontre a tendance à rester superficielle, basée sur le "faire" ensemble plutôt que d'"Être" ensemble. Dans l'intimité, la rencontre

sexuelle devient peu nourrissante, toujours basée sur le même scénario et petit à petit l'un ou l'autre des partenaires voit son désir diminuer. La routine prend le pas et nous restons coincés dans des habitudes qui desservent notre désir. Nous sommes de moins en moins connectés et la rencontre perd un peu de son attrait.

Ce sont nos mécanismes inconscients qui nous figent dans la routine et le manque de créativité et nous avons besoin de faire certains apprentissages pour oser sortir de nos ornières, être accompagnés pour trouver d'autres repères plus constructifs.

Les hommes sont très concernés par le fait d'être centrés sur l'autre car la nature du masculin est d'être tourné vers l'extérieur. Dans sa constitution, ses organes génitaux sont à l'extérieur, son énergie s'appuie sur le faire et sur le fait d'agir sur l'environnement extérieur. La société le focalise sur la compétition et la performance ce qui alimente la croyance que c'est grâce à lui si, dans la sexualité, sa partenaire a du plaisir et il fera tout pour cela afin de se sécuriser. Il se sent bien souvent dépositaire ou responsable du bonheur de sa partenaire. Bien que ce soit louable, et que chaque partenaire contribue au bien-être et au bonheur de l'autre, cela ne signifie pas qu'il faille se sacrifier ou s'oublier. Le fait d'être centré sur sa partenaire et sur son plaisir exacerbe l'idée d'un but à atteindre dans la rencontre. Focalisé sur le but, il en arrive souvent à se perdre lui-même, à se nourrir du plaisir de l'autre lorsque ça fonctionne, plutôt que de se sentir profondément nourri au plus profond de lui.

L'excitation est le carburant qui l'entraîne vers ce but ultime et tant recherché qu'est l'orgasme. La rencontre se fait en général sous tension sans même qu'il s'en rende compte. L'éjaculation le cantonne à un plaisir très centré sur le génital, ce qui va lui être agréable, mais la

rencontre s'en tient le plus souvent au sexe sans forcément ouvrir le centre du coeur.

S'il continue à rester centré sur sa partenaire il risque de provoquer les situations suivantes :

- Pour rester performant, il peut chercher des références dans la pornographie et objectiver sa partenaire plutôt que de l'aimer. Si sa partenaire se connaît peu, cela peut fonctionner un moment mais un jour ou l'autre, cela risque de se retourner contre lui lorsque sa partenaire se rendra compte que cela ne la satisfait pas. Il ne faut pas oublier que la pornographie est avant tout un business juteux qui utilise la dépendance à l'excitation mentale pour augmenter ses capitaux. Elle n'a rien à voir avec l'amour, et elle n'a aucun intérêt à apprendre à aimer car elle se nourrit de la dépendance et de l'inconscience des consommateurs.
- En étant centré sur son excitation il risque d'envahir sa partenaire avec son désir et ses bonnes intentions car il veut la posséder au lieu de l'aimer. La différence est très subtile et demande un peu de temps avant d'être totalement comprise et intégrée. Lorsqu'il la désire et veut la posséder ou la pénétrer, seul le sexe est engagé. Lorsqu'il l'aime, le sexe et le coeur ont fusionné faire l'amour. Cela fait une grande différence dans la manière d'approcher sa partenaire. La femme étant plus réceptive, elle va sentir cette différence et risque à la longue de perdre toute envie de sexualité car elle a besoin de sentir l'amour et le lien avant de s'ouvrir à son désir. L'homme risque alors d'être perdu et ne pas comprendre ce qui se passe car en général, son sexe n'est pas connecté au coeur, il y a clivage entre l'amour et le sexe.

- Lorsqu'il est centré sur sa partenaire, l'homme se quitte pour aller vers l'autre. La femme ne le rencontre pas et lui reproche souvent de ne pas être présent. Il ne va pas comprendre ce qu'elle lui reproche car dans son esprit à lui, il est totalement là pour elle et fait tout pour qu'elle soit bien. Il ne comprend pas où elle l'attend. En fait, il est présent à ses fantasmes, à l'idée qu'il se fait de donner du plaisir à l'autre, présent à son excitation et au fait de rester en érection mais il n'est pas présent à son intériorité, à ses sensations autres que celles de son sexe, à ses émotions, à son coeur. Il lui est plus facile de donner que de recevoir mais s'il ne sait pas recevoir il n'y a pas vraiment de partage ni de place pour l'autre.

