

Le bonheur au travail : mythe ou réalité ?

PSYCHOLOGIES.be

# PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

N°41 | 4,50 € | AVRIL 2014 | BELGIQUE

STÉPHANE  
DE GROODT

*“Je suis boulimique  
de la vie”*

TEST

Quelle énergie  
dégagez-vous ?

COLETTE  
BRAECKMAN  
« Le rire, ça  
peut aussi  
désarmer »

Vers une  
mobilité plus  
souriante

Organiser  
sa maison  
pour s'aérer  
la tête

MA SANTÉ  
AUTREMENT

Massage  
détox de  
printemps

DOSSIER

LIBÉRER SA

# SENSUALITÉ

■ Renouer avec son corps et se faire plaisir sans culpabiliser

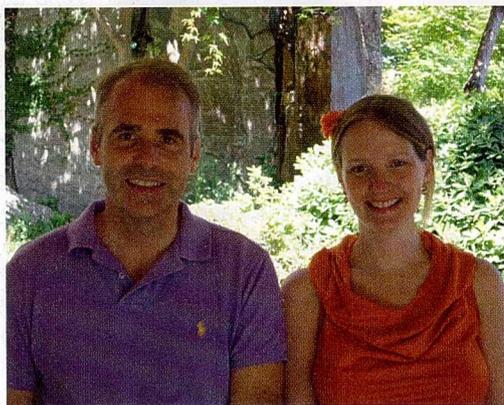
+ Ils ont testé “les sens de l'amour”



## ATELIERS

**RETROUVER LA FLAMME** Comment redonner toute leur place au désir et à une sexualité épanouie ? Le sexologue Pascal De Sutter, propose, avec Julie Van Rompaey, des week-ends d'épanouissement pour couple, où les amoureux sont invités à revisiter leurs sensations, leurs attentes et leurs envies.

PROPOS RECUEILLIS PAR NICOLAS BOGAERTS - PHOTOS ET STYLISME MATHILDE TROUSSARD  
MODÈLES : SARA TAN ET ANDRÁS DÉRI (DANSEURS) - LIEU : HÔTEL & TAVERNE ESPÉRANCE À BRUXELLES

**JULIE VAN ROMPAEY**

anime des conférences et des séminaires dans le domaine de la relation de couple et de la sexualité en Belgique, en Suisse et en France. Depuis 2013, elle anime les ateliers «Les sens de l'amour» avec Pascal de Sutter. Elle a également fondé l'ASBL Les Fées qui propose aux femmes et aux hommes de se retrouver et d'évoluer à travers des activités culturelles et des échanges de partages et de connaissances. <http://www.architecturedudésir.com>

**PASCAL DE SUTTER**

est professeur de psychologie et sexologue. Il est l'auteur de «La sexualité des gens heureux» éd. les Arènes, 2009 et, avec Catherine Solano, de «La mécanique sexuelle des hommes», éd. Robert Laffont, 2010 (T.1) et 2012 (T.2). En association avec Alexandra Hubin et Catherine Solano il a fondé [masantesexuelle.com](http://masantesexuelle.com), un site de conseils et répertoire de sexologie.

**Pascal De Sutter :** Même si le couple est en harmonie, la qualité de l'intimité peut se dégrader. On met inévitablement de côté l'intimité sensuelle et érotique au profit du travail, de l'éducation des enfants, des projets. Les couples viennent chez nous pour rebooster leur désir, parler sans tabou, sans culpabilité, dans le respect, et écouter d'autres couples. Il ne s'agit pas de couples en crise, au bord de la rupture, mais de couples qui ont laissé un peu endormir la flamme de leur passion amoureuse et qui ont envie de la faire renaître et de l'entretenir.

