

Michel Meignant

L'Amour Thérapie

**livre rouge
de la
sexologie
humaniste**

Tome 2

Buchet / Chastel

L'AUTEUR :

Le Docteur Michel Meignant est né le 9 janvier 1936 à Paris, études secondaires au lycée Janson de Sailly. Il suit les cours de la faculté de médecine de Paris et, parallèlement, s'initie au cinéma ethnographique auprès de Jean Rouch. En 1962, il est lauréat de la Fondation de la Vocation pour le cinéma médical. En 1965, il soutient sa thèse de doctorat en médecine avec un film sur la phénylcétonurie — une arriération mentale évitable — et, par ses efforts d'hygiéniste, concourt à faire assurer, en France, le dépistage de cette maladie. Il réalise plus de cinquante films médicaux, destinés à l'enseignement universitaire et au perfectionnement des médecins.

C'est le cinéma qui l'amènera à la sexologie quand en 1969 il entreprendra, avec Danièle Dézard, son premier long métrage : *Sexologos*. Il dirige la traduction du célèbre ouvrage de Masters et Johnson : *Les mésententes sexuelles et leur traitement*. Depuis 1972, il assure le courrier des lecteurs du mensuel *Union*, première revue française de sexologie. En 1973 il publie *Liberté, Egalité, Sexualité* et collabore avec Mènie Grégoire à l'émission de R.T.L. : *La responsabilité sexuelle*. En 1974, il est nommé chargé de cours à l'Université de Vincennes et à l'Université de Villetaneuse. Il prépare la traduction du livre d'Helen Singer Kaplan : *La nouvelle thérapie sexuelle*.

Médecin, cinéaste, écrivain et sexologue le Docteur Michel Meignant a été le premier à suivre une formation auprès de Masters et Johnson à Saint-Louis (Missouri), au National Sex Forum de San Francisco, à l'Institut d'Esalen (Californie), et auprès de nombre de sexologues américains dont Stanley et Ruth Kaplan à Albuquerque (Nouveau-Mexique). Il fait une analyse jungienne.

37
1/5

Docteur MICHEL MIGNANT
chargé de cours à l'Université de Paris VIII
et de Paris XIII

DU MÊME AUTEUR
L'AMOUR THÉRAPIE

L'AMOUR THÉRAPIE

de la sexualité humaniste

Table I du livre rouge de la sexologie humaniste
Éditions Payot

~~16° R~~
~~17303~~
~~(2)~~

16 R
17323
(2)

CHATELAIN
Généraliste

DU MÊME AUTEUR

LIBERTÉ, ÉGALITÉ, SEXUALITÉ
publié chez Robert Laffont.

JE T'AIME
Tome I du LIVRE ROUGE DE LA SEXOLOGIE HUMANISTE,
Éditions Buchet/Chastel.

DL-12-07-1277-17021

39
/
6

Docteur MICHEL MEIGNANT
*chargé de cours à l'Université de Paris VIII
et de Paris XIII*

L'AMOUR THÉRAPIE

*Le livre rouge
de la sexologie humaniste*

tome II

Éditions BUCHET/CHASTEL
18, rue de Condé, 75006 PARIS

DL-19-07-1977-17051

Si cet ouvrage vous a intéressé, il vous suffira d'envoyer votre carte de visite aux Éditions BUCHET/CHASTEL, 18, rue de Condé, 75006 PARIS, pour recevoir gratuitement nos bulletins illustrés par lesquels vous serez informé de nos dernières publications.



*Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation
réservés pour tous pays, y compris l'U.R.S.S.*

© 1977 by Éditions BUCHET/CHASTEL, Paris.

à *Lydie*

et à mes thérapeutes
(par ordre chronologique)

Eva RUCHPAUL, Paris
Révérend Ted MC. ILVENNA, National Sex Forum, San Francisco
Margaret ELKE, Institut de Massage de Californie, San Francisco
Lenore LEFER, Esalen Institut, Big Sur, Californie
Carole LEVINE, Esalen Institut, Big Sur, Californie
Alan J. SCHWARTZ, Esalen Institut, Big Sur, Californie
Stanley CAPLAN, Albuquerque, U.S.A.
Ruth CAPLAN, Albuquerque, U.S.A.
Danièle DEZARD, Paris
Tan NGUYEN, Paris
Dominique COLLETER, Paris
Alain JACQUES, Paris
Barry GOODFIELD, San Francisco
Kaj LOHMANN, Los Angeles
Isabelle CRESPELLE, Paris
Alain CRESPELLE, Paris
Christiane ALLAIS, Paris
Michel LOBROT, Paris
Georges TEBOUL, Paris
Eileen WALKENSTEIN, U.S.A.
Emmett MILLER, Esalen Institut, Big Sur, Californie
Nitza MILLER, Esalen Institut, Big Sur, Californie

in this study... the... of... and... the... of...

