

Ces étiquettes qui collent à la peau des ados

« Bolos », « populaire », « intello »... Les collégiens ont l'art de la mise en boîte. Et tous sont réduits par les adultes à la catégorie rarement flatteuse d'« ados ».

Pas faciles, les années collège... « Quand je sortais de chez moi, j'enfilais un survêtement, confie Victor. Ma mère m'achetait des jeans mais je ne voulais pas passer pour un bolos. Dans mon éblouissement, porter un jean était un truc de bourgeois, et ça n'aidait pas à se faire de copains. » Paul, lui, a décidé un beau jour de travailler moins bien à l'école. « J'étais tout le temps traité d'intello, je le vivais super mal. » Avec 14 de moyenne, il a rejoint le statut enviable des élèves sans histoire et sans étiquette. Il s'est senti beaucoup mieux.

À l'âge des jugements sans appel, où l'art de la répartie et de la blague règne sur les cours de récré, chacun est vite mis dans une boîte et dûment étiqueté : « populaire », « bolos », « intello », etc. (lire le décriptage p. 14). Même si ces catégories peuvent dérouter les parents et ne pas être repérables à l'œil nu. En effet, les « tribus » reconnaissables à leur tenue vestimentaire et à leurs goûts musicaux (hippies, lolitas, gothiques, etc.) ont perdu du terrain. Et ce sont les comportements qui comptent le plus désormais. Un ado est timide ? Il est vite considéré comme une « victime » à éviter. Un autre a de bonnes notes ? C'est un « intello », tout aussi infréquentable.

Ces étiquettes peuvent donc faire mal. Elles dessinent un système complexe de relations sociales d'où chacun peut être banni, un temps, explique le sociologue Michel Fize (1). « La retenue a disparu, observe-t-il. Autrefois, on pouvait penser qu'Untel était un idiot, mais on ne le lui disait pas. Désormais, chacun dit ce qu'il pense, en toute impunité. »

Ces jugements jouent un rôle primordial lors des « années collège ». « L'adolescence est l'âge où l'on commence à s'interroger sur qui l'on est, décrypte le psychiatre et psychanalyste Patrice Huerre (2). On parvient à se connaître en tâtonnant, notamment en évaluant l'impact que l'on produit sur les autres. L'étiquette sert à cela : elle permet un retour sur image. » Tel look ou tel comportement ont valeur de test : ils permettent d'être adopté ou non par tel ou tel groupe auquel

on peut s'identifier. Et l'on en apprend au passage un peu plus sur soi-même.

Le collège est un moment « d'autonomie collective », reprend Michel Fize. L'adolescent manifeste son besoin d'autonomie vis-à-vis de sa famille sans pour autant être encore prêt à affirmer ses goûts, sa personnalité propre. Il procède alors par une étape intermédiaire en cherchant la reconnaissance d'un groupe qu'il se choisit : ses copains. Pus tard, au lycée, il pourra assumer ses choix personnels, en écoutant telle ou telle musique ou en portant les vêtements qui lui plaisent réellement. Bref, il s'engagera sur la voie de l'âge adulte.

Les parents doivent « se souvenir que, pour leurs adolescents, ils restent la référence la plus importante. »

Si cette période de transition constitue un passage obligé, elle est parfois accentuée par les attentes des adultes et de la société en général. « On n'a jamais autant classifié les enfants, explique la psychologue Emmanuelle Piquet (3). Depuis leur plus jeune âge, les ados d'aujourd'hui ont été comparés entre eux, évalués et mis dans telle ou telle case. D'un point de vue scolaire, bien sûr, mais aussi sur leurs habiletés sociales. On en vient à s'inquiéter lorsqu'un enfant n'est pas invité à des anniversaires ! Et l'adolescence elle-même est une étiquette peu glorieuse. » Alors que la très grande majorité des jeunes vont bien, les parents guettent cet âge avec angoisse, scrutant les moindres signes de « crise ».

