



Nicole Desjardins, M.A.
Thérapeute conjugale et familiale
Sexologue-Psychothérapeute
Travailleuse sociale

T

LES SCÉNARIOS DE L'AMOUR

Rencontre de deux corps, rencontre de deux vies

Quelles sont les origines du désir et de l'érotisme ? Pourquoi avons-nous un attrait irrésistible envers certaines personnes, alors que d'autres nous laissent indifférentes ? À quoi servent nos fantasmes et nos scénarios sexuels ?

Peu d'entre nous sont capables de comprendre et d'identifier, à brûle-pourpoint, les motivations qui influencent le choix de leurs partenaires. Le désir de faire l'amour avec celui-ci ou celui-là, ce qui se produira effectivement et quand, est encore plus mystérieux. Contrairement aux animaux, il y a consensus pour dire que, chez les humains, la rencontre sexuelle est directement reliée à la perception que les personnes ont de l'acte sexuel et du plaisir. Cependant, nous ignorons les enjeux véritables de la séduction, des fantasmes et des scénarios sexuels qui nous tiennent tellement à coeur et à corps. Les explications ne manquent pas, chacune étant susceptible de jeter un peu de lumière sur le mystère de nos vibrations intimes: nos hormones, nos gènes, notre éducation sexuelle, notre personnalité, ou tout cela à la fois. D'après plusieurs chercheurs, les frustrations et les manques affectifs,

voire les traumatismes de l'enfance, de l'adolescence et de l'âge adulte, influencent nos scénarios sexuels et amoureux.

NOS SCÉNARIOS SERVENT À RÉÉCRIRE LE PASSÉ

Les aléas de la vie comportent inévitablement leur lot de contraintes, de frustrations, voire de manques, qui sont à l'origine de bien des souffrances, des petites comme des grandes. Et personne n'y échappe ! Mais c'est l'intensité des manques affectifs et des traumatismes, puis de leur répétition, qui fait en sorte que nous allons choisir un partenaire plutôt qu'un autre. Et selon les étapes de notre vie, nous allons privilégier un scénario sexuel, que ce soit dans des actes sexuels précis ou pour des critères physiques et psychologiques. La jouissance sexuelle donnerait donc l'impression de faire disparaître la souffrance autrefois subie puisque, cette fois, les circonstances feront en sorte que la frustration se transforme en plaisir, en orgasme. C'est comme une sorte de victoire sur le passé. De ce fait, la rencontre amoureuse recèle des règlements de compte, subtilement camouflés dans l'inconscient, c'est-à-dire à notre insu, car elle a l'espoir inavoué, par le biais de la jouissance, d'obtenir de la part de l'autre à la fois reconnaissance et réparation pour ceux qui nous ont déjà fait mal.

Pas très romantique et réjouissant direz-vous, d'autant plus que nombreux sont ceux qui ont souligné ce paradoxe, notamment Nancy Friday, dans son

livre *Les fantasmes au masculin*, ainsi que Shere Hite, dans *Le rapport Hite sur les hommes*. Ces deux auteurs constatent que les rapports sexuels ont peu de motifs uniquement sexuels. Non seulement ont-ils pour but de répondre à des besoins de quête de tendresse, de chaleur humaine et de recherche du plaisir, mais ils répondent aussi au besoin de se venger des peines et des frustrations jadis subies. Pour comprendre comment la souffrance se transforme en plaisir sexuel, nous devons d'abord faire appel à quelques notions de neurobiologie.

NOTRE CERVEAU, NOTRE PRINCIPAL «ORGANE SEXUEL»

Grosso modo, notre cerveau est parsemé de traces appelées engrammes, lesquels sont le résultat d'événements traumatiques. Le traumatisme est la somme des perturbations résultant d'un choc émotionnel ou d'une série de chocs consécutifs ressentis spécifiquement par un individu. Certes de joyeux événements traversent également notre vie, alors pourquoi les frustrations et les traumatismes seraient-ils plus significatifs ?

