

Exercice d'introspection : comprendre son rapport actuel au désir

*Identifier ce qui freine le désir aujourd'hui et clarifier les besoins réels :
personnels, émotionnels, relationnels ou physiques.*

Étape 1 — Évaluer son état général (5 à 10 minutes)

Prendre une feuille et compléter les affirmations suivantes en toute honnêteté :

1. **Mon niveau d'énergie en ce moment est :**
(Très bas / Bas / Moyen / Élevé / Très élevé)
2. **J'ai la sensation d'avoir du temps pour moi :**
(Jamais / Rarement / Parfois / Souvent)
3. **Mon niveau de stress actuel est :**
(Faible / Moyen / Élevé / Très élevé)
4. **Je ressens du plaisir dans mon corps au quotidien (hors sexualité) :**
(Jamais / Rarement / Parfois / Souvent)
5. **Mes pensées liées à la sexualité sont plutôt :**
(Positives / Neutres / Négatives / Inexistantes)

L'objectif n'est pas d'être "performante", mais d'avoir une photographie précise du moment présent.

Étape 2 — Identifier ce qui pèse sur le désir (10 minutes)

Répondre spontanément aux questions suivantes :

1. **Qu'est-ce qui me fatigue le plus en ce moment ?**
(Charge mentale, travail, enfants, émotionnel, sommeil...)
2. **Qu'est-ce qui me met sous pression dans ma sexualité ou dans mon couple ?**
(Peurs, attentes, rythme, routines, demandes...)
3. **Y a-t-il des choses que je "fais par obligation" dans ma sexualité ?**
4. **Quels gestes, situations ou demandes me mettent mal à l'aise ?**
5. **Y a-t-il des douleurs, inconforts ou facteurs médicaux que j'ignore ou minimise ?**
6. **Quelle croyance pourrait limiter mon désir ?**
(ex. "Je dois satisfaire l'autre", "il faut que j'aie envie", "ça fait partie du couple"...)

Cet espace permet de repérer les zones de tension concrètes.

Étape 3 — Identifier ce qui nourrit (ou pourrait nourrir) le désir (10 minutes)

Lister 3 à 5 éléments dans chacune des catégories :

1. **Ce qui me ferait du bien physiquement :**
(Repos, massages, activité physique, soins, temps seule...)
2. **Ce qui me ferait du bien émotionnellement :**
(Être écoutée, moins de charge, plus de soutien, moments sans pression...)
3. **Ce qui renforcerait ma connexion avec mon partenaire :**
(Moments de qualité, discussions posées, gestes tendres, complicité hors sexe...)
4. **Ce qui pourrait relancer mon plaisir personnel :**
(Jeux, caresses douces, lenteur, nouveautés, toucher non sexuel...)

L'idée est d'ouvrir des pistes, pas de tout appliquer immédiatement.

Étape 4 — Clarifier ses besoins prioritaires (5 minutes)

Répondre simplement :

1. **Mon besoin principal aujourd'hui est :**
(Repos / temps pour moi / soutien / moins de pression / résoudre une douleur / me reconnecter à mon corps / réduire ma charge mentale / parler avec mon partenaire / autre)
2. **Qu'est-ce qui pourrait m'aider dès cette semaine ?**
(Une conversation, une pause sexuelle, un examen médical, un moment dédié à soi...)
3. **Qu'est-ce que je peux communiquer clairement à mon partenaire ?**

Cette étape permet de passer du flou au concret.

Étape 5 — Définir une action simple pour les 7 prochains jours

Choisir **une seule** action parmi celles listées — la plus réaliste.

Écrire :

Mon action unique pour cette semaine : _____

Exemples :

- Bloquer un moment pour moi dans la semaine.
- Exprimer à mon partenaire ce dont j'ai besoin.
- Réserver un rendez-vous médical.
- Planifier une soirée sans pression ni sexualité.

- Recommencer un rituel qui me fait du bien (bain, marche, journal, etc.).

Le cerveau avance mieux avec une micro-action qu'avec dix grandes résolutions.

Étape 6 — Faire le point après 7 jours

Noter :

- Ce qui a changé
- Ce qui est encore difficile
- Ce qui t'a fait du bien
- Ce que tu veux ajuster

L'objectif n'est pas la perfection, mais la progression.

Pour aller plus loin :

Si vous avez besoin d'être accompagnée pour comprendre ce que vous traversez, retrouver un rapport plus serein à votre sexualité ou en parler en couple, je vous accueille au cabinet ou en téléconsultation.

Vous pouvez réserver votre rendez-vous directement via mon site internet.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com