- Rester centré sur sa partenaire sécurise son ego et sa peur plus profonde, de ne pas être à la hauteur, d'être rejeté s'il n'est pas suffisamment performant et s'il ne la comble pas. Si l'homme n'est pas sécurisé dans ses savoirs faire il est perdu et dans l'impuissance à faire autrement. Cela le pousse bien souvent soit à fuir, soit à rester coincé dans ce qu'il connaît et maîtrise plus ou moins.

Les femmes sont aussi concernées par le sujet. Beaucoup d'entre elles ne sont pas suffisamment à leur écoute. Par peur de ne plus plaire, de ne pas être désirable, par manque de savoir-faire, elles vont se mettre au rythme de l'homme. Ne sachant pas quels sont leurs réels besoins, elles s'oublient au profit de l'homme. Ce manque d'écoute et de compréhension de leur monde intérieur les amène petit à petit à :

- rester coincée dans leur tête et contrôler leur partenaire,
- faire l'amour pour avoir la paix, plutôt que par réel plaisir,
- perdre petit à petit leur envie de proximité parce qu'elles ne se sentent pas comprises,
- alimenter la colère contre l'homme

- se sentir fermée et de plus en plus dans le rejet plutôt que le lien, ce qui est très douloureux pour elle car le propre du féminin est d'alimenter le lien.
- elle devient plus émotionnelle car au fond elle est frustrée et impuissante à inviter l'homme dans son jardin.

2ème erreur : laisser faire les automatismes

L'homme s'échauffe très vite sexuellement car ses organes sexuels étant à l'extérieur, ils sont "à porter de main" depuis qu'il est bébé. La connexion avec le cerveau est donc immédiate puisqu'il touche et voit ses organes génitaux quotidiennement. De plus, son pénis est doté de capteurs superficiels ce qui fait qu'un simple effleurement peut provoquer l'érection et l'excitation.

Chez la femme, tout est à l'intérieur, ce qui fait que si elle ne va pas, elle-même, à la rencontre de sa vulve, de son clitoris ou de l'intérieur de son vagin, son cerveau ne connaît pas. Les connexions ne sont pas immédiates, il lui faut donc du temps pour ressentir les lieux et les sensations qui en découlent.

La plupart du temps, elle n'a pas l'espace et le temps de s'approprier ses sensations, son désir et son plaisir car elle est court-circuité par plusieurs croyances ou peurs :

- La première c'est de croire que parce que son partenaire est en érection, il faut qu'elle se dépêche d'aller vers la pénétration et qu'il y aura forcément pénétration. Même lors d'un simple câlin, l'homme va sentir son sexe se durcir et bien tant mieux, mais cela ne signifie pas pour autant qu'il faut systématiquement qu'il y ait pénétration surtout si vous n'en avez pas envie ou que vous n'êtes pas prête.
- Comme le pénis est facilement excitable, le va et vient dans le vagin exacerbe l'excitation de l'homme d'une manière toujours plus forte. Ce n'est pas le cas pour la femme car elle n'a pas de capteurs superficiels dans son vagin sinon ce serait

insupportable d'accoucher par voie basse, semble-t-il. La nature a donc doté son vagin de capteurs profonds que le sexe de l'homme réveillera s'il utilise son bassin correctement et s'il y a régulièrement des pauses qui permettent de laisser l'énergie sexuelle se déployer. Être dans un va et vient permanent durci le vagin et n'exacerbe pas forcément les sensations. Au bout d'un moment, la femme ne ressent rien et subit. Ou alors, elle agit comme un homme et va vouloir un va et vient de plus en plus fort pour essayer de ressentir quelque chose. Comme le vagin est un écran sensible, plus orienté vers les énergies subtiles et la délicatesse que vers les coups de butoir, celui-ci va devenir de plus en plus dur et insensible pour se protéger d'une sensation d'agression.

- Si la femme ne connaît pas suffisamment son corps et son sexe, si elle ne l'habite pas totalement pendant la pénétration pour écouter ses sensations, guider son partenaire dans ce qui est juste et bon pour elle, elle restera dans sa tête. Elle va alors chercher à contrôler son partenaire, plutôt que de "contrôler" ce qui se passe dans son vagin. Son vagin est son temple. On entre dans un temple avec révérence et respect. C'est un lieu sacré qui appelle plus l'amour que l'excitation. Si elle n'habite pas son vagin pendant la pénétration, son temple est vide de sa présence et le sexe de l'homme le sent. Il ne se sentira pas accueilli et l'homme sera alors focalisé sur son excitation plutôt que son amour. Il restera prisonnier de ce qu'il croit être bon pour elle puisqu'il n'a pas de feedback.
- Bien souvent, c'est à la fin de la rencontre que la femme dira à son partenaire ce qui ne lui a pas convenu. Comme l'homme cherche avant tout à satisfaire sa partenaire, il va essayer d'en tenir compte, mais la fois d'après il risque d'être encore à côté la

plaque car ce qui était valable la dernière fois ne l'est plus cette fois là. Mesdames, cessez de croire que votre partenaire va deviner ce que vous souhaitez ou attendez. Si vous ne vous connaissez pas, lui vous connaît encore moins et il essaie de faire au mieux selon ce qu'il sait et pense et non pas ce qu'il sent. Si ses savoirs faire sont dénigrés, il perdra vite ses moyens, sa confiance et son désir.