Les parents doivent donc lutter contre cette pression exercée de toutes parts. « Ils doivent se souvenir que, pour leurs adolescents, ils restent la référence la plus importante, reprend Patrice Huerre. Ils peuvent leur rappeler qu'ils ne se limitent pas à tel ou tel aspect – même flatteur – de leur personnalité. Et doivent éviter d'en rajouter à la maison. Il est bon de rappeler gentiment à un adolescent « populaire » qu'il a aussi ses parts de doute parfois. »



Récréation au collège Aimé-Césaire, dans le 18^e arrondissement de Paris. Simon Lambert/Haytham-REA

Ces étiquettes qui collent à la peau des ados

« Depuis leur plus jeune âge, les ados d'aujourd'hui ont été comparés entre eux, évalués et mis dans telle ou telle case. D'un point de vue scolaire mais aussi sur leurs habiletés sociales. »

témoignages

Des stéréotypes lourds à porter

« C'est destructeur pour les plus fragiles »

Selim, 17 ans

« Avec mes frères et sœurs, j'ai été placé en foyer quand j'étais enfant. Je suis donc ce que l'on appelle "un enfant placé". Je peux témoigner que cette étiquette est très lourde à porter. Pour la plupart des gens, en effet, cette expression est à peu près synonyme de "délinquant". Ce n'est pas vrai bien sûr mais ils ne connaissent pas bien l'univers des foyers et confondent les types de placement. Personnellement, je n'ai jamais cherché à cacher mon histoire ni mon parcours mais pour ma petite sœur, qui a 13 ans, cela reste difficile. Elle préfère raconter des histoires, dire qu'elle est en internat par exemple, plutôt que d'avoir à affronter cette étiquette.

Je dois avouer que certaines réflexions sont très blessantes. Je me souviens par exemple d'une prof d'anglais qui a dit un jour devant toute la classe : "Si tu es là pour ne pas travailler, retourne dans ton foyer." J'ai eu tellement honte ! La plupart des autres élèves ne savaient pas d'où je venais et là, d'un coup, elle

prononce ces mots. C'est destructeur pour les plus fragiles. D'un autre côté, comme j'ai une histoire compliquée et que j'ai dû sans cesse l'expliquer, cela m'a ouvert l'esprit. Je suis désormais davantage capable de comprendre les autres. En tout cas, ces étiquettes, quelles qu'elles soient, ne sont que des jugements de surface. Elles évitent aux gens de vraiment s'intéresser aux autres et de se remettre en question. »

« Il a eu du mal à échapper à ces préjugés »

Véronique, 42 ans
maman de trois enfants

« Mon fils Arthur a toujours été vu comme le clown de service. Cela lui a valu une certaine popularité auprès de ses copains mais aussi de nombreuses déconvenues à l'école. Ses copains attendaient de lui qu'il soit le trublion, ce dont il s'acquittait fort bien. Le problème c'est que, pour ses professeurs aussi, Arthur était forcément le clown. Ils se passaient le mot d'année en année et lui laissaient assez peu de chance de se montrer sous un autre jour.

Il a donc eu du mal à échapper à ces préjugés et a parfois

eu le sentiment de prendre des punitions pour les autres. Son art de faire des petites réflexions qui font bien rire la classe lui a donc causé énormément de tort. Les choses ont changé à la fin du collège grâce à un travail en cours de français. À l'occasion d'un exposé sur son groupe de rap préféré, il a su montrer une profondeur et une sensibilité, qui ont impressionné son prof. Celui-ci m'a avoué, quand je suis allé le voir pour faire le point sur le travail d'Arthur, qu'il ne l'en aurait jamais cru capable. »

« On se moque de mon style gothique »

Marine, 15 ans

« Je me maquille avec un fond de teint très pâle et je souligne mes yeux avec de l'eye-liner très noir, ce qui me donne un regard charbonneux. Je porte surtout des vêtements noirs. Ce style fait écho aux livres que je lis et à la musique que j'écoute. Je trouve cela romantique, à la façon des poètes. Pourtant, au collège, on se moque de mon style gothique. Alors que mes vêtements ont plus de sens que ceux de la plupart des autres élèves... Au fond, on me reproche d'avoir une vraie personnalité. Cela me fait mal. Je ne me sens pas acceptée. »

Recueilli par Emmanuelle Lucas

repères

Décryptage

Par la psychologue
Emmanuelle Piquet.

