

Rachel Miquel Dufour

Hourra pour le Va-Jay-Jay !

La sexualité féminine du berceau au tombeau

Traduit de la version anglaise *Hourra pour le Va- Jay- Jay !*
Conception de la couverture Robert Williams, InsideOut Design
Graphiste Sébastien Geffroy

Les éditions MLK
2 rue Tirard
94000 Créteil

Copyright 2018 Les éditions MLK
Tous droits réservés.

Impression : Présence Graphique, 2 rue de la Pinsonnière
37260 Monts
Dépôt légal : septembre 2018

ISBN : 979-10-96757-04-6

E-Mail : editions@fondationmlk.fr

www.rachelmiqueldufour.com

Rachel Miquel Dufour

Hourra pour le Va-Jay-Jay !

La sexualité féminine du berceau au tombeau



À la mémoire de Nathania Tétreault Laurin, qui est partie auprès de
Jésus bien trop tôt, elle qui était tellement convaincue par tout le
contenu de ce livre.

À mon Jésus, mon mari, mes fils, mes filles de cœur, et à toutes les
femmes précieuses dans ma vie.

Préface

Wow ! Ce livre est tout simplement génial, vrai, tellement pertinent et surtout sans tabou. Il est admirablement écrit. Avec passion et transparence, Rachel y dévoile de façon magistrale l'importance d'avoir une sexualité épanouie. Ce qui transcende dans chacune des pages, c'est l'incroyable amour de Dieu pour ses filles, combien elles sont belles et précieuses, et combien la sexualité est un cadeau que Dieu nous a donné.

Cet ouvrage est riche. L'enseignement qui y est apporté est profond et parfois bouleversant de par l'intimité du sujet. De façon simple et pratique, vous trouverez dans cet ouvrage des clés extraordinaires pour l'épanouissement de votre vie et de votre sexualité. J'encourage chaque lectrice à ouvrir son cœur, son esprit, et à laisser Dieu agir au plus profond d'elle-même. Je crois de tout mon cœur que la lecture de ce livre sera un catalyseur de votre croissance émotionnelle et spirituelle.

C'est un privilège et un honneur pour moi d'écrire cette préface. Il existe peu de femmes de la stature de Rachel. Une femme vraie, une femme de conviction, une femme d'action et une femme de compassion. Elle est une Collaboratrice dans l'œuvre depuis plusieurs années, elle est avant tout une amie précieuse. La qualité, la rigueur et la profondeur de ses enseignements sont reconnues autant dans le monde francophone qu'anglophone. Toutefois, ce qui est le plus inspirant chez elle, c'est son cœur et son amour pour Dieu et pour les personnes. Au-delà de toutes ses grandes réalisations, Rachel est une femme de Dieu hors du commun.

C'est de tout mon cœur que je vous recommande ce livre qui sera une source de restauration, de consolation, et surtout de libération ! Ce livre est rempli d'espoir, d'encouragement et d'amour. Nul doute que vous ne serez plus la même après l'avoir lu.

Bonne lecture !

Stéphanie Reader, Ph D.

Responsable des ministères de la femme à l'Église Nouvelle Vie de Longueuil

Responsable des ministères de la femme pour l'Association Chrétienne pour la Francophonie (ACF)

Conférencière

Compliments pour *Hourra pour le Va-Jay-Jay* !

Hourra pour le Va-Jay-Jay ! Quel titre surprenant, n'est-ce pas ?

Il a le mérite d'annoncer sans détour le contenu de ce livre passionnant !

Avec un style direct et sans ambiguïté, Rachel Miquel Dufour aborde le sujet, ô combien fascinant, de l'intimité sexuelle de la femme. Et ceci, sans la réduire ni la résumer à un simple organe qu'est le vagin ! En effet, l'originalité de cet ouvrage est que Rachel y développe le fonctionnement de la sexualité de la femme à toutes les saisons de sa vie (enfant et adulte, célibataire ou en couple) et dans toutes ses dimensions (physiologique, psychologique, émotionnelle et spirituelle). Sans ambages, ni aucun tabou, elle nous livre avec justesse et finesse, des informations et des ressources pertinentes, indispensables à une vie sexuelle épanouie dans sa globalité. Enfin un livre concret et pratique qui aborde franchement ce sujet brûlant !

Nous oserons même ajouter que les hommes, eux aussi, pourront y puiser des ressources, afin de percer le mystère de la sexualité et du plaisir féminins...

À titre personnel, nous croyons au formidable impact que pourra avoir ce livre sur vous ! Nous connaissons Rachel Miquel Dufour depuis de nombreuses années, et la qualité de son travail est remarquable ! Rachel a développé une véritable expertise dans le domaine de la sexualité féminine. En plus de ses diplômes universitaires, elle a acquis une solide expérience et de sérieuses compétences auprès des femmes et des couples dans le cadre de son travail et de son investissement auprès d'eux.

Cette amie, passionnée et passionnante, a un véritable cœur pour les femmes, et nous avons été les témoins privilégiés de vies bouleversées et impactées grâce à son ministère.

C'est une immense joie pour nous de savoir que vous allez être au bénéfice de son livre si original, en y trouvant une source d'inspiration pour votre épanouissement personnel.

En toute franchise, mais avec tact et sensibilité, Rachel vous entraîne dans un voyage au cœur de l'intimité féminine, et, croyez-nous, vous n'en sortirez pas indemne !

Nathalie et Ivan CARLUER, *Pasteurs de l'église Martin Luther King – Grand Paris (Créteil), FRANCE*

Et Dieu créa la femme... Et quelle œuvre d'art ! La femme n'est-elle pas le plus magnifique joyau de la création ? Nous espérons que les hommes diront « Amen » ! Et en créant la femme, Dieu créa par conséquent la sexualité. Le sexe, quel bonheur, quel épanouissement quand il est vécu dans le plan divin ! Rachel Dufour ouvre délicatement, page après page, et jusque dans sa plus profonde intimité, l'écrin féminin que le Dieu tout-puissant a pensé et créé. *Hourra pour le Va-Jay-Jay* ! sera une révélation pour les femmes mais c'est aussi le livre que les hommes ne regretteront pas d'avoir offert à leur épouse. Nous ne connaissons personne de plus qualifiée, compétente, pertinente, et inspirée que Rachel Dufour pour parler de la sexualité féminine dans une perspective biblique. Hourra pour son premier livre !

Hourra pour le Va-Jay-Jay ! le livre qui va au fond des choses !

Muriel et Éric CÉLÉRIER, *Fondateurs du Top Chrétien, de*
jesus.net, Auteur de « Connexions divines » et de « Le Seigneur est mon
Berger »

Le corps d'une femme est une œuvre d'art — y compris son vagin. *Hourra pour le Va-Jay-Jay !* est un ouvrage précis, documenté, sincère et joyeux. Enfin des pages qui célèbrent les femmes de tous horizons et de toutes générations, sans écarter les mots « plaisir », « orgasme » ou « clitoris » ... ! Explorer la beauté de la sexualité féminine avec tact mais sans tabou : bravo et merci à Rachel Miquel Dufour d'avoir relevé le défi avec audace, générosité et compétence. Un livre précieux et nécessaire.

Hélène BONHOMME, *Fondatrice de* fabuleusesaufoyer.com

Enfin un livre qui parle clairement de la sexualité féminine (et pas que) ! Avec des mots simples, Rachel nous partage un message de réconciliation pour toute femme avec son corps.

Merci Rachel de ne pas cesser de répéter que la sexualité est un cadeau de Dieu, saint et pur.

Messieurs, ne restez pas loin de vos femmes, vous serez surpris de voir tout ce que ce livre peut vous apporter !

Cet ouvrage contient un concentré de clés nécessaires pour comprendre la sexualité, pour la vivre pleinement et pour transmettre un enseignement sain.

Que c'est bon d'être une femme ! *Hourra pour le Va-Jay-Jay !*

Phoebe et Timothée MELE

Alors que les bourgeons de tulipes de ce printemps 2016 commençaient à éclore, je me préparais pour un autre séminaire/atelier intensif de quatre jours. Dix femmes arriveraient bientôt des différentes parties du globe afin de créer dans mon salon un espace sacré dans lequel elles allaient pouvoir se décharger ensemble de leurs fardeaux sexuels et émotionnels.

Certaines de ces femmes s'étaient mal conduites, avaient eu des comportements ou des relations qui avaient compromis leur intégrité. D'autres s'étaient fermées sexuellement, ayant « perdu ce sentiment d'amour » et reconnaissant que cela mettait également leur mariage en péril. Le but de ce parcours de quatre jours est d'aider chaque femme dont la « pendule sexuelle » s'est déplacée soit trop à gauche, soit trop à droite, à trouver un équilibre sain et à aller de l'avant, afin de redevenir la partenaire sexuelle motivée et intéressée, *mais seulement par son mari actuel ou futur !*

Cet atelier du printemps 2016 serait mon 16^e et, bien que chaque séminaire soit unique, ce groupe-là se distinguera toujours grâce à une femme en particulier : Rachel Dufour.

Personne dans la pièce, y compris moi-même, n'était au courant du type de travail dans lequel Rachel était impliquée, car, du premier jour jusqu'à notre dernier dîner, nous avons une règle : « On ne parle pas boulot ». Cela permet d'aider les femmes à être et à rester vraies entre elles, plutôt que de se cacher derrière un masque de carrière ou de ministère.

Alors que Rachel partageait diverses parties de son parcours personnel et relationnel, non seulement elle a gagné le respect de tout le groupe, mais je me suis aussi sentie très à l'aise en sa présence, comme si j'avais rencontré une sorte d'*alter ego*. Elle n'essayait pas de jouer le rôle de « conseillère assistante », mais elle semblait extraordinairement fondée, équilibrée et confiante lorsqu'elle posait ses cartes personnelles sur la

table et écoutait attentivement les autres femmes faire la même chose. Elle était comme une grande sœur cool pour les jeunes filles, et une petite sœur sage pour les femmes plus âgées. Elles ont trouvé son audace sexuelle et spirituelle incroyablement courageuse, rafraîchissante et inspirante. (Je pense que les participantes ont toutes voulu s'asseoir à côté d'elle, à un moment donné au cours de ces quatre jours, espérant que les qualités de Rachel « déteindraient » sur elles !)

Je me souviens, quand cet atelier a pris fin, m'être sentie incroyablement stimulée, bien plus que d'habitude. Je n'avais pas l'impression de devoir faire grand-chose pour créer un environnement propice à la prospérité (et à la guérison) de ce groupe. Tandis que je réfléchissais à la raison pour laquelle ce groupe fonctionnait de manière si naturelle, si fluide, si facile, j'ai compris que je le devais en grande partie à l'implication de Rachel. J'avais vraiment l'impression qu'elle avait été le vent sous MES ailes !

Alors, évidemment, lorsque le dernier jour, Rachel nous a dit qu'elle voyageait à travers le monde pour parler de la sexualité saine et qu'elle travaillait sur le livre que vous tenez entre vos mains, nous étions toutes ravies ! Je voulais absolument mettre du vent sous les ailes de SON ministère comme elle l'avait fait pour moi, aussi ai-je été folle de joie lorsqu'elle s'est inscrite à mon Programme de conseillers « B.L.A.S.T. » (qui signifie « Building Leaders, Authors, Speakers & Teachers »). Au cours des douze mois suivants, Rachel a dévoré le programme vidéo, et j'ai eu le privilège de passer en revue différentes parties de son manuscrit afin de réfléchir à la manière dont elle pouvait transmettre ce message aux femmes adultes du monde entier.