**Julie Van Rompaey :** Les week-ends « Le sens de l'amour » se situent plus dans le préventif que le curatif. Les participants souhaitent enrichir leur intimité, leur sexualité, leur vie de couple. Car il ne suffit pas de s'aimer pour que tout aille bien. Si vous vous baladez en été, vous pouvez savourer les caresses du vent, des parfums, de la chaleur. C'est exactement ça : il faut profiter de moments riches pour retrouver le bonheur des choses simples.

**Psychologies :** Dans quel état d'esprit viennent les couples ?

**J. V.R. :** Certains ont des appréhensions : « est-ce une thérapie de couple ? Doit-on se mettre nu ? » Et c'est bien normal. Ceux qui arrivent chez nous pointent le poids du quotidien et les rôles que chacun endosse et qui entravent l'intimité. Ils se connaissent sur le bout des ongles, mais ils ont parfois peur de séduire l'autre, ils ont envie de mettre des mots sur leurs envies, leurs besoins, de >>>

**Pascal De Sutter**, sexologue et **Christiane Thiry**, rédactrice en chef de Psychologies développeront ce sujet dans l'émission OPositif animée par **Véronique Thyberghien** sur La Première le 25 avril de 11 à 12 heures



depuis La Foire du Livre de Bruxelles.

>>> recréer du désir et découvrir un nouveau toucher. Comment prendre du temps pour se redécouvrir, entretenir l'émerveillement au quotidien ?

**P. D. S :** Souvent ils n'osent pas aborder ces questions. Alors dans un premier temps, on sépare les hommes et les femmes, et chacun partage ce qu'il veut au sein de son groupe. Il y a des désirs, des envies qui se dégagent, qu'ils n'osent pas exprimer et dont ils pensent, à tort, qu'ils sont seuls à avoir. C'est donc l'occasion de passer des messages que l'on ne peut faire passer dans le quotidien par peur de la réaction de l'autre. Ces week-ends offrent un cadre non confrontant et apaisé pour le faire. **Comment les aidez-vous à adresser les questions délicates liées au désir, aux besoins, au toucher, à l'intimité ?**

**P.D.S :** On leur donne des exemples concrets à

## “Ce fut un moment de magie”

**CHRISTINE ET BERNARD, 44 ET 48 ANS**

**Nous avons besoin de faire le point sur nous, de mieux nous comprendre, de rentrer davantage dans l'univers l'un de l'autre. Après nous être inscrits, nous avons reçu les instructions et là, surprise : il nous était demandé d'amener un bandeau ! Où allions-nous tomber ? Mais ce fut un moment de magie, rien que pour nous, pour développer discussion et compréhension, découvrir et redécouvrir l'autre et toutes les facettes de l'intimité, trouver une nouvelle symbiose de couple. Nous étions sur la même longueur d'onde, mais nous n'avions jamais pris le temps de nous le dire, de le sentir. Chaque minute pleine d'attention a laissé des traces durant un long moment en nous. Ce n'est pas toujours facile de s'exprimer sur le sujet de la sexualité. Nous avons trouvé un espace pour mettre des mots, des moyens pour faire entrer l'exceptionnel dans le quotidien, de donner une plus grande place à notre couple.**

expérimenter : on a tous tendance, par exemple, à toucher l'autre de la manière dont on voudrait être touché. C'est une révélation pour eux lorsqu'on fait des exercices pratiques : on expérimente les différentes dimensions du toucher en fonction de l'intention que l'on y met. Cela permet aussi de dire si l'intention est effectivement ressentie par celle ou celui qui reçoit la caresse.

**J. V. R. :** Pour aider les couples à se trouver et s'aimer davantage, nous faisons appel à leurs 5 sens : chacun peut être exploré et mis à profit dans la délicatesse. En amenant des éléments du quotidien, on peut nourrir l'idée que c'est à portée de main. Un exercice consiste à se des complimenter avec les yeux bandés, chaque couple dans son coin, à chuchoter. Certains se surprennent, se lâchent, développent des trésors de mots, de sensations.