Sur le plan du fonctionnement du cerveau, donc de la psyché, l'engramme se manifeste par une image, un souvenir, un ensemble de représentations, voire une façon de faire et de penser ancrée dans une mémoire. À des périodes sensibles de l'existence, particulièrement la première année de vie (peut-être même de la vie utérine), pendant l'enfance et l'adolescence, au moment où des

milliards de connexions neuronales sont fortement malléables, s'emmagasinent des informations sur ce qui est source de plaisir et de déplaisir. Toutefois, les événements donnant lieu à des frustrations seraient parmi les plus mémorisées parce qu'ils sont liés à de fortes émotions. Les rêveries, tels les cauchemars au cours du sommeil, illustrent ce fait.

Néanmoins, plusieurs parties du système nerveux pourront être modifiées par des expériences et des apprentissages ultérieurs. Plus nombreux seront les souvenirs et la répétition d'événements traumatiques semblables, plus se renforcent les «circuits» entre les engrammes qui contiennent ces dites informations, à la suite de quoi se construiront des schémas interpersonnels, lesquels feront appel à notre façon de concevoir, d'interpréter et de prédire nos relations avec les autres. Se construiront également des schémas cognitifs sexuels, qui seront notre façon de concevoir et d'interpréter la signification de notre sexualité, notamment dans les fantasmes. Viendront ensuite des scénarios sexuels qui orienteront nos désirs et nos façons de faire l'amour.

Mais comment se fait la transition de la souffrance du passé au plaisir de demain? Et comment cette souffrance devient-elle la source du désir sexuel ou encore, de l'indifférence et du dégoût? C'est que notre cerveau a la capacité d'anticiper le futur à partir du passé. Le passage de la souffrance antérieure au plaisir de demain se concrétise à travers cette transition du passé vers le futur, permettant ainsi l'anticipation grâce à l'imaginaire. À titre d'exemple, notre

fantasme fait en sorte que notre bourreau d'hier devient l'être aimant d'aujourd'hui, celle qui nous a humilié est devenue toute attentionnée, etc. Le malheur se transforme en bonheur, imaginaire aidant ! Certes, nous n'avons pas tous été des victimes humiliées. Il n'en demeure pas moins que les personnes de nos fantasmes et de nos scénarios sexuels et amoureux peuvent tout aussi bien être les plus sadiques que les plus tendres ! Nous sommes notre propre histoire dans les scénarios de l'amour, laquelle dépend de nos engrammes enfouis dans notre mémoire et contenant les événements traumatiques que nous avons subis, à des degrés divers, et que nous souhaitons rejouer et déjouer pour mieux triompher dans la passion et l'amour.

RENCONTRE DE DEUX HISTOIRES

D'après Michel Dorais, auteur de *La mémoire du désir: du traumatisme au fantasme*, le désir, l'amour, c'est toujours la rencontre de deux traumatismes, un «choc amoureux» pour reprendre l'expression du sociologue Francesco Alberoni. Ce choc peut par bonheur panser des blessures de notre équilibre psychique, mais aussi les rouvrir à jamais.

Chose certaine, nous revivons toujours, à quelques exceptions près, les mêmes façons de nous lier à l'autre, les mêmes histoires d'amour et de sexe, celles qui nous ont le plus marqué. Dans les scénarios sexuels et amoureux, les rôles de chacun sont déjà distribués, pour ainsi dire, avant même que ne

commence l'aventure, mais le plus souvent à notre insu ! Lorsque nous percevons en l'autre un corps désirable susceptible de susciter notre plaisir, c'est qu'il y a quelque chose de cette personne qui ranime en nous un souvenir marquant. Nous la percevons d'abord à partir de ce que nous sommes: «Je te vois, je t'entends à partir de mon histoire». C'est une projection de nous, de notre propre besoin.

