

## Où est passé mon désir?

Femme, 34 ans

**Question :** Voilà, je suis avec mon conjoint depuis bientôt 5 ans et presque depuis le début, je n'ai plus de libido. En fait, j'ai l'impression de ne jamais en avoir réellement eu. Bien sûr un peu au début de chaque relation (la passion des débuts aidant), mais il est toujours disparu. Je vis très bien avec cela pendant un certain temps mais mes partenaires finissent toujours par être frustrés de ne rien avoir. Mon conjoint souhaiterait que je fasse une thérapie mais je crois simplement ne pas être une personne sexuelle. Est-ce possible? Je l'aime beaucoup et je ne voudrais pas le perdre mais je n'ai pas l'impression de pouvoir y faire grand chose. Est-ce qu'on peut vraiment changer notre libido?

**Réponse :** La baisse ou l'absence de désir sexuel est la difficulté que je rencontre le plus fréquemment dans mon bureau. Et il y a une raison fort logique pour cela : le désir sexuel est l'élément le plus complexe et presque tout peut l'affecter, comme le stress, la fatigue, les hormones, la grossesse, la ménopause, les conflits dans le couple, les messages reçus à l'enfance concernant la sexualité, la dépression, les médicaments, les problèmes de santé physique, une mauvaise image corporelle, etc. Bien souvent, il n'y a pas qu'un seul élément en jeu. Il arrive effectivement que certaines personnes n'arrivent pas à identifier aucun moment de leur vie où elles ont ressenti du désir sexuel. Par contre, lorsque la perte de désir s'inscrit dans un pattern relationnel, il est souvent possible de mettre le doigt sur certains éléments qui peuvent expliquer la difficulté.

Même si ce problème est complexe, plusieurs personnes réussissent à retrouver un niveau de désir qu'elles jugent satisfaisant. Par contre, il faut un certain niveau de motivation et comme le partenaire qui ressent encore du désir est souvent celui qui vit également la frustration, il importe de trouver une source de motivation plus intérieure que de simplement vouloir satisfaire l'autre. Pour certaines personnes, ce sera de se rappeler le plaisir qu'elles retirent de la sexualité, que ce soit le sentiment de complicité avec l'autre, le plaisir physique relié à l'excitation et/ou à l'orgasme ou encore le bien-être de se sentir désiré(e)s et désirables. Et vous, souhaitez-vous avoir un désir sexuel plus présent pour vous-mêmes ou plutôt ne pas perdre votre conjoint? Car il y a une différence entre les deux. Reconnaître que l'on est une personne qui a autant de valeur que les autres et que par conséquent, on a le droit nous aussi au plaisir permet parfois d'entamer une démarche beaucoup plus personnelle et qui risque d'amener des changements plus profonds et durables.