Ceci est un livre de célébration qui aurait dû exister depuis bien longtemps et qui, si vous l'acceptez, transformera complètement votre vie, votre santé, votre estime de soi et votre mariage. Ce message transformera également la façon dont vous élevez vos filles et vos fils, vous donnant la confiance nécessaire pour parler de problèmes que nos parents n'osaient

pas ou se refusaient d'aborder.

Aussi, avant que vous ne laissiez Rachel vous apprendre à dire : « Hourra pour le Va-Jay-Jay ! », je suis honorée d'avoir l'occasion de dire : « Hourra pour Rachel Dufour ! » Hourra pour tout ce qu'elle a investi dans son propre processus de guérison... Hourra pour son courage et sa confiance lorsqu'elle proclame avec audace le message que Dieu lui a confié... Hourra pour une femme sage qui veut aller hardiment là où peu d'écrivains se sont risqués – dans le mystère sacré de la sexualité féminine et l'énergie qu'elle apporte dans notre propre vie et dans celle des hommes que nous aimons !

Je crois que, vous aussi, vous crierez bientôt « hourra ! » en glanant les conseils avisés de Rachel et en vous inspirant de sa sagesse maternelle. Alors, bouclez votre ceinture de sécurité et préparez-vous pour un voyage revigorant ! Nous prions toutes les deux pour que ces pages vous apportent une plus grande compréhension et un enrichissement de VOTRE vie et de vos relations intimes !

Chaleureusement,

Shannon ETHRIDGE, M.A., Conseillère en relations,
Conférencière internationale et Auteure de 22 livres incluant les best-sellers « *Every Woman's Battle* » et « *The Sexually Confident Wife* »

Les lecteurs de cet ouvrage remercieront Rachel Dufour pour les deux concepts vitaux qu'elle y défend : 1- qu'elles soient mariées ou non, les femmes ont une sexualité unique et belle ; 2- pour une vie sexuelle épanouie et réciproque dans le cadre du mariage, l'épouse doit cerner sa propre sexualité – sachant qu'une femme manifestant du désir pour son mari devient infiniment désirable à ses yeux. Ainsi, alors que les femmes pourront découvrir et apprécier leur sexualité, époux et épouses tireront de ce livre le plus grand bénéfice.

Doug ROSENAU, *Auteur de « A Celebration of Sex »,
« Single & Sexually Whole » et Co-auteur de « Total Intimacy »*

Nous sommes des êtres sexués. Personne ne peut en douter. Mais où pouvons-nous trouver des réponses claires et saines à nos questions ?

Ce livre répond à celles que je me suis posées sur la sexualité.

Comment restaurer les étapes d'une sexualité que nous n'avons pas eu l'occasion de vivre correctement par le passé ?

Comment soulager la douleur d'un mariage qui souffre d'une sexualité brisée à cause d'un traumatisme de l'enfance ?

Comment faire face aux abus sexuels et à leurs inévitables conséquences fatales lorsqu'ils ne sont pas traités correctement ?

Quand et comment parler à mes enfants de leur sexualité ? Maintenant, je comprends que je dois juste laisser ce livre en évidence... Il peut déjà être utile pour mes adolescents.

Merci, Rachel, d'avoir clarifié les doutes sur la sexualité féminine du berceau au tombeau et de fournir ces réponses pratiques.

Rebeca SEGEBRE, Auteure et Présidente de Güipil Press

Rachel Dufour est une conférencière percutante, qui sait utiliser les bons mots, mais c'est aussi aujourd'hui une auteure capable de s'adresser à un plus grand nombre encore. J'ai entendu Rachel parler de la sexualité féminine pour la première fois lors d'une conférence avec son mari, et c'était excellent. Elle a passé plusieurs années à développer son art – le talent que Dieu lui a donné – et nous sommes au bénéfice de toutes ses connaissances.

John LEACH, *Pasteur principal de
l'église Jubilee Fellowship – Colorado, ÉTATS-UNIS*

Dans le livre *Hourra pour le Va-Jay-Jay !*, Rachel nous entraîne à travers les différentes étapes de la vie en lien avec la sexualité, grâce à des exemples concrets et des conseils pratiques, simples et applicables, en particulier dans la vie conjugale.

En s'appuyant sur la Parole de Dieu, elle montre qu'il est essentiel de savoir que la sexualité a été créée par Dieu et relate des expériences et des témoignages vécus, ce qui permet à toute femme de s'y reconnaître.

Dans ce monde où la sexualité est encore un tabou pour beaucoup de femmes, il est encourageant de savoir que nous pouvons compter sur une telle ressource présentée de manière instructive, professionnelle et naturelle, telle que la sexualité devrait être dans notre vie.

Isabel ALACAN, *Dra., Psychothérapeute et Spécialiste
en santé mentale, Psychologue clinicienne chrétienne.*

Le nouveau livre de Rachel Dufour, *Hourra pour le Va-Jay-Jay !*, offre un regard rafraîchissant sur la sexualité féminine, traitée avec le respect et l'honneur qu'elle mérite. Avec perspicacité et humour, cet ouvrage peut être utilisé seul ou en groupe, avec des questions pertinentes à la fin de chaque chapitre.

Bill et Melanie DUNHAM, *Directeurs de* allianceministries.org

Hourra pour le Va-Jay-Jay ! est un livre indispensable et incontournable pour toutes les femmes chrétiennes ! Rachel a une passion magnifique ; elle présente une compréhension divine et unique de la relation sexuelle entre un mari et sa femme. Elle comprend sa puissance, sa beauté, son bien-fondé et sa valeur sacrée. Que ce livre puisse nous encourager à saisir la sainteté et le cadeau de la sexualité !

Katie BROWN, *Psychologue clinicienne*
– Massachusetts, ÉTATS-UNIS

De par sa riche expérience internationale et son expertise en relation d'aide, Rachel Dufour lance un défi de taille afin de retrouver la beauté, l'émerveillement et l'intimité de la sexualité voulue par Dieu. Elle apporte des vérités intemporelles et pratiques et répond à certaines des questions les plus audacieuses concernant la sexualité et les femmes chrétiennes d'aujourd'hui. Ce livre ne peut pas être ignoré, car il est une véritable lueur d'espoir grâce au don de Rachel de proposer la restauration et la grâce, même dans les circonstances les plus difficiles.

Jeremiah J. JOHNSTON, *Dr.*,
Président de la Christian Thinkers Society

Remerciements

Marion et Katrien – Vous avez su prendre mon texte en anglais et y mettre ma voix en français, merci ! Merci pour votre patience, pour le temps consacré à ce livre. Je prie pour que votre vie de femme se trouve enrichie par tout votre travail autour de mes mots. Merci !

Annick Le Pennec – Merci pour tout ton travail de correction pour une lecture fluide. Tu as été le parfait complément des traductrices pour éviter la finition trop souvent rude d'un livre traduit. Merci d'avoir fait de ce livre un ouvrage agréable à lire en français. Que Dieu continue d'utiliser ton talent d'écrivaine pour Sa gloire.

Ruth Miquel, ma sœur – Merci d'être mon amie pour toujours. Merci pour ton soutien et ton investissement dans ce livre. Tu es une femme de Dieu tellement belle et douée ! C'est un privilège de Le servir ensemble. Notre mère, Christiane Miquel, aurait été fière de toi et elle aurait promu ce livre jusqu'aux extrémités de la terre !

Hélios Miquel, mon père – Merci de croire en moi en tant que ta fille et en tant que pasteur/thérapeute. Tu as été un soutien merveilleux et un formidable « papy » pour notre famille.

Les femmes, dans ma vie – Que nous marchions sur cette terre étroitement liées en tant qu'amies et sœurs en Christ ou que vous ayez été assises face à moi pour des séances de relation d'aide, merci de faire partie de ma vie ! Les histoires que je raconte dans ce livre vous appartiennent et je suis très reconnaissante pour chacune d'entre vous.

Bill Shultz, mon agent – Merci d'avoir relevé le défi de ce livre et merci de m'avoir aidée dans ce monde tout nouveau pour moi, celui de l'édition. Que ce premier projet ensemble puisse être le début d'une collaboration fructueuse !

Nathan, Marie, Ruben, Dan, Madison, Adam, Madeline, Elie, mes enfants – Merci pour votre patience et votre soutien durant ce projet. Merci pour vos commentaires et de m’avoir autorisée à mentionner vos histoires. Je vous aime tous !

Mon Éric, mon mari – Merci pour notre vie ensemble, merci d’être un soutien et un mari si merveilleux et aimant. Merci pour tes bras protecteurs et pour ton amour inébranlable. Merci de croire dans ce livre. Les mots ne suffisent pas pour te dire à quel point je t’aime.

Mon Jésus, mon époux céleste – ma vie entière T’appartient !

Note spéciale aux lecteurs

Hourra pour le Va-Jay-Jay ! est une célébration de la féminité. C'est un livre à la fois simple et facile à lire. N'oubliez pas que le voyage dans la sexualité d'une femme dure toute sa vie.

« Va-jay-jay » est une expression qu'Oprah Winfrey a utilisée, alors qu'elle n'osait pas dire le mot « vagin ». Je l'ai reprise pour le titre de ce livre, consciente que de nombreuses femmes ressentent, elles aussi, de la gêne lorsqu'elles doivent employer ce mot. Mais, ma prière est que, après avoir lu ce livre, aucune femme d'entre nous n'ait plus jamais honte de nommer le vagin, ni de le célébrer ! Alors, hourra pour le « va-jay-jay » !

Ce livre est le premier d'une série de trois ouvrages. Mon objectif dans *Hourra pour le Va-Jay-Jay !* est de changer la représentation que les femmes se font de leur propre sexualité et de leur corps. Je veux que mes lectrices, qu'elles viennent d'un milieu permissif ou puritain, puissent recevoir ou consolider un fondement qui leur permettra de saisir toute la beauté contenue dans le fait d'être une femme. Célibataire ou mariée, vous êtes un être sexué. Chacune pourra s'écrier : « Hourra ! Je suis une femme ! Hourra pour le 'va-jay-jay' ! »

Mon espoir est qu'aucune femme sur terre n'ait à souffrir d'un manque de compréhension ou de perceptions erronées, et qu'aucune ne soit laissée seule à se demander comment son corps fonctionne. Je prie pour que la connaissance et l'appropriation de tout ce qu'implique le fait d'être une femme vous permettent de combattre toute agression, toute intimidation et/ou toute forme d'abus à laquelle vous pourriez être confrontée. Car, qui que vous soyez, votre valeur est inestimable.

Mon souhait est de susciter chez les femmes l'envie de « passer le flambeau » aux générations suivantes, l'une après l'autre. Alors, Mesdames, s'il vous plaît, partagez ce que vous apprenez et partagez à

d'autres votre propre bonheur d'être une femme. Changeons ensemble la vision du monde sur les femmes !

