

Nos experts répondent

Vous avez quelques soucis que vous n'arrivez pas à résoudre dans votre vie quotidienne? Nos analystes, psychologues, sexologues et coach du travail sont là pour vous aider. N'hésitez pas à les solliciter par courrier ou sur notre site internet.

MON PÈRE CACHAIT MON COURRIER

Il y a quarante-six ans, j'étais amoureuse d'un militaire. Ce qui n'était pas pour plaire à mon père. Il ne l'aimait pas et a tout manigancé pour que je le quitte. Il cachait les lettres qu'il m'envoyait, ainsi que celles de mes amies. Lorsqu'il est mort, il y a quinze ans, maman a retrouvé toutes ces lettres. On a beaucoup pleuré. Mon mari, que mon père appréciait beaucoup, s'est révélé à double facette. Moi, je ne suis pas très heureuse. J'ai retrouvé la trace de l'homme que j'aimais sur le net. Comment renouer avec la paix intérieure, ne plus y penser?

FANFAN



LUCE JANIN-DEVILLARS
psychologue
et coach

J'ai l'impression que votre courrier ne demande pas seulement une méthode pour ne plus penser à votre amour de jeunesse, mais aussi une autorisation de prendre contact avec lui. Le moteur de votre paix intérieure sera peut-être de garder votre souvenir intact, éternellement figé il y a quarante-six ans. Ou sinon, ce sera de confronter votre rêve à la réalité en prenant le risque d'être déçue, ou enchantée. Une décision que vous devez prendre seule, sans vous laisser influencer par quiconque. Rappelez-vous comme votre père a pesé sur votre destin...

SON ODEUR ME REPOUSSE

J'adore mon mari. Mais je bloque sur son odeur. Lors de notre rencontre, elle ne me dérangeait pas. Je crois même qu'elle me touchait. Mais aujourd'hui, elle me révolte, si bien que faire l'amour m'est devenu impossible. Par ailleurs, notre couple fonctionne! Y a-t-il un moyen de remédier à ça? FANNY



CATHERINE SOLANO
médecin
sexothérapeute

Il est fort probable que cette répulsion pour l'odeur de votre mari soit liée à des souvenirs antérieurs. Lesquels? Vous ne le savez pas forcément s'il s'agit de souvenirs très anciens, ne se trouvant pas à la surface de votre mémoire. Je vous conseillerai deux méthodes. La première, c'est l'EMDR, qui permettrait de vous concentrer sur ce qui se produit en vous lorsque vous percevez son odeur, et de travailler à intégrer vos réactions afin qu'elles ne fassent plus blocage. La deuxième, l'hypnose éricksonnienne, qui permet de travailler à un niveau inconscient. Vous pouvez consulter l'annuaire des praticiens EMDR sur le site emdr-France.org et celui des praticiens en hypnose sur le site de l'Association française d'hypnose (afhyp.fr).

TROP LENTE AU TRAVAIL

Au bureau, on ne cesse de me reprocher ma lenteur. C'est vrai, je suis perfectionniste. J'aime le travail bien fait, et cela prend du temps! Or, on me demande de bâcler pour être plus performante. Du coup, je ne me sens plus à ma place, je perds confiance en moi. Comment trouver le bon dosage?

MARIE-SOPHIE



ALAIN HÉRIL
psychanalyste
et coach du travail

Vous avez raison : pour vous, il s'agit vraiment de trouver le « bon dosage » entre votre rythme, votre personnalité et les demandes de votre société. Sans pour autant aller à l'encontre de ce que vous êtes. Je pense qu'il serait bon d'en parler à vos responsables afin de trouver une solution satisfaisante pour vous et eux. On n'a pas inventé mieux, entre les êtres humains, que le dialogue et la concertation pour établir plus de confiance et de compréhension!

N'hésitez pas à poser vos questions sur femmeactuelle.fr nos spécialistes sont là pour vous aider



Faire l'amour rend riche!

Une étude citée dans *Femme actuelle* n° 1510 montre que ceux qui font plus souvent l'amour gagnent plus...

« Une nouvelle réjouissante »

Selon l'étude, les personnes qui au moins quatre relations sexuelles par semaine gagnent 5% de plus que les autres. Une nouvelle réjouissante! Il suffit donc de s'y mettre... CÉLINE

« A contre-courant des idées reçues »

Des chiffres qui vont à l'encontre des idées toutes faites: on aurait pu penser que les plus pauvres étaient plus portés sur « la chose ». Quand on galère financièrement, au moins le sexe, c'est gratuit. JULIETTE

« L'œuf et la poule »

Est-ce parce qu'on fait plus souvent l'amour qu'on gagne plus? Ou l'inverse? Ceux qui n'ont pas de soucis financiers ont sans doute l'esprit plus libre pour la bagatelle. NEFERTITI

« Gérer le stress »

Les études sur les bonobos montrent que le sexe sert autant à la reproduction qu'à la gestion du stress. Or, un salaire important implique des responsabilités, donc du stress. Peut-être est-ce pour cela que ceux qui ont un gros salaire ont une activité sexuelle plus fréquente. SACHALETIAGA