

CHRISTINE CANAULT

Découvrir sa singularité sexuelle et la vivre plus légèrement.

« Les Nouvelles du Jardin d'idées », seconde formule 2003-2004, épuisé

L'apport d'un groupe de femmes

« On a toutes manqué de parole sur la sexualité, y compris les plus âgées d'entre nous. Pour moi, la fonction de ce groupe a été de pouvoir mettre des mots et oser nommer les choses par leurs noms». Résume Christine, qui fait partie d'un groupe constitué de 5 femmes existant depuis 3 ans.

«En fait, à la fin de la première année, nous avons fait le bilan de ce qui nous a été transmis ou pas, de ce qui nous a manqué.» Le premier exemple qui lui vient à l'esprit est la souffrance que génère l'absence de paroles et d'initiation au moment des premières règles. (la phrase soulignée est celle qui faut mettre sous l'illustration) Elles constatent toutes quelle n'ont pas été accueillies ni valorisées dans leur devenir de femme. Ce silence, parfois assourdissant de mensonges, est le même autour des seins, de tout ce qui concerne la puberté et bien sûr aussi, de l'amour.

« On se retrouve tous les mois, on dîne rapidement, puis on organise un premier tour de parole avec le bâton. Ensuite la prise de parole peut être plus libre mais sans jamais s'interrompre l'une l'autre. Le groupe a pour fonction d'amener chacune à s'exprimer, y compris par le silence, en toute liberté, et sans qu'aucune tentative d'interprétation n'interfère l'écoute des participants. »

De la légèreté pour une sexualité vivante et parlée

À ce niveau, le premier constat que fait Christine est qu'il y a autant de sexualités que de visages. Il n'y a pas de « normalité sexuelle », contrairement à ce que voudraient les archétypes auxquels nous sommes tous soumis. Entendre parler les autres rassure et mettre des mots répare. Cela apporte, au fur et à mesure des réunions, de la légèreté et du recul sur sa sexualité. « Je ne sais pas si cela modifie fondamentalement la sexualité, mais cela la rend vivante et légère : ce n'est plus une affaire d'état. Ce qui disparaît aussi, c'est la honte. Et nous, les femmes, on en est chargées ». C'est une véritable réconciliation qui fait plus que réparer.

Elle renoue avec soi-même, son corps, et son ou ses partenaires amoureux, en permettant de s'aimer soi-même.

Et le couple ?

« Et bien, je trouve justement que de parler de sa sexualité responsabilise. Dans les premiers tours de paroles, nous étions plaintives et revendicatrices. C'était la faute aux parents, aux mecs, à nous-mêmes, à notre corps... Alors que maintenant, on se considère comme responsable de notre sexualité. Et cette réconciliation avec soi-même s'accompagne d'une meilleure acceptation de l'autre et de sa singularité ».

Pourrait-on parler de construction, du fait que la parole est lancée ou relancée dans le couple ?

« Sans les mots, on n'aboutit qu'à des reproches ou des conflits. Parler de sa sexualité peut en effet aider à la construction d'une sexualité singulière avec son partenaire. »

Il est vrai que c'est ce que disent le plus souvent les participants des divers groupes, de femmes, comme d'hommes : l'ouverture qu'ils apportent dans la sexualité du couple, quel qu'il soit.

Une belle parole

Christine utilise volontiers ces mots pour qualifier celle de son groupe. Pour elle, c'est parce qu'il s'agit d'une parole vraie, authentique, qui sort du contrôle personnel et dans laquelle on se sent libre et écouté. On peut tout se dire. Cette ambiance permet de s'entendre parler, et cela semble très important. Une belle parole, en conclusion, c'est une parole qui soigne et qui répare.

Et la sexualité inconsciemment transmise ?

Sur cette question, Christine fait le lien avec la psychanalyse. Elle considère que pour parler de sexualité, il faut être dégagé d'un certain nombre de transmissions non dites qui, au quotidien, posent tant de problèmes. Mais elle va plus loin. Elle constate que nombre d'analystes n'abordent jamais la sexualité avec leurs clients. Pour elle, le groupe de parole sur la sexualité est donc complémentaire d'une analyse et apporte des aller-retours pertinents, en particulier sur l'analyse des transmissions œdipiennes de la sexualité dans sa généalogie. Or là aussi l'écoute des autres offre des pistes pour soi-même.

Faut-il être en analyse pour participer aux groupes de parole sur la sexualité ?

« Il est clair que la participation à un groupe de parole ne remplace pas une psychanalyse ou un travail personnel quel qu'il soit. Cela amène même parfois à décider d'en faire une. On peut même dire que le fait d'être

Le Jardin d'idées

7 rue Dedouvre 94250 Gentilly - Site : <http://www.jardindidees.org>

E-Mail : secretaire@jardindidees.org

en analyse ou d'en avoir fait une permet de bénéficier encore plus du travail de réparation de la parole produit par le groupe ». Ainsi cela facilite la quête de sens vis-à-vis de sa sexualité et permet de la réintégrer dans son histoire familiale et personnelle.