à l'ordre

et à mes thérapistes
(par ordre chronologique)

- Evz RUCHARD, Paris
- Révérend Ted Mc LUYERS, National Sex Forum, San Francisco
- Margaret ELKE, Institut de Massage de Californie, San Francisco
- Leonore LARER, École Française de Californie
- Carole LEVINE, École Française de Californie
- Alan J. SCHWARTZ, École Française de Californie
- Stanley CARAN, Albuquerque, U.S.A.
- Ruth CARAN, Albuquerque, U.S.A.
- Danièle DEVAUD, Paris
- Tan NGUYEN, Paris
- Dominique COLLET, Paris
- Alain JACQUES, Paris
- Barry COOPER, San Francisco
- Karl LOHMANN, Los Angeles
- Isabelle GRESSEL, Paris
- Alain GRESSEL, Paris
- Christiane ALAIS, Paris
- Michel LOSROT, Paris
- Georges TEROU, Paris
- Eileen WASSERSTEIN, U.S.A.
- Emma Miller, École Française de Californie
- Neva Miller, École Française de Californie

SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE : LE BESOIN D'ÊTRE AIMÉ

1. Le concept de la Sexologie humaniste
2. Vouloir être aimé
3. La notion du Coeur
4. La drogue et la mort
5. Le besoin d'amour

Je préfère être haï pour ce que je suis, qu'aimé pour ce que je ne suis pas.

André GIDE.
Nouvelle Revue Française.
Juillet 1928.

DEUXIÈME PARTIE : LE BESOIN D'

6. La prise en conscience
7. Les problèmes constitutionnels
8. Les couples en péril
9. Les méthodes de thérapie
10. Bioénergie et Gestalt-thérapie
11. Souffrir
12. Le programme de lecture
13. La nouvelle thérapie sexuelle
14. La psychogéométrie-thérapie
15. La Réalité-thérapie
16. Apprentissage progressif du plaisir
17. Groupes-sex et métapsyche
18. La descente vers la peur
19. Découverte de la Sexologie humaniste
20. Comment enseigner
21. Les symptômes scolaires
22. L'école et la peur
23. Les femmes orgasmiques précoces

Je préfère que bal pour en que je
suis, du même pour ce que je ne suis
pas.

André Gide
Nouveaux romans français.
juillet 1912



SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE : LE BESOIN D'ÊTRE AIMÉ

- | | |
|---|----|
| 1. Le concept de la Sexologie humaniste | 15 |
| 2. Vouloir être vivant | 17 |
| 3. La soirée du Connecticut | 21 |
| 4. La drogue et la mort | 26 |
| 5. Le besoin d'amour | 33 |

DEUXIÈME PARTIE : LE BESOIN D'EXISTER

- | | |
|--|-----|
| 6. La prise de conscience | 43 |
| 7. La première consultation | 58 |
| 8. Les couples en péril | 67 |
| 9. Les méthodes de thérapie | 88 |
| 10. Bioénergie et Gestalt-thérapie | 90 |
| 11. Koula | 104 |
| 12. Le programme de lecture | 108 |
| 13. La nouvelle thérapie sexuelle | 114 |
| 14. La pornographie-thérapie | 118 |
| 15. La filmo-thérapie | 122 |
| 16. Apprentissage progressif du plaisir | 127 |
| 17. Group-sex et thérapie | 147 |
| 18. La descente vers la peur | 152 |
| 19. Découverte de la Sexologie humaniste | 158 |
| 20. Comment maigrir | 168 |
| 21. Les symptômes sexuels | 171 |
| 22. L'éjaculation précoce | 173 |
| 23. Les femmes orgasmiques précoces | 183 |



24. L'impuissance masculine	185
25. L'anaphrodisie masculine	189
26. Le vaginisme	193
27. La frigidité féminine	196
28. L'anaphrodisie féminine	196
29. Le rapport sexuel douloureux	202
30. L'éjaculation retardée	203
31. L'anorgasmie féminine	207
32. Les symptômes sexuels secondaires	209
33. La mésentente conjugale	212
34. L'absence primaire de désir sexuel	217
35. Témoignages journalistiques	218
36. Une conseillère conjugale raconte	232
37. Feedback	239

TROISIÈME PARTIE : LE BESOIN D'AIMER

38. Ainsi va ma thérapie	263
39. Le fils de Janet Adler	276

ANNEXES

Voyage de formation à la pratique de la sexologie humaniste aux U.S.A. (Californie), août 1975.	281
Découverte de la psychologie humaniste aux U.S.A. (Californie), août 1976	282
California in France, 1977	285

LE BESOIN D'ÊTRE AIMÉ

LE BESOIN D'ÊTRE AIMÉ

1

LE CONCEPT DE LA SEXOLOGIE HUMANISTE

HÉLÈNE : Tu nous as demandé, à François et à moi, de t'aider à voir plus clair en toi et à mieux exprimer ce que tu ressens. Je vais te poser une première question : pourrais-tu nous donner une définition de la Sexologie humaniste ?

Michel : Confronté aux dures réalités de l'efficacité du travail thérapeutique que je tentais de faire depuis un an, comme tu le sais, en 1973 j'avais entrepris des voyages aux U.S.A., notamment pour y rencontrer Masters et Johnson¹ et la réponse de Masters sonne toujours à mes oreilles, quand je lui demandais comment faire pour être capable d'aider vraiment les gens : « time and practice », du temps et de la pratique... Et je dois reconnaître qu'il m'a fallu beaucoup de temps, beaucoup de pratique et surtout beaucoup de travail sur moi-même, pour arriver à conceptualiser la Sexologie humaniste. Cette méthode d'Amour thérapie est donc issue de mes recherches, de l'enseignement que j'ai reçu aux U.S.A., et du travail que j'ai fait sur moi-même, aussi bien là-bas qu'en France. Elle est le résultat de la synthèse de quatre courants de travaux et d'idées, s'ajoutant au principe de remise en cause de soi-même.

