SANTE SEXUELLE

Revue produite par l'Institut Sexocorporel International – Jean-Yves Desjardins

N°18 – Eté 2017

Hypnose et troubles de la sexualité
Bruno Dubos

Accompagner la découverte du plaisir sexuel : apports du Sexocorporel
Michèle Bonal

Profession Psychologue clinicien
Renaud Le Gall

ISI news

Poster : état des lieux et représentation de la sexualité des personnes âgées en maison de retraite
Virginie Gasc, Sylvie Monfort et Anne-Marie Laflûte

Vous saurez tout sur le zISI
Massala K

Institut Sexocorporel International
Jean-Yves Desjardins

LA REVUE **SANTE SEXUELLE**

Revue produite par l'Institut Sexocorporel International – Jean-Yves Desjardins

La revue SANTÉ SEXUELLE est un organe d'information générale sur les avancées du Sexocorporel et sur la croissance de l'Institut Sexocorporel International. Veuillez noter que toute reproduction totale ou partielle d'un article publié dans la présente revue nécessite l'accord écrit de l'ISI et doit être suivie de la référence complète. Les articles publiés dans SANTÉ SEXUELLE n'engagent que les auteur(e)s.

SOUMETTRE UN TEXTE

Toute personne intéressée à soumettre un texte pour publication doit l'envoyer par courriel à : journal@sexocorporel.com

La décision d'accepter un texte sera prise par les membres de la Commission de la revue SANTÉ SEXUELLE de l'ISI. Cette dernière se réserve le droit de faire des modifications mineures aux textes en vue de respecter les normes de publication.

POLITIQUE ÉDITORIALE

Présentation des textes pour la revue :

- L'usage du masculin est de rigueur, cela sans aucune discrimination mais en vue d'alléger le texte.
- Les textes doivent être écrits en langue française pour publication.
- L'auteur déclare ne pas avoir de conflit d'intérêts en relation avec l'article qu'il propose.
- L'auteur déclare si l'article proposé est original.
- Les documents sont envoyés en fichier Word et doivent comporter le nom de l'auteur, son titre professionnel, ses coordonnées complètes (adresse, courriel et numéro de téléphone), une photo de l'auteur, un résumé, les mots clés et une bibliographie.

Tous les textes sont évalués en fonction des critères suivants :

- Qualité du français
- Réflexions de l'auteur
- Nouveauté des concepts amenés par l'article
- Approfondissement de concepts déjà connus
- Respect du Sexocorporel

COMMISSION DE LA REVUE

Responsable de la commission
Isabelle CHAFFAÏ (France)
Conception, relecture et corrections
Virginie GASC (France)
Renaud LE GALL (France)
Anne Charlotte LEROUX (France)
Dr Josselin SEBILLE (France)
Illustrations
Kevin Beaurepaire alias Massala K

COMITE DE DIRECTION ISI 2016 – 2017

Président
Dr Pascal BENOIST (France)
Vice-Président
Dr Josselin SEBILLE (France)
Secrétaire
Lise DESJARDINS (Canada)
Secrétaire adjointe
Virginie GASC (France)
Trésorier
Renaud LE GALL (France)
Trésorière adjointe
Catherine BASSEREAU (France)
Représentante de l'Italie
Dr Patrizia GUERRA (Italie)
Représentant de l'Allemagne
Michaël SZTENC (Allemagne)
Représentante de la Suisse
Mireille BAUMGARTNER (Suisse)

Pour toute autre information concernant l'ISI, veuillez adresser un mail à : info@sexocorporel.com

Couverture : Conçu par Davidzydd - Freepik.com

Institut Sexocorporel International
Jean-Yves Desjardins
www.sexocorporel.com

LA REVUE **SANTE SEXUELLE**

Revue produite par l'Institut Sexocorporel International – Jean-Yves Desjardins

Institut Sexocorporel International
Jean-Yves Desjardins

Table des matières

Editorial
Isabelle Chaffaï — Page 04

Le mot du Président
Dr Pascal Benoist — Page 05

Hypnose et troubles de la sexualité
Dr Bruno Dubos — Page 06

Accompagner la découverte du plaisir sexuel : apports du Sexocorporel
Dr Michèle Bonal
Page 10

Profession Psychologue
Interview de Renaud Le Gall par Isabelle Chaffaï — Page 19

Poster : état des lieux et représentation de la sexualité des personnes âgées en maison de retraite — Page 22
Virginie Gasc, Sylvie Monfort et Anne-Marie Laflûte.

ISI News — Page 23

Vous saurez tout sur le zISI
Kevin Beaurepaire alias Massala K — Page 25

Editorial

Par **Isabelle Chaffaï**
Responsable de la commission de la revue Santé sexuelle
Rédactrice en chef de la revue Santé Sexuelle

La revue 18 est centrée sur la perception et les sensations.

Le Sexocorporel est efficace aussi parce qu'il permet d'initier, de découvrir, de s'approprier et consolider de nouvelles sensations. Être propriétaire de celles-ci permet de vivre en conscience son corps, ses sens, sa sensualité et son érotisme. [1]Vous y trouverez des articles précieux pour être à l'écoute de nos sensations corporelles, des moyens complémentaires grâce à la méthode de l'hypnose par le Dr Bruno Dubos, psychiatre qui nous démontre à partir de l'hypnose ericksonienne comment favoriser l'écoute de son corps, se recentrer sur soi, revenir à l'écoute de soi pour développer son potentiel intime et relationnel. Le Dr Michèle Bonal, à partir des apports du Sexocorporel, approfondit la notion de plaisir ; elle nous donne les moyens pour conscientiser et développer le plaisir sexuel. Vous trouverez également un poster de Virginie Gasc, Sylvie Monfort, Anne Marie Laflûte sur la vision de la sexualité en maison de retraite. Aussi, une approche humoristique de Kevin Beaurepaire et une interview de Renaud Le Gall, psychologue, sexologue.

