

Les Cafés Sexos: un nouveau concept de santé publique

Dr JULIETTE BUFFAT^a

Rev Med Suisse 2015; 11: 2333-6

L'épanouissement sexuel contribue à la bonne santé et à la qualité de vie des individus, quels que soient leur âge, leur genre ou leur situation. En sexologie, l'information, la déculpabilisation et la dramatisation sont des outils thérapeutiques utiles et précieux. Bienvenue dans les Cafés Sexos, cet espace de parole ouvert où les mots se jouent de tout et libèrent des tabous, des craintes, des idées fausses, des préjugés, des traumatismes et des blocages qui empêchent d'accéder à une sexualité épanouie. Ces débats animés révèlent les multiples nuances qui distinguent le ressenti des femmes du vécu des hommes. Ils intéressent toutes celles et ceux qui s'interrogent sur les relations amoureuses, les pratiques sexuelles courantes ou plus rares, et la façon dont chacun pimente son intimité et gère ses difficultés à tous les âges de la vie.

Cafés Sexos, a new concept of public health

Sexual blooming is a factor that contributes greatly to the quality of life and a general sense of well-being. Information, counseling, de-dramatisation and a sense of humour are precious therapeutic tools in sexology. Welcome to our Cafés Sexos where words relieve taboos, fears, false or negative ideas, and traumas which prevent access to a healthy sexuality. The debates and exchanges reveal multiple shades and shapes of women's feelings and men's experiences. They will interest all those who question their love relationships and sexual practices and reveal how everyone deals with intimate troubles at any age of life.

ORIGINES

Les origines des Cafés Sexos sont multiples. La liberté de parole autour de la sexualité dans ma famille d'origine, mes études en santé publique¹ orientées sur l'information et la médiatisation de la santé. Mon activité de chroniqueuse dans différents journaux romands qui m'a permis de découvrir au fil de ces quinze dernières années l'incroyable diversité des questions du grand public. La collaboration fructueuse avec Marie-Hélène Stauffacher, avec qui nous avons co-coordonné le Certificat de sexologie à l'Université de Genève, puis fondé l'Institut suisse de sexologie clinique. Notre goût du débat public, notre facilité et notre plaisir à créer des liens, notre complémentarité, notre curiosité pour le vécu de «monsieur et madame tout le monde», l'envie de savoir s'ils sont semblables ou différents des hommes, femmes et couples qui nous consultent en cabinet privé nous a fait initier cette nouvelle forme de débat public.

^a Psychiatre et psychothérapeute FMH, Chemin Paul Rose 7, 1213 Onex
juliette.buffat@bluewin.ch

BUTS

Le but premier de ces rencontres est de lever le poids des secrets et des tabous qui pèsent encore lourdement sur la sexualité. Notre intention est de provoquer des échanges d'expériences et de questions entre hommes et femmes, afin d'apprendre à s'écouter et à mieux se connaître.² Libérer la parole, déculpabiliser, informer, prévenir, faire évoluer les préjugés et nombreuses idées fausses qui concernent le sexe et l'amour.³ Ces échanges et confrontations entre les deux sexes offrent l'opportunité de mieux se comprendre et donc de mieux s'aimer.

L'idée est d'offrir un lieu où l'on puisse échanger ses secrets et se confesser en public. Même ce qu'on n'a peut-être encore jamais confié à personne, ni un proche ni son conjoint, son médecin ou son thérapeute. Car, au début du XXI^e siècle, il y a encore beaucoup de gens pour qui la sexualité reste un sujet tabou et censuré. Il existe des familles ou des couples qui n'en parlent jamais. Ce conditionnement négatif laisse penser que le sujet est sale, honteux, irrespectueux, obscène. Le paradoxe tient dans le fait qu'il est parfois plus facile de parler en public avec des inconnus qu'avec des amis intimes ou avec son partenaire sexuel.