Le « populaire » : celui qui sait faire rire et que tout le monde suit. Il est parfois angoissé à l'idée de perdre ce statut envié. Il en existe deux sortes : l'expert en relations sociales et celui qui règne par la terreur.

Le « bolos », ou « bouffon » :

c'est celui qui suscite la moquerie, un peu à la manière de la « tête de turc » des écoles d'autrefois. Aujourd'hui cependant, cette étiquette est moins attachée à une personne particulière. Tout le monde peut être « bolos » un jour ou l'autre.

L'« intello » : son tort est d'avoir de bonnes notes. Il peut être tenté d'arrêter de travailler pour intégrer la bande.

Le « faiseur d'histoires » : celui qui ne sait pas garder les secrets, qui n'est pas fiable.

La « victime » : la proie facile, vulnérable. Se laisser « victimiser » est un aveu de faiblesse très mal vu par le groupe. Les adolescents de ce type sont en danger d'être harcelés.

Les « nymphomanes », « filles faciles », « garçons manqués », etc. : selon leur façon de s'habiller, de se coiffer, de se maquiller ou pas, les filles sont très vite enfermées dans l'une de ces catégories toutes péjoratives. Pour y échapper, beaucoup d'entre elles renoncent à porter des jupes par exemple.



Il faut d'abord se demander si l'adolescent souffre de son image ou pas. Simon Lambert/Haytham-REA

●●● Suite de la page 13.

La situation se complique quand l'ado cherche à tous crins à adopter les étiquettes que l'on n'apprecie pas. Rien ne sert de faire semblant d'aimer, conseillent les psys. Mais il faut placer le débat sur une question de goûts et d'avis personnels : « je trouve que... », « j'estime que... ». « Mieux vaut éviter d'énoncer des jugements blessants sur quelqu'un qui se cherche, souligne ainsi Patrice Huerre. Mieux vaut en prendre son parti et accompagner le mouvement le mieux possible. Tout d'abord en rassurant l'ado sur le fait qu'il est normal de tâtonner. Ensuite, en lui donnant des outils de répartie, pour l'aider à répondre à d'éventuelles remarques venant de ses pairs. »

« Il faut se demander s'il souffre de son image ou pas. Si tel est le cas, un bon moyen de l'aider consistera à le mettre clairement devant un choix et d'en expliquer les avan-

tages et les inconvénients », explique Emmanuelle Piquet. Et de prendre l'exemple d'un adolescent qui veut entrer dans une bande de « populaires ». « On peut lui dire : "Soit tu continues à mendier cette amitié avec le risque de rester à la périphérie du groupe, soit tu trouves un autre groupe, quitte à ne pas être populaire. À toi de choisir". Dans 95 % des cas, il n'insistera pas. »

Rassurante, la psychologue souligne que seuls les enfants réellement vulnérables sont en général affectés. « Il y a des jeunes boutons, pas habillés à la mode, qui ne font pas de surf et qui vont très bien. Car ils ont la force d'ignorer le regard des autres. »

Emmanuelle Lucas

(1) Mon adolescent en 100 questions, Eyrolles, La Crise morale de la France et des Français, Mimesis.

(2) La France adolescente, JC Lattès.

(3) Mon ado, ma bataille, Payot.

Prochain dossier :
La magie des marionnettes

Le terme « jeune de banlieue » n'est pas innocent et empêche de poser les vrais problèmes.

entretien

« Des jeunes de banlieue enfermés dans leur catégorie »

Marc Hatzfeld

Ethnologue (1)

Comment l'étiquette « jeune de banlieue » est-elle vécue par les personnes concernées ?

M. H. : Elle est autodépréciative : les jeunes concernés finissent par intégrer qu'ils lui ressemblent. On les dit « racailles », effrontés, effrayants, imprévisibles, voleurs, tricheurs, etc. Certains finissent donc par intégrer qu'ils le sont, quitte à renoncer à se battre pour intégrer la société des « autres » qu'ils n'estiment pas faite pour eux. Ils restent donc enfermés dans leur étiquette peu flatteuse, et nourrissent un très fort manque d'estime d'eux-mêmes.