Je tiens à remercier chaleureusement le Docteur Josselin Sébille et Renaud Le Gall pour leur précieux, innovant et incontournable travail de création d'une revue plus dynamique, originale et humoristique.

Nous espérons que 4 volontaires proposeront leurs talents de lecteurs pour nos futurs écrivains). La revue a besoin d'un typographe, et d'un coordinateur qui acceptera la gestion de la commission de la revue.

Le Sexocorporel mérite d'être mis en lumière par plus de recherches et d'écrits. La revue en est une vitrine. Depuis l'automne 2006 date de la première revue créée par Mélanie Tremblay, j'ai toujours été une actrice de celle-ci soit en étant lectrice-ou auteur d'articles. En 2015, sous l'insistance bienveillante du comité de direction, j'ai accepté d'être responsable de la commission revue. Enrichie par cette agréable collaboration, c'est la dernière revue que je coordonne. Toutefois, je maintiens les interviews pour la revue de professionnels de divers horizons ayant intégrés le Sexocorporel à leur pratique.

Je remercie toute mon équipe avec qui j'ai eu beaucoup de plaisir à travailler au cours des deux dernières années et le Comité de direction actuel pour sa confiance.

Je suis certaine que beaucoup de professionnels sont convaincus de l'importance de la revue Santé Sexuelle et qu'elle pourra continuer à être témoin des avancées du Sexocorporel. Voici l'adresse journal@sexocorporel.com sur laquelle chacun peut exprimer ses vœux, réflexions, et questions pour postuler dans la nouvelle équipe.

Je vous souhaite une bonne lecture !

[1] Article isabelle CHAFFAI Revue Hommage en 2013 "Rien ne passe par la conscience qui ne passe par les sens" de Saint Thomas d'Aquin concept cher à Jean-Yves Desjardins

Le mot du Président

Par **Dr Pascal Benoist**
Président de l'Institut Sexocorporel International

Chers amis,

Les Journées Scientifiques de l'ISI approchant, je souhaite féliciter au nom du comité directeur, l'équipe organisatrice de Pau et tout particulièrement Claude Roux-Deslandes pour leur très beau programme. C'est dans un mois, il est encore temps, soyons nombreux à nous y retrouver ! A l'occasion de notre future assemblée générale à Pau, et après plusieurs années au comité directeur, je souhaite passer le relai à qui voudra bien s'investir au sein de notre institut.

Concernant mon expérience au comité directeur, il serait bien long et difficile de se souvenir de toutes les rencontres qui ont comptées et de tous les évènements qui s'y sont déroulés. Bien que je pense à de nombreuses personnes, permettez-moi de ne pas en citer, certain sinon d'en oublier dans ce bref courrier. J'espère bien sûr poursuivre mon activité dans le comité scientifique et, auprès d'autres, je souhaite également participer au développement du nouveau centre de formation et d'approfondissement du Sexocorporel, à Nice. Je pense à quelques mots qui me viennent à l'esprit *: étapes, débats, richesses, dynamismes, succès et continuité.*

« Continuité », car je songe au travail considérable qu'a demandé à mes prédécesseurs la création de l'Institut et, sur un même élan, la poursuite inlassable de l'ouvrage jusqu'à aujourd'hui. Il y a eu également de nombreux « débats » et, j'espère sincèrement qu'il y en aura d'autres pour notre vitalité. Cela s'est déroulé dans un même souci de développer et de créer, et au final, sous la protection de l'affection qui nous unit. « Richesses » : celles notamment des personnes qui ont consacré leur énergie à travailler au sein des commissions, mettant en exergue le franchissement « d'étapes » importantes. Cette année, je pense au travail admirable de la commission des formations et à celui de la commission de la revue, merci et bravo au nom de tous les membres de notre institut. « Dynamismes » : il y en a chez nos anciens à n'en point douter. Nous avons besoin de leurs connaissances et nous comptons sur eux.

Peut-être parfois discrets ou timides, il y a en a aussi au sein de nos nouvelles générations, elles-mêmes toujours plus nombreuses. J'encourage vivement chacune et chacun à se présenter lors de nos rencontres. Vous souhaitez écrire, participer à la revue ? Vous souhaitez réfléchir sur le Sexocorporel, développer sa pédagogie, ses recherches, organiser ses activités ? Venez à nous si nous ne prenons pas suffisamment le temps d'aller vers vous car c'est vous et vous seul(e)s qui porterez les nouveaux « succès » du Sexocorporel.

A Pau, nous évoquerons certainement l'avenir de l'ISI, continuons à être unis pour le rendre possible dans la clémence du moment présent.

A bientôt et bien sûr : Vive le Sexocorporel !

Article original

HYPNOSE ET TROUBLES DE LA SEXUALLITE

Dr Bruno DUBOS
Psychiatre
France

Résumé

Dans le domaine de la sexo-thérapie, l'apport de l'hypnose Ericksonnienne peut être utile dans les stratégies de soin. Son utilisation ne se résume pas à la mobilisation des ressources psychologiques des patients et des patientes. Elle peut permettre de reprendre contact avec nos ressources corporelles et sensorielles, avec nos apprentissages, éléments fondamentaux dans le développement de notre sexualité.

Mots clés

Hypnose Ericksonnienne, sensorialité, apprentissage corporel

L'hypnose Ericksonienne connaît, depuis deux décennies, un développement important dans le domaine du soin au sens large du terme. Cette approche thérapeutique occupe une place non négligeable en hypno-analgésie, en dentisterie, en médecine générale, en psychologie et bien évidemment en sexo-thérapie.

