



Institut Privé de Sciences Humaines
3 rue Siméon Foucault
44000 NANTES - 02 40 48 42 76

Graines de Sagesses



pour la vie intérieure *

**Coaching Psycho-spirituel
avec Jean-Pierre Le Gouguec**

* A l'origine, les textes proposés dans cette Newsletter sont des réponses à des questions vivantes posées par des personnes en formation à l'IPSH (formation à la Psychologie Transpersonnelle animée par Aruna et Jean-Pierre Le Gouguec). Les thèmes évoqués dans ce contexte ont une portée universelle. Ils intéresseront toute personne concernée par la psychologie des profondeurs et par la spiritualité.

Graine de sagesse n°15 – Mars 2010

"honte et sexualité"

Le sentiment de "honte" dans la sexualité peut renvoyer à plusieurs données intérieures, par exemple :

- le sentiment de "**faire quelque chose de mal**", de transgresser un interdit (lequel ?) ou d'agir de manière "vile", dégradante, inférieure ou même "contre-nature" ? ...
- la honte peut aussi être liée à la **Crainte de ne pas "plaire"** suffisamment à son partenaire ou de se croire "non-désirable" ! ...

Sonder plus en profondeur ses propres sentiments intimes, en répondant de façon précise à ces quelques questions très simples, permet déjà d'y voir plus clair et de discerner les bonnes et mauvaises raisons de se sentir mal à l'aise...

Parfois de telles questions conduisent à comprendre qu'il serait sage d'entreprendre un **travail intérieur plus approfondi** (connaissance de soi, développement personnel, art-thérapie, etc...).

 Prochaine Graine de sagesse : "**Vivre ses désirs et non ceux des autres**"...

PS : Si vous avez aimé ce petit texte, faites le circuler ! ...