Et pour conclure, je m'adresse aux hommes : Messieurs, je vous invite à lire ce livre. Si vous le tenez entre vos mains parce qu'effectivement vous êtes en train de le lire, je vous en remercie ! Si dans ce livre je m'adresse premièrement aux femmes, les appelant ça et là « mes lectrices » et présupposant ainsi un lectorat féminin, ne vous sentez pas exclus ! Vous êtes pleinement conviés à vous joindre à cette conversation féminine qui, j'espère et je le crois, pourra vous encourager ! Nous, femmes, avons besoin de vous, hommes, à nos côtés, dans ce cheminement sacré !

Table des matières

Introduction	29
Chapitre 1 - La sexualité du berceau au tombeau	35
Chapitre 2 - Mais pourquoi c'est si compliqué ?	57
Chapitre 3 - Créée par Dieu, déformée par Satan	69
Chapitre 4 - Construire votre amitié	78
Chapitre 5 - Le Oui et le Non	96
Chapitre 6 - Le corps de la femme : Une œuvre d'art !	105
Chapitre 7 - Célibataire et sexuée	120
Chapitre 8 - La chimie de l'amour et l'orgasme	133
Chapitre 9 - Si différents et si complémentaires	152
Chapitre 10 - Le miracle de la vie et la ménopause	167
Chapitre 11 - Écrivez votre propre histoire	176
Bibliographie	184
À propos de l'auteure	186

INTRODUCTION

#metoo #churchtoo #balancetonporc #yotambien

Partout dans le monde aujourd'hui, et plus que jamais auparavant, la voix des femmes se fait entendre, bien haut et fort. C'est un sentiment libérateur et merveilleux. Pourquoi ? Parce que trop de vies ont été brisées par des prédateurs qui avaient l'impression que les femmes, peu importe leur âge, étaient là pour satisfaire leur plaisir masculin. Les conséquences de l'abus sexuel, de l'agression sexuelle, et même du harcèlement sexuel verbal sont terrifiantes et entraînent le cœur, l'âme ainsi que le corps des femmes dans une spirale négative infernale. Certaines d'entre elles finissent par se suicider parce qu'elles ne peuvent plus endurer un jour de plus ces horribles ténèbres qui les enveloppent. D'autres se retrouvent dans la prostitution parce qu'elles ne voient pas d'autre choix possible. La plupart continuent leur vie en portant un lourd secret paralysant, au plus profond de leur cœur.

Au moment où j'écris ce livre, ce mouvement se diffuse partout sur Internet, par des témoignages, des rumeurs, des vidéos, #ceci et #cela. Je suis tout à fait pour le fait de parler ouvertement ! Accompagner les femmes dans leurs démarches pour se libérer de telles atrocités est le combat de ma vie ! Mais la réalité est que j'ai affaire à ces cris désespérés depuis des décennies. Suite à mon intervention, plusieurs de ces prédateurs ont été emprisonnés pour ce qu'ils ont fait subir aux femmes que j'ai secourues. Je veux continuer d'aider les femmes à parvenir à une restauration totale. Je ferai tout ce qui est en mon pouvoir, avec la force de mon Père céleste, pour mettre un terme à certains comportements d'hommes malades et impénitents. J'encourage ces femmes à sortir de leur coquille. Je marche à leurs côtés afin qu'elles puissent parler, continuer à être protégées et restaurées même quand tout le monde les dédaigne à cause de ce qu'elles ont subi, et en particulier dans le contexte de l'église. Faire usage d'une influence spirituelle pour abuser des abuser

des femmes – quel que soit leur âge – est une abomination. Toutes les précautions nécessaires doivent être mises en place dans les églises afin de ne jamais laisser la moindre place ténébreuse, le moindre recoin où, ces hommes pourraient rôder et nourrir leur addiction.

Néanmoins, nous devons faire attention et toujours, toujours, nous rappeler que même pour ces hommes, le salut et la rédemption existent. S'ils crient à Dieu, ils peuvent être libérés, guéris et aidés. De temps en temps, mon mari Éric et moi recevons certains de ces hommes dans notre ministère de relation d'aide. Ce sont des situations pour lesquelles j'ai vraiment besoin d'atteindre profondément le cœur de Dieu afin qu'Il me remplisse de Son amour pour eux, car j'ai parfois du mal à les aider. Dieu est le véritable espoir, même pour ces hommes.

Je veux aussi louer Dieu pour tous les hommes qui défendent les femmes. Éric et chacun de mes cinq fils sont d'excellents exemples de chevaliers des temps modernes. Il y a beaucoup d'autres hommes qui en font autant. Mon monde est rempli d'hommes merveilleux, et la charge de testostérone autour de moi a toujours été très élevée. C'est peut-être la raison pour laquelle j'aime tellement travailler avec les femmes. C'est très rafraîchissant parce qu'elles étaient peu nombreuses dans ma vie personnelle, quand j'étais plus jeune.

Alors, pourquoi ai-je écrit ce livre ? Eh bien, je me suis sentie « enceinte » de ces mots pendant trop longtemps. Parce que nous ne devons pas nous laisser duper. C'est Dieu l'auteur de la sexualité, pas Satan. Nous devons reprendre ce qu'il nous a volé et revenir à ce que Dieu avait prévu. Il y a une vraie beauté dans ce que Dieu pense de la sexualité. Nous devons rétablir la sexualité comme étant d'abord spirituelle, puis émotionnelle, ensuite physique, et surtout, belle !

Commençons par le commencement...

Il est venu droit vers moi et m'a dit, tout enthousiaste et d'une voix solennelle : « Tu sais que nous allons nous marier, n'est-ce pas ? »

Et voilà. C'était ma demande en mariage. J'ai répondu en souriant : « Oui, je sais ! ». C'était notre première discussion romantique et la première fois que nous parlions d'amour tous les deux. Nous ne vous recommanderions jamais d'approcher votre futur conjoint de cette façon, mais c'est apparemment ainsi que notre relation a été « arrangée » par Dieu. Éric et moi nous connaissions à peine lorsqu'il m'a fait sa demande, et je n'étais pas amoureuse de lui à ce moment-là, mais l'amour s'est vraiment développé dans nos cœurs trois jours plus tard, tandis qu'il prenait soin de moi après un épisode de maladie. Nous avons passé les deux années et demie qui ont suivi à construire notre amitié et à rêver de notre future famille.

Nous nous étions mis d'accord pour avoir quatre ou cinq enfants. Nous avons commencé à prier pour chacun d'entre eux bien avant le mariage. Nous voulions élever des enfants qui feraient des choix les menant, eux et d'autres, plus près de Dieu. Nous partagions sans cesse nos points de vue sur l'éducation et échangeions comment nous souhaitions élever nos enfants plus tard, alors que nous sillonnions les belles routes de la campagne française. À ce stade, nous n'avions pas d'enfants, mais des millions de théories sur la façon de les éduquer.

Le jour de notre mariage est enfin arrivé, en octobre 1991, dans l'Est de la France. Bien que ce jour ait été très pluvieux pour notre Alsace bien-aimée, nous n'étions pas du tout attristés. Nous commençons notre vie ensemble, et c'était tout ce qui comptait. Nous avons commencé à avoir des enfants tout de suite ; c'était notre choix, et Dieu nous a bénis avec l'arrivée de ces vies précieuses. C'est ainsi que cinq fils nous sont nés en six ans et demi. Nathan, Ruben, Dan, Adam et Élie. Nous aimons chacun

d'eux du plus profond de notre cœur.

Malgré la joie que nous procuraient nos fils, nous avons dû faire face à un profond chagrin. À 26 ans, j'avais perdu six bébés : six petites filles que je n'aurai jamais la joie de tenir dans mes bras ici-bas. Je ne leur chanterai jamais de berceuse pour dormir. Je ne tresserai jamais leurs cheveux. Je n'attacherai jamais les nœuds de leurs robes. Je ne préparerai jamais leur mariage ni ne les aiderai à trouver leur robe de mariée. Nous avons donné à chacune de ces précieuses filles le nom de Damaris. Elles sont toutes en sécurité au ciel, profitant de tout ce que cet endroit peut offrir. Un jour, nous les rencontrerons face à face et je serai éternellement reconnaissante à Dieu d'en avoir tellement bien pris soin !

C'est un cas rare, mais je ne peux pas avoir de fille et mener la grossesse à terme. Dieu a recueilli beaucoup de larmes dans Ses mains pendant ces années. Chaque fois que nous perdions un bébé, c'était une véritable souffrance pour Éric et moi. Je connais intimement le sentiment de porter un minuscule corps mort dans mon ventre. J'ai dû accepter de laisser mes filles partir dans les bras de Jésus, encore et encore. J'aime chacun de nos fils, mais perdre un bébé est une expérience douloureuse.

Nos fils sont maintenant de jeunes adultes, et nous parlons de la sexualité de manière très ouverte, naturelle et facile avec eux. Si vous veniez chez nous vers l'heure du repas, il serait normal d'entendre toute notre bande parler, de façon animée, de l'orgasme féminin ou de tout autre sujet croustillant en rapport avec la sexualité. Nos belles-filles ont dû s'adapter, et les amis de nos fils prient pour que leur visite tombe sur l'une de ces soirées de dialogue sans tabou !

Grâce à notre ministère, je travaille avec de nombreuses femmes du monde entier. Comme vous pouvez l'imaginer, conseiller des femmes implique souvent d'aborder ce sujet « chaud ». Le nombre de femmes insatisfaites au niveau sexuel est stupéfiant. Plus d'une fois, j'aurais souhaité être la mère de certaines de ces charmantes femmes. (Oui, mes parents m'ont appelée Rachel, mon petit côté « mère juive » doit venir de

là !) J'aurais aimé pouvoir leur dire tellement plus tôt comment leur corps a été magnifiquement conçu, quelle bénédiction c'est d'avoir un vagin, comment le fait de faire l'amour est un don de Dieu, à quel point elles peuvent se sentir aimées quand elles ne font qu'un avec leur mari, et comment le « sexe » n'est pas un devoir ou un moyen d'avoir de la valeur. J'aurais aimé pouvoir leur dire qu'elles n'ont pas besoin de sacrifier leur corps pour être aimées. J'aurais aimé pouvoir les préparer à être des femmes sexuellement épanouies, qu'elles soient célibataires ou mariées.

