



## “Il faut avoir envie de se battre, être motivé”

Pour **Laura Beltran**<sup>1</sup>, psychologue et sexologue, pas de doute, nous devons être acteurs de notre désir. “Si on y va, on le trouve”, assure-t-elle. Avec ou sans thérapie. *Propos recueillis par M.C.*

### **Psychologies : Y a-t-il des spécificités hommes/femmes dans les fluctuations du désir ?**

**L.B. :** S’il y en a, elles viennent d’une construction sociale et culturelle. Chez les hommes, je le vois en consultation, il y a une honte à ne pas avoir envie, ça les atteint dans leur virilité, alors que les femmes en souffrent sans être blessées dans leur féminité. Eux sont censés avoir envie tout le temps. Ça suffit ! Il y a quelque chose de cyclique dans le désir, il évolue au cours de la vie, au cours d’une histoire. Pour les deux sexes.

### **Quelle est notre marge d’action ?**

**L.B. :** Il y a deux types de désir. L’un, spontané », arrive tout seul. Il n’y a qu’à voir au début d’une histoire... Mais il n’est pas en CDI. L’autre est réactif, lié à un climat de couple, des stimulations, à une disposition psychique... On peut essayer d’être acteur de ce désir-là. Il faut

s’en occuper, s’y intéresser. Il est périodique et paresseux. Si on le laisse en plan, oui, ça s’essouffle. Mais on peut mettre en place quelque chose à deux pour le titiller, le provoquer. Et il revient. Je ne crois pas au déterminisme « ça s’émousse, on laisse tomber ». Il faut avoir envie de se battre, être motivé. Parfois, des événements suffisent à le faire réapparaître : un voyage, un changement de travail, ou un deuil qui donne un regain de vie. Mais on peut aller le chercher. Si on y va, on le trouve. Ce n’est pas une exploration incroyable dans le désert. Il y a plein de trucs que les couples connaissent mais qu’ils ont laissé tomber. Il faut réinviter tout ça.

### **Que peut-on espérer d’une thérapie pour le ranimer ?**

**L.B. :** Lorsque les couples consultent, c’est qu’il y a un véritable attachement, l’envie de faire

bouger les choses, l’autre, soi... La motivation, l’envie de rester ensemble. C’est la clé. Le rôle du thérapeute est d’aider à reprendre les choses dans l’ordre, donner des étapes, des paliers, pour que le couple progresse à son rythme. Tout le monde n’est pas capable de faire un saut en hauteur, mais tout le monde sait monter les marches une à une. Parfois le désir ne revient pas, pour d’autres raisons. La « compatibilité sexuelle » n’existe pas une fois pour toutes, elle se construit ensemble. On peut très bien avoir été compatibles et ne plus l’être. Ne pas avoir envie peut aussi être un signe. La thérapie permet alors de cesser de s’acharner à rester ensemble.

1. Auteure, avec Heidi Beroud-Poyet, *Femmes et leur sexe, ne plus avoir mal à renouer avec son désir, se sentir libre*

