**TITRE : Les traumatismes dans sa sexualité**

**META DESCRIPTION : Corps bloqué, désir absent ? Un trauma, même invisible ou hérité, peut affecter votre sexualité.**

**Quand le passé s'invite sous la couette : se réapproprier le plaisir après un trauma**

Le constat tombe parfois, teinté de confusion et de culpabilité : le corps se ferme, le désir s'absente, et une caresse anodine peut provoquer un mouvement de recul incompréhensible. On se sent alors en décalage, comme si notre propre corps ne nous appartenait plus tout à fait. Si ces pensées vous traversent, sachez d'abord que vous n’êtes ni seul(e), ni anormal(e). Vous êtes simplement humain(e), avec une histoire, des blessures visibles et invisibles qui ont laissé des traces.

**Recadrage : Le corps n'oublie jamais**

Avant de chercher une "panne" ou un "coupable", prenons un instant pour changer de perspective. Un trauma n'est pas forcément l'événement spectaculaire que l'on imagine. C'est une expérience qui a eu un impact émotionnel si fort que notre cerveau, pour nous protéger, a enregistré un schéma : "ceci est dangereux, ne t'approche plus". Telle une main que l'on retire du feu, le corps apprend et se souvient.

Cette mémoire, d'une fidélité d'éléphant, ne se limite pas aux agressions. Elle peut naître de violences gynécologiques, d'un accouchement difficile, d'une hospitalisation où notre corps a été observé et touché sans notre plein consentement, ou même de violences familiales auxquelles nous avons assisté dans l'enfance. Le corps enregistre, et un geste, même tendre, peut réveiller l'écho de la douleur passée. Le blocage physique et le blocage émotionnel ne sont alors que les deux faces d'une même pièce, intimement liées.

**Questionner : Et si cette histoire n'était pas (entièrement) la vôtre ?**

Parfois, le blocage semble irrationnel. Nous cherchons dans notre propre vie une expérience qui pourrait l'expliquer, sans succès. C'est ici que la conversation s'élargit pour inclure nos héritages invisibles. Le trauma peut être transgénérationnel : une peur, une angoisse ou un schéma de comportement hérité de nos parents ou grands-parents, transmis de génération en génération.

Sans même le savoir, nous pouvons reproduire des schémas familiaux ou porter le poids d'un silence. Alors, avec douceur, peut-être pourriez-vous vous poser ces questions :

* Qu'est-ce qui, dans mon histoire, affecte ma capacité à me sentir en sécurité dans l'intimité ?
* Ce sentiment de danger ou de méfiance, ai-je l'impression de l'avoir toujours connu ?
* Au-delà de ma propre expérience, quels récits, quels silences ou quelles douleurs ont marqué les femmes et les hommes de ma famille ?

**Autonomiser : Le chemin doux de la reconnexion**

Se lancer sur le chemin de la guérison est une preuve de courage immense. La toute première étape, la plus fondamentale, est de reconnaître qu'il y a une gêne et d'avoir envie de travailler dessus. L'étape suivante consiste à déculpabiliser. Ce qui vous est arrivé n'est pas de votre faute. Vous n'avez rien mérité de tout cela.

Se réapproprier son corps et son plaisir est un chemin qui demande de la douceur et du temps. Il s'agit de "rebooter" le cerveau pour lui réapprendre que le toucher peut être doux, tendre et sécurisant. C'est un processus graduel, pas à pas , où l'on apprend à prendre soin de ce corps qui nous porte chaque jour.

**Équiper : Votre boîte à outils pour avancer**

Heureusement, vous n'avez pas à faire ce chemin seul(e). Il existe de nombreux outils pour vous accompagner, et c'est à vous de choisir ceux qui résonnent le mieux.

* **L'accompagnement thérapeutique** est une piste précieuse. Des approches comme les TCC, l'EMDR, l'hypnose ou la thérapie psychocorporelle peuvent aider à "reprogrammer" le cerveau en douceur. Le rôle du thérapeute est de vous offrir un espace sûr pour déposer ce qui est trop lourd à porter, et de vous aider à remettre chaque chose à sa juste place.
* **Le ou la partenaire** peut devenir une véritable "potion magique". Un partenaire patient, qui respecte vos limites sans jamais forcer , et qui accepte d'être inclus dans le processus, peut être un allié fondamental sur le chemin de la guérison.
* **Une piste de lecture** : Pour explorer la question de l'héritage familial, le livre *« Cette douleur n'est pas la mienne »* de Mark Wolynn peut offrir un éclairage fascinant.

Le boulet que l'on traîne à la cheville ne disparaît pas toujours complètement, mais on peut apprendre à l'alléger. Alors, la question la plus importante est peut-être celle-ci : quel serait aujourd'hui le premier petit pas, le plus doux possible, que vous pourriez faire pour prendre soin de vous ?