



### Je mets en mot mon histoire.

Accueillir son histoire, la façon dont on s'est construite sur ce plan, comprendre les traumatismes qui engendrent nos phénomènes affectifs demande un véritable travail d'introspection, d'observation.

Voici quelques questions que je me suis posées, dont je parle dans le fichier audio. Peut être que vous avez envie de prendre le temps de vous les poser... et peut être qu'elles vous amèneront à vous poser d'autres questions, les vôtres, celles qui répondent à votre histoire.

Belle exploration de vous-mêmes !

### Suggestions de questions

- Comment est-ce que je me suis construite ?
- Comment la petite fille que j'étais a pu vivre et comprendre sa sexualité ?
- Comment a été accueillie mon énergie sexuelle ? Comment mes parents ont accueillis mon énergie sexuelle?
- Quelle fut la réaction de mes parents à la découverte de mon intimité?
- Comment est-ce que j'ai été accompagné à comprendre ce qu'il se passait en moi ?
- Comment m'a-t-on accompagné dans l'apprentissage de mon corps, de ma féminité, de ma sexualité ? Quand j'étais petite fille, puis jeune fille, jeune femme.
- Comment ma mère, mon père, ou autre figure de référence, parlaient de la sexualité ?

- Comment ma mère vivait elle sa féminité ? Quelle femme était elle ? Quel sorte de couple formait mes parents ?
- Qu'est ce que la sexualité pour moi ? Quelles sont mes croyances aujourd'hui ?
- Quel est mon rapport à la sexualité ? A mon corps ?
- Quels traumatismes liés à ma sexualité, ma féminité, ont marqué ma vie ? Abus, avortement, fausse couche, accouchement... et comment je me sens avec celles-ci aujourd'hui ?
- Pourquoi et comment est-ce que je fais l'amour ? Par amour, pour moi OU pour plaire, pour récompenser mon partenaire, pour ne pas décevoir, par peur d'être rejeté ou de perdre son amour ?
- Est-ce que ma sexualité est régit par un conflit intérieur, entre désirs physiques, et ceux d'ordres spirituels/religieux ?