Les promoteurs de l'hypnose, dans les contextes de difficultés sexuelles, insistent sur sa pertinence : l'état hypnotique crée un contexte favorable pour mobiliser la créativité, l'imagination des patients et des patientes. Elle permet d'induire des changements dans la relation du sujet avec son symptôme sexuel et de modifier sa relation à lui-même et au monde qui l'entoure. Les outils de changement dans la transe hypnotique sont nombreux : recadrage, travail métaphorique, etc…

Au-delà de cette approche hypnotique centrée sur le travail avec les représentations et les cognitions des patients et des patientes, il me semble utile d'insister sur une autre voie d'utilisation de l'hypnose Ericksonienne.

La philosophie Ericksonienne de l'hypnose s'appuie sur la notion de ressources et sur les apprentissages de nos patients.

Nos ressources peuvent être décrites comme l'ensemble de nos « savoir-faire » physiques, physiologiques, émotionnels et relationnels. Ils se développent tout au long des différents cycles évolutifs de notre vie. Ces « savoir-faires » permettent notre « savoir être » tant dans notre relation à nous-mêmes que dans la relation au monde qui nous entoure et bien sûr aux autres. Notre sexualité n'échappe pas à cette règle.

Ce « savoir-faire » s'appuie sur nos apprentissages. Cette notion est fondamentale, à mon sens, dans l'approche des troubles de la sexualité avec l'hypnose. Un apprentissage est un processus ordinaire qui permet l'acquisition d'un « savoir » ou de compétences nouvelles par l'expérience et la répétition. Par exemple, nos modes d'excitation sexuelle et notre assertivité sexuelle en sont l'illustration.

Il existe bien sûr plusieurs niveaux d'apprentissage susceptibles d'être pris en compte dans le travail hypnotique.

Le premier niveau est corporel. Il prend appui sur des composantes proprioceptives, motrices et sensorielles. Il se construit sur les expériences liées aux cycles de vie et aux évènements. Cet apprentissage est en rétroaction avec les aptitudes osseuses, musculaires, viscérales, neurologiques et endocriniennes du sujet. Il est en rétroaction avec l'entourage par mimétisme et par répétition.

Le second niveau est émotionnel. Il s'appuie sur les apprentissages corporels. Il permet de développer une palette émotionnelle riche que nous pouvons appeler la pluralité émotionnelle. Cette pluralité est indispensable dans notre capacité à accueillir les différentes tonalités émotionnelles et à les exprimer de façon adaptée au contexte. Cette « compétence » nécessite un contexte relationnel, notamment familial qui permet cette expression émotionnelle. Cet apprentissage est progressif et évolue avec le passage des cycles de vie.

Le troisième niveau est relationnel. Il prend appui sur nos compétences et nos apprentissages corporels et émotionnels. Il correspond à ce que nous pouvons appeler nos « habiletés relationnelles ». Cet apprentissage est progressif, tout au long de nos cycles de vie. Il est intimement lié à notre contexte de vie et à la qualité de nos interactions familiales et extra-familiales. Nos habiletés de séductions et nos habiletés érotiques s'inscrivent dans ce niveau d'apprentissage.

Dans la philosophie Ericksonienne, les symptômes peuvent être vus comme des apprentissages adaptatifs qui visent à faire face à une situation nouvelle et qui contribuent à maintenir un relatif confort ou équilibre émotionnel et relationnel. De fait, la thérapie peut ainsi être vue comme un apprentissage du changement. Elle est le lieu où peuvent être installés des nouveaux apprentissages, ou la possibilité de se « reconnecter » à des expériences antérieures utiles pour le patient ou la patiente.

Les développements récents des recherches sur la conscience insistent sur la place du « sensori-moteur » dans l'organisation de notre conscience. Sans entrer dans les détails, nous étions dans une logique de « je pense donc je suis » ; nous évoluons actuellement vers une logique de « je ressens donc je suis ». En effet nos émotions, nos cognitions, nos habiletés relationnelles s'appuient sur nos sensations. L'hypnose est à ce titre un outil remarquable car elle permet au thérapeute d'aider les patients à reprendre contact avec leurs sensations, base des « chaînes d'expériences » : mouvements et sensations / émotions / créativité relationnelle. Par conséquent, dans un contexte de difficultés sexuelles, cette approche fait preuve de pertinence.

Je finirai par une petite histoire de thérapeute : M vient me voir pour un problème officiel de « confiance en soi ». En fait, rapidement, il évoque un problème d'éjaculation précoce d'apparition « secondaire ». M n'avait, selon lui, aucune difficulté jusqu'à son

divorce il y a deux ans. Le problème est apparu dans le contexte d'une nouvelle relation amoureuse.
M n'est manifestement plus ancré, il marche à petits pas avec le bassin en arrière. Il n'est plus dans son axe. La charge émotionnelle est très forte, il est très affecté par ce problème qui devient envahissant. Il y pense toute la journée et évite toute tentative sexuelle depuis plusieurs mois.
Je lui demande quand, selon lui, il s'est senti le plus solide et le plus stable dans sa vie. M est un peu étonné de cette question. Il m'apprend qu'à l'âge de quinze ans, il a vécu un an aux États-Unis où il pratiquait le football américain. C'est la plus belle période de sa vie. Il était solide, vif, et assez puissant. Il suscitait d'ailleurs pas mal d'intérêt auprès des filles… Je lui demande de revenir avec une photo de lui de cette époque pour la prochaine séance.
Je fais ainsi connaissance avec un grand adolescent en tenue de footballeur, stable, solide et bien campé sur ses jambes avec un sourire ravageur. Dans la transe hypnotique, M va retrouver de façon quasi immédiate les sensations de ce moment : solidité, stabilité et force. Imperceptiblement il se redresse dans le fauteuil et son bassin reprend sa place…
Au sortir de la séance, M fait cette remarque étonnante : « debout, je ne me sens pas pareil. Je sens mon sexe ». M a repris les relations sexuelles avec son amie. Les épisodes d'éjaculation précoce ont quasiment disparus. L'histoire ne s'arrête pas là. Il lui reste à développer sa « pénétrance », à apprivoiser sa charge émotionnelle et à développer certaines habiletés relationnelles, néanmoins…