La parole et les échanges permettent de s'entendre, de s'écouter, de laisser résonner les mots, de s'interpeler, de s'ouvrir. En apprenant les uns des autres, on peut grandir, évoluer, partager, se soulager, chercher ensemble des réponses à nos questions ou des solutions à nos problèmes. On peut échanger son vécu, ses doutes, ses craintes, ses peurs et ses peines dans cet espace ouvert où se créent des liens, de la confiance, et un esprit de solidarité et de connivence.

Pour nous psychothérapeutes et sexologues, ces cafés sont un lieu de transmission public de notre savoir et de notre expérience professionnels. La sexualité et l'amour sont des préoccupations essentielles de l'être humain qui l'accompagnent tout au long de son existence, de sa naissance à sa mort, à travers toutes les étapes de sa vie, lui procurant ses plus merveilleux moments de bonheur et de joie de vivre.⁴

ANIMATION

Nous tenons à ce que nos cafés aient une dynamique interactive. Nous ne sommes pas là pour donner une conférence. Les thématiques développées sont très variées, notamment:

- quelles sont les différences entre libido masculine et féminine?
- Comment développer sa sensualité et son imaginaire érotique?

- Peut-on aimer et être infidèle?
- Pourquoi les hommes abusent d'images pornographiques?
- Comment apprendre aux femmes à aimer le sexe?
- Peut-on trouver l'amour par internet?
- Comment faire durer l'alchimie dans votre couple?

Nous exposons chacune nos arguments et nos expériences, personnels et professionnels. Nous partageons ouvertement nos observations et questions sur le sujet, volontiers de manière contradictoire, afin de provoquer la discussion. Nous avons observé que nos confidences publiques encouragent les témoignages. Chacun(e) s'exprime de manière anonyme, ce qui favorise la prise de parole et des aveux parfois très intimes.

Notre expérience de psychothérapeutes nous permet de gérer et de cadrer des situations émotionnellement difficiles. Que les gens expriment leur tristesse, leur détresse, leurs déceptions ou désillusions, de l'énervement ou de la colère. Certaines personnes partagent en public des expériences de vie très douloureuses: des échecs, des difficultés relationnelles, des histoires d'infidélités, des ruptures, des divorces, des épreuves existentielles ou des situations d'abus, ayant engendré beaucoup de souffrances. Ces témoignages poignants réveillent beaucoup d'empathie de la part des autres personnes présentes, qui offrent spontanément leur soutien et leur réconfort. Il est très important de bannir tout jugement de valeur ou critique personnelle pendant les débats.

RIRES ET SOURIRES

Aimer, se sentir aimé, donner et prendre du plaisir, nous rendent tous fondamentalement joyeux et heureux. Au cours de ces cafés, nous découvrons la richesse et la diversité des façons d'aimer, de désirer, de vivre la sexualité, de s'épanouir et d'être heureux en amour, autant sur le plan physique que sentimental, émotionnel et relationnel.⁵

ORGANISATION

Nous aimons animer ces cafés dans un endroit convivial et chaleureux. Le rythme d'une fois par mois convient bien et permet de fidéliser certains participants qui reviennent souvent. Nous avons choisi de le faire en soirée. La durée idéale est entre 1h30 et 2 heures. Nous apprécions d'avoir un public très varié, femmes et hommes de tous les âges, milieux socio-professionnels, origines, cultures et nationalités, ce qui favorise des échanges dynamiques et le brassage des idées.

PUBLIC

Depuis septembre 2009, nous avons animé plus de 60 Cafés Sexos. Le nombre de participants variant entre 25 et 100, cela fait plus de 2000 participants. En moyenne, il y a 30 à 50 personnes, ce qui est un nombre très agréable. Il y a presque toujours autant d'hommes que de femmes. Les âges sont répartis entre 20 et 80 ans. La majorité est clairement hétérosexuelle.

