

# Entre proximité et distance : l'abord de l'érotisme relationnel en consultation de couple

**Izabela Redmer**

Sexothérapie de couple  
Extrait

## **Introduction**

Ce chapitre concerne les personnes qui souhaitent investir l'érotisme dans une relation de couple exclusive ou dans des relations polyamoureuses et qui rencontrent des obstacles. Pour ces personnes, penser les contradictions du désir érotique en consultation de couple me semble particulièrement cohérent<sup>a</sup>.

L'érotisme est la « poésie du sexe », nous dit Esther Perel<sup>b</sup>.

Mon choix est de parler de *désir érotique*, plutôt que de désir sexuel, avec la suggestion que l'érotique englobe autant la sexualité vécue dans les corps que l'imaginaire et le lien émotionnel à soi et dans la relation.

Une des questions qui se pose régulièrement lorsqu'une relation intime dure est celle du « bon équilibre » de *proximité – distance* entre les partenaires pour que le lien soit porteur de vitalité érotique. Cet équilibre joue un rôle sensible dans la dynamique du désir érotique relationnel et a ses « propres lois », comme le dit Esther Perel<sup>1</sup>. Le désir érotique relationnel

a. La sexologie clinique considère la sexualité comme un phénomène à la fois corporel, subjectif et relationnel. Elle propose une lecture psycho-relationnelle et multidimensionnelle de la sexualité (sociologique, systémique, corporelle, psychodynamique) qui respecte la nature fondamentalement complexe des phénomènes d'intimité sensuelle, érotique et sexuelle.

b. Citée par Fournier K. L'érotisme en sexoanalyse. In: Blais M, Lévy JJ (dir.). Qu'est-ce que l'érotisme ? Philosophie, sciences sociales, clinique. Montréal: Éditions Liber; 2018. p. 423.

se nourrit de « tension vitale » et de sécurité. Là se situent tout le charme potentiel et toute la complexité. Comprendre comment ces deux dimensions interagissent du point de vue de la sexologie psycho-relationnelle peut offrir des perspectives précieuses sur la manière d'ouvrir, de maintenir et d'enrichir les relations intimes érotiques.

Partir des concepts pour aller vers leurs applications cliniques me semble notamment porteur dans mon travail. J'apprécie la transmission des savoirs sous forme de « messages clefs ». Cette posture me permet de cheminer des concepts essentiels vers des outils de travail partagés et coconstruits dans l'espace clinique.

## **Les forces paradoxales du désir érotique relationnel**

En sexologie clinique, la *distance* et la *proximité* sont des composantes fondamentales de l'érotisme. Pour s'exprimer, circuler avec vitalité, le désir érotique relationnel a besoin de liberté et de sécurité affective, deux forces qui tirent fondamentalement dans des directions opposées. Les concilier avec le souhait de vivre des relations amoureuses et érotiques de qualité requiert des clefs de compréhension et des habiletés spécifiques : « L'amour et le désir sont deux rythmes qui s'entrechoquent, toujours fluctuants et toujours en quête du point d'équilibre »<sup>c</sup>. Un vrai challenge relationnel !

c. Perel E. L'intelligence érotique. Faire vivre le désir dans le couple. Paris: Réponses; 2007; p. 127.

Il est également largement admis en clinique que rechercher et maintenir une relation de proximité sécurisante avec les personnes aimées est un besoin fondamental pour chaque être humain<sup>d</sup>. À ce titre, je trouve intéressant de rappeler avec Winnicott<sup>2</sup> que le fondement de la capacité d'être seul·e est *de facto* paradoxal étant donné qu'il s'agit de l'expérience d'être « seul·e en présence de la mère<sup>e</sup> ».

## Rôle de la *distance*

Défusionner sans perdre l'autre...

Qu'elle soit physique ou émotionnelle, la distance peut intensifier le désir érotique en créant un potentiel sentiment d'anticipation, de rêverie. Selon la sexologie de type psycho-relationnel, la distance maintient une certaine tension érotique en laissant place à l'imaginaire et à l'idéalisation de soi avec l'autre, de l'autre, de la rencontre érotique. En voyant l'autre dans sa réalité, la réciprocité du lien devient possible.