L'hypnose, dans ce contexte, semble avoir permis à M de « contacter » et de s'approprier un apprentissage sensoriel, mais pas seulement. La re-connection à cette expérience sensorielle ancienne (solidité, stabilité, force), s'accompagne d'une mobilisation émotionnelle riche de sens pour lui. M a quasi immédiatement « utilisé » cet apprentissage dans un autre aspect de sa vie, à savoir sa sexualité.
Ce constat est au cœur de la philosophie de Milton Erickson : les symptômes sont des apprentissages qui peuvent être « remplacés » par d'autres apprentissages et notamment ceux des patients.
Cette stratégie passe par la mobilisation des sensations, socle de nos ancrages et de nos expériences.

La deuxième réflexion concerne le commentaire de monsieur M : « je ressens mon sexe ».
La forte charge émotionnelle chez ce patient l'a amené à se dé-centrer, à ne plus « habiter » son bassin et son sexe, ce qui correspond pour nous, hypnothérapeutes, à une « dissociation ». Le travail hypnotique a permis à M de se ré-associer, condition indispensable à la poursuite du travail d'auto-centration, d'enrichissement de ses habiletés sexuelles et d'appropriation de sa pénétrance.

L'utilisation de l'hypnose « sensorielle et corporelle », peut être ainsi un outil utile et complémentaire dans les stratégies en thérapie sexe-corporelle.

Comme a pu le dire André Gide dans « Les nourritures terrestres » : *« Toute connaissance que n'a pas précédée une sensation m'est inutile »*

Bibliographie

- Dehane Stanislas. « *Le code de la conscience* ».. 2014 - Editions Odile Jacob
- Dubos Bruno. « *Guérir Des Troubles Des Conduites Alimentaires* ». 2009. Satas
- Haley Jay. « *Un thérapeute hors du commun* ». 1998 - Editions Odile Jacob
- Jouvent Roland. « *Le cerveau magicien* » 2009. Editions Odile Jacob

Auteur

Le Docteur DUBOS Bruno est psychiatre, hypnothérapeute Ericksonnien, thérapeute individuel, de couple et de famille depuis 25 ans.
Formateur et superviseur pour de nombreux instituts européens, Il communique régulièrement dans les congrès internationaux. Il est l'auteur de nombreux articles dans des revues spécialisées et il a publié un ouvrage sur les troubles des conduites alimentaires.

Contact

dubos.bruno@wanadoo.fr

ACCOMPAGNER LA DECOUVERTE DU PLAISIR SEXUEL : APPORTS DU SEXOCORPOREL

Dr Michèle Bonal
France

Résumé

Le plaisir sexuel est une composante perceptive de la sexualité, fondamentale car elle vient consolider les apprentissages sexuels. La plupart des sexothérapies sont centrées sur la restauration de la fonction sexuelle et néglige cet aspect fondamental du développement sexuel ; c'est une particularité du Sexocorporel, approche thérapeutique créée par Jean Yves Desjardins, de préciser les mécanismes du processus d'érotisation et son intérêt tant sur le plan individuel que dans l'harmonisation de la sexualité des couples. Des injonctions simples s'appuyant sur la connaissance des composantes de la sexualité en interaction, et sur l'utilisation des lois du corps, peuvent accompagner cette découverte.

Mots clés

Plaisir sexuel, érotisation, apprentissage, développement, Sexocorporel, sexothérapies, éducation sexuelle

Je souhaiterais reprendre dans cet article deux aspects fondamentaux de l'enseignement de Jean Yves Desjardins :

- D'une part l'importance de l'érotisation-que nous allons être amenés à définir-comme objectif thérapeutique et comme renforcement de l'ensemble des composantes de la sexualité, aspect souvent peu abordé dans les prises en charge thérapeutiques sexologiques qui sont centrées essentiellement sur la restauration du fonctionnement sexuel ;
- D'autre part la simplification des informations et des conseils qui peuvent accompagner la découverte du plaisir sexuel et l'harmonisation de l'intimité des couples : Jean Yves Desjardins avait le projet de favoriser l'entente et la durée des couples, ce qu'il a réalisé au travers de nombreuses interventions médiatiques, conférences appelées Vivre en Amour, et dans la création de documents audiovisuels. Il me semble que l'enseignement du Sexocorporel dans les sessions programmées est une approche qui nous amène progressivement à théoriser et à approfondir, avec l'apport de connaissances de plus en plus complexes ; c'est une démarche intéressante pour notre curiosité scientifique et clinique mais elle nous fait parfois perdre de vue cet aspect fondamental qu'il suffit parfois « d'un presque

rien » pour changer les perceptions de l'expérience sexuelle et améliorer la complémentarité érotique du couple .

- Evidemment ce « presque rien » n'est pas naïf : il est basé sur l'expérience de l'évaluation, de la lecture corporelle, de la compréhension du système et sur l'établissement d'une relation thérapeutique empathique et encourageante : c'est l'art du thérapeute. Jean Yves Desjardins nous parlait de « stratégie rusée » : identifier - dans l'évaluation - la complexité des composantes sexuelles et de leurs interactions mais stratégiquement choisir une injonction simple qui va amener un changement à partir de l'expérience corporelle.
- J'ai parfois utilisé dans cet article un langage commun accessible à tout public, sans ignorer toutefois les termes techniques du Sexocorporel (orgaste, MES, SES, SAB etc..) pour être au plus près de la réalité de la consultation.

Je vous propose donc d'essayer de répondre à la question : comment améliorer le plaisir sexuel et de réfléchir ensemble aux apports du Sexocorporel dans la compréhension des mécanismes de l'érotisation ?

