

# Il a flingué ma libido

IMPOSSIBLE DE SORTIR INDEMNÉ D'UNE RELATION PASSIONNELLE AVEC UN HOMME TOXIQUE. POUR RECOURIR LE DÉSIR, LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI EST UN [GRAND] PREMIER PAS

TEXTE LAURENCE DISPAUX



**Q** *Récemment célibataire après avoir vécu une relation passionnelle qui m'a passablement endommagée (homme très narcissique, cruel et manipulateur), je suis consciente d'avoir de la chance d'être aujourd'hui libre. Mais mon corps est comme mort et j'ai peur de ne plus désirer...*

PAULINE, 35 ANS

## Réponse:

Vous faites face – avec courage et en vous tournant vers l'avenir – à plusieurs pertes simultanées: celle d'une relation passionnelle quoique mortifère à la longue, celles des projets que vous y avez sûrement investis et celle du lien avec un homme que vous avez aimé au point de mettre votre estime de vous en danger.

Le simple deuil affectif après une séparation peut nous laisser avec un sentiment de vide. Certaines le combleront en multipliant les conquêtes, d'autres, comme vous, vont le ressentir comme une mort intérieure. Si en effet votre ex avait des traits narcissiques, votre perception de vous-même a été malmenée: tour à tour valorisée et mise à terre, ces montagnes russes émotionnelles vous usaient tout en vous donnant l'impression de vivre quelque chose d'unique. Dans une telle relation, l'alternance de l'angoisse (vais-je lui plaire? va-t-il se fâcher?) et de l'apaisement devient comme une dépendance: une intensité de vécu qui engendre vide et tristesse

lorsqu'elle cesse. On était simplement «accrochée» à la lune de miel qui suivait les crises.

Rien d'inquiétant, donc, dans votre ressenti actuel. Vous souhaitez visiblement pouvoir désirer et aimer à nouveau. La libido reviendra sans doute plus vite que vous ne le pensez, si vous vous permettez de vivre l'instant présent et les sensations corporelles, sans juger ni comparer. La question émotionnelle, elle, sera plus délicate; il s'agira de retrouver la capacité de vous faire confiance, avant d'accorder à nouveau votre confiance à l'autre. Se posera aussi la question de comment alimenter le désir au sein d'une relation plus calme...

Sans pour autant vous enfermer dans une identité de victime, cherchez du soutien pour faire la part des choses et entourez-vous de personnes qui vous veulent du bien. Vous découvrirez assez vite que le monde ne se cantonne pas à cette relation toxique, ni à des hommes dangereux pour votre bien-être. Et, surtout, que votre désir sexuel ne dépend pas de cet homme. Loin de là!



## NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: [laurence.dispaux@femina.ch](mailto:laurence.dispaux@femina.ch)



**Lubex**  
anti-age®  
dermatological  
competence

## Lubex anti-age® UV 50 mineral anti-pollution

*Madame le Dr Craighero, quelles sont les conséquences pour la peau lorsqu'elle est fréquemment exposée au rayonnement UV et à des polluants environnementaux?*

Le rayonnement UV et les polluants environnementaux entraînent la formation de radicaux libres, provoquant un stress marqué de la peau.



**Dr Raffaella Craighero**  
Dr méd. spéc. FMH  
Médecine interne générale  
Rue de l'Europe 12  
1630 Bulle

Une conséquence tardive est le vieillissement de la peau, avec formation accrue de rides ainsi que de taches pigmentées. Et nous voyons malheureusement aussi de plus en plus de cancers cutanés chez nos patientes et nos patients.

*Que pouvez-vous recommander à vos patients pour la prophylaxie?*

Le nouveau Lubex anti-age UV50 mineral, en tant que fluide anti-pollution, est exactement ce qu'il faut pour le quotidien. Il offre une protection complète: – il protège contre le rayonnement UVA/UVB (SPF 50) avec des filtres solaires 100 % minéraux – il protège contre les polluants environnementaux tels que les gaz d'échappement, les particules de poussière fine, l'ozone et les radicaux libres – il protège contre la formation de rides ainsi que contre les dommages causés aux cellules et à l'ADN.

*Quels sont les patients chez qui ce produit est surtout indiqué?*

Une protection complète suffisante tant dans la vie quotidienne que lors du sport est souvent négligée. Étant donné que Lubex anti-age UV50 mineral convient pour tous les types de peau, chacun et chacune peuvent en profiter. Le fluide pénètre rapidement dans la peau, ne grasse pas et ne brûle pas les yeux.



Disponible en pharmacie et en droguerie.

*Madame le Dr Craighero, merci beaucoup pour vos explications.*

[www.lubexantiage.ch](http://www.lubexantiage.ch)