La rencontre est une danse à 2 ou chacun est responsable de son désir et de son plaisir. Lorsque chacun est centré en soi dans ce qui est juste et bon, la danse se fait d'une manière harmonieuse et fluide car cela passe par le coeur, le corps, le ressenti et non pas par le mental et les stratégies. Cela demande :

- une bonne communication pendant la rencontre, ce qui ne coupe en rien l'expérience immédiate, au contraire,
- de se sentir totalement disponible, d'avoir du temps et de l'espace pour une rencontre de qualité. Eteignez la télé !!!
- de se regarder longuement pendant la pénétration en prenant son temps.

La rencontre sexuelle est un voyage où on ne va nul part. Il n'y a pas de but à atteindre, car nous sommes arrivés à chaque instant.

3ème erreur : confondre faire du sexe et faire l'amour

Tout d'abord, il y a rencontre sexuelle lorsque les paramètres suivants sont respectés :

- la rencontre sexuelle est respectueuse de chaque partenaire,
- elle est en accord avec les besoins et désirs de chacun
- elle implique donc un consentement mutuel
- elle procure un plaisir partagé.

Dans le cas contraire, ce n'est pas une rencontre, c'est un abus.

La sexualité est le lieu où fusionnent les énergies du masculin et du féminin au service de l'amour et du bien-être physique, psychique, émotionnel et spirituel de chacun des partenaires. La rencontre sexuelle a une implication profonde sur la globalité de l'être, ce n'est pas un acte anodin. Elle impacte tous les plans de notre être, même si nous n'en avons pas conscience.

Faire du sexe, n'est pas faire l'amour, c'est vulgairement dire : baiser et par conséquent se faire baiser !

Faire du sexe ne peut se vivre que si nous sommes verrouillés de l'intérieur, éloigné de notre cœur et de nos émotions profondes. C'est un jeu qui n'a de source que l'excitation sexuelle et mentale. Le mental active l'excitation sexuelle, l'excitation sexuelle nourrit la dépendance à l'excitation génitale. C'est un cercle vicieux où l'individu se perd car il n'y a pas de véritable communion ou connexion avec l'autre. Cela crée une confusion entre le désir et l'amour, le désir étant

parfois pris pour de l'amour alors que ce n'est que de l'excitation. L'être intérieur, l'amour, la connexion profonde n'ayant pas lieu, l'individu reste affamé et vide.

Faire l'amour nécessite certains apprentissages que la société ne nous fournit pas, ou peu. Même si nous parlons beaucoup de sexualité de nos jours, elle transporte toujours autant de tabous, de croyances, de peurs et de préjugés. Sans ces apprentissages, nous restons cantonnés à faire du sexe, même si cela procure du plaisir. Cependant, lorsque la lune de miel se termine, faire du sexe devient peu nourrissant car il manque une dimension à laquelle chaque partenaire aspire mais ne trouve pas. La rencontre sexuelle devient donc routinière et peu créative. Le désir s'émousse.

Le désir s'émousse et nous fait croire que nous n'aimons plus l'autre, ou nous fait douter de notre capacité d'aimer. Encore cette confusion entre désir et amour. L'amour est là mais ne trouve pas son plein épanouissement émotionnel, sensuel, psychique et spirituel. Il n'est pas connecté au sexe. Il y a l'amour d'un côté, le sexe de l'autre et une coupure entre les deux, un vide que nous ne savons pas comment combler.

Je n'ai rien contre le fait de "faire du sexe", ça peu être fun à petite dose. C'est simplement que cela reste superficiel et au bout d'un moment peu satisfaisant, ça soulage mais ça n'éveille pas le coeur ou l'amour. C'est comme d'aller manger au fast-food : ça remplit mais ça ne nourrit pas et les effets secondaires, au final, ne sont pas très positifs pour la santé globale de l'être humain.

Faire du sexe nous maintient dans nos schémas de survie. Apprendre à faire l'amour nous ouvre à ce qui est vivant, pur, naturel et lumineux en nous. Faire l'amour ouvre le coeur et nous connecte à notre âme et celle de notre partenaire. C'est un chemin de croissance vers plus de maturité et de conscience.

