

## Vouloir revivre le désir des débuts

Femme, 30 ans

**Question :** Moi et mon conjoint sommes ensemble depuis 5 ans et nous avons un fils de 16 mois. Je suis une personne ayant un Trouble d'anxiété généralisée qui a empiré depuis la naissance de mon fils. Je prends des médicaments pour l'anxiété mais même avant la médication j'étais comme cela. En fait, je ne crois pas que mon problème vienne de la naissance de mon enfant puisque j'ai toujours été comme ça, et ce même dans mes anciennes relations. Je perds totalement ma libido lorsque je suis en couple avec un homme et que la routine s'installe. Au tout début de la relation où lorsque j'étais célibataire, j'aimais faire l'amour avec le partenaire et plusieurs fois par jours. Dans mes anciennes relations lorsque la routine s'installait je quittais mon conjoint pour ensuite retourner le flirter et le reprendre. (souvent l'alcool m'aider à me dégêner et me laisser aller) Je suis une femme qui manque beaucoup de confiance, qui ne se trouve pas belle et qui est timide lorsque je deviens trop amical avec mon conjoint). J'adore draguer, avoir le désir pour un homme. Par contre présentement je suis en couple depuis 5 ans avec mon conjoint que j'aime beaucoup, mais je m'ennuie des premiers temps (la lune de miel du début) que je voudrais revivre encore et encore... mais que je ne peux pas.. donc j'ai un manque de désir intense, je passe des semaines sans faire l'amour avec mon conjoint. Faut dire aussi que nous n'avons pas beaucoup de temps seul à seul. Je voudrais pouvoir avoir ce goût sexuel que je suis capable d'avoir au début d'une relation. Souvent je lui dis : a force d'avoir eu des chicanes avec toi j'ai moins le goût de me donner parce que j'ai l'impression de garder rancune envers lui pour des niaiseries de chicanes. Je ne sais pas comment faire pour avoir une libido en couple lorsque je suis en couple et que la routine s'installe.

**Réponse :** Il est tout à fait habituel que le désir sexuel soit plus présent et intense dans les débuts d'une relation de couple, période que l'on appelle « lune de miel ». On voit alors l'autre de façon un peu idéalisée, on a habituellement pas encore eu de gros conflits et donc pas de ressentiment et on a parfois connu juste avant une période de célibat qui a fait faire boule de neige à notre libido. Toutefois, un couple ne peut rester toute sa vie dans cet état de passion, s'ensuivra alors une période d'ajustement, plus ou moins houleuse pour certains, puis une période d'accalmie pour les couples ayant survécu à la lutte de pouvoir. Dans un couple établi, il est donc normal que s'installe une certaine routine, que des tensions et des conflits surviennent à l'occasion et qu'un certain confort prenne la place de la passion. Et vous, à quel moment la routine semble-t-elle s'être installée dans votre couple? Avec tous ces changements, plusieurs femmes vont connaître une baisse de leur désir sexuel. Cela n'est pas inquiétant, mais il ne faut toutefois pas laisser le désir s'endormir trop profondément. Ainsi, plusieurs femmes ont besoin d'alimenter leur désir afin de le garder vivant. Croyez-vous que votre désir aurait besoin d'un petit coup de pouce?

Il arrive que des niveaux de désirs sexuels trop importants ou d'autres incompatibilités au niveau du couple fassent en sorte que la rupture soit la meilleure solution. Toutefois, passer de relation en relation afin de trouver la personne pour qui notre désir ne s'éteindra pas n'est pas une solution très efficace. Il faut parfois travailler sur soi-même et sur le couple pour amener les réajustements nécessaires pour que la sexualité reste

plaisante et présente. Dans la description que vous faites de la situation, vous nommez plusieurs éléments qui peuvent nuire à votre désir, soit le fait d'être passé par une grossesse et un accouchement, puis le chamboulement dû à l'arrivée d'un bébé. De plus, l'anxiété, et d'autant plus un trouble d'anxiété généralisée, nuit souvent au désir et certains médicaments peuvent également avoir un effet secondaire sur la libido. Le fait de manquer de confiance en soi, d'avoir une image corporelle négative et la timidité sont d'autres éléments à tenir compte pour expliquer votre perte de désir sexuel en couple. Vous dites également garder rancune suite aux disputes avec votre conjoint et que cela affecte votre désir de vous rapprocher de lui. Avez-vous déjà tenté d'améliorer la résolution des conflits dans le couple? Et que pourriez-vous faire pour passer plus de moments agréables en couple, sans votre fils? Rien de ce que vous nommez n'est insurmontable, une bonne discussion avec votre conjoint dans le but d'amener des ajustements de part et d'autre pourrait être bénéfique. Vous connaissez déjà plusieurs des éléments à travailler, essayez de faire un petit pas dans chacune de ces sphères (ex. essayer de vous trouver plus belle, passer un peu plus de temps en couple, pratiquez des méthodes de relaxation pour réduire l'anxiété, etc.). N'hésitez pas à aller vous chercher une aide professionnelle si vous croyez que cela vous aiderait.