**P.D.S :** On reste dans une convivialité respectueuse. Des hommes apprennent à s'exprimer librement, des femmes apprennent à s'accepter comme elles sont, à surmonter leurs craintes pour aller vers plus de plaisir. Certaines idées reçues sont aussi démontées de manière amusante.

**Que reste-il de tout cela une fois que le quotidien reprend ses droits ?**

**P.D.S :** Des études scientifiques montrent par exemple que le bien être ressenti lors d'un week-end de thalasso se maintient et se prolonge durant des mois. Là c'est pareil, cette intimité de qualité retrouvée durant un week-end renforce le couple. Il est important d'investir dans son couple et sa sexualité. C'est un leitmotiv pour moi : une sexualité épanouissante ne tombe pas du ciel, ça se construit, il faut y mettre de l'énergie. Les couples qui ont une chouette vie intime sont ceux qui ont décidé d'y consacrer du temps et de l'énergie. On investit dans des plans d'épargne-pension, des rénovations, du travail : pourquoi ne pas le faire dans son couple ?

**J. V. R. :** À travers les exercices, le ressenti, la découverte de la nouveauté, les moments de partage en couple ou en groupe, ils ont pris le temps de donner et de recevoir, de sentir ce qui leur plaît ou les dégoûte et de respecter ça. L'intimité devient alors comme un jardin : on peut y semer plusieurs types de graines pour éviter la lassitude, varier les couleurs, et surtout en prendre soin.

**La sexualité est un lieu de doute, de questions, de répulsions tout autant que de plaisir et de joie ?**

**P.D.S :** On démonte un peu cette image véhiculée un peu partout d'une sexualité où tout le monde doit



jouir, s'épanouir, s'envoyer en l'air. La réalité au quotidien c'est que la sexualité est un lieu où on se met à nu au propre comme au figuré, dans ses fragilités et ses faiblesses. C'est un lieu de conflit, de vengeance, de repréailles, où tout est loin de se passer tout le temps comme on le voudrait. Partager des choses intimes, fragiles et difficiles, explorer l'inconnu, c'est essentiel pour diversifier l'intimité, s'offrir une palette dans laquelle nous sommes libres de piocher ou non. Il y a une rééducation à entreprendre pour investir dans le couple, se donner des moments, prendre du temps, se garder de l'espace pour une sexualité qui s'inscrit dans un cercle vertueux. Il y a des efforts à faire, mais c'est comme dans tous les domaines : si vous voulez un beau jardin, un métier épanouissant, une amitié qui dure, cela demande du travail. Pour une intimité de couple épanouissante, c'est la même chose.

PROCHAINS WEEK-ENDS : LE 29-30 MAI ET LE 4-5 OCTOBRE  
AU CHÂTEAU DE LA POSTE 5330 MAILLEN  
[HTTP://WWW.LESSEINDELAMOUR.COM](http://www.lesseinsdelamour.com)

## “ C'est presque un second voyage de noces ”

ELISABETH ET DENIS, 33 ET 41 ANS

**Il n'y a pas de gros problèmes au départ chez nous, si ce n'est des attentes différentes, et le train-train qui rend difficile de se trouver des moments pour se faire du bien. Nous rendre à ce week-end, c'était donner du temps pour apprendre quelque chose de nouveau, enrichir notre couple. Cela nous a permis de découvrir différentes approches, de démystifier certaines croyances, préjugés que nous pouvions avoir l'un sur l'autre, de relativiser les peurs. Nous en sommes ressortis plus ouverts et réceptifs aux envies du partenaire, à des détails qui sont négligés. Nous avons dépoussiéré et exploré beaucoup de choses inattendues, des facettes du désir, de la connaissance de soi. Nous sommes reconnectés, alignés l'un avec l'autre. C'est presque un second voyage de noces, on remet de ce piment qu'on ne trouvait plus ou auquel on ne pensait plus. Voilà pourquoi nous avons décidé de nous offrir ce week-end une fois par an.**