Certains fidèles reviennent souvent, mais nous découvrons chaque fois de nouveaux visages. Certains viennent seuls,

d'autres en couples, entre amis ou collègues. Nous avons pu observer que les hommes prennent plus facilement la parole que les femmes. Et que plus les personnes sont âgées et plus elles sont libres de parler de sexualité, comme si elles étaient détachées de certaines contingences matérielles ou moins soumises à la pression de leurs pulsions libidinales. Alors que les jeunes restent souvent discrets, voire muets, mais écoutent avec beaucoup d'attention! Nous tenons à ce que chacun se sente libre de parler ou se taire. Certains sont concernés par le sujet du jour, d'autres ont des questions plus existentielles, sur leur identité ou leurs préférences sexuelles. Certains amènent leur partenaire, dans l'espoir de la ou le faire évoluer dans leurs jeux sexuels.⁶

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

De nombreux professionnels de la santé et du social suivent nos Cafés Sexos et nous remercient de leur offrir cet espace de rencontre et d'initiation. Les médecins de différentes spécialités et autres soignants n'ont souvent pas eu la chance de pouvoir suivre des cours de sexologie lors de leur cursus de formation. Confrontés aux questions de leurs patients, ils aimeraient savoir comment y répondre et quoi offrir comme possibilités thérapeutiques. Leurs propre vécu et expériences, leurs inhibitions, leurs préjugés et leurs idées personnelles entrent en résonance avec les plaintes de leur patientèle. Ainsi, ils préfèrent le plus souvent éviter de parler de sexualité, ne sachant pas quoi proposer comme traitement ou se sentant trop gênés et embarrassés pour aborder le sujet. La participation aux Cafés Sexos leur permet d'apprendre des choses dans ce domaine, de façon ludique et interactive, de répondre à leur curiosité et leur besoin d'information, et de les aider à être plus à l'aise pour en parler dans leur consultation.⁷

EFFETS THÉRAPEUTIQUES

Notre démarche n'est ni validée scientifiquement ni une nouvelle forme de psychothérapie. Pourtant, elle semble avoir des effets thérapeutiques indéniables pour certains. On ne peut imaginer combien les gens apprennent les uns des autres en s'écoutant! Comme l'étonnement partagé et le rire sont commencement de guérison. Ces cafés constituent une source inépuisable d'apprentissage et de renseignements. Partager en silence, être touché par les témoignages, être témoin de la richesse des interactions met du baume au cœur des timides et des silencieux. Se reconnaître dans les histoires des autres est profondément émouvant et rassurant.⁸

Nous savons combien la parole guérit, comment elle aide à relâcher les nœuds qui nous étouffent et nous paralysent. Briser la dictature du secret, se délivrer de la honte et de la culpabilité devant d'autres, permet de se découvrir courageux – parfois même audacieux – et de conquérir de nouvelles libertés. Partager sa souffrance, ses joies, ses chagrins, ses réussites, ses échecs, ses avancées, ses reculs, ses essais, ses bricolages, ses expériences de vie, son savoir, ses réflexions, ses progrès, ses rechutes, ses blocages, ses déblocages peut engendrer de véritables métamorphoses. Mettre en mots l'inavouable est un acte profondément libérateur et libérateur.⁹ Pouvoir rire de certaines situations dramatiques crée un réel soulagement.

Comme si l'autodérision nous permettait d'avancer sur le chemin de la guérison. Se sentir écouté(e) quand on expose ses plaies et ses blessures, se sentir accueilli(e) avec respect et non-jugement est un moment de pur bonheur.

ÉVALUATION

En évaluant notre démarche à l'aide d'un questionnaire, nous avons réalisé et pu confirmer qu'il se trame des choses profondes et importantes lors de nos Cafés Sexos. Les attentes sont diverses: simple curiosité, intérêt pour le sexe, ivresse de l'exploration et de la découverte, envie de se décoincer, recherche d'une épreuve libératoire. Goût pour la liberté de parole, la transgression, le théâtre social, le psychodrame communautaire.

La qualité de l'accueil, l'esprit d'ouverture, la mise en confiance rapide et le style d'animation sont très appréciés. Les participants aiment les rencontres et «la nature et le franc-parler de nos interventions». Les thèmes proposés sont jugés intéressants et variés.