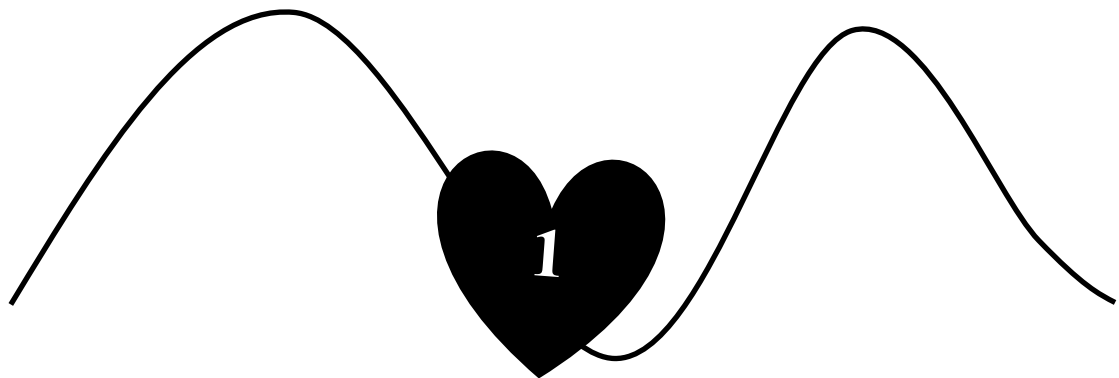
Mes cinq fils m'ont garanti une vie entourée d'une sacrée dose de testostérone. Quand une femme choisit de m'ouvrir son cœur, c'est un cadeau précieux. Je découvre aussi que l'un des avantages d'avoir des fils, c'est qu'ils amènent de belles jeunes femmes dans notre famille. Je pense aussi à chacune d'entre elles lorsque j'écris :

Chères Mesdames Dufour, (cela s'applique non seulement à celles qui viennent de le devenir, mais aussi à celles qui le deviendront bientôt),

Je vous aime autant que j'aime vos maris ; je suis ravie de vous avoir pour filles. Je veux vous aider à vous épanouir dans votre corps, votre âme et votre esprit de femme. Je serai toujours là pour continuer cette conversation, aussi souvent que vous le souhaitez, afin que vous puissiez pleinement apprécier le cadeau que Dieu vous a donné en faisant de chacune de vous une femme. Je vous aime, mes filles de cœur !

Six fois, j'ai porté une petite fille dans mon ventre. Six fois, ces bébés sont morts avant que je ne puisse les tenir dans mes bras. Alors, il est vrai que j'ai amèrement pleuré la perte de mes filles à qui j'aurais pu transmettre toutes sortes de secrets féminins afin qu'elles puissent profiter pleinement de leur sexualité. Bien que je n'aie jamais réussi à mettre de

fille au monde, Dieu m'a bénie de cinq fils, et donc de merveilleuses belles-filles. Je communique ouvertement avec *tous* mes enfants et ma belle-famille (et leurs amis) au sujet de la puissance de la sexualité féminine, et je parle aussi à des milliers de participants à des conférences sur ces questions intimes. Et maintenant, je m'adresse à *vous*, chère lectrice, comme à une autre amie à qui je peux transmettre une sagesse féminine et une confiance sexuelle qui me paraissent essentielles. Je vous remercie de faire ce voyage avec moi, et je sais que vous serez bénie en retour. Des femmes de tous les horizons, célibataires ou mariées, ont des questions restées sans réponse au sujet de leur sexualité. Malheureusement, elles sont souvent abandonnées à leurs interrogations. Ce livre est le fruit de milliers d'heures passées avec elles.



La sexualité du berceau au tombeau

Le plan directeur de Dieu pour notre sexualité est magnifique. Il nous a dotés de tout ce dont nous avons besoin pour parvenir à une sexualité saine et épanouie. Tout d'abord, nous ne devenons pas des êtres sexués à partir du moment où nous nous marions. C'est une idée fausse et triste ! La sexualité se construit en nous depuis notre conception.

Ma première approche avec nos filles aurait donc été de m'assurer que je construisais intentionnellement dans leurs petits cœurs et corps la compréhension que, en tant que petites filles, elles étaient des êtres sexués. Oui, vous avez bien compris. Vous, chère lectrice, êtes un être sexué magnifiquement conçu, et ce depuis le premier jour de votre vie. Je veux néanmoins attirer votre attention sur un point important : *il y a une grande différence entre être un être sexué et être sexuellement actif.*

Une femme n'a pas besoin d'être active au niveau sexuel pour se sentir en vie. Elle doit être capable de s'épanouir dans sa féminité, qu'elle soit sexuellement active ou non. Peu importe où vous en êtes dans votre vie de femme, je vous invite à entreprendre un voyage à la découverte de votre corps, depuis le moment de la conception jusqu'à la fin de vos jours,

pour explorer et mieux comprendre comment la sexualité se développe.

Psaume 139 : 13-16 : « C'est toi qui as formé mes reins, qui m'as tissé dans le ventre de ma mère. Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et je le reconnais bien. Mon corps n'était pas caché devant toi lorsque j'ai été fait dans le secret, tissé dans les profondeurs de la terre. Je n'étais encore qu'une masse informe, mais tes yeux me voyaient, et sur ton livre étaient inscrits tous les jours qui m'étaient destinés avant qu'un seul d'entre eux n'existe. »

Le stade du nouveau-né et du nourrisson (entre 0 et 2 ans)

La naissance de notre premier fils a été longue et stressante, mais ce qu'on dit est tellement vrai : « Dès qu'on tient son bébé dans ses bras, on oublie la douleur de l'accouchement ». Eh bien, c'est... presque vrai ! Car chaque fois que j'ai accouché, j'ai regardé Éric dans les yeux et je lui ai dit : « Ça suffit maintenant. C'était trop douloureux. Est-ce que tu m'entends ? ». Et pourtant, l'année suivante, rebelote, la même histoire – tellement d'amour chez les Dufour !

En tout cas, le premier signe d'affection de notre aîné a été de faire pipi sur moi. Oui, c'était un cadeau de bienvenue très naturel de sa part ! Je le taquine encore aujourd'hui à ce sujet et n'omet pas de mentionner cette anecdote amusante lors de mes conférences. Il y a quelques jours à peine, l'une de mes amies a donné naissance à un fils, et son mari était très fier que ce petit bonhomme ait fait pipi sur sa mère presque sitôt sorti !

Pourquoi est-ce un fait si notable ? Il souligne simplement la réalité de la sexualité qui se prépare dans le corps humain à un très jeune âge. Un petit garçon peut expérimenter sa première érection dans les dix premières minutes après sa naissance. C'est pourquoi les garçons font alors parfois pipi sur leur mère. Les petites filles ne sont pas laissées pour compte :

elles ont leurs premières lubrifications vaginales dans les vingt-quatre heures qui suivent leur naissance.

Qu'est-ce que cela signifie ? Tout simplement que Dieu n'a commis aucune erreur en faisant de nous des êtres sexués. Il faut toute une vie pour découvrir la plénitude de ce que Dieu a prévu pour les êtres humains et leur sexualité.

Cette toute première étape de la vie est cruciale, car elle permet le développement des capacités *d'attachement* dans le cœur de l'enfant.

Ces yeux de bébé sont si mignons à regarder. Il suffit de tenir le visage d'un bébé près du vôtre pour sentir à quel point il cherche à attirer votre regard ; et vous laissez alors l'amour couler abondamment entre vous deux. Cela crée de l'intimité, de la vulnérabilité et des liens d'attachement entre le bébé et le parent, ou la personne qui prend soin de lui. Ces moments sont précieux et constituent un excellent moyen d'investir dans une sexualité saine pour vos enfants. Oui, vous avez bien lu. Si vous prenez soin d'un nouveau-né, s'il vous plaît, regardez-le dans les yeux le plus souvent possible, en lui disant avec un sourire combien il est en sécurité et combien vous l'aimez et l'acceptez tel qu'il a été créé. Cela lui permettra d'être sexuellement capable de « connecter » avec son futur conjoint, d'être vulnérable avec lui et de s'attacher au niveau de l'âme à son partenaire.

Je ne suis pas une idéaliste, mais quelqu'un de réaliste. Je sais que, malheureusement, certaines n'ont pas eu cette chance d'être aimées dès leur naissance.

Éric et moi voyageons beaucoup, et nous nous faisons souvent la réflexion que les enfants ne sont *pas* tous nés égaux. Nous n'avons pas les mêmes chances et les mêmes privilèges dans la vie. Si cette expérience d'attachement ne s'est pas produite naturellement et en toute sécurité pour

vous, souvenez-vous qu'avec Dieu il y a toujours, toujours, moyen de vivre la guérison et une restauration complète.

Sachez que, si vous êtes dans ce cas, vous risquez, malgré votre amour et votre désir, de ne réussir ni à vous ouvrir, ni à connecter et vous sentir vulnérable avec celui qui partage votre vie. Chez les hommes, c'est la capacité à connecter émotionnellement qui est abîmée. Ces blocages sont bien déstabilisants !

Tout ceci est très déroutant pour une femme – quand elle aime son mari et qu'elle veut connecter avec lui, mais qu'elle ne ressent aucun désir sexuel pour lui et qu'elle ne se sent pas assez en sécurité pour le faire. Bien sûr, il existe de nombreux facteurs qui créent ce manque de sécurité dans le cœur de quelqu'un, mais le besoin de réapprendre à connecter mérite d'être exploré.

Que puis-je faire si je veux augmenter ma capacité de connexion générale avec les autres ?

Demandez à Dieu de vous parler de votre valeur et à quel point vous êtes précieuse pour Lui.

Si vous ne Le connaissez pas personnellement et que vous vous demandez si cela vous concerne vraiment aussi, je veux vous lancer un défi : mettez à part une heure dans votre journée bien remplie. Allez prendre l'air et trouvez un endroit agréable avec, si possible, un peu de verdure autour de vous. Prenez de quoi noter ou de quoi vous enregistrer, sur votre téléphone portable par exemple. Faites le calme dans le tourbillon de vos pensées et de votre cœur et lancez un défi à Dieu. Oui, je vous mets au défi de défier Dieu ! Mettez-Le au défi de vous parler de vous !

Écrivez ce qu'Il vous répond. Oui ! Notez ou enregistrez chaque pensée

qui va vous venir à l'esprit. Ne les analysez pas encore. Il suffit d'enregistrer, de noter et de profiter des choses qu'Il vous dit, au fur et à mesure qu'elles vous viennent en tête. Lorsque vous avez terminé, rentrez chez vous.

Voici maintenant ce qui risque d'être le plus difficile pour vous : tenez-vous face à un miroir et lisez – ou écoutez – à nouveau ces pensées, en vous regardant droit dans les yeux, faisant du bien à votre cœur avec ces paroles de Dieu qui décrivent qui vous êtes à Ses yeux. Cela pourrait bien changer votre vie...

Il est primordial de trouver votre sécurité, votre identité et votre but en Dieu, en apprenant à vous appuyer sur ce que Dieu dit de vous. Apprenez à entendre ce que Dieu dit de vous. Vous pourrez ainsi apprendre, jour après jour, à connecter avec d'autres personnes, de manière plus naturelle.

Que puis-je faire si je veux augmenter ma capacité à construire des liens affectifs avec mon conjoint ?

Décrivez-lui ce qui vous fait vous sentir en sécurité. De quoi avez-vous besoin pour vous sentir en sécurité en sa présence ?

Peut-être avez-vous besoin qu'il parle d'abord de quelque chose de positif ou d'encourageant que vous avez fait avant qu'il n'expose ses critiques. Peut-être avez-vous besoin qu'il vous fasse quotidiennement des compliments sur votre apparence et ce que vous représentez pour lui. Peut-être avez-vous besoin qu'il prenne soin de son corps, pour vous prouver qu'il désire rester près de vous pendant de nombreuses années encore.

Prenez dix minutes à la fin de chaque journée pour vous asseoir ensemble, vous tenir la main et vous regarder dans les yeux, sans un mot, mais en

pensant aux choses que vous aimez l'un de l'autre.

En apprenant à connecter au niveau émotionnel avec votre conjoint, votre vie sexuelle sera plus épanouissante, plus vivante et plus excitante.