Tout cela est très injuste. En effet, si toutes les étiquettes sont par nature réductrices, celle-ci l'est sans doute encore plus que d'autres. Les banlieues sont extrêmement diverses et leurs habitants plus encore. Ils présentent des origines multiples, des parcours tous uniques, vivent des situations très variées... Être « jeune de banlieue » ne veut donc rien dire, au fond.

Soulignons aussi que l'école elle-même colle cette étiquette et participe ainsi dans une large mesure à construire un « plafond de verre ». En effet, souvent, même les bons élèves des quartiers populaires se voient proposer une orientation courte. Les exemples de réussites individuelles, qui heureusement existent, n'enlèvent rien à l'affaire.

Vous dites aussi que cette étiquette détourne des problèmes réels ?

M. H. : Tant que l'on parle de casquettes à l'envers, on ne s'intéresse pas à certaines évolutions autrement plus préoccupantes. Je pense aux rapports filles-garçons notam-

ment. Dans certains quartiers, aujourd'hui, les femmes vivent sous le contrôle des hommes : de leur mari, des grands frères ou même de leurs fils. Personne n'en parle.

De la même façon, on ne veut pas voir le désespoir à l'œuvre. Même les départs en Syrie n'ont pas suscité une interrogation en profondeur. Personne ne se pose la question de savoir, d'un point de vue anthropologique, d'où vient cette idée folle que « ce sera mieux là-bas qu'ici ». L'étiquette englobante de « jeunes-de-banlieue-tous-pareils-trafiquants-de-cannabis » empêche de penser les vrais problèmes.

Cette étiquette peut-elle aussi attirer ?

M. H. : Les codes vestimentaires, musicaux, langagiers issus des banlieues sont peu à peu repris par l'ensemble des jeunes. Ainsi, la banlieue a fait émerger tout un mode d'expression, fait de « vannes », de verlan et d'emprunts multiples à des langues étrangères ou même au vieil argot français. Par exemple, les fameux « darons et daronnes » – qui désignent les parents – sont des termes de l'argot parisien du début du XX^e siècle ! Ces modes d'expression ont essaimé dans tous les quartiers.

De même, de célèbres graffiteurs, ces artistes de rue qui peignent à la bombe, sont aujourd'hui d'origine bourgeoise. Le slam – poésie déclamée sur fond musical – bénéficie d'une reconnaissance institutionnelle. Cette culture des cités emprunte elle-même beaucoup à l'Amérique noire qui représente un modèle de réussite. Elle lui emprunte donc la musique, l'insolence, les habitudes vestimentaires comme le pantalon trop large par exemple.

Recueilli par Emmanuelle Lucas

(1) Les Lascars. Une jeunesse en colère, Éd. Autrement, 2011.

pistes

Des superhéros plus complexes qu'il n'y paraît

Spider man, Harry Potter... La sortie de chaque nouvel opus de leurs aventures suffit à remplir les salles de cinéma, quand la version imprimée de leurs exploits se vend à des millions d'exemplaires dans le monde. Pourtant, derrière ces héros puissants se cachent des adolescents fragiles et pleins de doutes. Les jeunes lecteurs ou spectateurs peuvent y trouver une belle invitation à se voir autrement.

Un film qui replonge dans les affres adolescentes

À la faveur d'un accident, la fantasque Camille, quadragénaire, rembobine le film de sa vie et revit son adolescence, entre ses parents, ses copines, ses flirts et ses doutes. Sorti en 2011 et présenté à la Quinzaine des réalisateurs du Festival de Cannes, Camille redouble, de Noémie Lvovsky, est un joli film plein de tact et d'humour sur la quête d'identité.

Des YouTubers qui se moquent des préjugés

Sur YouTube, les jeunes parlent d'eux-mêmes. Quitte à véhiculer beaucoup de clichés. Ou en prenant, au contraire, un malin plaisir à leur torde le cou. Ainsi, les frères Kevin et Henry Tran, alias « Le rire jaune », se moquent de leurs origines asiatiques à coups de blagues potaches, tout en dénonçant les préjugés dont ils font l'objet.