L'ambiance et l'atmosphère sont qualifiées d'accueillantes, chaleureuses, sans tabou, dynamiques, respectueuses, stimulantes, parfois un brin provocatrices... «ça m'amuse!», «on se sent vite intégré» et «ça correspond à la diversité de notre société». On est libre de s'exprimer et en confiance pour parler, on y trouve des réponses à ses questionnements personnels. Les participants apprécient la franchise, l'humour, l'esprit, les rires, l'ouverture à tous et à d'autres réalités, la diversité, l'écoute, la tolérance, les réponses pertinentes, le côté informatif et formateur. La liberté d'expression de certains participants, le courage des témoignages, le partage honnête des expériences – sans la vantardise habituelle masculine – l'expérience partagée des thérapeutes.

Le public n'est pas dérangé par la présence de certains professionnels et apprécie la grande mixité des sexes, âges, nationalités, professions, religions. Il se nourrit du débat pour acquérir des connaissances, une meilleure analyse de soi et de l'autre, pour mieux comprendre la dynamique du couple.¹⁰

Beaucoup trouvent très utile d'informer, d'éclaircir et de partager sur «un sujet de préoccupation réel et universel», qui intéresse bien des gens et qui devient ainsi «moins tabou». «C'est bon de pouvoir échanger des points de vue différents, voire même des avis contraires, surtout quand vous n'en avez pas l'occasion dans votre environnement privé». «J'ai aimé la

discussion sur la sexualité des seniors, je ne pensais pas qu'ils étaient si actifs et que c'était si diversifié!». «Savoir que d'autres personnes se posent les mêmes questions que moi et ont les mêmes problèmes fait qu'on se sent moins seule». Certains disent aimer parler de sexe, briser les tabous et les a priori, d'autres y ont appris à se sentir plus à l'aise pour parler de leur sexualité: «Le fait en parlant librement et naturellement une fois par mois de pouvoir mieux considérer comme normal de parler de "ça", de le faire, et de mieux assumer mes besoins et mes désirs». En bref, ils nous encouragent à continuer!

Conflit d'intérêts: L'auteur n'a déclaré aucun conflit d'intérêts en relation avec cet article.

IMPLICATIONS PRATIQUES

- Les Cafés Sexos se sont révélés être un lieu idéal pour communiquer et améliorer la compréhension entre hommes et femmes
- Au fil des échanges, nous y apprenons de nombreux trucs et astuces qui permettent de mieux vivre sa sexualité, seul ou en couple
- Ces rencontres permettent de poser des questions, de parler de ses appréhensions et difficultés, de reprendre confiance en soi en trouvant des moyens pour apprivoiser et surmonter ses craintes face à la sexualité
- Elles offrent la possibilité de se libérer des tabous sexuels en parlant de sexe ouvertement en groupe, de pouvoir prendre de la distance avec ses problèmes et en rire avec d'autres, de se regarder avec plus de bienveillance pour vivre les rapports amoureux de façon plus épanouie
- Les Cafés Sexos ont confirmé que les hommes sont bien différents des femmes et que mieux se comprendre permet de mieux se séduire et s'aimer

1 Papart JP. Santé publique et vie sexuelle. Rev Med Suisse 2014;10:638-41.

2 Gray J. Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus. Paris: Michel Lafon, 2004.

3 Lahaie B, Martin B. L'amour & vous: pourquoi les femmes aiment et les hommes désirent. Paris: Albin Michel, 2015.

4 * Buffat J. Le sexe et vous: réponses d'une sexologue à vos questions les plus intimes. Lausanne: Favre, 2014.

5 * Brenot P. Les hommes, le sexe et l'amour: la première enquête en France sur la sexualité des hommes vivant en couple. Paris: Les Arènes, 2011.

6 **Buffat J. Cafés Sexos: échanger entre hommes et femmes pour mieux se comprendre, se séduire et s'aimer. Lausanne: Favre, 2015.

7 Westheimer R, Dr Ruth. Parlons sexe. Lausanne: Favre, 1990.

8 Crépault C. Les fantasmes, l'érotisme et la sexualité. Paris: Odile Jacob, 2007.

9 Welzer-Lang D. Nous, les mecs: essai sur le trouble actuel des hommes. Paris: Payot, 2009.

10 Pasini W. Le couple amoureux. Paris: Odile Jacob, 2005.

* à lire

** à lire absolument