

UN AUTRE REGARD SUR...

LE FANTASME

C'est un mot que l'on associe souvent à l'aveu ou à la honte, alors qu'il désigne d'abord un espace tout à fait ordinaire de la vie psychique : celui où l'imaginaire met en scène un désir, sans que ce désir ait besoin d'être réalisé pour exister.

Étymologiquement, le mot fantasme vient du grec phantasma, « apparition, image ». En psychologie, on le définit comme un scénario imaginaire, conscient ou inconscient, qui met en scène un désir - le plus souvent construit dès l'enfance et réactivé, sous des formes variées, tout au long de la vie.

Le fantasme n'est pas une intention



Depuis Freud, la psychanalyse distingue le fantasme du passage à l'acte : le fantasme est un espace mental, une mise en scène intérieure, qui n'appelle pas nécessairement une réalisation dans le réel. On peut désirer imaginer une situation sans jamais souhaiter la vivre.

Les fantasmes trouvent leur origine dans nos souvenirs. Selon le Dr Catherine Solano, ces souvenirs doivent être chargés en émotions pour donner naissance à des fantasmes. Ils peuvent émerger d'expériences vécues, de récits entendus ou même d'images inconscientes qui se forment au fil du temps. Souvent, ils sont le reflet de nos désirs non réalisés, nous permettant d'explorer des émotions sans risque.

Le chercheur américain Justin Lehmiller a mené la plus vaste étude scientifique jamais réalisée sur les fantasmes sexuels, auprès de plus de 4000 personnes. Ses résultats sont éclairants : les scénarios le plus souvent jugés « anormaux » - pluralité de partenaires, pratiques BDSM, situations transgressives ou simple recherche de nouveauté - sont en réalité partagés par une large majorité des personnes interrogées, hommes et femmes confondus.

Nommer et normaliser un fantasme allège souvent la honte qui l'entoure. Cela ne signifie pas qu'il doive être mis en acte : pour beaucoup de personnes, le fantasme fonctionne très bien comme un espace purement mental, qui nourrit le désir sans jamais avoir besoin de sortir de l'imaginaire.

Un fantasme peut aussi rester strictement personnel, sans être partagé avec le ou la partenaire : ce n'est pas un manque de sincérité dans le couple, mais un jardin secret qui a le droit d'exister tel quel.

Je suis Sandrine Carême, formatrice, sexologue, et accompagnatrice de couple.
Chaque mois, je vous donne rendez-vous pour observer, analyser sous ses différentes facettes un mot ou un concept en lien avec l'amour, les relations et la sexualité.

Les grandes catégories de fantasme

Les fantasmes jouent un rôle essentiel dans notre vie intime. Ils sont des instruments d'excitation qui nous aident à stimuler notre libido et à explorer des désirs qui pourraient sembler tabous ou inaccessibles dans la réalité. En les intégrant à notre vie sexuelle, nous pouvons vivre des expériences enrichissantes et agréables, renforçant ainsi notre sexualité.

- Plans à plusieurs, échangisme, imaginer un ou une autre partenaire : le fantasme le plus universellement partagé
- Scénarios de domination, de soumission, de sexualité plus intense, ou situations transgressives : ce qui sort du cadre habituel, précisément parce que ça en sort
- Changer de lieu, de rituel, sortir de la routine : un des ressorts les plus fréquents du désir imaginaire
- Des scénarios centrés sur la connexion émotionnelle et l'intensité amoureuse plutôt que sur l'acte lui-même



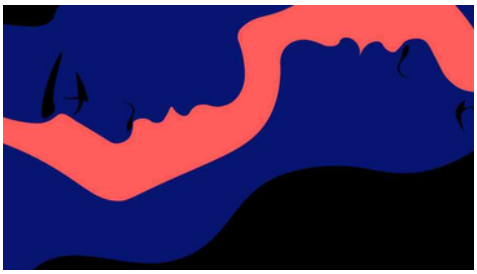
Conseils pratiques autour du fantasme

Pour soi

- Accueillir un fantasme sans jugement, comme une information sur son imaginaire plutôt qu'un aveu de désir réel à satisfaire
- Se laisser un espace d'exploration personnelle (écriture, rêverie) sans pression de passage à l'acte
- Distinguer un fantasme qui nourrit le désir d'un fantasme qui génère de la souffrance ou de l'angoisse - dans ce cas, en parler à un·e professionnel·le

Pour le couple

- Partager un fantasme progressivement : tester d'abord la réaction de l'autre par une question ouverte plutôt qu'une révélation frontale
- Se rappeler qu'un fantasme mis en mots n'engage à rien : le partager peut suffire à nourrir le désir, sans obligation de le jouer
- Accueillir le fantasme du ou de la partenaire sans jugement immédiat, même si on ne souhaite ni le partager ni le réaliser



Ressources conseillées sur le fantasme

Livres

- Le livre des fantasmes, de Brett Kahr
- Les fantasmes, l'érotisme et la sexualité, de Claude Crépault
- Tell Me What You Want, de Justin J. Lehmiller (en anglais, référence scientifique sur les fantasmes)

Podcast

- Camille Parle Sexe - plusieurs épisodes abordent les fantasmes et la vie sexuelle imaginaire

Jeu

- La liste « oui / non / peut-être » : chacun·e coche individuellement, sur une liste de pratiques et de scénarios, ce qui l'attire, ce qui ne l'attire pas, et ce qui reste à explorer, avant de comparer à deux - un outil simple pour ouvrir le dialogue sans pression

Citation

« Les fantasmes ne commandent pas la vie sexuelle, ils en sont la nourriture. »
Henri Barte, Pourquoi les hommes et les femmes ne s'entendent plus.

Une manière de rappeler que le fantasme n'a pas vocation à diriger nos actes : il est là pour nourrir le désir, pas pour lui dicter sa conduite.



Pour me suivre...