Le plaisir et l'érotisme sont au centre de la santé sexuelle telle qu'elle est définie par l'OMS en 2002 : *« La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social associé à la sexualité. Elle ne consiste pas uniquement en l'absence de maladie, de dysfonction ou d'infirmité. La santé sexuelle a besoin d'une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles et la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui apportent du plaisir en toute sécurité et sans contraintes, discrimination ou violence. Afin d'atteindre et de maintenir la santé sexuelle, les droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et assurés. La sexualité est un aspect central de la personne humaine tout au long de la vie et comprend le sexe biologique, l'identité et les rôles sexuels, l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction. La sexualité est vécue sous forme de pensées, de fantasmes, de désirs, de croyances, d'attitudes, de valeurs, de comportements, de pratiques, de rôles et de relations. Alors que la sexualité peut inclure toutes ces dimensions, ces dernières ne sont pas toujours vécues ou exprimées simultanément. La sexualité est influencée par des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels. »*

Cette vision positive et humaniste du plaisir sexuel est réaffirmée dans la déclaration, des droits sexuels publiés par la WAS en 2014 : *« …reconnaît que la sexualité est une source de plaisir et de bien-être et qu'elle contribue à l'épanouissement global et à la satisfaction de l'être humain. »*
L'idée que le plaisir sexuel, quand il est vécu dans la sécurité et dans le respect de l'autre, est sain et contribue à l'épanouissement de la personne, est en soi une première clé fondamentale de l'accès au plaisir. Je rejoins ainsi les propos d'Anne Marie Lando Wacker dans un interview à propos de l'éducation sexuelle publiée dans la revue Santé Sexuelle en 2012 *« dans ma pratique en éducation sexuelle je reste modeste quant à mes objectifs… j'espère avoir transmis une image positive de la sexualité et la perspective d'y trouver un épanouissement personnel et relationnel* » (15).
« Image positive de la sexualité » et « perspectives » ouvrent la possibilité de changements et sont les principes essentiels de notre accompagnement des personnes et des couples en difficulté.

Notre société occidentale a dû s'extirper de plusieurs siècles de répression où sexualité et plaisir étaient vécus comme un péché avec une grande culpabilité et dans un environnement d'attitudes éducatives punitives (13). Le mouvement de libération sexuelle, les mouvements féministes, les progrès scientifiques ont amené la contraception permettant la séparation du sexe hédonique du sexe reproducteur. Cette nouvelle vision de la sexualité libérée des contraintes reproductives, date à peine d'un demi-siècle et a permis en particulier aux femmes d'exprimer leurs désirs et de parler de façon plus confiante et autonome de leurs plaisirs liés à la sexualité. La recherche de l'épanouissement sexuel est donc soumise aux codes de la culture dans laquelle nous vivons et aux évolutions de l'histoire politique et sociale : la sexualité « épanouie et sans risque » fonctionne aujourd'hui comme une nouvelle injonction hygiéniste et normative faite à nos contemporains occidentaux, certes porteuse de promesses de bonheur mais pouvant faire obstacle aux aspirations ou aux véritables besoins de chacun. Les injonctions de performance, de beauté, de jeunesse éternelle sont très souvent la cause d'une souffrance qui s'exprime dans nos consultations à travers les difficultés sexuelles ou relationnelles. Ces injonctions sont contrebalancées par les influences d'autres cultures, comme les cultures orientales qui apportent un raffinement sensoriel ou, comme les cultures de l'Inde, plus centrées sur l'écoute de soi, la lenteur et la méditation.

Le plaisir lié à la sexualité est polymorphe, variable, évoluant suivant l'âge, les événements de vie, la maladie. C'est une aspiration de la plupart des hommes et des femmes de vivre du plaisir et de la volupté dans leurs pratiques sexuelles, individuelles ou de couple (16).

- Le plaisir peut se définir comme une perception agréable de bien être corporel, de volupté, amenant sur le plan émotionnel, contentement, satisfaction, valorisation (2)(1). *« Eros prend racine dans le corps et s'introduit dans le champ de la conscience par l'esprit* « nous dit Claude Crepault

- Le plaisir sexuel proprement dit désigne le plaisir lié à la réponse physiologique sexuelle, dans ses deux phases, c'est-à-dire à la montée de l'excitation sexuelle et la décharge tensionnelle sous forme de contractions involontaires. (9) Dans la terminologie de Jean Yves Desjardins cette phase de décharge tensionnelle est appelée « orgaste », le mot « orgasme » désignant la perception agréable et voluptueuse de la réaction physiologique, dans un état de conscience modifié.

- Mais le plaisir sexuel (3) (16) désigne aussi le plaisir qui accompagne et vient renforcer les autres composantes de la sexualité : sensorialité, sensualité, désir, imaginaire, sentiment identitaire, séduction et attraction dans la rencontre, l'affectivité, l'intimité et l'amour. Il peut dans ces circonstances être accompagné ou pas d'excitation sexuelle.

- L'érotisation désigne le processus, le chemin qui permet d'accéder au plaisir en général et au plaisir sexuel : ainsi chez certaines personnes la réaction physiologique de la tension sexuelle peut ne pas être érotisée et vécue sans plaisir sexuel.