La *distance émotionnelle* permet de préserver une partie de soi-même (non révélée) et devient une source

d. Je fais en particulier référence aux « figures d'attachement » et à la « théorie de l'attachement » conçue par John Bowlby en 1969.

e. Selon Winnicott (2012), la « capacité d'être seul·e » repose sur l'existence, dans la réalité psychique de l'individu, d'un « bon objet intérieurisé ». Ceci dépend de la conscience qu'a le petit enfant de l'existence ininterrompue d'une mère (ou figure parentale de nos jours) à laquelle il peut se fier.

potentielle de « tension érotique ». Suffisamment bien vécue, elle apporte une part de mystère et de nouveauté souvent essentiels pour maintenir ou créer la vitalité érotique dans les relations. Un espace interpsychique suffisant entre les partenaires semble essentiel pour que le désir puisse circuler car les individus peuvent se percevoir comme des entités différencierées et désirables. Cependant, quand l'élan érotique et sexuel est fondé sur le besoin de se sentir aimé·e, l'attente érotique peut devenir source de frustration, de souffrance, par exemple de sentiment de rejet, d'abandon. Ces émotions vont alors plutôt diminuer l'intensité du désir érotique... Une certaine autocentration<sup>f</sup> favorise une connexion émotionnelle avec soi, sa proprioception<sup>g</sup> et la curiosité de l'autre. Préserver une partie de son « monde intérieur » pourrait se traduire par la capacité de garder certaines joies et certains soucis pour soi, avec quelques questions autoréflexives possibles : « Qu'est-ce je souhaite partager ? Qu'est-ce que je ressens le besoin de partager ? Qu'est-ce que je pense préférable de ne pas amener dans ma relation ? Qu'est-ce que je tiens à garder pour moi ? Comment je me sens lorsque je fais ces choix ? Libre ? Plutôt inconfortable ? » Ou encore : « Comment je me sens par rapport à moi-même ? Comment je me connecte avec moi ? » Culpabilité, honte, peur, autant

f. L'approche sexocorporelle distingue « l'autocentration » (centration sur soi, aussi en présence de l'autre) et « l'hétérocentration » (centration sur l'autre, ses besoins, ses plaisirs, etc.).

g. Perception des différentes parties du corps grâce aux sensations ressenties dans le corps.

d'émotions qui peuvent inhiber l'individuation. Il est au fond question d'un équilibre précieux entre espace pour soi, pour la relation, pour le cercle familial, social.

Dans ma pratique en consultations de couple, la distance émotionnelle est particulièrement complexe à coconstruire au niveau relationnel car les questions d'*attachement* s'y jouent, rejouent et s'imbriquent.

La *distance physique* peut renforcer le désir érotique par l'absence. L'éloignement accentue potentiellement le manque et renforce le désir de retrouver l'autre. Il apporte également de l'oxygène et permet d'expérimenter l'élan de retrouver l'autre. Les couples séparés par la distance rapportent souvent une augmentation de l'énergie érotique, en partie grâce à la réactivation des fantasmes et des souvenirs partagés. La distance crée un espace où l'imaginaire peut s'épanouir, ouvrant la possibilité aux partenaires de rêver, de fantasmer les retrouvailles.

Une distance intellectuelle, d'intérêts, de valeurs, voire affective joue également un rôle dans la question de l'érotisme relationnel. Il s'agit bien entendu de trouver le bon chemin pour chaque relation.

(...)

## Références bibliographiques

1. Perel E. L'intelligence érotique. Faire vire le désir dans le couple. Paris: Réponses; 2007. p. 127.
2. Winnicott D. La capacité d'être seul. Paris: Payot; 2012.
3. Geuzaine C. Intimité : entre fusion et distance. Bull Psychol. 2003;56(465):345-56. Disponible sur : [www.persee.fr/doc/bupsy\\_0007-4403\\_2003\\_num\\_56\\_465\\_15222](http://www.persee.fr/doc/bupsy_0007-4403_2003_num_56_465_15222)
4. Dessaux N. Attachement dans le couple et sexualité. Société francophone de médecine sexuelle; Rennes. Disponible sur : [www.sfms.fr/category/litterature/articles-originaux](http://www.sfms.fr/category/litterature/articles-originaux)
5. Fournier K. L'érotisme en sexoanalyse. In: Blais M, Lévy JJ (dir.). Qu'est-ce que l'érotisme ? Philosophie, sciences sociales, clinique. Montréal: Éditions Liber; 2018. p. 423.
6. Medico D. L'agentivité sexuelle, un concept utile en sexologie clinique. Sexualités Humaines. 2024;(60):8-17.
7. Bassel J. M. L'indifférenciation dans le couple, une notion à interroger. Dialogue. 2001;(154):86.
8. Gagnon J. Les scripts de la sexualité. Essais sur les origines culturelles du désir. Paris: Payot; 2008.
9. Bozon M, Gianni A. Les scripts sexuels ou la mise en forme du désir. Présentation de l'article de John Gagnon. Actes de la recherche en sciences sociales. 1999. pp. 68-72. Disponible sur : [www.persee.fr/doc/arss\\_0335-5322\\_1999\\_num\\_128\\_1\\_3514](http://www.persee.fr/doc/arss_0335-5322_1999_num_128_1_3514)