

Comment tracer les frontières de nos vies ?

Chers auditeurs et auditrices, en ce mois de novembre 2025, j'ai longuement réfléchi à la manière la plus adaptée de vous parler dans cette émission, en tenant compte de plusieurs facteurs :

- L'actualité récente relative à la commémoration des attentats du 13 novembre 2015;
- Mais aussi le fil conducteur avec ma **pratique professionnelle de conseillère conjugale et familiale**.

Après réflexion, j'ai décidé d'aborder ce nouvel épisode de « *La vie, mode d'emploi* », sous **l'angle des frontières de nos vies**. Une frontière désigne une limite, une séparation, entre plusieurs espaces ou entités. Il est question de **territoire, d'altérité, de relation**. Les frontières sont nécessaires à la vie en commun; tout en étant aussi faites pour être interrogées, questionnées, réévaluées.

Aussi, je vous propose un voyage en trois étapes; que je vais aborder ainsi :

- Les frontières entre soi et autrui.
- Les frontières entre les générations.
- L'expérience disruptive du pardon dans nos vies.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, prenons quelques instants pour planter le décor de cette émission du jour. Certains d'entre vous me connaissent, et prennent l'habitude de me retrouver en direct, sur Fréquence protestante, le 4e mardi du mois à 13.00. D'autres me découvrent maintenant; et/ou ré-écoulent cette émission en podcast.

Conseillère conjugale et familiale, j'accompagne les personnes, les couples et les familles à chaque étape de la vie relationnelle, affective et intime. Je reçois mes patients en vidéo-consultation, anime des ateliers, écris des articles. Toutes mes activités et mes chroniques radio sont disponibles sur mon site internet, www.lamaisonenchantee.fr

1. Accédons maintenant à la première étape de notre voyage du jour : les frontières entre soi et l'autre .

Pour aborder cette question des limites entre les individus, il me paraît pertinent de vous parler du consentement, de ses critères et de la relation érotique.

La question du **consentement** est au cœur de débats vifs et enflammés dans notre société, depuis plusieurs années et dépasse la sphère des relations entre les sexes. Le consentement s'applique à la relation contractuelle, à la relation médicale, à la vie relationnelle dans son ensemble.

Dans la sphère intime, le mouvement engendré par « *Me too* » a permis de libérer la parole de femmes quant à **certaines excès de la masculinité dite toxique**. On peut s'en réjouir à condition d'envisager cette libération de la parole comme une **étape**, vers la construction de relations plus apaisées entre les sexes.

Désormais, la loi définit des critères pour que le consentement soit valable. Ce dernier doit être **libre, éclairé, spécifique, préalable et révocable** ¹:

- Libre, formulé sans contrainte ni pression;
- Eclairé, donné en pleine connaissance de cause, et pas sous l'emprise de drogues ou d'alcool;
- Spécifique, relatif à un acte concerné. Consentir à une caresse ne signifie pas consentir à une pénétration;
- Préalable et révocable, ce qui permet de changer d'avis.

Cela signifie que le vieil adage selon lequel « Qui ne dit mot consent » est devenu obsolète. Désormais, **qui ne dit mot ne consent pas**.

Par ailleurs, en tant que professionnelle de la relation d'aide, il me semble que cette question du consentement ne saurait être décorrélée de la question du **désir** et de son assumption, au féminin comme au masculin.

J'entends régulièrement en consultation des hommes et des femmes qui ne savent pas très bien comment faire pour que le désir soit (encore) au rdv, dans une relation respectueuse de soi et de son partenaire.

Explicit son désir ça s'apprend. Oui mais comment faire ?

Comment les femmes se saisissent-elles de leur désir personnel ?

Comment connaître son corps quand on n'y a pas ou peu accès ?

¹ Source : Légifrance

Personnellement, je défends l'idée que la jouissance sexuelle peut être un lieu d'émancipation, notamment pour les femmes.

Dans la relation à l'autre, comment construire un lien érotique satisfaisant et joyeux ? Certains ingrédients le soutiennent, tels que la **confiance**, l'**écoute**, le **respect**, mais aussi l'**exploration**. Si la sexualité est un lieu plurielle, la vivre implique d'en accepter une part d'**imprévu**. Il peut y avoir des ratés, et ce n'est pas nécessairement grave en soi, dès lors que les partenaires sont ok pour expérimenter et s'ajuster ensemble.

J'ai d'ailleurs écrit un article, intitulé « *Consentir à s'abandonner, chemin vers la rencontre* »²; dont je vous cite ici quelques phrases :

« Je consens à m'abandonner à toi, parce que je te fais confiance et que tu m'emmènes loin de moi-même.

Je consens à m'abandonner à toi car je sais que tu n'en abuseras pas.

Je consens à m'abandonner à toi parce que lorsque tu me touches avec tes mains, quelque chose en moi chavire.

