

Alain Héril

JE FANTASME DONC JE SUIS

Ce que nos fantasmes
disent de nous

EYROLLES

Les consultations sex 

JE FANTASME DONC JE SUIS

**Qu'est-ce qu'un fantasme ? Tout le monde en a-t-il ?
Faut-il en avoir peur et les taire car ils révèlent
la part obscure de nos personnalités ?
Ou bien doit-on les cultiver, en parler et
chercher à les réaliser pour s'épanouir sexuellement ?**

La banalisation de la pornographie, la multiplication des sites de rencontres sexuelles ou l'attrait des pratiques SM et échangistes nous poussent à considérer le fantasme comme nouvelle norme sexuelle.

Or les fantasmes, rappelle Alain Héril, ont une vertu intime et secrète. Ils sont comme les rêves qu'on ne peut contrôler et qui révèlent quelque chose de ce que nous sommes, au plus profond de nous-mêmes. À partir des questions qui reviennent le plus fréquemment dans son cabinet de sexothérapie, de témoignages et de tests, l'auteur éclaire ce sujet délicat pour aider chacun à mieux se situer dans sa sexualité.

Alain Héril est psychanalyste et sexothérapeute. Formateur, il codirige un centre de formation à la psychothérapie intégrative.

www.editions-eyrolles.com

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Photographie : © Sylvain Deleu / Arcangel Images

Code éditeur : 056937
ISBN : 978-2-12-56937-7

JE FANTASME
DONC JE SUIS

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection
Le désir après bébé, Maryse Dewarrat

Avec la collaboration d'Anne Jouve

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56937-7

Alain Héril

JE FANTASME DONC JE SUIS

Ce que nos fantasmes
disent de nous

EYROLLES



« Nous sommes faits de la même étoffe que les songes [...]. »

William Shakespeare, *La Tempête*.

« Tout d'abord, l'érotisme diffère de la sexualité des animaux en ce que la sexualité humaine est limitée par les interdits et que le domaine de l'érotisme est celui de la transgression de ces interdits. Le désir de l'érotisme est celui qui triomphe de l'interdit. Il suppose l'opposition de l'homme à lui-même. »

Georges Bataille, *L'Érotisme*.

À mes étudiantes et étudiants en sexothérapie en France et en Russie, qui m'ont offert la possibilité de mettre en acte cette phrase de Jean Jaurès dans *L'Esprit du socialisme* « On n'enseigne pas ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir : on n'enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est. »

Table des matières

Introduction

Nous sommes tous des êtres de fantasmes9

Chapitre 1

« J'ai des désirs et des envies, mais je n'appellerais pas ça
des fantasmes »13

Chapitre 2

« Fantasmer ne sert à rien »29

Chapitre 3

« Quand je fantasme je me sens coupable »37

Chapitre 4

« Les fantasmes, c'est pour les pervers »53

Chapitre 5

« Le fantasme, c'est un truc d'hommes »65

Chapitre 6

« C'est quoi les fantasmes les plus courants ? »79

Chapitre 7

« Il ne faut pas parler de ses fantasmes à son/sa partenaire »107

Conclusion.....135

Bibliographie.....139

Table des tests et exercices141

Introduction

Nous sommes tous des êtres de fantasmes

Beaucoup de nos contemporains se posent la question : qu'est-ce qu'une sexualité épanouie ? Cette question est aussi bien féminine que masculine. Certaines personnes pensent que la réalisation de leurs fantasmes est un signe de libération sexuelle évident. La banalisation des images pornographiques sur Internet, la multiplication des sites extraconjugaux, l'attrait grandissant pour l'échangisme, la fascination pour les pratiques SM, etc., donnent aux fantasmes sexuels une aura médiatique qu'ils n'avaient pas autrefois. Néanmoins il est bon de se demander si le fantasme sexuel n'aurait pas une vertu intime et secrète qu'il n'est pas obligatoire de partager avec les autres ni de mettre en acte. Car à entendre les patients dans un cabinet de sexothérapie, on s'aperçoit que le monde des fantasmes sexuels n'est pas si simple que cela à accepter. Les fantasmes dérangent parfois, interpellent souvent, irritent ou peuvent même parfois entraîner certaines personnes jusqu'à un certain dégoût d'elles-mêmes.

Les fantasmes sont comme les rêves : on ne peut pas les contrôler, et pourtant ils disent quelque chose de ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes. Aborder les mondes des fantasmes sexuels avec sérieux sans être trop théorique, en proposant des exercices simples et en prenant appui sur des témoignages et des interrogations est une piste pertinente pour aborder ce sujet délicat, mystérieux et passionnant. C'est tout l'enjeu de ce livre.

Sommes-nous toutes et tous des êtres de fantasmes ? Oui, assurément, mais comme le fantasme sexuel vient bousculer notre morale et nos représentations de la sexualité, nous pouvons bloquer l'accès à ces univers afin de ne pas être trop « dérangés » !

Le fantasme peut donc être considéré comme un « jeu » qui se déroulerait à l'intérieur de chacun d'entre nous. Un jeu entre ce que nous considérons comme « normal » et ce que notre imaginaire fertile cherche à nous imposer. Face à ce jeu, certaines personnes peuvent être amenées à prendre peur en ayant l'impression d'une sorte de schizophrénie interne dont elles ne savent pas quoi faire. C'est souvent ce qui les amène à consulter un sexothérapeute, avec l'idée dérangeante qu'elles sont gouvernées par des forces obscures, voire diaboliques.

Par ailleurs, on peut considérer que le fantasme n'est pas uniquement sexuel même s'il prend sa source dans des pulsions à caractère sexuel. On peut ainsi fantasmer de gagner au Loto, d'avoir une superbe maison ou d'être immortel.

Nous portons en nous de multiples représentations de la sexualité. Celles-ci vont s'étoffer avec le temps et les expériences réelles que nous vivons. Mais aussi en fonction de la culture à laquelle nous appartenons. Le propos de ce livre est de dire le plus clairement possible combien les fantasmes parlent de notre extravagance intérieure et que tant que ces images restent en interne, elles demeurent une source d'énergie importante et stimulante. Et, comme nous le verrons, le « passage à l'acte » n'est en rien obligatoire car il faut bien saisir qu'un fantasme acté n'est plus un fantasme !

Tout être humain est un être de fantasmes, ne serait-ce que parce que nous avons un imaginaire souvent fertile, toujours actif. Nous pouvons fantasmer une réussite financière, un examen passé brillamment, un concours sportif gagné avec aisance, etc. Mais le fantasme sexuel, lui, est d'une autre nature. Il engage notre lien à la morale, aux convenances, et pose souvent problème quant à la question de la fidélité. Fantasmer une relation sexuelle avec un(e) autre, est-ce trahir la relation ?



Conseil de thérapeute

Retenez ceci : vos fantômes, même les plus incongrus, ne vous veulent pas de mal ! Ce qui compte, c'est la manière dont vous les regardez et les interprétez. Et l'accompagnement thérapeutique va souvent dans le sens de dédramatiser cette situation et ce flot d'images particulier.