



**Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute**

## **Les 7 meilleures résolutions pour être mieux avec soi-même et en couple dans sa sexualité.**

Le début de la nouvelle année amène avec elle son lot de résolutions. Quelles sont les résolutions qui pourraient faire partie des vôtres pour l'année à venir?

La première question à se poser avant même de penser à une seule résolution est : comment est-ce que je me sens dans ma vie et qu'est-ce qui me rendrait plus heureuse ou heureux?

Nombre d'entre vous cherchent essentiellement à être heureux. La quête du bonheur semble être une recherche universelle et pourtant...Pourtant, plusieurs cherchent LE bonheur comme étant quelque chose qui viendra éventuellement dans un futur plus ou moins long. LE bonheur viendra quand on aura une maison, moins de dettes, un meilleur emploi, etc. Et, très souvent, lorsque cet objectif est atteint, on n'est pas nécessairement plus heureux. La recherche du GRAND bonheur est une recherche souvent inutile parce qu'elle est de courte durée et souvent inatteignable. Pour être heureux avec soi-même et en couple, il importe de commencer à apprécier les **petits bonheurs de la vie**. Que sont les petits bonheurs? Humer le café chaud du matin, avoir le temps de lire le journal sans se précipiter, profiter d'un moment pour lire tranquillement. Le vrai bonheur se vit au quotidien dans les petites choses qu'il faut apprendre à apprécier sinon, l'insatisfaction risque d'être au rendez-vous dans votre vie :

**Donc la résolution numéro 1 : Prendre le temps de vivre des petits bonheurs au quotidien!**

Vous sentez-vous essoufflés de votre vie et avez le sentiment d'être toujours à la course?

Peut-être est-il le temps de vous questionner sur vos choix de vie au niveau du travail, des activités et des obligations que vous avez ou que vous vous créez? Le fait d'être constamment à la course a un impact direct sur la relation avec votre conjoint que dans le temps pour vous consacrer à vous-même ou à vos enfants. S'oublier dans une relation, s'oublier au détriment de tous n'est pas une bonne recette pour se sentir heureux et comblés dans sa vie. Arrive toujours un temps où la frustration s'installe et qu'on a envie de tout foutre en l'air! Aussi bien y réfléchir avant d'arriver au débordement!

**La résolution numéro 2 : Réviser ses choix de vie au besoin!**

Tout en révisant ses choix de vie, il peut aussi être important de regarder si l'on exprime nos besoins réels dans nos relations. Qu'est-ce que cela veut dire? C'est d'exprimer ce que l'on ressent

réellement plutôt que de répondre pour ne pas déplaire, c'est aussi parler de ce que l'on a envie de vivre et d'assumer ses choix plutôt que de blâmer les autres pour nos déceptions et parce qu'ils ne répondent pas à nos attentes.

### **La résolution numéro 3 : Exprimer ses besoins réels!**

Une relation de couple évolue dans le temps et parfois avec cela, s'embrasser est mis de côté alors que c'était quelque chose de très important au début de la relation. Pourtant, s'embrasser est une marque d'intimité particulière dans le couple. Redonnez une place importante à votre couple en prenant le temps de vous embrasser, d'établir le contact dans le baiser plutôt que de continuer les baisers furtifs peu appuyés. Reprenez le temps d'explorer à nouveau les baisers, une bonne façon de retrouver l'intimité et les moments particuliers dans une relation. Prendre aussi le temps de se toucher en étant attentifs aux caresses que l'on donne parce que toucher sans être présent dans le contact est souvent plus frustrant pour la personne qui reçoit qu'une absence totale de contact.

### **La résolution numéro 4 : Prendre le temps de s'embrasser!**

L'insatisfaction dans bien des sphères de notre vie peut parfois nous amener à principalement exprimer les choses qui nous déçoivent et rarement celles qui nous plaisent. La critique est facile et fait souvent ressortir les traits qui nous dérangent chez les autres et augmenter la frustration en soi. Prendre le temps d'être plus appréciatif des qualités que l'on retrouve chez les autres, chez son conjoint et ses enfants permet souvent d'être plus appréciatif de sa propre vie et plus disponible à vivre des moments d'intimité.

### **La résolution numéro 5 : Être moins critique et plus appréciatif de sa vie!**

Une des frustrations qu'il est parfois difficile de cerner chez un couple, mais qui finit par ressortir, peu importe le contexte relationnel, est la difficulté à continuer de séduire dans une relation qui s'allonge dans le temps. Pourtant, la séduction a sa place tout au long d'une relation et je dirais même plus encore puisque la passion s'éteint avec le temps. La séduction devient alors un des outils pour arriver à maintenir une certaine flamme dans une relation. Se rappeler les petits sourires en coin, les clins d'œil, les caresses un peu osées ou furtives en dehors de la chambre à coucher tout cela peut vous donner une piste sur ce que vous pourriez faire pour jouer régulièrement à la séduction dans votre couple. La séduction aide à sortir de la sempiternelle routine qui fait que l'on sait qu'un contact X ou que le fait que l'autre prend sa douche tôt est le signe que l'on va faire l'amour ensemble ce soir!

### **La résolution numéro 6 : Prendre le temps de séduire pour retrouver le plaisir de l'intimité**

Et finalement, une réflexion importante pour tous et toutes : Comment trouvez-vous votre sexualité? Vous vous ennuyez, vous désirez changer quelque chose sans trop savoir quoi? Vous avez l'impression de connaître le menu par cœur et en plus, c'est toujours le même plat qui est servi? Il est peut-être sérieusement le temps de voir comment vous pourriez développer et diversifier votre façon de vivre votre sexualité. Prenez le temps de voir des bouquins disponibles en librairie et de regarder ce qui pourrait vous plaire dans ces lectures. Prenez le temps de trouver des moyens d'être

plus inventifs, de surprendre et d'apprécier vous faire surprendre. Si toutefois vous en arrivez à la conclusion que vous avez peu de plaisir, peu importe ce que vous faites, il est peut-être temps de consulter pour voir comment vous pouvez développer votre sexualité pour qu'elle soit plus épanouissante ! Une vie de couple sans sexualité peut rapidement devenir peu épanouissante et frustrante, de là à être grandement tentés d'aller voir ailleurs il n'y a souvent qu'un pas!

**La résolution numéro 7: Regarder en face comment vous vous sentez dans votre sexualité et prendre des moyens concrets pour l'améliorer!**

Prenez le temps de prendre des résolutions, dans l'optique d'être plus heureux dans votre vie personnelle, dans votre vie familiale, dans votre vie de couple et dans votre vie sexuelle. Que vous soyez heureux tout simplement peut rendre les gens autour de nous heureux.