Je consens à m'abandonner à toi car mon corps brûle de désir pour toi.

Et je consens à m'abandonner à toi parce que certaines de mes frontières s'abolissent quand je suis au lit avec toi... »

Vous pouvez lire la version complète sur mon site www.lamaisonenchantee.fr.

2. Deuxième étape de notre voyage du jour : les frontières entre les générations.

J'ai soutenu mon mémoire³ de qualification au conseil conjugal et familial sur le processus relationnel du devenir parents, avec un ajustement nécessaire de la distance entre les générations. Un extrait de ce mémoire a été publié dans la revue professionnelle *Differences*, en juin 2017. J'y travaille la notion de frontières entre les générations, avec une **distance relationnelle** à actualiser au moment où le couple conjugal devient un couple parental. J'y soutiens l'hypothèse que le conseiller

² https://www.lamaisonenchantee.fr/blog/1797330_consentrir-a-s-abandonner-chemin-vers-la-rencontre

³ « Devenir parents : distance relationnelle et positionnements familiaux », Muriel Derouet, janvier 2017

conjugal et familial, par sa **posture professionnelle**, son écoute et ses compétences, facilite la question du passage entre les générations, au moment de l'accueil de l'enfant, mais pas que.

Les personnes qui oeuvrent dans la **relation d'aide** font parfois l'expérience d'être **un instrument du passage** entre plusieurs réalités. En tant qu'**ancien aumônier** d'hôpital, j'ai moi-même fait cette expérience en accompagnant des fins de vie. Le **deuil** nous confronte au tracé de nouvelles frontières, entre les vivants et les morts. Cette expérience d'aumônier en établissement de santé, qui m'a profondément marquée, m'a permis d'envisager **la mort comme un passage**. Aussi, les rituels qui accompagnent la fin de vie permettent aux proches d'apprioyer ce moment, comme une étape de la vie et de leurs liens familiaux.

Capsule sonore : « Le paradis blanc » de Michel Berger (1 minute)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z2OawuAcIF4>

Depuis la minute 3,10 minute jusqu'à la minute 4,08

3. Dernière étape de notre émission : l'expérience disruptive du pardon dans nos vies

Aucun être humain ne peut définir exactement ce qu'est **le pardon**. Je crois que le pardon est un chemin de vérité que nous pouvons tenter d'emprunter après une épreuve terrible. Cette **mise en mouvement** nous décale, nous déplace; quant à notre perception des frontières de l'acceptable et de l'inacceptable.

Pour illustrer cette **démarche**, j'ai envie de partager ici avec vous, chers auditeurs et auditrices, les quelques mots prononcés par Paul Gasnier, auteur du récent livre intitulé « La collision », dans l'émission « La grande librairie » le 29 octobre 2025. **Ce texte m'a bousculée**. Je laisse chacun et chacune libre de se l'approprier, ou pas, pour finir cette émission :

« Dans l'époque asphyxiante que nous traversons, saturée de certitudes et de repli sur soi, où la nuance déserte les conversations, et où l'agressivité se croit protectrice; se tourner vers l'autre n'a jamais semblé aussi vain. Parmi les hordes qui tisonnent nos colères, beaucoup appellent à un sursaut judéo-chrétien; et préconisent un retour aux racines catholiques de la France. C'est une bonne idée; à

condition de ne pas oublier le précepte fondamental de l'Evangile. Le pardon. Le pardon est contre-nature, mais rien n'est plus révolutionnaire que lui. C'est même l'acte suprême de réparation du monde. C'est un pouvoir démiurgique qui est à la portée de chacun. Un pouvoir qui libère celui qui le reçoit, comme celui qui l'octroie. Et si le pardon est un acte vertigineux, c'est qu'il est avant tout tourné vers soi. Parce que pardonner, c'est reconnaître notre imperfection à nous, notre capacité à faillir, à ne pas avoir toujours le bon comportement, au bon moment. Le pardon ce n'est pas l'oubli, ni la compassion; ce n'est pas non plus un substitut à la justice. C'est reconnaître que nous sommes tous des individus tâtonnants, qui éclairons l'obscurité de l'existence à mesure que nous y pénétrons plus avant. Et que nous avons tous, à un moment, cédé le passage à nos petitesses, nos lâchetés, et à ses petits calculs. A l'heure où la colère qui est exigée de nous brouille les visages, c'est aussi accepter son prochain dans ce qu'il a de faillible, de décevant, c'est à dire d'humain. (Ceux qui ont tout compris comme toujours, c'est Charlie Hebdo; leur première une après le carnage fut leur plus belle. Elle représentait un Dieu épouvanté, et un message, équivoque, qui tenait en trois mots : « Tout est pardonné ».) »

A bientôt,

Muriel Derouet - tous droits réservés -