1. Voir t. I, p. 163.

Les travaux de William Masters et Virginia Johnson. Je les place en tête, car c'est en traduisant leur livre¹ que j'ai véritablement commencé à aborder la Sexologie et que, d'autre part, il n'est pas possible de ne pas tenir compte de leurs travaux de recherches et de connaissance de la sexualité humaine, tels qu'ils les ont décrits dans *Les Réactions sexuelles*² et dans leur méthode de thérapie où ils ont osé, pour la première fois, prendre le couple en charge et introduire le corps dans la thérapie elle-même. Freud avait placé la tête de son client sur l'oreiller du divan, laissant le corps sous le sommier. Masters et Johnson ont réuni le corps et l'esprit dans le processus thérapeutique, étant très influencés par la Gestalt-thérapie.

Le second courant de travaux qui m'a beaucoup influencé est celui du National Sex Forum de San Francisco. C'est avec eux que j'ai commencé à remettre en cause ma propre vie sexuelle et affective. C'est en visionnant leurs films que j'ai augmenté mes capacités d'accepter les autres et moi-même. Le premier séminaire que je fis au National Sex Forum fut un excellent moyen d'introduction à ma formation et à ma thérapie. C'est pourquoi, dans le stage « Introduction à la Sexologie humaniste », je fais largement appel à leurs méthodes et à leurs films.

Le troisième élément qui m'a beaucoup marqué est la découverte du massage euphorique, du travail dans l'eau chaude. Je dois dire que je le dois à Margaret Elke, fondatrice de l'Institut de Massage de Californie à San Francisco. Cette méthode de thérapie non verbale vient tout à fait renforcer, éclairer, ce qui peut être fait par ailleurs sur le plan intellectuel. Resensualiser le corps, lui permettre de devenir euphorique, est évidemment une voie royale pour arriver à l'épanouissement sexuel.

Mais à mon sens, ni les travaux de Masters et Johnson, ni les méthodes du National Sex Forum de San Francisco,

1. *Les Mésestantes sexuelles et leur traitement*, Éditions R. Laffont.

2. Éditions R. Laffont.

ni le massage euphorique de Margaret Elke ne peuvent arriver à leur vraie efficacité, s'ils ne sont pratiqués conjointement avec la Psychologie humaniste.

Je reviendrai plus tard sur la définition et la description des groupes de Gestalt-thérapie, de Bioénergétique, de Koula, etc. Ainsi les nouvelles méthodes de psychologie profonde, pratiquées le plus souvent en groupe, telles que je les ai découvertes à l'Institut d'Esalen, à Big Sur (Californie), ont donné un cadre d'efficacité aux trois autres courants de travaux.

Tu comprends donc comment, naturellement, j'ai conceptualisé la Sexologie humaniste pour la différencier des autres courants, notamment de la Sexologie médicale ou de la Sexologie organique. Cela se passait en octobre 1974.

2

VOULOIR ÊTRE VIVANT

FRANÇOIS : Ce livre fait suite à *Je t'aime*. Vas-tu encore nous parler beaucoup de tes propres problèmes et quel sens veux-tu continuer à donner à notre dialogue? Es-tu réellement l'enfant prodigue de la Sexologie humaniste?

Michel : Tu as peut-être lu le roman provençal *Tartarin de Tarascon*? Il s'y trouve un charmant dialogue entre Tartarin-Quichotte et Tartarin-Sancho qui se termine approximativement de la sorte : Tartarin-Quichotte : En avant, en avant, sus à l'ennemi! Tartarin-Sancho (sonnant la bonne) : Jeannette mon chocolat! Nous dialoguons tous avec nous-mêmes et c'est bien normal puisque nous sommes composés de diverses tendances où se mélangent

nos aspirations à la beauté, à la bonté, à la puissance, à la domination, à la gloire, et j'en passe, et nos besoins tout à la fois affectifs et matériels. Comme ce serait simple si nous étions tout d'une pièce! Nous ressemblerions probablement à des ordinateurs bien programmés, prêts à fournir la réponse que l'on attend d'eux. C'est d'ailleurs ce que la morale bourgeoise et sociale a tenté de faire, et l'on constate aujourd'hui le résultat : la mécanique est sérieusement déglinguée, la plupart des gens, moi le premier, ont été tellement coincés dans les rouages d'un système normalisateur, qu'ils en viennent parfois à perdre le contact avec eux-mêmes, leur réalité personnelle, leurs besoins propres. Et quand on ne vit pas sa propre vie, je dis qu'on est mort. Quelqu'un avant moi, il y a quelque deux mille ans, a exprimé cela dans une formule forte qui a passé le temps : « laissez les morts enterrer les morts ». Moi, j'ai choisi de vivre, de me sentir vivant dans ma propre réalité, même si elle n'est pas conforme à certains désirs irréels que d'autres appelleraient des rêves, et encore moins à ceux que les autres projettent sur moi. J'ai choisi de « me » vivre et par conséquent de me chercher. Cela occupe toute une vie; jusqu'à sa mort Freud s'est auto-analysé, et lui rêvait d'être Moïse!

Hélène : Tout le monde ne peut pas être Christophe Colomb et découvrir l'Amérique! Ainsi, tu as décidé un beau jour, comme cela, de cesser d'être mort et de partir à ta propre découverte?