Le collectif Golden Moustache, pour sa part, a réalisé une série de portraits intitulée Allons enfants, portrait d'une jeunesse qui se bouge. Un projet qui démonte les idées reçues sur les jeunes.

#AirDuTemps.

Des sites Internet proposent des solutions pour marquer les affaires de classe des élèves et les aider à se « démarquer ».

Des fournitures scolaires personnalisées



Photo A-qui-S

« Pour le bon fonctionnement de la classe, tout le matériel est à marquer au nom de votre enfant. » Cette précision figure sur la plupart des listes de fournitures scolaires demandées par les écoles. « Comme tous les élèves ont les mêmes feutres, stylos ou compas, achetés en grande surface, cela évite les confusions et les éventuels conflits », explique une enseignante. Cela évite aussi aux parents d'enfants « tête en l'air » de racheter le matériel perdu deux semaines après la rentrée !

Laurence et son fils Mathis, qui vient d'entrer en CE2, ont ainsi commandé des étiquettes autocollantes sur un site Internet spécialisé : en quelques clics, grâce à un système de prévisualisation, ils ont choisi ensemble la couleur, le graphisme de l'inscription, et même un petit dessin de ballon de foot. Le pli reçu quelques jours plus tard, il ne leur restait plus qu'à coller les stickers...

C'est en voyant toute sa famille s'échiner, la veille de la rentrée, à coudre des étiquettes en tissu sur les vêtements et à scotcher des petits bouts de papier sur une ribambelle de stylos que Benoît-Jean Morin, ingénieur de formation et père de quatre enfants, a eu l'idée, il y a douze ans, de fonder A-qui-S. Grâce au bouche-à-oreille et à un partenariat avec les associations de parents d'élèves,

sa PME basée dans les Pyrénées-Atlantiques a fait peu à peu connaître ses étiquettes thermocollantes pour textiles et ses autocollants en plastique « sans métaux lourds ni solvants ».

« Les enfants adorent avoir des affaires qui leur ressemblent et on s'adapte bien au quotidien des parents actifs, urbains et connectés », assure Sandrine Julien-Rouquié, de Ludilabel, dont les stickers ronds pour vêtements se collent sans fer à repasser. Sa nouveauté 2017 : la boîte à goûter personnalisée avec des cartes aimantées pour changer de décor au gré des envies.

À notre avis

L'étiquetage des affaires d'école est porté par la mode de la « customisation ». Si les solutions proposées font gagner un temps précieux, elles ont un coût non négligeable : il faut compter une trentaine d'euros pour un pack contenant plus de 200 étiquettes (achat possible en plus petites quantités). Il existe également des étiquettes spéciales permettant de signaler une allergie, une intolérance (au gluten, à l'œuf, au lait...) ou un problème médical (diabète, asthme, épilepsie...). Pratiques surtout pour les centres de loisirs et les activités extrascolaires, où tous les animateurs ne connaissent pas forcément les fragilités de chaque enfant.

Cécile Jaurès

chronique



François-Xavier Maigre,
rédacteur en chef de Panorama

La jalousie, ce sport familial

« **S**i nos petits sont jaloux entre eux ? Tu veux rire, les nôtres s'entendent à merveille ! », me lâche un ami, père de famille,

avec ce flegme horripilant dont il a le secret. Crâneur ! Comme si l'histoire humaine n'était pas pétrie de ces rivalités fraternelles, dont regorgeaient déjà en leur temps les récits de la Genèse. Caïn et Abel, Esaü et Jacob, Joseph et ses frères... Ces épisodes me troublent chaque fois que je les entends. La littérature profane ne manque pas non plus d'exemples édifiants, de *Cendrillon* aux *Frères Karamazov*, en passant par *Le Père Goriot*. Sans doute la jalousie est-elle aussi ancienne que l'amour.

À la maison, ce fléau vire parfois au sport familial. Tenez : de retour de voyage, je décide d'offrir à chaque mouflet un petit bracelet souvenir. Mais l'une de ces babioles, plus colorée que les autres, concentre toutes les convoitises et provoque une discorde que je n'avais pas vue venir : « *Je voulais celui-là, le mien est moche ! C'est pas juste !* »

Nos enfants sont très différents, dans leurs tempéraments, leurs langages et leurs attentes. Tous n'éprouvent pas les mêmes besoins au même moment.