Le stade de la petite enfance (entre 2 et 4 ans)

La période entre deux et quatre ans est cruciale à plusieurs niveaux dans l'éducation d'un enfant. Il va apprendre tellement en si peu de temps. Il apprendra à parler, à être propre et voudra toucher tout ce qui l'entoure. C'est le moment où vous vous rendez compte que, chez vous, bon nombre de choses sont dangereusement exposées et accessibles à ses jolies petites mains. À une période de notre vie, nous avons trois fils dans cette tranche d'âge, au même moment. Je m'en souviens bien !

C'est là aussi une période-clé pour aborder avec l'enfant cette merveilleuse dimension sexuelle le concernant. Connaissez-vous cette chanson : « Tête, épaules, genoux et pieds, genoux et pieds » ? (Désolée, elle va maintenant vraisemblablement vous trotter dans la tête pendant des heures !) En tant que parents, nous enseignons très volontiers à nos enfants le vocabulaire corporel approprié, dans le cadre de leur éducation : ça, c'est ton nez, ta bouche, ton ventre, tes cheveux... Pourtant, nous évitons soigneusement de mentionner les organes sexuels ou leur attribuons des surnoms « amusants » : ton zizi, ma zézette, ton kiki ou ta nénette. Cela véhicule l'impression que ces organes seraient embarrassants, comme pas assez « propres » pour être correctement nommés. Je vous encourage fortement à ne pas esquiver et à employer simplement les mots « pénis », « vagin », « petites et grandes lèvres ». Je sais que le titre de ce livre utilise l'un de ces drôles de noms en anglais, mais je vous assure que ce n'est pas parce que j'avais peur du mot « vagin » ! Si vous étiez un petit enfant, j'aurais absolument employé la bonne terminologie.

Le bain sera l'occasion parfaite pour apprendre à votre enfant à laver minutieusement ses organes sexuels. C'est aussi le meilleur moment pour lui apprendre que ses organes sont intimes, et que personne, absolument personne, n'est autorisé à les toucher sans permission. Demandez à votre enfant de vous en parler si cela se produisait. Assurez-vous qu'il sache que vous ne seriez alors pas du tout fâchée contre lui et, comme toujours, dites-lui combien vous l'aimez.

Quand tout cela est bien en place, l'enfant devenu adulte éprouvera un profond sentiment d'acceptation de son identité sexuelle et de ses organes. Cela est très important pour le développement d'une sexualité équilibrée à l'âge adulte. Dans le cas contraire, l'adulte se sentira déconnecté de ses propres organes sexuels et de sa sexualité. Il lui sera plus facile de vouloir les ignorer ou d'essayer de trouver un moyen de faire reconnaître et évaluer ses organes sexuels par d'autres. Il risque de développer une sexualité marquée par la recherche constante de promiscuité, essayant de trouver son identité sexuelle à travers le regard des autres.

Que puis-je faire si je ressens le besoin de reconquérir ce stade de ma vie ?

Ce que je vais vous dire ne va peut-être pas vous plaire, mais je vous encourage vivement à vous tenir devant votre miroir, nue, avec toutes les bougies et lumières tamisées dont vous aurez besoin, et à décrire vos parties sexuelles en détail.

Si vous êtes mariée, décrivez à votre mari ses organes sexuels avec des mots tendres d'acceptation.

Puis, apprenez à employer ces mots dans une conversation normale, si l'occasion se présente, avec des membres de votre famille proche.

Rappelez-vous que votre corps et votre sexualité ont été créés par Dieu et que tout est à Sa gloire. Il n'y a pas de honte à éprouver à l'égard de ce que Dieu vous a donné.

Le stade de l'école maternelle

Oh ! Voici la merveilleuse période des questions insatiables des jeunes enfants : « Papa, pourquoi ceci ? Maman, pourquoi cela ? » ... Et puis l'inévitable : « Oui, mais pourquoi ? ». Il est si important que nous accueillions et encourageons ces questions, même si elles nous rendent fous ! Cela véhicule comme message crucial que la curiosité, en particulier à propos de la sexualité, est bonne, et que les parents sont les personnes les mieux placées pour fournir toutes les informations dont les enfants ont besoin. Voyez-vous le privilège qui est le nôtre de pouvoir nous-mêmes répondre à ces questions brûlantes ? Ces enfants si innocents, âgés de quatre ou cinq ans, posent de telles questions, et les réponses que leurs parents leur font alors vont leur être fondamentales quand ils seront adolescents ou jeunes adultes. C'est précisément durant ces années que l'habitude d'un dialogue ouvert entre les enfants et leurs parents prend racine.

Alors, parents, tenez-vous prêts à accueillir toutes ces questions ! Ne leur donnez jamais plus que ce qu'ils demandent, mais :

- Validez la légitimité de leur question : « En voilà une question intéressante, je suis si heureuse que tu me la poses. Merci ! »
- Reformulez la question pour être sûrs de ce qu'ils demandent exactement : « Alors, tu veux savoir d'où viennent les bébés, c'est ça ? »
- Demandez ce qu'ils savent déjà sur ce sujet. Vous pourriez être surpris ! : « Que sais-tu déjà à ce sujet ? D'où viennent les bébés d'après toi ? »

- Répondez de manière précise, simple et directe, mais donnez-leur un simple brin d'information pour commencer. « Eh bien, tu as raison. Tu as vu que le ventre de la maman de ton copain était plus gros et il t'a dit qu'il y avait un bébé dedans. C'est vrai, les bébés sont faits et commencent leur vie dans le ventre de leur maman ». Si, à ce stade, l'information suffit à votre enfant, il va s'arrêter là et se remettre à jouer. Si cela ne lui suffit pas, il va vous demander quelque chose comme : « Oui, mais... il est arrivé comment, le bébé, dans le ventre de sa maman ? » Vous pouvez lui répondre que « quand un papa et une maman s'aiment très fort, un bébé peut être créé dans le ventre de la maman ». Vous pouvez continuer d'ajouter un petit détail, puis un autre, telle une belle toile impressionniste, petite touche par petite touche. Répétez et répétez encore, jusqu'à ce qu'ils demandent plus de détails. Avez-vous remarqué combien les petits aiment regarder encore et encore un même dessin animé ou film ? C'est parce qu'ils en connaissent ainsi les émotions intenses et vont pouvoir anticiper les moments effrayants, les joyeux, et la fin. Donc, rappelez-vous qu'ils apprennent en entendant une même information répétée. Soyez prêts à aller plus loin quand ils le demanderont.

C'est aussi le bon moment pour discuter, de manière préventive, de leur propre corps et du besoin de se protéger en ne permettant à personne d'autre de toucher leurs parties intimes. Dites-leur que vous voulez en entendre parler s'il se passe quelque chose à ce niveau. Rappelez-leur que vous serez là pour les protéger.

Que puis-je faire si je ne me suis pas sentie protégée par mes propres parents pendant mon enfance ?

J'ai été amenée à travailler auprès de nombreuses femmes victimes d'abus sexuels durant leur enfance. Ce qui s'avère leur être le plus difficile n'est pas de guérir des dommages physiques et émotionnels causés par l'agresseur, mais de vivre une profonde restauration, nécessaire, du fait

que leurs parents ne les ont pas protégées dans cette situation. Je me souviens des mots et des larmes de Renée : « Quand j'ai dit à papa et à maman qu'un homme à l'église m'avait prise sur ses genoux et m'avait fait ces choses, papa m'a giflée et ma mère m'a punie en m'envoyant dans ma chambre, en m'insultant et en me demandant ce que j'avais fait pour le pousser à faire ça ».

Dramatique... Renée s'est retrouvée à faire des hommes ses proies pendant de nombreuses années, pour donner raison à sa mère et provoquer son père. Il nous a d'abord fallu travailler au pardon à l'égard de ses parents, avant de pouvoir travailler à guérir son corps et son âme de l'abus et des comportements que cela avait engendrés.

S'il vous plaît, trouvez l'aide dont vous avez besoin ! Ce qui s'est passé n'est pas de votre faute, et vous n'avez pas à avancer blessée et handicapée toute votre vie à cause de ce que quelqu'un vous a fait. Vous pouvez être guérie, restaurée et libérée de la souffrance et de l'injustice que vous avez endurées. Le pardon est capital. Mais réapprendre la sexualité est une autre clé.

Continuez à lire ce livre et demandez à Dieu de commencer à changer votre ancienne conception de la sexualité. Je suis si fière de vous, qui êtes prête à changer, à être guérie et à devenir libre d'être celle que Dieu a voulu que vous soyez. Je vous aime pour qui vous êtes !

Je veux aussi vous encourager à repenser à la façon dont vous avez appris la sexualité. Si vous avez dû vous débrouiller par vous-même ou l'appréhender sans le vouloir, je vous mets au défi de réapprendre la sexualité, en vous permettant de la considérer sous un jour différent.

Le stade de l'école primaire

C'est la phase d'exploration. Les enfants commencent à remarquer les différences entre les deux sexes. Ils posent des questions à ce sujet et veulent regarder et toucher. Ils découvrent, et c'est bien. Vous remarquerez qu'ils ne voudront plus courir tout nus. C'est la saison idéale pour installer des limites et parler de pudeur de façon très positive. Par exemple, vous pouvez leur demander d'être habillés lorsque vous recevez des invités à la maison et de réserver le moment de détente, en sous-vêtements, uniquement pour le cercle familial.

Donner des limites par respect de soi et respect des autres est la clé de cette période-là. Continuez de parler de la sexualité avec eux d'une manière positive. Leurs questions se font de plus en plus précises maintenant, et ils doivent déjà avoir un tableau complet de ce à quoi ressemble la sexualité. Combattez les sentiments de culpabilité. Il ne devrait pas y avoir de culpabilité associée à la sexualité. Il y a des limites qui doivent être établies, mais cela peut être fait dans un environnement positif.

Que puis-je faire si je ressens de la culpabilité ou de la honte lorsque je pense à la sexualité ?

Rappelez-vous que la culpabilité et la honte sont très différentes de la conviction de péché. La culpabilité et la honte viennent de l'ennemi qui essaie de vous maintenir la tête sous l'eau en vous faisant croire que c'est une situation de non-retour. La culpabilité n'apporte que la condamnation et aucune sortie de secours. C'est un moyen de vous détruire.

La conviction de péché, elle, vient de Dieu. Elle a pour but de vous montrer un domaine dans lequel le Seigneur désire travailler avec vous, dans votre cœur. Dieu propose toujours un moyen de restauration et de guérison. La conviction de péché conduit à la repentance, qui conduit à la

restauration, qui conduit à la plénitude.

Si, en tant qu'adulte, vous ressentez de la culpabilité ou de la honte en lien avec votre sexualité, apportez-la à Dieu ; demandez-Lui de vous pardonner et de vous enseigner de nouvelles conceptions et de nouvelles façons d'aborder la sexualité. Il y a toujours de l'espoir et une guérison possible avec Christ.

Le stade de la préadolescence

C'est la période du « kiss and run ». À ce stade, les adolescents veulent faire plus que simplement poser des questions sur la sexualité. Leur corps commence à changer. Ils ressentent des sensations sexuelles. C'est parfaitement normal. Oui, permettez-moi de le répéter, ces sensations sont normales et doivent être canalisées par de l'exercice physique, et non réprimées et détruites.