Michel : Non, je n'ai pas pris cette décision comme on va cueillir des jonquilles, parce que c'est le printemps et que le ciel est bleu! C'est un choix qui s'est imposé à moi. Je l'ai fait à Vienne lors de l'Atelier avec Barry Goodfield¹. Rappelle-toi : Barry m'avait désigné Alan comme séducteur de Lydie. Alan allait m'enlever Lydie. Mais Alan, c'était le garçon né à Brooklin, habitué aux combats de rue depuis son enfance, qui savait cogner dur, qui

1. Voir *Je t'aime*, p. 237.

allait me faire mal, me blesser peut-être si j'acceptais de l'affronter. J'avais peur. Rappelle-toi : Barry soulève un de mes bras, il retombe sur le sol, flasque, inerte. J'étais un corps sans volonté, écrasé par la peur, j'étais mort. Alan était censé m'enlever Lydie, mais j'avais si peur, non pas d'Alan, mais de souffrir par Alan, que j'étais incapable de remuer une phalange du petit doigt! Après deux heures de lutte avec ma peur, j'ai enfin vécu la situation : « Un homme va t'enlever Lydie, un homme qui est peut-être plus fort que toi; il va te l'enlever parce que tû n'oses rien faire pour conserver la femme que tu aimes, parce que tu n'oses pas vouloir ce que tu veux. » Alors je me suis dressé en rugissant un véritable cri de guerre et je me suis rué sur Alan. J'étais capable de me battre, de surmonter ma lâcheté devant le combat de la vie. J'avais encore peur, j'étais encore un pleutre, mais j'étais capable de prendre un risque, je n'acceptais plus d'être vaincu d'avance. C'était une première victoire sur la passivité, l'inertie, sur la mort.

Hélène : La plupart des gens, avec enfants, voiture, télévision et parfois résidence secondaire, s'estiment parfaitement vivants. Ils ne le sont peut-être pas. Mais comment, dans ces conditions, peuvent-ils choisir?

Michel : Venir en consultation est déjà la perception que tout ne va pas pour le mieux dans le meilleur des mondes. Que le consultant préfère la vie à la mort, il ne le comprend pas tout de suite. C'est d'ailleurs sans importance, car je sais qu'il faudra du temps pour qu'il en prenne conscience.

Hélène : Et toi que comprends-tu?

Michel : Comme dit un de mes amis anglais : « On peut être tout à fait bête quand on est psychologue, car l'important ce n'est pas ce que le thérapeute comprend, mais ce que le client comprend. » Il y a fort peu de personnes qui, se découvrant mortes, ne désirent pas ressusciter et vivre. Mais tu as raison, elles ne se voient pas réellement de la sorte. Tout notre travail consiste à démonter leurs illusions, à les amener à voir de leurs propres yeux

qu'elles ne sont que des cadavres sans énergie, donc des pierres.

Hélène : Et c'est cela que tu nommes l'apprentissage progressif du plaisir et de l'amour?

Michel : Se reconnaître aussi mort qu'une pierre est le premier pas, celui qui coûte comme dit le proverbe. L'apprentissage progressif du plaisir et de l'amour est une méthode d'épanouissement sexuel. En fait, être capable d'avoir et donner du plaisir, d'aimer et d'être aimé, peut se résumer en un mot : EXISTER. Existe l'homme ou la femme qui est un personnage réel, qui sait reconnaître et exprimer ce dont il a besoin. J'ai besoin de tout ton amour. J'aime te caresser. Je suis triste ce soir. J'ai envie de manger des fraises. Laissez-moi me garer à cette place, j'étais là avant vous. Vous me mettez en colère, j'ai envie de me battre avec vous, je veux garer ma voiture ici, je vais être en retard au cinéma.

Exister, c'est être gai, triste, heureux, malheureux, rire, pleurer, aimer, être aimé, désirer, repousser, câliner, se battre. A l'opposé de celui qui existe, il y a celui qui n'existe pas, que je compare à une pierre.

François : Tu as donc cessé d'être une pierre.

Michel : Un jour, j'ai commencé à devenir un être humain. Je crois que, vis-à-vis des filles, j'ai été longtemps une pierre. Je me rappelle le manque de succès que j'avais auprès d'elles! Lorsque j'étais devenu cinéaste-réalisateur et que je parcourais le monde avec ma petite équipe, je me croyais un chef parce que j'étais le patron. J'avais avec moi un opérateur de prises de vue, un ingénieur du son et un chef électricien. Souvent nous rencontrions des occasions de séduire ou d'être séduits par de jolies filles. Quand il y avait trois filles, il n'y en avait jamais pour moi. Je devais constater que j'étais toujours le moins séduisant de la bande, bien que le plus jeune, bien que le chef et le plus désireux de séduire. Je bavais de désir, je trépiçais de rage au fond de moi-même. Nulle part je n'arrivais à séduire une femme! Pas plus dans les salles de mon-

tage que dans les secrétariats de production. Par moments, je me demandais si je n'étais pas transparent? J'étais une pierre, tout simplement.

Hélène : Est-ce que, plus simplement encore, tu n'étais pas un débutant ne sachant pas y faire?

Michel : Pendant longtemps, c'est ce que je me suis dit. Je ne devais pas savoir trouver les mots qui séduisent les filles et encore moins la façon dont il faut les dire. Je me souviens quand, dans un restaurant, je voyais un homme parler à une femme et que la femme riait, j'essayais de comprendre quelques mots; j'étais toujours surpris de la banalité des propos. Moi, fin baratineur, capable de persuader les laboratoires pharmaceutiques de me donner des dizaines de millions d'anciens francs pour tourner des films médicaux, je n'arrivais pas à intéresser une fille alors que les autres y parvenaient dans la platitude. J'étais capable de passionner un chef de publicité ou directeur de marketing sur une idée de film, de le séduire et d'emporter son budget. Je faisais ainsi une dizaine de films par an... et auprès des filles, le résultat était nul!

