

# *Les nouvelles lois* **DU DÉSIR**

Aussi facile à éprouver qu'à perdre, il est au cœur de nos vies intimes. **PHILIPPE BRENOT\***, psychiatre et thérapeute de couple, directeur des enseignements de sexologie à l'université de Paris, nous dit tout de cet élan aussi vital qu'insaisissable.

PAR MARIE-NOËLLE DEMAY

**MADAME FIGARO. – Comment le désir ressort-il de la période que nous venons de vivre ?**

**PHILIPPE BRENOT.** - Je dirais qu'il en ressort attisé. Tout le monde se trouve en déficit de contacts, d'odeurs et même de goût. Or ces trois sens sont les plus archaïques que nous ayons, ceux qu'on appelle « proximaux » car apparus en premier dans l'organisation neurosensorielle du bébé et qui nous sont aujourd'hui interdits. On porte des masques, on ne serre plus les mains : le Covid a oblitéré les sens proximaux qui sont aussi ceux du contact amoureux. Une fois le virus dépassé, je crois en un formidable rebond de vie, d'appétit, de désir, attisé par le manque que nous avons vécu.

**Qu'est-ce que le désir, exactement ?**

C'est une notion complexe, moi-même je ne sais pas trop ! C'est l'une des choses les moins définissables au monde, et qui répond à des

acceptations plurielles. La définition classique vient de Platon : « Le désir, c'est ce dont on manque. » Cela a construit l'amour-manque, qui caractérise l'Occident. Mais qu'est-ce qu'on entend par désir aujourd'hui ? Le mot s'est restreint au seul désir sexuel. En même temps, il y a une grande polysémie, car, entre deux partenaires par exemple, cela ne veut pas forcément dire la même chose. Les malentendus dans un couple viennent souvent de conceptions différentes. Le désir a deux grands synonymes : envie et besoin. Or, le besoin sexuel n'existe pas à proprement parler. Si vous ne faites pas l'amour pendant un mois, une année ou toute la vie, il y aura certes de la frustration, mais il ne se passera rien au niveau physiologique ! On ne parle vraiment de trouble de la sexualité (et du désir) que depuis la libération sexuelle, qui est plutôt une libération de la sexualité des femmes, les hommes ayant

toujours fait ce qu'ils voulaient ! La plainte sexuelle date des années 1970 ; avant, on n'entendait que des plaintes au sujet de la fertilité. Aujourd'hui, les jeunes se fichent un peu des définitions, ils sont dans le partage d'expériences, ils ne parlent pas de désir – un mot surtout utilisé par les plus de 40 ans – mais d'envie, sans forcément de connotation sexuelle.

#### À quels mécanismes secrets le désir obéit-il ?

Le désir obéit à un mécanisme psychoneurobiologique. Le côté psychologique façonne les conditions de l'attraction : c'est la correspondance des archétypes culturels, des images intérieures, en résumé des empreintes archaïques, qui vont permettre à deux personnes de « flasher ». À ce moment – là se déclenche une activation neuro-hormonale. Dans le phénomène d'attraction, l'ocytocine va permettre le lien en renforçant ce qui est positif en l'autre et en gommant les impressions négatives.

À mon sens, la grande difficulté actuelle est qu'on ne rêve plus de former un couple amoureux, mais un couple passionnel. Comme si c'était fade d'être amoureux ! Or, cette idéalisation de la passion fait des ravages et engendre de nombreuses désillusions.

#### Est-ce normal de ne plus éprouver de désir, parfois ?

Oui, il est tout à fait normal que le désir soit fluctuant, il ne faut pas être culpabilisé. Le désir variable est un désir humain. Le désir permanent est le désir d'un robot. Les femmes le savent bien, mais les hommes, non : ils croient au contraire au désir constant, à l'image de l'érection matinale automatique. On ne raisonne qu'à partir de ce qu'on connaît. À l'inverse de celle des hommes, la sexualité féminine est plus conditionnelle et est notamment influencée par le climat amoureux.

#### Les hommes et les femmes l'abordent-ils différemment ?

Le désir n'a pas le même sens pour les uns et les autres. Les hommes ne savent pas tout à fait ce qu'est le

désir. Les femmes, oui. Car, dès l'adolescence, elles ont découvert la montée du désir en explorant leur corps. Les hommes sont dominés par le réflexe érectile. Ils bandent souvent avant de désirer.

La philosophe féministe Luce Irigaray le résume bien : « La femme a des sexes un peu partout, elle jouit d'un peu partout. » Les hommes, essentiellement avec leur pénis. Nous avons deux sexualités qui n'ont pas été faites pour vivre ensemble.

#### Quels conseils concrets donneriez-vous pour raviver le désir ?

Le désir est fonction de l'objet de désir.

À mon sens, il faut trois éléments pour le raviver : tout d'abord, un climat amoureux satisfaisant.

Lorsque je reçois des couples ayant des troubles du désir, je leur demande de se remémorer leurs débuts, de repartir sur les lieux de leur rencontre, par exemple. Il faut que les femmes soient des initiatrices de moments amoureux, sexuels et érotiques.

Deuxième élément nécessaire : la tranquillité, condition première à l'amour des humains, qui ne peut s'épanouir qu'en l'absence de stress, de danger. Je conseille souvent aux couples de s'isoler, de faire une escapade à l'insu des enfants. L'amour ne se fait qu'en transgression. À 16 ans,

on fait le mur. Au milieu de la vie, on transgresse en ne disant rien aux enfants, qui sont un empêchement à l'amour. Au fil des années, on sait tout de l'autre, il n'y a plus d'enchantement. Or, l'amour s'éteint s'il n'est pas enchanté. L'amour des humains se fait en aparté, pas en place publique comme les animaux.

Troisième condition : la proximité des corps nus ou déshabillés la nuit. Ce contact va réveiller l'ocytocine, déstressante et génératrice de lien, et déclencher le désir. Le corps doit être accessible à l'autre. En résumé, l'art de vivre ensemble, c'est désirer et respecter le désir de l'autre. ♦

*\* Auteur notamment de « Pourquoi c'est si compliqué l'amour » et « L'Incroyable Histoire du sexe en bande dessinée », Éditions des Arènes.*



## JE CROIS EN UN FORMIDABLE REBOND DE VIE, D'APPÉTIT, ATTISÉ PAR LE MANQUE QUE NOUS AVONS VÉCU