Cette saison est essentielle pour un jeune garçon et une jeune fille. Les garçons vont vivre leurs premières érections conscientes, et même leurs premières éjaculations ou rêves mouillés. Les filles auront aussi des rêves sexuels et sentiront ces vagues chaudes dans leur vagin. Les hormones vont faire des merveilles pour transformer ce jeune garçon en un homme et cette jeune fille en une femme. Ce n'est pas simple, et cela génère beaucoup d'énergie sexuelle.

Encouragez votre fils ou votre fille à découvrir son corps, à observer ce qui s'y passe et à comprendre ce qui se produit à l'intérieur. Je me souviens que chacun de nos fils pensait qu'il devenait fou quand il est entré dans cette phase, à cause des sentiments de colère qui montaient, sans parler des poils qui poussaient partout sur le corps. Le soupir de soulagement de chacun d'eux était presque comique quand, successivement, Éric leur a expliqué que la testostérone était la cause de tout cela, que tout était parfaitement naturel, et qu'ils se sentiraient à

nouveau « normaux » sous peu.

Je serais bien en peine de compter le nombre de femmes qui m'ont avoué avoir découvert un jour, avec horreur, du sang dans leur culotte. Elles avaient alors cru qu'elles en mourraient ! Comme c'est triste et traumatisant ! S'il vous plaît, de grâce, prenez le temps d'expliquer à vos préadolescent(e)s ce que sont les règles, la testostérone, les œstrogènes, etc.

Si vous avez des enfants prêts à parler de la sexualité, s'il vous plaît, de grâce, expliquez-leur comment fonctionne leur corps afin qu'ils ne croient pas à certaines des idées folles qui circulent. Ne donnez pas aux amis de vos enfants, au monde, ou à la pornographie l'occasion de leur voiler la beauté et la sainteté de la sexualité.

« Je ne parlerai jamais de sexualité avec mes enfants. Ils la découvriront le soir de leur mariage... » ; « Je n'expliquerai jamais à mes enfants comment on fait les bébés, parce que je ne sais pas quoi dire et que je n'arrive pas à prononcer les mots. » Trop de fois ai-je entendu ce genre de déclarations ! C'est vraiment trop triste.

Nous considérons que c'est un privilège d'enseigner à nos fils la sexualité qui vient de Dieu. Dès qu'ils ont été prêts, nous avons mis le sujet sur la table, y compris la table du repas familial ! La question classique est : « Comment savez-vous qu'ils sont prêts ? ». Dans notre famille, nous avons attendu que nos fils commencent à remarquer que les filles n'étaient pas ces « petites créatures ennuyeuses et fragiles qui pleurent tout le temps » et se mettent à dire certaines choses indiquant qu'elles étaient désormais pour eux une création de Dieu... intéressante et mystérieuse. Éric a fait un excellent travail en rencontrant individuellement chacun d'eux, au moins toutes les deux semaines, pour une conversation entre père et fils. Il choisissait une atmosphère agréable en fonction des préférences respectives de nos fils (dans un café, lors

d'une promenade, à la maison) et a ainsi constitué, semaine après semaine, un endroit ouvert et accueillant pour qu'ils puissent poser toutes les questions qui leur venaient à l'esprit.

Je leur ai expliqué comment fonctionnent le cerveau et la sexualité d'une femme. C'était très amusant ! Ces temps nous ont offert de sacrés fous rires. Je vais partager avec vous certains d'entre eux afin de vous encourager à vous familiariser avec ce type de conversation.

Nos fils ont grandi en Asie, où beaucoup de choses de la vie se passent en dehors de la maison. C'est un spectacle tout à fait naturel et commun de voir deux chiens s'accoupler dans la rue. D'innombrables fois, nos fils ont pu voir que les chiens avaient tendance à rester « coincés », restant ainsi accrochés, derrière contre derrière, un certain temps après l'accouplement. L'un de nos fils a profité du moment père / fils afin d'éclaircir un sujet très important qui lui trottait dans la tête. Il a abordé celui-ci avec un regard très inquiet et s'est risqué : « Quand ma femme sera enceinte, est-ce que mon pénis va rester coincé en elle pendant neuf mois ? ».

Ne riez pas, c'est une question légitime. Éric lui a adressé un grand sourire et a rassuré notre fils quant au fait qu'il ne resterait pas coincé et pourrait sortir du vagin de sa femme une fois le rapport fini. Cette réponse a été accueillie par un grand soupir de soulagement de notre fils.

Éric a eu l'honneur de répondre à plusieurs questions bien précises de la part de nos garçons. Ils lui ont notamment demandé : « Qu'est-ce qu'on doit faire après avoir introduit son pénis dans le vagin de sa femme ? » ; « Combien de temps cela dure-t-il ? » ; « Mon corps va-t-il savoir ce qu'il faut faire ? », et à peu près un milliard d'autres questions.

Si, nous, nous ne leur répondons pas, ils iront chercher les réponses ailleurs. Si vous n'êtes pas habitué/e à parler de telles choses, entraînez-vous à dire ces mots très sexuels à haute voix. Ainsi, quand viendra le

temps de répondre à ces fameuses questions, cela vous sera plus naturel.

Nous prions que vous équipiez vos enfants en leur apprenant que la sexualité est un merveilleux cadeau de Dieu qu'ils pourront ouvrir avec leur conjoint, lors de leur nuit de noces, et pourront explorer et découvrir tout le reste de leur vie. Il n'y a pas de limite au plaisir que Dieu veut que nous découvriions avec notre conjoint, tout au long de notre vie.

Avant l'âge de 13 ans, voici ce que les enfants devraient savoir :

- La sexualité est bonne et est un cadeau de Dieu.
- La curiosité sexuelle est normale et est aussi un cadeau de Dieu.
- Les sensations sexuelles sont normales et sont aussi un cadeau de Dieu.
- Ils sont responsables de leurs choix et de leurs actions à tous les niveaux, y compris au niveau de leur sexualité.
- Il y a un cadre spécifique pour apprécier et pratiquer la sexualité. (Nous en parlerons dans les chapitres suivants.)

Si tout cela n'est pas en place, l'enfant devenu adulte risquera de souffrir d'une naïveté excessive qui l'empêchera de jouir pleinement de la sexualité.

Abordons à présent la question délicate des jeunes enfants ou des préadolescents qui se touchent.

Il y a une grande différence entre la découverte de son corps et la masturbation, c'est-à-dire l'intention d'avoir du plaisir sexuel avec soi-même. La masturbation *ne deviendra un problème que* si elle est associée à des photos, des images ou à toute forme de stimulation extérieure.

N'arrêtez pas un garçon qui se touche le pénis ou une fille qui se frotte le vagin contre sa couverture. Cela fait du bien et c'est la raison pour

laquelle ils le font. *C'est une indication qu'ils ont besoin d'être réconfortés ou récompensés.* Notre cerveau a été élaboré avec ces besoins et instincts fondamentaux. L'un d'entre eux est lié à la sexualité : *le besoin d'être récompensé ou réconforté.* Donc, quand un enfant est stressé, qu'il se sent un peu déprimé ou, au contraire, s'il se sent excité et a besoin d'une récompense pour quelque chose qu'il a accompli, sa réaction naturelle va être de se toucher. Vous pouvez alors enseigner à vos enfants que, en effet, cela fait du bien, parce que c'est vraiment un cadeau de Dieu. Dieu a ordonné que le mari et la femme puissent pourvoir aux besoins sexuels de l'un et de l'autre dans la sécurité du mariage. Mais dites-leur que, pour le moment, vous seriez heureux/-se de les serrer dans vos bras ou de passer un bon moment en dansant sur la musique effrénée de leur choix. Dites-leur que vous êtes prêt/e à faire des pompes ou à courir autour de la maison avec eux, dès que ce sera nécessaire.

L'énergie sexuelle, voyez-vous, peut et devrait être canalisée dans l'énergie physique. Pour les garçons, les pompes et les tractions permettent la libération d'un cocktail d'hormones similaire à celui relâché dans le corps par le plaisir sexuel. Pour les filles, ce sont la danse, la musique et toutes les sortes de gymnastique rythmique qui le permettent.

Il ne s'agit absolument pas d'*étouffer* cette énergie sexuelle mais de la *canaliser* en une énergie physique. Comprendre comment faire cela sera une bénédiction pour tout adulte, sa vie durant.

Le stade de l'adolescence

C'est la phase des décisions. Les adolescents devraient être en mesure d'accepter leur propre sexualité et d'en assumer la responsabilité. En tant que parents, ce n'est plus le moment de leur imposer ou de les forcer à quoi que ce soit à ce niveau. Vous avez fait tout ce que vous pouviez, maintenant prenez du recul, priez pour eux et attendez qu'ils apprennent par eux-mêmes, parfois en faisant des erreurs.

Nos cinq fils ont tous été adolescents en même temps. À un moment donné, nous avions un garçon de treize ans, un garçon de dix-neuf ans et les trois autres frères entre les deux. Durant cette période de leur vie, chacun d'entre eux aurait été en mesure de parler du contenu de ce livre avec vous. Donc, si vous avez un/e adolescent/e à la maison, je vous recommande de laisser cet ouvrage dans un endroit où il ou elle pourra le voir. Les adolescents sont en âge de le lire.

Si vous avez une fille, s'il vous plaît, de grâce, emmenez-la voir un médecin si ses règles sont douloureuses. Il n'y a absolument aucune raison de la laisser souffrir. Il existe des moyens de soulager la douleur et d'éviter que des sentiments négatifs dus à des crampes soient associés à sa sexualité. Si le médecin lui prescrit une pilule contraceptive afin de soulager la douleur, cela ne signifie pas qu'elle reçoit la permission d'être sexuellement active. Assurez-vous que cette transition dans son corps soit aussi douce que possible, cela sera le meilleur moyen d'investir dans une sexualité positive pour elle.

Nous intervenons dans de nombreuses conférences pour adolescents et jeunes adultes. Je suis toujours surprise de voir à quel point ceux-ci accueillent de manière positive cette approche de la sexualité. C'est pour eux un vrai soulagement quand ils comprennent qu'ils n'ont pas besoin d'être esclaves de leurs pulsions sexuelles, et qu'il existe un but plus élevé pour leur sexualité. Quand un adolescent comprend la beauté de la sexualité, cela le rend capable de faire la distinction entre les besoins sexuels, les pulsions, les sensations sexuelles et l'énergie. Il saura comment les canaliser.

Il y a quelques mythes, rapportés par des adolescents, que j'aimerais aborder ici. Ce sont d'autres exemples qui montrent les dommages qui peuvent être engendrés par la méconnaissance.