Nous avons donc à envisager le plaisir sexuel proprement dit et bien au-delà, en termes d'érotisation sexuelle une notion plus globale du plaisir sexuel : les capacités à érotiser les autres composantes de la sexualité : par exemple le plaisir d'aimer et de l'intimité, le plaisir de se laisser aller à des rêves et des désirs, le plaisir d'innover et de découvrir…
« *Il n'est pas de vérité, ni de sexualité en kit* » nous dit André Durandeau (10) : il est difficile de parler des chemins du plaisir car le plaisir se situe au cœur de l'intimité de chacun et de sa subjectivité ; chacun arrive avec son bagage d'expériences sensorielles, affectives, imaginaires, relationnelles, avec des comportements spécifiques de communication, avec des rituels personnels touchant le corps et l'obtention de l'excitation sexuelle, appelés modes d'excitation sexuelle limitatifs dans la terminologie de Jean Yves Desjardins. (9)
La rencontre dans le couple qu'il soit hétéro ou homosexuel, même s'il y a une grande émotion amoureuse, n'apporte pas automatiquement du plaisir sexuel : il y a nécessité d'un temps de découverte et d'un ajustage sur le début des rencontres et ceci est vrai à tout âge. Des déceptions, des frustrations peuvent accompagner les maladresses du début d'une relation : il faut du temps pour se découvrir l'un l'autre. Pour un couple qui s'inscrit dans la durée d'une relation, il y a la nécessité de lutter contre les habitudes et le sentiment d'usure qui amènent une baisse du désir et du plaisir sexuel, et parfois aussi du goût de l'intimité. Difficultés de plaisir dans la rencontre, difficultés de plaisir dans la durée sont des causes fréquentes motivant les consultations de sexothérapies. Le docteur Georges Abraham énumère les adversaires de l'érotisme : « *Les adversaires majeurs sont la performance, l'hygiénisme, la banalisation, la simplification, la routine et l'arrogance.* » (1)

Notre propos se situe dans une optique de développement et de santé sexuelle (3). Nous vous proposons d'essayer d'ouvrir quelques portes favorisant le chemin de l'érotisation et de l'épanouissement sexuel : ce sont des portes à oser franchir et à explorer, chacun à sa façon, dans son rythme, ses capacités et en fonction des vécus antérieurs. Cela demande une motivation, une certaine permissivité, une curiosité de se découvrir et de découvrir l'autre, une répétition dans les expériences. Il n'y a rien de magique et il n'existe pas de recettes en matière de plaisir : à chacun ses rêves et son chemin. Pour citer Menie Grégoire : « *Vous allez dire : mais depuis dix ans les tabous sont tombés. On montre tout, partout, cela devrait suffire. Et bien non ! Pour cela, l'expérience des autres n'est pas transmissible. Chaque être qui aborde l'amour pour la première fois est aussi ignorant que l'enfant qui vient de naître. Son aventure est unique il doit s'instruire, essayer de se comprendre et de comprendre l'autre. Cela mérite un effort et ça mérite du temps.* » (6)
Pour aller à la découverte du plaisir sexuel, il faut donc une vision saine et positive de la sexualité, du temps et des apprentissages : un développement sexuel limitatif et influencé par des attitudes restrictives et négatives de l'entourage ou de la personne elle-même, va compromettre l'accès au plaisir sexuel et à l'ensemble de la fonction sexuelle.

Que nous apprend le Sexocorporel ?

D'après Karol Bischof : *« La promotion du plaisir sexuel est un objectif central dans la thérapie sexuelle du Sexocorporel* » (4) ; Jean Yves Desjardins « *propose une définition de santé sexuelle fondée sur la capacité à expérimenter le plaisir sexuel ».*

Elle souligne aussi « *qu'en sexologie en général le rôle du plaisir sexuel est étonnamment négligé ».*
Le Sexocorporel, a cette particularité d'être centré sur le Corps Miroir : c'est à dire qu'à partir d'injonctions simples visant à modifier l'expérience corporelle, le champ des perceptions peut être modifié ; tout phénomène sensoriel qui naît dans le corps a des effets sur les composantes psychodynamiques « *rien ne passe par la conscience qui ne passe par les sens ».*
Avec l'éclairage actuel des neurosciences, on sait aujourd'hui que le plaisir est à la fois motivation et aussi récompense (17) et qu'il vient soutenir et consolider les apprentissages, qu'il s'agisse d'apprentissages individuels ou dans la communication érotique du couple.
Ainsi le Sexocorporel permet de dégager certains principes de base facilitant la découverte et le développement du plaisir sexuel.

- **Connaître son corps**, son corps sexué, avec l'expérience des sensations sexuelles.

Cette découverte, cette appropriation se font le plus souvent à travers les gestes d'autoérotisme ou de masturbation.

Cette appropriation est plus facile chez les garçons qui sont au contact de leur érection dès leur naissance et vont découvrir spontanément l'éjaculation avec la poussée hormonale pubertaire ; en fonction du contexte socio-éducatif et par la répétition des expériences ils peuvent développer des perceptions agréables et valorisantes de leur pénis, associées à leur imaginaire sexuel et au renforcement de leur sentiment d'appartenance.

Chez les filles la réaction d'excitation sexuelle est présente dès la naissance mais moins visible et donc non désignée ni nommée par l'entourage familial et éducatif : c'est un aspect important dans le développement psychosexuel des filles car la réaction sexuelle et les sensations sont bien présentes mais non reconnues de façon consciente comme étant des sensations sexuelles. La puberté avec l'apparition des règles et les variations hormonales du cycle amène le ressenti interne des organes génitaux ; mais la poussée hormonale ne déclenche pas l'apparition de la tension sexuelle. Les filles doivent donc être actives dans la recherche de leurs sensations sexuelles ; cette découverte se fait, en fonction du contexte socio-éducatif, pour certaines tardivement ; pour d'autres elle ne se fera qu'avec un accompagnement éducatif.