3

LA SOIRÉE DU CONNECTICUT

MICHEL : Il y a bien des années, en août 1970, j'ai vécu aux U.S.A. une cruelle aventure, pendant le tournage de mon film *Sexologos*¹. Parmi les raisons qui m'avaient poussé à entreprendre la réalisation de ce long métrage outre mon désir de m'imposer comme cinéaste, il y avait le besoin — parvenir à séduire des filles, de faire

1. Film réalisé avec Danièle Dézard sur les conceptions modernes de la sexologie, avec le concours des principaux sexologues du monde entier, aux U.S.A. et en Europe.

l'amour avec elles. Une occasion magnifique, exceptionnelle, extravagante s'est présentée.

J'avais lu le livre *Les sexologues* d'Edward Brecher¹. Je l'avais contacté et il m'avait donné rendez-vous, vers 16 heures, dans un petit village du Connecticut où il habitait, à quatre heures de New York, au milieu d'une forêt vallonnée. Par un beau soleil d'août, nous voici donc, mes hommes et moi, arrivant à Cornwall. Edward nous attendait devant le poste à essence. A peine saluts et poignées de main échangés, il nous demande de l'aider à charger sur le toit de sa voiture un tapis qu'il vient d'acheter en notre honneur. Surpris, je ne saisis pas du tout à quoi ce tapis pourrait servir et pourquoi cela semblait si urgent et nécessaire à Edward de le rapporter chez lui. D'habitude l'arrivée de cinéastes provoque plutôt chez les gens un réflexe de sauve-qui-peut; ils préfèrent ranger leurs bibelots et rouler leur tapis dans la crainte de les voir abîmer! Le lourd tapis fixé sur la galerie de la voiture, nous prenons une petite route de montagne. Edward est veuf, pourtant trois femmes nous accueillent sur le seuil de la maison. Elles se présentent et achèvent tranquillement de mettre la table. Nous sommes cinq Français, Edward, les trois femmes auxquelles une autre vient se joindre plus tard. Le tapis a été déroulé dans la salle de séjour. Il est doux et moelleux, voluptueux au toucher. Dans la soirée, je comprends l'urgence de son installation : Edward, en notre honneur, a l'intention d'organiser un mini-group-sex! Nous sommes là, quatre femmes et six hommes. Déjà, en bon français, mes quatre compatriotes s'élancent en chasse pour séduire une belle. Je bouillonne de désir. Je caresse l'une des jeunes femmes tout en donnant un coup de main à la cuisine. Ma tension artérielle monte, je veux absolument y arriver... Évidemment, je fixe mon désir sur celle avec qui je n'ai pas la moindre chance. Elle est plus intéressée par mon opé-

1. Éditions Robert Laffont.

rateur d'origine italienne, moins beau que moi (cela va de soi), mais qui a partout et toujours un succès terrible. Depuis le début du tournage, il tombe fille après fille. Là encore, il me souffle celle que je convoite. A la réflexion, il y avait ce soir-là deux femmes qui auraient certainement accepté de faire l'amour avec moi. Seulement voilà, elles me faisaient peur. Probablement parce que je n'étais pas le séducteur, le chasseur, mais le gibier. Le group-sex n'a pas eu lieu. Quand Edward a fait des propositions dans ce sens, chacun de mes compagnons avait trouvé chaussure à son pied et entendait exploiter seul son aubaine! Edward et moi sommes donc restés en tête à tête pour parler de la douceur de la nuit, les couples s'étant égayés dans la maison pour faire l'amour. Nous avions pour nous deux, le grand, le doux, le merveilleux et inutile tapis tout neuf. A-t-il compris ma rage et mon chagrin? Il m'a passé une cigarette de marijuana et dans la pièce, le Michel irréel qu'aucune fille n'avait vu, se mit à planer délicieusement. Jamais, je n'avais été aussi léger de ma vie. Sur le moment, quelle détente, quelle euphorie, quelle quiétude! Mais le lendemain, quelle amertume. Encore une fois j'en avais été réduit à me masturber... Sacré Edward! Il avait pourtant bien organisé son group-sex : quatre jolies femmes pour six hommes, c'était idéal. Edward est vraiment un éminent et pertinent sexologue! Récemment, à 62 ans, il a accepté de tourner un film pour le National Sex Forum *A Ripple of Time* (Une ride du temps). Une de ses amies, âgée de plus de 50 ans, a consenti à y participer. On les voit tous deux, pendant trente minutes, faisant l'amour. Qui parle de troisième âge? Ce film qui le concerne est irrésistible d'humanité, de bonheur, de sexualité et de drôlerie. Être sexagénaire et oser montrer à tous comment on fait l'amour exige quand même une sacrée dose d'humour! J'admire sa vitalité, Edward n'est vraiment pas une vieille pierre!

Hélène : Tu n'es pas sexagénaire non plus, Michel, à peine l'âge canonique, la verte quarantaine et tu ne fais

que soulever « l'écorce de pierre », pour citer Gérard de Nerval dont la sexualité ne fonctionnait pas très bien...