Une autre fois, tandis que l'aînée se trouve à une fête d'anniversaire, nous en profitons pour regarder un film avec les cadets. À son retour, leur grande sœur se décompose en comprenant qu'une projection inopinée s'est tenue en son absence : « *Ça s'est fait pas, vous auriez pu m'attendre !* » Et je vous épargne les

mines déconfitées quand un paquet plus grand que les autres leur passe sous le nez au pied du sapin de Noël. Ces garnements ont le compas dans l'œil, croyez-moi.

À 3, 6 et 8 ans, la jalousie est un sentiment naturel, et ils ne sont ni les premiers ni les derniers à l'éprouver. Du reste, les adultes eux-mêmes n'en sont pas toujours revenus : il suffit de voir combien l'épreuve d'une succession peut réactiver dans certaines familles des contentieux remontant à l'âge tendre des héritiers.

Les psychologues estiment que ce sentiment peut naître d'une peur inavouée d'être moins aimé que ses frères et sœurs. À nous, parents, d'accueillir ces pulsions, en ne laissant pas une impression d'injustice s'installer insidieusement. Au commencement, j'ai cru pouvoir atténuer leurs rivalités en jouant à fond la carte de l'égalité, afin qu'aucun ne se sente lésé. Erreur de débutant ! Nos enfants sont très différents, dans leurs tempéraments, leurs langages et leurs attentes. Tous n'éprouvent pas les mêmes besoins au même moment. Il serait illusoire de vouloir uniformiser nos rapports avec eux.

C'est au contraire dans l'accueil de ces différences que se joue l'éducation. Trouver les mots et les gestes pour leur signifier qu'ils sont uniques, au-delà de toute logique comparable, et au prix de quelques frustrations légitimes, c'est notre rôle d'adultes. Par où commencer ? J'essaie pour ma part de garder quelques moments seul à seul avec chacun, au gré de nos inspirations : grenadine au bistrot, partie de fléchettes, balade à moto... Peu à peu, je constate qu'ils apprennent à se réjouir pour l'autre, sans revendiquer de contrepartie. Et cette gratuité, au creux de leurs mains, est un trésor à préserver jalousement.

essentiel

Album

Sur mon fil

La petite héroïne de cette histoire a deux maisons : celle de maman et celle de papa. Et



comme il n'est pas facile de s'y faire, elle a tendu un fil, invisible bien sûr, mais rouge et

solide, entre ses deux « chez-elle ». Tous les samedis, elle marche sur ce fil, pour aller de l'un à l'autre, une manière de ne pas se perdre dans la tempête émotionnelle qui est la sienne. Car la vie avec papa, qu'elle aime, est bien différente de celle avec maman, qu'elle aime tout autant. Cet album signé Séverine Vidal est léger et fin, drôle, poétique, sur un thème qui ne l'est pas, mais qu'il est impossible d'ignorer aujourd'hui. Il aidera à coup sûr les jeunes enfants dont les parents se séparent car il s'adresse à eux, à leur hauteur, aidé en cela par les illustrations tendres de Louis Thomas. Un très beau livre.

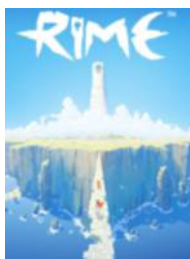
Yaël Eckert

De Séverine Vidal et Louis Thomas, Éd. Milan, 48 p., 13,90 €. Dès 6 ans.

Jeu vidéo

Rime

Un jeune Robinson en toge grecque débarque sur une île mystérieuse, cerclée d'une mer



cristalline. Parti explorer les ruines blanches d'une civilisation disparue, il apprivoise un renard

qui va le guider... Cette aventure labyrinthique sollicite le sens de l'observation et de la déduction. Totalement libre de ses mouvements, le héros ne dispose que de quelques indices sur des fresques murales pour percer les secrets de l'île, au fil d'énigmes de plus en plus corsées. Tantôt il joue avec les ombres, tantôt avec les perspectives ou avec les sons. Mixant habilement les références à la culture méditerranéenne, au *Petit Prince* et à la série *Zelda*, *Rime* séduit par son ambiance envoûtante et son esthétique soignée.