La connaissance du corps sexué implique la connaissance de la réponse sexuelle, dans ses deux phases, et de sa régulation par un réflexe neuro-vasculaire-hormonal. C'est la mise en évidence principale des travaux de Masters et Johnson : description des phénomènes de vaso-congestion et phénomènes myotoniques, au niveau génital et au niveau global; l'excitation sexuelle se manifeste au niveau génital par l'érection chez l'homme et la lubrification vaginale chez la femme; elle diffuse dans l'ensemble du corps avec des sensations de chaleur et de vasodilatation.(12) Les mouvements spasmodiques de la phase orgasmique concernent la zone génitale, les muscles du périnée et du pelvis, désignés par le mot « orgaste « dans la terminologie du Sexocorporel; ces mouvements de contractions involontaires diffusent à l'ensemble du corps qui se glisse dans une vague associant bascule du bassin et bascule du haut du corps. La perception de cette réponse sexuelle peut se faire dans

des tonalités perceptuelles différentes : plaisir plus ou moins intense, mais aussi banalisation ou désagrément, voire douleur.
Pour qu'il y ait réponse sexuelle, il faut que des stimuli soient en place et opérants, stimuli faisant appel aux cinq sens - toucher, vue, odorat, gout, ouïe- (5) et faisant appel aussi à l'imaginaire sexuel que Claude Crépault décrit comme une véritable zone érogène (7). D'après les travaux de Masters et Johnson, l'association de plusieurs stimuli potentialise et intensifie la réponse sexuelle. (12)
Cela veut dire que les stimulations ne viennent pas exclusivement des zones érogènes mais nécessitent une disponibilité et un environnement sensoriel et imaginaire plus global. Ainsi le Sensate Focus utilisé dans les thérapies de Masters et Johnson propose aux couples une découverte du plaisir sexuel sensoriel par le toucher, avant d'aborder des touchers plus génitalisés et orientés sur les zones érogènes. L'abord de différents types de toucher, superficiels ou profonds, ainsi que la notion de « géographie du corps » nous sont présentés dans le document « les corps érotiques » de Jean Yves Desjardins. (8)
Cette conception plus globalisante du plaisir sexuel change notre vision de l'orgasme : pour de nombreuses personnes, l'expérience du plaisir sexuel est réduite à la perception du soulagement des tensions alors que le plaisir sexuel peut accompagner la montée de l'excitation sexuelle à condition que celle-ci puisse être vécue sur des modes plus lents et avec des intensités variables.
De nombreuses femmes décrivent des états émotionnels et agréables vécus pendant la pénétration, associés à une réelle excitation sexuelle et sans aboutir obligatoirement sur la phase orgasmique.

- **Etre à l'écoute de ses sensations : auto centration**

Une autre acquisition de base importante est de développer une attitude d'écoute de soi et de centration pour rester connecté avec son corps et avec les messages sensoriels qui accompagnent l'acte sexuel. C'est une attitude d'auto centration plus facile à développer dans les conduites auto-érotiques que dans les échanges du couple. Effectivement dans la relation duelle, l'attention portée à l'autre, à l'obtention de son plaisir, avec des idées de réussite, de performance ou l'idée de bien faire, la peur d'être mal jugé, amène à une position hétérocentrée, avec perte de la perception de l'excitation sexuelle : ainsi l'homme et la femme peuvent se sentir comme « coupés » de leur sensation d'excitation sexuelle avec diminution de l'intensité ou perte de l'excitation.

- **Savoir jouer de ses sensations** :

Ce sont les lois du corps, universelles et retrouvées dans tous les arts corporels, qui permettent de se donner un espace de contrôle dans la gestion de la montée de la tension sexuelle, bien qu'il s'agisse d'une réponse physiologique inscrite dans un réflexe.
Elles associent : variation des rythmes, variation des tensions musculaires et du tonus, utilisation de l'espace corporel interne par la respiration et de l'espace externe par le mouvement.
Les rythmes lents vont favoriser le développement de la conscience corporelle, l'écoute de soi et de l'autre, alors que les rythmes rapides intensifient la réponse excitatoire et projettent rapidement dans les contractions involontaires de la phase orgasmique.
Les rythmes lents, en favorisant la conscience, vont permettre l'intégration des autres composantes de la fonctionnalité sexuelle : émotions, images sexuelles, sentiment

amoureux, sentiment de la masculinité/féminité, confiance en soi, sentiments de puissance…tout est relié et se retrouve intégré dans la perception du plaisir sexuel qui pourra prendre des intensités et des connotations variables suivant les différents moments et les différentes circonstances.
En parlant de la marche, David Lebreton fait une remarque juste qui peut être appliquée à la sexualité : *« La lenteur n'est pas l'immobilité ou le ralenti, c'est un rythme à part entière ».*
Il relie la lenteur à la respiration : *« la lenteur est toujours mouvement de respiration »* (11).
La respiration, variable dans son rythme et son niveau, peut accompagner les différents moments de la réponse sexuelle : ample, abdominale avec une expiration prolongée, visage et mâchoire relâchés, elle permet la circulation de la tension sexuelle et sa diffusion vers le haut du corps ou au contraire sa canalisation génitale. Elle permet de donner une endurance pour soutenir des sensations d'excitation sexuelle intenses, sans basculer dans le seuil de déclenchement de l'orgasme.
Le tonus musculaire est un repère important : dans un corps trop relâché ou au contraire trop rigide, la tension sexuelle ne peut pas se déployer et s'intensifier. La montée de l'excitation amène une augmentation du tonus musculaire et des réactions myocloniques dans l'ensemble du corps. La prise de conscience de ces phénomènes musculaires permet leur régulation car on peut décider volontairement de modifier son tonus et amener des variations dans les tensions musculaires.
Jeux de respiration, jeux sur le tonus musculaire donnent la capacité de modifier la courbe d'excitation sexuelle, pour l'intensifier ou la maintenir.
Les mouvements corporels, avec amplitude des gestes, la fluidité eutonique, l'ouverture de l'espace corporel permettent l'élargissement des sensations au-delà de la focalisation génitale et l'accès à des états sensuels et émotionnels agréables.
Mouvement et tonus musculaire renvoient à la proprioceptivité et aux récepteurs musculaires profonds : ces récepteurs profonds sont des stimuli efficaces de l'excitation sexuelle, importants en particulier dans le plaisir féminin coïtal, les mouvements du bassin et du périnée permettant l'accès au senti interne et vaginal.