Apprendre à faire l'amour, à unir le sexe au coeur et à la conscience nous apprend à nous aimer nous-même pour aimer l'autre. Nous devenons plein de bienveillance, de reconnaissance, de respect et d'amour pour nous-même. La rencontre n'est plus là pour combler 2 vides mais pour partager 2 pleins qui vont déborder et nous transporter vers la communion intime et profonde. Nous touchons alors à ce dont l'individu a le plus besoin : être en lien, être en connexion profonde avec un autre que soi.

Nous n'avons jamais fini d'apprendre

Beaucoup cherchent le truc, la technique, la baguette magique qui va leur apporter la magie sur un plateau. La magie n'est pas un bien de consommation c'est pourquoi, pour certains, il est plus facile de changer de partenaire, de papillonner, d'en avoir plusieurs, de jouer sans s'engager. Ils cantonnent la magie à quelque chose à trouver à l'extérieur. C'est un leurre, mais un leurre a aussi ses avantages !!!

Depuis l'an 2000, j'ai accompagné beaucoup de couples sur le chemin du tantra, ce qui me permet d'observer qu'il y a quelque chose de commun à tous les couples qui n'est pas propre à votre couple en particulier. Faire un stage permet à chaque couple de se reconnaître dans les difficultés que traversent les autres couples. Cela dédramatise beaucoup vos propres difficultés et fait dire à chacun des couples qu'il y a effectivement des apprentissages nécessaires à faire pour éviter ces pièges.

Ces apprentissages ne sont enseignés nulle part. Nous pouvons lire des livres sur le couple, sur la sexualité, sur la communication. Cela donne de nombreuses informations qui sont parfois difficiles à mettre en pratique et qui finissent par culpabiliser les partenaires qui n'arrivent pas à apporter des changements dans leur relation et résoudre leurs conflits. Nous pouvons faire de la thérapie, pour rétablir le courant, mieux se comprendre mais parfois cela reste superficiel ou seulement au niveau verbal et quelque chose peine à s'incarner.

L'intimité est le siège de tout ce qui nous constitue. Elle est comme un puzzle qui contient de nombreuses pièces qui, rassemblées,

constituent notre personnalité et notre système de survie. Une des ces pièces nous connecte entre autre, à la sexualité.

La sexualité est totalement reliée à notre énergie vitale. Lorsque nous travaillons sur l'énergie sexuelle, nous éveillons ce qui est vivant en nous et non pas simplement ce qui maintient notre survie. Elle révèle nos dynamiques relationnelles, nos croyances, nos conditionnements, nos valeurs afin que nous puissions faire le tri entre ce qui sert et ce qui entrave la communication, la compréhension et le lien avec l'autre.

Le travail que je propose vous amène, petit à petit, à une transformation, car elle passe par le corps et l'expérience corporelle, notre corps étant le réceptacle de notre intimité, il ne ment pas ! Si vous êtes prêts à vous investir dans le processus, alors vous observerez les changements, vous acquerez de nouvelles compétences, vous vous enrichirez mutuellement de vos différences. Vous en ferez un atout et non pas une limitation ou un problème. Vous vivrez votre intimité différemment.

Les stages sont faits pour nous permettre d'avoir des clés, d'en faire l'expérience en étant guidés afin que vous puissiez vous les approprier. Ensuite, ce sera à vous de vous en servir, de continuer à expérimenter et à ouvrir vos serrures. Rien n'est jamais acquis et cela demande parfois un effort, mais cela en vaut la peine car votre couple sera plus solide.

Posez-vous les 2 questions suivantes :

1. Qu'est ce que cela m'a coûté, dans ma vie amoureuse, de ne pas savoir cela ?
2. Que suis-je prêt(e) à faire aujourd'hui pour inverser la vapeur et vivre des relations qui me conviennent vraiment ?

Je vous remercie de votre attention. J'espère que ces quelques pages vous donneront le goût d'aller plus loin.

D'autres ressources vous seront proposées les prochaines semaines pour que vous puissiez avancer dans vos prises de conscience.

Vous trouverez également des ressources sur le site ainsi que les dates de nos prochaines activités en lien avec le tantra.

Sachez aussi que vous pouvez vous faire accompagner en thérapie de couple si vous n'êtes pas encore prêts à faire le pas d'un travail en groupe. Toutes les infos sont sur le site.

Bien souvent la crise et la déconnexion entre les partenaires vient du fait que nous avons attendu trop longtemps pour nous faire aider et que le mental a pris toute la place, semant le doute et le ressentiment. Alors prenez soin de vous et de votre relation sans attendre.

Au plaisir de vous rencontrer d'une manière ou d'une autre.