François : En somme, si à l'époque du tournage de *Sexologos*, tu avais appliqué sur toi-même, comme tu l'as fait maintenant, ta méthode d'apprentissage du plaisir et de l'amour, tu n'aurais pas agi comme en cette soirée du Connecticut, remplacé l'amour par la masturbation et la marijuana?

Michel : J'en suis certain. Par mon nouvel aspect, j'aurais « intéressé » toutes les femmes de ce groupe... ou au moins l'une d'entre elles. Entre personnes épanouies, il ne faut pas longtemps pour se reconnaître.

Hélène : Es-tu bien certain d'avoir vaincu la pierre?

Michel : Tu parlais de l'écorce des pierres tout à l'heure. Les pierres peuvent avoir plusieurs écorces, comme les oignons. Elles se détachent les unes après les autres et, tu le sais, en bonne cuisinière que tu dois être, plus on approche de la chair vive, plus on pleure. Ce dont je suis certain c'est que, si je revivais aujourd'hui, maintenant, la soirée du Connecticut, je ne resterai pas seul à fumer et à me masturber. Cette morne et trouble période est finie. Il m'a fallu cinq années d'études et de sexologie, deux ans de thérapie par la Psychologie humaniste, pour y parvenir. Je ne suis plus une pierre, je sais que j'existe. Je m'en aperçois quand j'entre dans une salle de restaurant : des femmes me regardent. Elles me voient entrer. Autrefois je devais être invisible, personne ne voyait le Michel frustré. Mais en fait, qui s'intéresse à un frustré? Ainsi s'installe un cercle vicieux : personne ne s'intéresse à moi parce que j'ai l'air frustré, donc je suis encore plus frustré. Cela se lit sur mon visage, mon corps. De là à devenir obsédé sexuel... Aujourd'hui, bien sûr, je ne veux plus séduire. Cela fait toujours plaisir de recevoir une déclaration d'intérêt ou d'amour. Mais le plus important c'est que je n'aie plus besoin de séduire pour exister et qu'en fait, si la soirée du Connecticut se représentait et que, par un hasard de circonstances, je me retrouvais seul, je ne ressentirais

plus la même frustration, ni la même déception. Je me sentirais toujours vivant et réel, puisque maintenant, au fond de moi-même je sais que j'existe. Je n'aurais pas besoin d'avoir séduit et conquis pour me le prouver. J'aime suffisamment mon corps sans avoir besoin, pour l'accepter, que d'autres lui rendent hommage, le caressent et le fassent jouir.

François : As-tu constaté un changement physique ?

Michel : Je suis plus grand de quelques centimètres parce que je ne plie plus sous le poids de mes malheurs. J'ai perdu environ seize kilos grâce à ma thérapie. Je sais m'habiller jeune, sport et pratique. J'aime mes vêtements, mais surtout je m'aime. Je me sens à l'aise. Je suis vivant et heureux de l'être. En regardant les photographies placées en couverture de mes livres *Liberté, Égalité, Sexualité*, et *Je t'aime*, il est facile de comparer l'évolution de mon visage. Elle est le reflet des changements survenus en moi physiquement.

Hélène : Tu as changé, c'est vrai. Mais cette métamorphose ne serait-elle pas due à ta réussite sociale, à une certaine célébrité ? J'ai connu une jeune femme qui n'était jamais aussi belle, qui ne se soignait jamais davantage, qui n'était jamais aussi séduisante que lorsqu'elle vivait ses plus graves problèmes. C'était sa façon de les compenser : nul ne pouvait deviner que cette femme ravissante était déchirée.

François : Tu es agaçante avec ton doute perpétuel sur les motivations des gens. Ce qui est certain, c'est que Michel a changé et qu'il est important que chacun, comme lui, en ait la possibilité.

Michel : Oui, c'est l'objet de ce livre, vous donner tous les moyens de vous épanouir, de vous développer, de grandir, de ne pas rester une pierre, d'aimer et de faire jouir, d'être capable d'être aimé et de jouir. Cet épanouissement est possible quand on le veut, grâce à la Sexologie humaniste. Ce n'est pas une méthode miracle. Il faut ramer longtemps pour remonter le fleuve qui mène de l'irréel aux sources du réel, de la tristesse à la joie, de la mort à la vie.

4

LA DROGUE ET LA MORT

HÉLÈNE : Tu disais qu'au cours de cette décevante soirée, tu avais fumé de la marijuana et que tu avais épousé en vol plané le magnifique personnage de toi-même que personne ne semblait apercevoir. Alors je te demande : que penses-tu de la drogue?

Michel : Je voudrais d'abord en donner une définition. Diverses substances peuvent devenir des drogues, tout dépend de l'usage que l'on en fait. Le vin peut être une boisson de classe qui réjouit le palais ou une drogue. J'adore le Pomerol et le Dom Pérignon. La morphine peut être un médicament qui calme la douleur ou une drogue. Il y a des drogues d'État : le tabac et l'alcool. Ces produits sont en vente libre, et donnent même lieu à d'importantes campagnes publicitaires pour en stimuler la consommation. Par les impôts prélevés sur leur commerce, l'État fait d'importants bénéfices. Et, par un effet boomerang, une partie de cet argent sert à traiter les gens malades de la consommation de ces produits : cancer du poumon, bronchite chronique pour le tabac, cirrhose du foie, polynévrite alcoolique, delirium tremens, pour l'alcool.