- « Avoir des relations sexuelles orales ou anales, ce n'est pas avoir des rapports sexuels. » *Faux !* J'ai été très surprise quand j'ai entendu cette façon de penser aux États-Unis. Qui dit organes sexuels impliqués dit rapports sexuels ! Bien sûr, avec le sexe oral ou anal, vous ne risquez pas de tomber enceinte, mais vous êtes impliquée sexuellement.
- « On ne peut pas tomber enceinte lors de notre première fois. » *Faux !* Une femme peut tout à fait tomber enceinte dès la première fois qu'elle a des relations sexuelles. Cela n'a rien à voir avec le nombre de rapports, mais avec le spermatozoïde qui rencontre l'ovule, ce qui peut se produire toutes les fois où les conditions le permettent.
- « Une fille qui n'a pas eu ses premières règles ne peut pas tomber enceinte. » *Faux !* La première fois qu'un ovule est libéré se produit environ deux semaines avant les premières règles d'une femme.
- « On ne peut pas tomber enceinte pendant ses règles. » *Faux !* C'est rare, mais le sperme possède le potentiel de rester en vie et actif dans votre système reproducteur jusqu'à cinq-six jours. Il est possible qu'un ovule soit libéré pendant la première semaine après vos règles.

Que puis-je faire si j'ai pris de mauvaises décisions à l'adolescence, et que je les regrette aujourd'hui ?

Je vais encore me répéter, mais peut-être avez-vous besoin de le relire : Avec Dieu, il y a toujours, toujours, un retour possible, un chemin menant à la guérison et à une restauration complète. Beaucoup de choses peuvent être mises en place pour vous aider. S'il vous plaît, trouvez un bon conseiller et commencez votre processus de guérison.

Le stade du jeune adulte

C'est le stade auquel la capacité sexuelle est totale, mais sans qu'il y ait toujours le bon cadre pour l'intimité sexuelle. C'est ce que l'on appelle « l'état de tension ». Il y a donc un fossé entre les désirs physiques et l'absence de relations sexuelles. C'est une saison si importante de la vie et une préoccupation pour tant de femmes, que j'ai consacré tout le chapitre sept à la sexualité en tant que célibataire.

Le stade de la vie conjugale

C'est le stade auquel un homme et une femme peuvent pleinement apprécier l'amour et le plaisir sexuel et en donner. Continuez à lire ce livre, je vais vous aider à voir, à comprendre et à apprendre le plaisir de donner et de recevoir. Mon objectif, en examinant chaque aspect de ce mystère d'une manière simple et directe, est de faire en sorte que vous ne vous contentiez pas de le comprendre pour vous-même, mais que vous soyez également capable d'influencer les femmes autour de vous.

À VOTRE TOUR

à vos marques !



Après avoir lu ce chapitre, notez ce que vous avez appris sur le développement et la compréhension de votre propre sexualité. Quelles sont vos zones de faiblesse ? Dans quels domaines êtes-vous forte ?

- * De quoi avez-vous besoin pour vous sentir en sécurité ?
- * Êtes-vous à l'aise lorsqu'il s'agit d'utiliser la bonne terminologie pour toutes les parties de vos organes génitaux ?
- * Comment avez-vous découvert la sexualité ?
- * Quelles sont vos limites lorsqu'il s'agit de la sexualité ? Avez- vous besoin de les ajuster ?
- * Que savez-vous de la sexualité masculine ?

Philo !



Si vous êtes mariée, comment et quand partagerez-vous ce que vous avez appris avec votre mari ?

Si vous êtes célibataire, de quoi avez-vous besoin pour compléter votre compréhension de votre propre sexualité ? (Il n'est jamais trop tard pour apprendre.)

- * Comment allez-vous trouver votre sécurité sexuelle en Dieu ?
- * Entraînez-vous à décrire votre corps à haute voix. Que notez-vous après avoir fait cela ?
- * Êtes-vous prête à aligner votre compréhension avec la vérité de Dieu ?
- * Entraînez-vous à dire à haute voix (pour vous-même) vos limites concernant votre propre corps. Comment vous sentez-vous ?
- * Vous sentez-vous prête à en savoir davantage sur la sexualité masculine ?



- * Décidez d'accepter votre sexualité ; acceptez d'avoir été créée femme par Dieu.
- * Cherchez à voir votre corps comme un cadeau de Dieu et, pour cette raison, à aimer l'aimer.
- * Préparez-vous à demander et à recevoir des réponses en lisant ce livre sur la sexualité.
- * Profitez de la beauté qui existe dans la différence entre la sexualité masculine et la sexualité féminine.

Ok, maintenant vous êtes prête à passer au chapitre deux !

Mais pourquoi c'est si compliqué ?

Si le plan de Dieu pour nos corps est si parfait, comment se fait-il que la sexualité, elle, semble aujourd'hui si confuse ?

En tant que Française, je suis habituée au fait que le sexe permette de vendre à peu près tout et n'importe quoi, et notamment des livres. Pourquoi la sexualité est-elle si éloignée de l'image parfaite que le monde essaie de nous vendre ? Pourquoi l'épanouissement dans les relations sexuelles est-il un trésor si difficile à trouver ? Pourquoi la sexualité est-elle un domaine si sensible, voire douloureux pour tant de femmes, au point que certaines la délaissent et même la fuient ?

Pourquoi l'épanouissement dans les relations sexuelles est-il un trésor si difficile à trouver ?

À travers les pages de ce livre, vous découvrirez les histoires vraies de femmes dont le cœur a été piétiné et les rêves abandonnés. Beaucoup d'entre elles ont reçu l'aide dont elles avaient besoin ; ainsi, leur cœur a été réparé et leurs rêves ressuscités. La fidélité de Dieu ne cessera jamais de m'émerveiller ! C'est un honneur pour moi d'avoir contribué à l'histoire de chacune de ces femmes merveilleuses, telle que l'est Grâce.

L'histoire de Grâce

« Nous étions mariés depuis moins d'un mois et déjà mon cœur était meurtri par toutes nos disputes. Norris, tout juste diplômé de l'Institut biblique et moi, qui terminais mes études, étions des chrétiens engagés. Nous nous préparions à servir, pour la première fois, dans le ministère. Si nous étions un couple modèle, vus de l'extérieur ; de l'intérieur, c'était une tout autre histoire.

En raison de notre engagement devant Dieu, notre première expérience sexuelle, l'un avec l'autre, a eu lieu lors de notre nuit de noces. J'avais naïvement cru que notre décision de rester purs avant le mariage pourrait automatiquement effacer, pour lui comme pour moi, les conséquences des expériences sexuelles très douloureuses que nous avions subies dans notre enfance. J'avais tout faux. Les souffrances que nous nous sommes infligées au cours des quinze années qui ont suivi ont été encore pires que les traumatismes de notre enfance. L'un de mes premiers souvenirs est celui de mon oncle Pat qui me gâtait beaucoup. Il me couvrait de cadeaux et m'accordait une attention toute particulière, ce qui semblait combler les manques dont souffrait déjà mon cœur de petite fille. Bien sûr, je ne le savais pas encore à l'époque, mais il était en train de faire de moi l'objet de sa perversion sexuelle. J'étais le centre de son univers. Il m'achetait de jolies petites robes et me demandait de défiler devant lui. Par la suite, il m'achetait de la lingerie sexy et, comme pour les robes, je devais lui accorder un show en privé. Il se déshabillait et venait me rejoindre, la nuit, dans mon lit.

Pendant mon adolescence, j'ai rencontré Jésus et suis tombée éperdument amoureuse du Créateur de mon âme. Il m'a donné la force et le courage de dire à mes parents ce que mon oncle Pat faisait. Bien qu'ils se soient assurés que je ne serais plus jamais

seule avec lui, il y a eu beaucoup de déni par rapport à ce qui m'était arrivé. Je me suis sentie dévastée quand ma mère a déclaré : « Peu importe ce qu'il a fait, il reste mon frère ! ».

Mais, je n'étais pas la seule à avoir connu une enfance traumatisante. Norris avait, lui aussi, affronté de nombreux obstacles. Il n'avait que cinq ans lorsque son père a décidé de quitter sa mère et de « courir d'autres jupons », abandonnant ainsi Norris et ses deux plus jeunes sœurs. Quelques années plus tard, le père de Norris a fait une brève apparition, un menu *Happy Meal* à la main pour ses trois premiers enfants, en profitant pour leur présenter sa nouvelle épouse et leurs enfants. Norris n'a ensuite plus jamais entendu parler de son père. De ce fait, il a perdu toute capacité à exprimer la moindre émotion – excepté la colère. Contrairement aux garçons de son âge, il n'arrivait pas à profiter des petits bonheurs de la vie. Il n'arrivait pas à pleurer. Il ne connaissait que la colère, qui était devenue sa seule sécurité. Rien d'autre ne lui paraissait sans danger.

La mère de Norris a très mal réagi à ce profond rejet. Elle a fait défiler une ribambelle d'hommes dans la vie de ses trois jeunes enfants, et elle n'avait pas forcément bon goût. Ces hommes les ont exposés à une série de comportements horribles. Il pouvait arriver que Norris et ses sœurs se retrouvent spectateurs des relations sexuelles que leur mère avait avec son petit ami du moment. Cela a radicalement changé le cours de chacune de ces trois vies.

Vu les piètres décisions que prenait la mère de Norris, sa grand-mère a décidé d'intervenir et de sauver ces tout petits bouts. Cela aurait été une bonne option s'il n'y avait pas eu le grand-père. Non seulement c'était un homme extrêmement colérique, frappant le premier venu, mais il était aussi sexuellement

perversi. Il courait après ses belles-filles, ses voisines, ses petites-filles et quasiment toute femme qui avait le malheur de se trouver à sa portée. Lâche de nature, il s'est concentrée sur la cible la plus vulnérable – la sœur cadette de Norris. Elle a passé ses années d'enfance à être impitoyablement violée par celui qui était censé la protéger.

Puis, un beau jour, avant même que Norris ou moi n'ayons entamé le moindre processus de guérison, nous en étions à échanger nos vœux. Nous avions supposé que notre engagement envers Dieu et l'un pour l'autre nous permettrait de surmonter toute l'horreur de notre enfance. Au final, non seulement ce postulat s'est confirmé, mais il a constitué le seul moyen de nous porter à travers les luttes qui ont suivi. Nous n'avions alors aucune idée de combien nous étions loin de cette guérison et à quel point le chemin pour y parvenir nous paraîtrait insurmontable.

Les problèmes, qui nous ont frappés durement et rapidement, nous ont laissés sans voix. Norris rejetait mes avances sexuelles et se montrait peu demandeur. Nous nous sommes disputés tous les soirs, pendant des heures, à propos de notre vie sexuelle. Les soirées se sont transformées en semaines, les semaines en mois, puis les mois en années. Notre vie n'était en réalité qu'une lutte permanente et les conséquences se sont avérées profondément douloureuses pour nous deux. Je n'avais pas la maturité pour savoir comment déposer le rejet que je vivais aux pieds de Jésus. Je ne faisais que crier de cruelles accusations. Même si je connaissais bien ce verset de *Proverbes 14 : 1* : « *La femme sage construit sa maison, la folle la démolit de ses propres mains* », j'étais incapable d'arrêter la destruction causée par ma propre langue.

