

	<h2 style="color: #00AEEF;">Racontez-moi votre fantasme</h2>
Rubrique	Exercices
Mots clef	#sexualité ; #fantasme ;
Source	Alain Héril

1. Rôle du fantasme :

Le Fantasme raconte quelque chose de nous qui nous échappe. Il est différent d'une rêverie sexuelle. Le Fantasme n'est pas là pour être réalisé mais pour débloquent des choses de l'inconscient.

Le Fantasme peut également être auditif ou kinesthésique. Il peut réveiller des traumatismes quand on le délie.

Le Fantasme a son utilité : par exemple, cacher sa peur du clown en tant qu'enfant et sublimé adulte en quelque chose d'agréable, comme fantasmer sur Georges Clooney. Le couple ne peut pas répondre à tous les besoins de l'individu sinon il se sclérose ; c'est important d'avoir un espace à soi. Ce n'est pas parce qu'on se dit tout ou qu'on a les mêmes fantasmes que le couple va bien.

2. Pendant la séance :

- Laisser l'inconscient se mettre en lien ... en cherchant ce qui peut se jouer dans la sexualité
- On peut poser des questions à la personne, mais c'est elle qui fait le lien. On est juste factuel.
- Pour des personnes ayant des difficultés à parler de leur Fantasme ou n'en ayant pas, les interroger sur leur rêverie érotique ; ou « si vous aviez un fantasme quel serait-il ? »

3. Protocole en groupe :

- Chaque personne écrit son fantasme en le dépliant de manière lisible (mise en scène, comment ça se passe)
- Chacun va ensuite plier en 5 ou 6 le papier contenant son fantasme écrit et va le déposer dans un contenant (panier, saladier, sac plastique...)
- On mélange les papiers dans le récipient
- Chacun prend ensuite un papier dans le récipient
- Tour à tour chaque personne va ainsi lire le fantasme de l'autre, sans faire de commentaire ; le groupe est dans une écoute et un respect total
- Puis commentaires à la fin : par exemple, qu'est-ce que ça fait d'entendre son fantasme lu par quelqu'un d'autre ?