Hélène : L'État serait donc complice de la vente de la drogue?

Michel : Il n'a pas le choix. Aux États-Unis, le gouvernement a essayé d'imposer la prohibition, d'arrêter la vente de l'alcool. Il n'a obtenu que le développement d'un énorme marché noir qui a enrichi la pègre, créé une puissance financière occulte et malfaisante.

Hélène : De toute façon, il y a d'autres drogues.

Michel : La plus anodine est la marijuana, faite des fleurs

et des feuilles du cannabis, et le hachisch extrait de la résine de cette même plante.

François : Est-ce dangereux ?

Michel : Marijuana et hachisch, consommés en quantité raisonnable, ne semblent pas entraîner de dépendance physique, il est vrai. Le corps n'est pas en état de manque comme avec le tabac quand on s'en trouve privé. Mais ils suscitent une dépendance psychique. Psychologiquement, on en a besoin, et de plus en plus. Et d'une dépendance psychique à l'autre... on peut passer à une drogue dure. La première escalade est souvent faite sur prescription médicale par la prise de tranquillisants. Le tranquillisant n'est pas une drogue dure, il n'est pas mortel en soi, mais il asservit le « malade ». Les Français consomment chaque année 35 millions de boîtes de médicaments tranquillisants, délivrés sur 14 millions d'ordonnances, émanant de 35.000 prescripteurs, médecins généralistes pour la plupart. Les neuro-psychiatres ne représentent qu'un cinquième des prescripteurs¹. Les consommateurs, des femmes pour les deux tiers, sont issus essentiellement d'une population urbaine. Les tranquillisants, produits de synthèse, expriment le « génie » de l'industrie chimique. Ils procurent euphorie, somnolence, ralentissement ou excitation selon le cas. A une certaine époque, j'ai usé de tranquillisants, comme tout un chacun, prescrits par mon médecin gastro-entérologue pour déconnecter mon ulcère à l'estomac. J'étais devenu assez calme et euphorique... Mais il me fallait progressivement, minimement, augmenter les doses. J'avais la bouche pâteuse, je planais un peu. J'étais perpétuellement dans un état voisin du cirage. Un jour je téléphone à mon médecin pour avoir un rendez-vous. Je désire simplement renouveler mon ordonnance. Le docteur X..., comment, vous ne savez pas ! il s'est suicidé... Cela fait un choc. Je comptais sur lui, mon médecin,

1. Chiffres communiqués pendant la réunion du 26 novembre 1975, porte Maillot, lors du Forum de Santé organisé par le Centre de Recherches et de Communications médicales.

pour m'aider à vivre, et il avait choisi la fuite sans retour. Peu après j'ai commencé à faire du yoga avec Eva Ruchpaul. Grâce à elle, j'ai pu progressivement baisser les doses et même m'en abstenir. Il m'a fallu quatre mois. Cela n'a pas été facile. J'étais vraiment drogué. J'ai ressenti un véritable état de manque, comme après la cessation brutale d'un traitement à la morphine. J'en parle en connaissance de cause : je connais l'effet de la morphine. Je m'étais cassé la jambe en faisant du ski, ce qui avait nécessité une intervention chirurgicale immédiate et délicate. A l'hôpital, le premier apaisement de la douleur obtenu, on avait « oublié » de supprimer les piqûres de morphine... Le traitement a continué pendant quatre jours. Dès le 4^e jour, j'étais déjà relativement intoxiqué. La suppression des piqûres m'a été fort pénible. J'ai connu l'état de manque le premier soir.

Hélène : La morphine peut être considérée comme une drogue dure.

Michel : La morphine est un des principaux alcaloïdes dérivés de l'opium, lui-même extrait des capsules du pavot à opium. L'opium, dans l'élixir parégorique, arrête la diarrhée. Sous forme de codéïne, il soulage la toux. Opium et morphine anesthésient la douleur, ce sont des médicaments. L'héroïne, dérivé synthétique de la morphine, n'est pas utilisée en médecine. Morphine et héroïne provoquent euphorie, somnolence, stupeur et indifférence. Elles entraînent une très forte dépendance physique et psychique.

Hélène : Mais procurent-elles vraiment une libération, donnent-elles vraiment du plaisir ?

Michel : Les drogués appellent ce plaisir le « flash ». Un plaisir intense et planant. Cet orgasme artificiel s'appelle aussi la « petite mort » ou le « petit paradis ». Mais, à plus ou moins long terme la drogue détruit. Et tous ceux qui en prennent le savent...

Hélène : Il y a belle lurette que l'orgasme, dans sa plénitude, dans sa rupture avec la volonté consciente, a été

dénommé la « petite mort ». Colette y fait appel, si mes souvenirs sont bons, dans *L'ingénue libertine*. Et là, il ne s'agit pas d'une hypnose, d'un procédé artificiel. C'est le langage, corps et biens, des contraintes. Comment ne pas admettre que ceux qui sont incapables à l'état normal, d'accéder à cet état d'intemporalité, le recherchent dans la drogue?

Michel : Tu viens de le dire : la jouissance, la « petite mort » qui promet une résurrection douce et apaisée, est une expérience à la fois physique et psychique. Il faut pouvoir y accéder simplement. De soi-même. Mais, quand il faut, pour y parvenir, se droguer, inhiber les vieilles souffrances, les rendre inoffensives, c'est se leurrer. La cocaïne, et Freud l'a durement expérimenté, inhibe la souffrance, donne de l'énergie, mais passagèrement. Elle n'est qu'une fausse libération avant de devenir une dépendance qui tue. Il en va de même pour les amphétamines.