Cécile Jaurès

Six Foot/Tequila Works/Grey Box Games, 34,90 € sur PS4, Xbox One et PC. À partir de 10 ans.

On en parle. Sans voyeurisme, un livre (1) pousse les portes d'un cabinet de sexothérapeute et nous aide à cerner ce qui se joue dans la sexualité.

Une plongée dans l'intimité des couples

Pendant un an, la journaliste Elsa Fayner s'est glissée dans le cabinet d'une sexothérapeute. Avec leur accord, elle a suivi une vingtaine de patients, les écoutant décrire leur représentation et leur vécu de la sexualité et du plaisir mais aussi les complexes et blocages minant l'intimité de leur couple.

« *Les premières séances n'ont pas ressemblé à ce que j'avais imaginé*, confie la journaliste dans son livre. *J'ai été étonnée, un peu déçue peut-être, que les patients ne parlent pas tant de sexe. (...) Dans ce petit cabinet, j'ai entendu évoquer le célibat, la crainte de ne pas faire de rencontres, le divorce, la maternité, l'accouchement, les enfants, les parents, les amis, le travail.* » Bref, tout ce qui fait la vie d'un couple et peut, un jour, perturber la sexualité.

Plus que de techniques, il est donc question dans ce livre d'« apprendre à être bien avec soi-même avant de pouvoir être vraiment bien avec l'autre ». Loin des clichés des magazines sur une sexualité de la performance, loin des influences de la pornographie, il dessine ainsi les voies vers une sexualité plus personnelle et libérée.

Au fil des consultations, le lecteur découvre des couples inquiets d'avoir vu leur désir s'éteindre ou le plaisir ne jamais advenir. Ils viennent chercher des réponses et des solutions, avec le courage de consulter sur un sujet souvent tabou. Sans juger, la sexothérapeute, elle, « accueille, observe, écoute » le vécu de ses patients, les expériences anciennes qui n'ont pas été digérées, les tromperies, les agressions, la fatigue. Parler suffit à débloquer certains couples.

À d'autres, elle prescrit des « exercices », « comme on réédifie une phobie » : elle propose par exemple à un couple de s'embrasser, de faire des massages et des effleurements pendant plusieurs semaines mais sans jamais faire l'amour. L'enjeu : « tromper les automatismes, débrancher les habitudes » et surtout « casser

l'angoisse de performance ». Chacun doit être tour à tour actif puis passif, le second pouvant dire simplement ce qu'il ressent et ce qu'il souhaite.

À d'autres patients encore, venus consulter seuls, elle propose des séances de relaxation et d'hypnose pour leur permettre de se reconnecter avec leurs sensations. « *Parfois le corps bloque, et mieux vaut l'écouter. D'autres fois, c'est la tête qui se cabre* », écrit la journaliste, rappelant les préconisations de la sexologue : « *Mettre en harmonie les deux, réintroduire du jeu, l'envie d'essayer et de découvrir des espaces nouveaux* », plutôt que de ruminer, dans certains cas, la sexualité passionnelle des débuts, que l'on voudrait vainement retrouver.

« Parfois le corps bloque et mieux vaut l'écouter. D'autres fois, c'est la tête qui se cabre. L'enjeu est de mettre en harmonie les deux, de réintroduire du jeu. »

Pour dépasser les préjugés sur ce que serait une « bonne » sexualité – fréquente mais pas routinière, créatrice mais pas « déviante » –, Elsa Fayner invite à « acquiescer cette connaissance de soi, de son corps, de sa sexualité, non pas techniquement mais intimement. De ce qui nous excite, ce qui nous émeut, ce qui nous plaît. Comment se donner le choix d'expérimenter, de s'intéresser au sexe, ou pas. »

Flore Thomasset

(1) Sexothérapies, d'Elsa Fayner, Éd. du Seuil, 240 p., 18 €, 2017.

