

Qu'est-ce que la Relation ?

Par Carlotta Munier

L'humanité est en pleine mutation, elle bouge, comme si elle frissonnait en sortant d'un long sommeil. Un engourdissement de plusieurs siècles qui la sclérosait. C'est pourquoi tant de mouvements, de crises nous traversent et nous ébranlent au plus profond de notre être, bousculant ainsi nos repères.

Car l'humanité semble avoir perdu en route quelque chose d'important. Elle semble malade de la relation où prédominent souvent les jeux de pouvoir et d'influence, au détriment des valeurs féminines telles que l'ouverture du cœur, l'intuition et la réceptivité. La dimension relationnelle. Et c'est ce qu'elle cherche à corps perdu (dans le sens que le corps a été perdu, nié, oublié) pour se réunifier.

Or, qu'est-ce que la relation (avec soi, avec l'autre) ?

Etre en relation commence par soi, se connaître, se reconnaître, s'aimer, s'apprécier en tant que personne autonome à la fois distincte et faisant partie d'un tout, l'humanité. C'est donc accepter à qu'à ce titre l'on est une personne de valeur, digne d'être aimée par soi et par d'autres et pouvant aimer autrui. C'est être présent, en contact avec soi, son esprit et son corps, son intériorité, ses ressentis, ses émotions ; et reconnaître que l'on a des besoins, des envies, des désirs, des limites, des craintes et les respecter. C'est prendre conscience que nous disposons d'une grande force vitale qui se déploie lorsqu'on se respecte (son être, ses rythmes, ses envies) ou qui diminue dans le cas contraire ; et de multiples ressources et capacités d'apprentissage. Enfin, c'est avoir conscience que cela commence par une démarche de se positionner et prendre la responsabilité de sa vie et de ses décisions car personne ne peut ou n'a le droit de le faire à notre place.

Etre en relation avec l'autre c'est d'abord lui reconnaître son altérité et son humanité. C'est alors la capacité d'être en lien, relié (et non pas lié voire ligoté), dans le sens de constater que nous pouvons être impacté et ému par l'autre de la même façon que nous avons un impact sur lui et que ce nous faisons ou disons peut l'émouvoir aussi. Et qu'il s'agit de « tricoter » avec cela en permanence.

Cette conscience nous rend plus authentiques dans nos échanges et nos partages car nous pouvons nous dévoiler, montrer à l'autre qui nous sommes dans l'ouverture du cœur et la simplicité si l'on reconnaît que l'autre fait de même et que chacun s'ajuste dans le respect mutuel.

Et dans la sexualité ?

Toute notre histoire (avec nous-mêmes et avec les autres) est inscrite dans notre sexualité, notre sexualité parle de notre vie, de notre manière d'être au monde et inversement. Dans notre corps et notre cœur, à travers notre sensorialité et notre sensualité, nos émotions, nos besoins, nos désirs et nos limites.

C'est tout cela qui est en jeu, à mettre au cœur de la relation intime avec un(e) autre. Parce que la sexualité est d'abord un espace de rencontre de soi avec soi, d'intimité et de relation à soi. Et c'est également un espace de rencontre de deux êtres dépositaires de leurs histoires, leurs émotions, leurs croyances, leurs difficultés. C'est ainsi que se joue, souvent inconsciemment et à l'insu de chacun — dans la relation et l'intimité — ce que nous sommes vraiment, créant parfois des heurs, des télescopages, des nœuds semblants parfois inextricables mais aussi du plaisir, du partage, du bonheur, de l'extase. Etre en conscience de qui nous sommes — en relation — est donc le socle fondamental d'une vie sexuelle qui s'épanouit.

Ainsi, vivre une sexualité épanouie est un choix, une vraie démarche de connaissance de soi, et de responsabilité tout au long de la vie. C'est un cheminement sur la relation intime : la relation intime à soi et la relation intime à l'autre, le partage, la capacité à oser être et oser dire, le donner et le recevoir...

Parce qu'une bonne santé sexuelle est le gage d'une bonne santé tout court. De bonnes relations sexuelles sont le gage d'une vie riche et épanouie et que la sexualité se développe par apprentissage et qu'elle est sujette à amélioration tout au long de la vie.

Cela paraît si simple et pourtant, pouvons-nous tous dire que nous sommes capable de tout cela ?

C'est au cœur du travail thérapeutique et dans cette relation privilégiée, que nous développons peu à peu cette capacité à être en lien avec nous-mêmes, à apprendre à nous considérer, nous poser, nous respecter, nous revaloriser, prendre soin de nous... Repérer nos schémas répétitifs et conservateurs qui nous conduisent sans cesse à reproduire nos erreurs, pour s'en dégager et redevenir acteur de notre vie et développer des ressources et une créativité permettant la nouveauté. Et agissant ainsi créer et entretenir des relations saines avec les autres.

Carlotta Munier

Site : www.clair-de-femme.com

Mail : sexotherapie13@orange.fr

** Cet article est publié sous la seule responsabilité de son auteur.*