François : Mais ce sont des médicaments que les médecins prescrivent parfois!

Michel : En effet, les amphétamines sont utilisées dans les régimes amaigrissants ou comme stimulants pour veiller et travailler. Consommées en fortes doses, les amphétamines entraînent cependant une dépendance, des risques de lésions cérébrales, des troubles psychologiques graves et éventuellement un coma ou la mort. Finalement, il est question aujourd'hui d'en supprimer radicalement la fabrication et la prescription, les résultats n'étant pas totalement efficaces dans le traitement de l'obésité. D'autre part tu sais combien je crois plus dans le repos, les vacances ou l'amour, ou dans la psychothérapie, sous quelque forme que ce soit, pour augmenter la stimulation psychique.

François : Et le L.S.D.?

Michel : C'est une drogue semi-synthétique dérivée de l'ergot de seigle. J'ai souvent eu en consultation des jeunes gens qui avaient expérimenté ou pratiquaient régulièrement des « voyages ». Un soir une jeune femme télé-

phona chez moi, affolée. Sa famille venait de découvrir que la veille au soir sa sœur avait pris du L.S.D. Le père menaçait d'aller à la police, de faire arrêter les garçons qui l'avaient entraînée. Le seul fait de détenu de la drogue est un recel, une infraction à la législation sur les stupéfiants, un délit passible de prison. J'ai calmé les angoisses de cette femme, lui recommandant d'obtenir de son père qu'il s'abstienne de mêler la police à cette histoire. A mon avis, la prison, en aucun cas, n'est une solution, même pas un pis-aller. Les drogués ont déjà trop tendance à vivre marginalement, les isoler ne peut que renforcer ce retrait de la vie. De plus, l'isolement affectif se double de la frustration sexuelle : un détenu ne peut avoir aucun rapport hétérosexuel. Or, il s'agit de rééquilibrer le ou la droguée. Pour vivre, on a autant besoin de manger, de boire, de dormir que de faire l'amour. L'homme a besoin d'une vie sexuelle comportant tendresse et amour. Ce n'est pas en prison qu'il la trouvera. Priver un être humain d'amour équivaut à le détruire. Or, le drogué manque d'amour. C'est la raison pour laquelle il se drogue. Le seul remède, c'est l'amour.

Hélène : Quel peut être le schéma de la thérapie ?

Michel : Faire prendre conscience au sujet du « pourquoi » il se drogue : pourquoi il recherche la mort, pourquoi il ne veut pas vivre dans la réalité. Quand il arrive à comprendre pourquoi il se drogue, la bataille pour la vie est engagée. Il ne reste plus qu'à trouver un objectif qui lui fasse oublier la drogue et la dépasser ; ce peut être l'amour, un engagement politique, un métier, une cause à servir, un idéal à atteindre, des services à rendre aux êtres en perdition...

Hélène : La situation n'est donc pas sans espoir.

Michel : Tant que le garçon ou la fille ne s'est pas suicidé, il y a de l'espoir. Mais il est plus facile de mourir que de vivre, plus facile de se droguer que d'affronter les raisons pour lesquelles on se drogue. Il est plus facile de faire un voyage au L.S.D. que d'affronter sa réalité.

François : Certains prétendent : « Je prends du L.S.D. pour essayer, pour faire une expérience, pour m'épanouir et développer mon imagination... »

Michel : J'ai fumé de la marijuana aux U.S.A., mais j'ai toujours refusé le L.S.D. Je sais que c'est dangereux, comme les amphétamines; il peut entraîner une lésion cérébrale et une déstructuration mentale irréversible. Avec le L.S.D. il n'y a pas le risque de mort par *over-dose*¹, mais on risque le *flip*² ou la descente angoissante après le *trip*³. Sous L.S.D. les hallucinations peuvent entraîner des peurs-panique. Ceux qui ont l'habitude des trip au L.S.D. ne les font jamais seuls et choisissent quelqu'un d'habitué, en qui ils ont toute confiance, pour les surveiller, les aider et les protéger. Il s'agit d'une prudence élémentaire. Peut-être le drogué n'a-t-il pas peur de mourir, mais comme celui qui boit, il n'est pas forcément pressé. On voit des drogués se défenestrer de terreur ou persuadés qu'ils peuvent voler, s'armer d'un couteau et agresser les autres dans un accès de fureur incontrôlable.

Hélène : Les drogués ne joueraient-ils pas avec la mort?

Michel : Ils savent qu'ils risquent de mourir, mais grâce à la drogue, ils quittent un monde mauvais, qui ne leur a pas apporté la tendresse de leur mère, ou de leur père, qui ne leur propose aucun idéal. La majorité des drogués ont entre 18 et 25 ans. Ils n'ont pas connu les problèmes de la guerre et les privations. Donc les biens de consommation n'ont pas de valeur pour eux. Ils refusent de se crever, de bosser, pour acheter une télé en couleurs, un frigo ou une voiture à crédit. Il n'y a que l'amour qui puisse donner un sens à leur vie. Encore faut-il qu'ils ne soient pas trop bloqués par leurs souffrances passées pour pouvoir en donner et en recevoir.

François : Où demander du secours quand ça va mal?

1. Surdosage.

2. Mauvais voyage.

3. Voyage.