À cette époque-là, nous étions déjà parents de jeunes enfants et avions servi en tant que pasteurs dans plusieurs églises. Nous avons sollicité de l'aide à plusieurs reprises et consulté au moins sept conseillers chrétiens différents, que nous rencontrions chaque semaine, pendant plus d'un an pour certains. Malgré tous ces rendez-vous et ce travail, les anciens de l'église où nous servions nous ont fait comprendre que des séances de relation d'aide étaient nécessaires si nous souhaitions conserver notre emploi. Il semblait n'y avoir aucun espoir de paix véritable et durable entre nous. »

Ce livre est né de mes réactions à des histoires telles que celle de Grâce. Parce que je suis choquée et attristée, et que je ne peux plus me taire ! Tant de femmes à travers le monde souffrent profondément parce qu'elles détestent être femme ou parce que leur mariage n'est pas épanoui sexuellement et qu'elles se sentent extrêmement seules, même au sein de leur couple. Leur vie maritale, loin d'être épanouissante, dépose une pesante tristesse de fond dans leur cœur. Nous devons nous poser cette question : pourquoi tant de femmes sont-elles prisonnières de cette situation ?

Vous reconnaissez-vous dans l'histoire de Grâce ? C'est l'exemple typique d'un couple qui, blessé au-delà des mots et de leur conscience de l'être, entre dans son mariage chrétien avec l'illusion que se passer la bague au doigt va tout résoudre ! Tant de souffrances ont si longtemps rempli leur cœur de désillusion quant à leur sexualité, qu'elles laissent le mari isolé dans un coin de son cœur, tandis que l'épouse se sent rejetée et mal aimée ! Tous deux ont pourtant servi Dieu activement toute leur vie... Grâce et Norris représentent les personnes pour lesquelles Dieu nous a adressé un appel, représentent les personnes pour lesquelles Dieu nous a adressé un appel.

Avec mon merveilleux mari, Éric, nous avons consacré notre vie à servir Dieu. Depuis notre mariage en 1991, nous avons été pasteurs dans

plusieurs églises en France et avons servi en tant que missionnaires en Asie du Sud-Est. À l'heure actuelle, nous accompagnons et suivons, par la relation d'aide intensive, des pasteurs, des missionnaires et des leaders en crise. Nous donnons des conférences dans le monde entier afin d'enseigner des personnes mariées ou célibataires, des missionnaires et des pasteurs. Nous croyons que plus nous offrirons de prévention, moins il y aura de personnes qui auront besoin d'une intervention d'urgence. Nous continuons donc à voyager afin de fortifier le corps du Christ dans ce ministère unique.

Nous croyons qu'un mariage sain mène à une église saine, et qu'une église saine mène à une société saine ! À travers notre ministère, nous travaillons avec des hommes et des femmes qui servent Dieu partout dans le monde. Un accès privilégié à leur cœur nous est offert lorsqu'ils révèlent de nouvelles facettes d'eux-mêmes, permettant la guérison dans des domaines jusque-là inexplorés. À chaque conférence à laquelle nous participons, nous proposons un temps de questions-réponses. Une boîte est placée à disposition afin que les participants puissent poser leurs questions de manière anonyme, en toute liberté. Nous aimons beaucoup ces moments car nous pouvons ainsi être sûrs d'avoir répondu aux questions cachées des cœurs.

Récemment, lors d'une conférence pour pasteurs en Amérique du Nord, lorsque le temps des questions anonymes est venu, voici ce qui était écrit sur l'une des feuilles : « Mon mari ne me satisfait pas physiquement, et je ne peux pas le lui dire. Nous sommes dans une impasse. Que pouvons-nous faire ? »

Depuis l'estrade, j'ai observé les organisateurs de cette conférence, tous assis au premier rang, baisser la tête, surpris. Cette question vous surprend-elle aussi ? Nous, non ! Vous n'imaginez pas le nombre de fois où l'on nous la pose. Le nombre de femmes qui m'ouvrent leur cœur et crient à l'aide sur le plan de la sexualité est impressionnant.

Le plan de Dieu pour notre sexualité est si beau et si parfait que je ne veux plus rester les bras croisés et accepter l'ignorance. Je veux parler au nom de la femme et de sa sexualité. Je suis simplement une femme dont le cœur a été travaillé par Dieu pour être porte-parole des cœurs de femmes blessés, et de leurs questions secrètes.

Je ne suis pas médecin mais étayerai toutes les parties techniques de cette discussion grâce à des experts de chaque domaine. Mon but est de rendre accessibles à un maximum de femmes ces informations essentielles.

La vision que le monde a de la sexualité ne devrait pas pouvoir pénétrer dans l'église et l'influencer. Notre silence sur le sujet a laissé un vide dans l'imagination, l'esprit et le cœur des chrétiens. Ce vide a été comblé par des personnages tels que celui d'E. L. James, M. Grey et ses cinquante nuances de perversion. Cela ne devrait pas être la norme de ce à quoi ressemble la sexualité.

Bien qu'il y ait une grande différence avec ce qui se passe dans le monde, l'église n'a pas toujours été d'une grande aide dans ce domaine. Son influence négative dans la chambre conjugale complique les relations depuis trop longtemps. Les maris et les femmes ne sont pas des enfants, et ne devraient pas être traités comme tels. C'est à eux d'écrire leur propre symphonie avec Dieu sur le plan de la sexualité.

Quant à la difficulté d'être une femme chrétienne célibataire, elle est encore plus grande ! L'église ne considère pas du tout les femmes célibataires comme des êtres sexués. Elle leur enseigne à réprimer tout désir sexuel, afin d'éviter le risque de se retrouver vouées à la masturbation, pratique engendrant de profonds sentiments de condamnation et de culpabilité. Voilà les deux options trop souvent présentées aux célibataires dans nos églises. Quelle manière dévastatrice d'aborder la sexualité !

Revenons à l'histoire de Grâce et Norris. Je suis ravie de vous annoncer que les choses n'en sont pas restées là quand nous les avons quittés.

« Après environ quinze ans de combats, il m'est peu à peu devenu évident que mon véritable ennemi n'était pas du tout Norris. Il y en avait un qui voulait détruire mon âme et, si je ne me mettais pas à me battre contre lui, je n'allais jamais pouvoir vivre la vie que Jésus voulait pour moi. Je refusais de n'être qu'un pion dans un conflit spirituel.

J'ai commencé à chercher mon Sauveur de manière complètement nouvelle. Jésus m'a enseigné l'humilité. Et, j'ai appris à reconnaître et à apprécier la valeur de Norris. Mon regard sur le péché, en particulier le mien, a radicalement changé. Je ne voulais plus minimiser, justifier, cacher ou assouvir mon propre péché. J'ai arrêté de placer le péché de Norris d'un côté de la balance, et le mien de l'autre, essayant de prouver qu'il était plus coupable que moi. Avec Jésus comme avocat, je voulais faire face à mon péché. Je Lui ai demandé de sonder mon cœur et de me montrer ce qui s'y trouvait. Puis, et seulement après que j'ai invité Christ à le faire, nous avons commencé à nous débarrasser de ce qui me gardait liée, et j'ai pu entrer dans la course qu'Il m'avait préparée.

J'ai aussi compris que je ne connaissais pas Jésus aussi intimement qu'Il le désirait. Je connaissais vraisemblablement mieux la Bible que la plupart de mes proches. J'en avais même mémorisé plusieurs livres entiers. J'étais une championne au Trivial Pursuit biblique ! Je possédais également une compréhension profonde de la doctrine et pouvais débattre de presque n'importe quel sujet biblique, sur un plan intellectuel. Mais au fond de mon cœur, je passais à côté de l'intimité qu'Il voulait partager avec moi. J'ai commencé à écouter Sa voix. À présent, chaque jour, je m'assois, un cahier à la main, et je Lui demande ce qu'Il a sur le cœur pour moi. J'écris ce qu'Il dit. Je m'assure de serrer cela dans mon cœur et de le garder à l'esprit toute la journée.

Pardonner est devenu quelque chose de normal dans ma vie. J'ai demandé

à mon Créateur de me montrer toutes les personnes contre lesquelles j'avais de l'amertume ou de la colère et, avec Son aide, je leur ai pardonné. J'ai remarqué que c'est un processus que je *dois* faire très régulièrement, car je suis facilement tentée de ressasser les offenses dans mon cœur. Parfois, après avoir été blessée, j'ai besoin d'y consacrer beaucoup de temps, afin d'effacer de mon cœur tout ce qui m'empêche de pardonner. Cela me demande beaucoup d'efforts, mais si je ne le fais pas, le prix à payer n'en sera que plus élevé pour moi.

J'ai compris la puissance de l'encouragement. J'ai commencé à chercher les domaines dans lesquels je pourrais complimenter Norris, puis je me suis mise à l'encourager. Il ne suffisait pas d'essayer d'arrêter de le critiquer ou d'arrêter de lui dire à quel point il ne répondait pas à mes besoins. J'ai rempli ma bouche de tant d'éloges qu'il n'y avait tout simplement plus de place pour autre chose. Maintenant, complimenter Norris me vient naturellement et me plaindre de lui est de l'histoire ancienne.

Avec l'aide d'un incroyable couple chrétien qui conseille les pasteurs, nous avons appris à regarder notre passé à travers les yeux de Jésus. Pour chaque souvenir douloureux, nous avons demandé à Jésus où Il se trouvait lorsque cette chose terrible s'est produite, et Il nous a montré qu'Il ne nous avait pas laissés affronter seuls ces événements. Il était là, voulant nous réconforter, nous soutenir et nous aimer dans chaque situation. Aujourd'hui, ces souvenirs ne sont plus empreints de souffrance. Ils nous rappellent simplement Sa fidélité.

Quelque part, au milieu de tout ce tourbillon, Norris et moi sommes tombés amoureux l'un de l'autre. Nous sommes bien plus que de simples parents et partenaires dans le ministère. Nous nous estimons l'un et l'autre comme étant le cadeau précieux que Dieu avait prévu que nous recevions et que nous soyons. »

Dieu a créé toutes les femmes dans l'optique qu'elles soient pleinement conscientes de leur sexualité, peu importe leur statut matrimonial. En tant que femme, il est essentiel que vous compreniez comment votre corps fonctionne et comment Dieu vous a créée pour donner et recevoir du plaisir. Il a parfaitement créé votre corps, votre âme et votre esprit pour que vous puissiez expérimenter la plénitude du plaisir qu'Il a prévu pour vous, sur terre.

Je prie pour que mes simples mots puissent toucher votre cœur et vous libérer, afin que vous puissiez aimer être une femme, apprécier votre propre sexualité et, si vous êtes mariée, aimer votre mari jusqu'à la plénitude que Dieu a prévue pour vous ! Ma prière est que vous puissiez écrire votre propre histoire d'amour au sujet de votre sexualité. Peu importe votre arrière-plan, que vous soyez née dans une famille puritaine, que votre représentation de la sexualité ait été très permissive, ou que vous ayez été blessée dans votre sexualité et vous sentiez complètement brisée, votre histoire personnelle sera belle.

À VOTRE TOUR

À vos marques !



- * À quoi ressemble le bonheur pour vous ?
- * Est-ce que votre vision du bonheur concorde avec l'idée du bonheur que Dieu a pour vous ?

Prêts !



- * Prenez le temps de réévaluer votre cœur.
Que désire-t-il vraiment ?
(Assurez-vous d'être honnête avec vous-même dans votre réponse.)
- * Demandez à Dieu de vous montrer les choses cachées dans votre cœur. Que vous a-t-Il dit ?



- * Fixez-vous des objectifs pratiques pour tendre vers ce bonheur.
- * Qu'allez-vous changer dans votre vie pour les atteindre ?