À vrai dire, nous assistons à un genre de troc, à une «entente secrète» entre les deux partenaires qui peut être comprise ainsi: «Tu as ce qui me manque et je possède ce que tu veux: à nous deux maintenant !». Que ce soit la reproduction, l'évitement ou le souhait de modifier nos scénarios, ce sont des chemins différents, avec leur cortège de conséquences. Il arrive que le désir fasse en sorte que ce qui était désagréable se transforme, à travers les scénarios sexuels, l'érotisme et l'orgasme, en sensations extraordinaires. Il est fort à parier que la déception viendra lorsque l'attente ne correspondra plus à la réalité, réactivant dès lors les frustrations ou les traumatismes que nous cherchions justement à oublier, provoquant parfois une fuite en avant. Et nous concluons, à tort, qu'il y a eu erreur sur la personne ! C'est que nous ne réalisons pas à quel point que ce qui pouvait nous rendre heureux pouvait aussi nous rendre malheureux. Michel Dorais croit que tous les couples expérimentent une certaine complémentarité, non seulement de leurs désirs, mais aussi des traumatismes que chacun cherche à se défaire. En d'autres termes, nous souhaitons réécrire le passé, dans l'espoir qu'il aura un fin

différente. Ainsi, il arrive que notre partenaire devienne notre meilleur thérapeute !

NOUS NE SOMMES PAS LES VICTIMES DE NOTRE CERVEAU

Mais, grâce, avons-nous aussi du pouvoir sur nos désirs et sur ce que nous en faisons ? Oui, il est possible de transformer l'expression des relations sexuelles et amoureuses. Le désir étant la fois douloureux et libérateur, seul un élargissement de la conscience de soi, l'incontournable travail d'introspection, à travers les voies sinueuses et souterraines de l'inconscient, mène la transformation. C'est un peu comme aller la recherche de notre «boîte noire» afin de récupérer ce qui échappe à la conscience. Il nous faut explorer nos failles, nos manques, nos blessures affectives, sur lesquels nous avons, plus souvent qu'autrement, inconsciemment bâti nos modèles d'amour. Ceux-ci portent l'histoire de nos parents, de nos arrières grands-parents et celle de l'humanité.

De la sorte, nos attractions, nos scénarios sexuels et nos choix de partenaires évoluent. Parfois très peu, parfois pas du tout, parfois de façon remarquable. Notre cerveau a la faculté d'ajouter aux précédentes de nouvelles données, de nouvelles expériences, contribuant ainsi à favoriser un remaniement de nos neurones ! Pour ainsi dire, nos «cartes érotiques» se

modifient aussi. Mais on ne change pas de désir comme on change de pantalon ! Nos goûts sexuels ont liés à ce que nous avons de plus intime: notre histoire de vie. Si nous tentions de les changer sans y avoir préalablement mis de la conscience, notre désir ne suivrait pas.

NOS SCÉNARIOS SONT LE REFLET DE L'IRRÉSISTIBLE ET DE L'IRRECEVABLE

Nos scénarios amoureux portent à la fois la promesse et la menace de révéler à l'autre le monde de nos désirs. Ceux-ci sont le reflet de l'enfant ou de l'adolescent en nous et de l'adulte que nous sommes devenus à la suite de souffrances subies, mais aussi de plaisirs découverts. Plus notre histoire de vie fut marquée douloureusement, plus nous la refusons et plus nous nous en défendons. C'est pourquoi certains préféreront ne jamais mettre à exécution leur fantasme, de peur notamment de ce qu'il éveillerait en eux. Ou encore, le fantasme sera réalisé dans des relations effrénées et sans lendemain, de façon clandestine comme dans la prostitution ou les relations extra-conjugales, ou dans les déviances sexuelles telles l'exhibitionnisme, le voyeurisme, la pédophilie, etc.

Avant même que notre corps ne soit nu, le désir dénude notre âme, nos carences et nos motivations. Dans un contexte d'ouverture, lequel requiert

sécurité, complicité, confiance en soi et en l'autre, les scénarios sexuels sont un «lieu» d'exploration, de découverte et de croissance.

Lecture: *La mémoire du désir: du traumatisme au fantasme* de Michel Dorais. Éditions VLB. 1996.

Cet article a été publié dans le magazine *Corps et Âme*, numéro 2. Avril 1999.

On peut rejoindre l'auteure à son cabinet privé au 819-320-0234/ www.nicoledesjardins.com

Est-il nécessaire d'imprimer ce document ?

Merci de penser à l'environnement !