- **Le lâcher prise**

La clé principale du plaisir sexuel serait dans le mot « lâcher prise » : comment à un certain moment la conscience et le contrôle lâchent pour nous faire basculer dans des états émotionnels et perceptuels agréables : la conscience se modifie avec un envahissement sensoriel intense et chaotique, une perte des contours, une dilatation de l'être, dans un double mouvement de fusion puis d'individuation. Le lâcher prise est comme une échappée hors du temps. Les lois du corps permettent de composer avec la réalité de l'excitation sexuelle et le contact avec la vie imaginaire, souvenir ou rêve, nous met au contact de tout notre être.
Le lâcher prise peut se produire sur des injonctions simples : décrisper les mâchoires, décrisper les mains, ouvrir une jambe, un bras, ouvrir ou fermer les yeux, laisser aller la tête sur le côté ou en arrière, glisser une main derrière la nuque, expirer profondément, expirer en émettant un son, poser la main sur le sternum, poser la main sur le bas ventre pour favoriser le senti interne….

- **La communication érotique : lutter contre les préjugés**

Dans le couple il est souvent difficile de parler du plaisir sexuel : la pudeur, l'ignorance, la pensée magique que l'amour résout tous les problèmes, les malentendus, les idées

préconçues sur le plaisir masculin et féminin…de nombreux obstacles entravent une parole libre sur le ressenti intime :
« *Cette chose-là »* dont nous parlait Helen Michel-Wolfromm.
La relation dans le couple va demander une harmonisation des besoins affectifs et sexuels, une harmonisation des rythmes, un apprivoisement de la bonne distance (intimité) qui peut varier suivant les périodes de vie du couple et suivant les événements de la vie. Comment l'intimité ouvre à la sexualité.
Il est important d'apprendre à découvrir l'autre, homme ou femme, à l'opposé de la position d' « *arrogance* », dont nous parle G.Abraham, qui nous pousserait à savoir ce qui est bon pour l'autre.
L'harmonisation dans le couple est donc un mouvement de soi vers l'autre : se connaître pour pouvoir mieux parler de ses besoins dans l'intimité sexuelle, apprendre à se dire à l'autre. Et c'est aussi comme un pari dans le vécu de l'intimité sexuelle : rester connecté à soi tout en étant disponible à l'autre.
Une entrave à la communisation érotique dans le couple est la position de responsabilité de l'homme dans le plaisir féminin (17), ce qui entraine des situations d'échec répétés avec des sentiments de culpabilité chez l'un et l'autre.
La femme est responsable de son plaisir et doit sortir d'une position d'attente passive ; elle doit chercher activement ses sensations sexuelles et en particulier ses sensations vaginales par l'activation de ses mouvements corporels et par le développement d'images positives concernant le coït. Certains hommes et certaines femmes ont des représentations négatives de la génitalité et du coït car cela renvoie à une sexualité bestiale et honteuse, qui n'est pas conciliable avec les sentiments amoureux admiratifs et respectueux.
L'accès au corps de l'autre, l'accès au territoire privé de l'autre, à son univers le plus intime est une transgression ; la relation sexuelle nous amène à franchir des limites variables suivant les moments et les partenaires et ces aspects transgressifs participent à l'intensification du plaisir.
La rencontre de l'Autre dans la relation sexuelle amène donc à découvrir de l'inconnu, du nouveau, chez soi et chez l'autre : c'est une aventure qui nécessite d'oser aller vers ces découvertes, de s'autoriser à vivre des sensations et des émotions nouvelles, oser repousser certaines limites.
La gestuelle érotique…s'apprend, par l'expérience dans les découvertes au fil des rencontres et aussi dans les nombreux manuels d'art érotiques….

En conclusion, le plaisir sexuel est la composante perceptive de la sexualité, donc composante intrapsychique en interaction directe avec les messages corporels sensoriels et les messages liés à la réponse sexuelle physiologique : son intensité et ses différentes tonalités sont donc liées à la qualité de la réponse sexuelle mais aussi régulé par le filtre des cognitions qui peuvent agir en favorisant ou en inhibant nos perceptions. Confiance en soi et confiance en l'autre conditionnent l'adhésion émotionnelle et le lâcher prise. Le plaisir sexuel est donc au centre des interactions des composantes sexodynamiques qu'il vient renforcer.

Gardons certains mots clés comme pistes d'exploration (3) :
Permissivité ; Expirer, bouger, être dans la lenteur ; Écoute de soi, écoute de l'autre ; Jouer, explorer, s'adapter.

Bibliographie

- Abraham Georges, L'érotisme de l'homme et de la femme, Ed Favre, 1999
- Alberoni Francesco, l'Erotisme, Ed Ramsay ,1987
- Bonal Michèle, « comment améliorer son plaisir ? » Questions Sexo, Eyrolles ,2017, 77-80
- Bischof Karoline MD; Sexocorporel dans la promotion du plaisir sexuel, Pleasure and Health, Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology NACS, 2012, ED.Kontula O. ; p 59-68
- Bonierbale Mireille, Grafeille Nadine, Chevret Measson Marie, Les cinq sens et l'amour, Ed robert Laffont, 1983
- Cardon Dominique, « Droit au plaisir et devoir d'orgasme dans l'émission de Menie Grégoire », Le temps des medias, 2003
- Crépault Claude, Desjardins Jean Yves, La complémentarité érotique, Ottawa, Novacom, 1976,
- Desjardins Jean Yves, Les corps érotiques, Edition Héritages plus, Québec, 1981
- Desjardins Jean Yves, La Sexothérapie, Edition De Boeck, Approche Sexocorporelle.la compétence érotique à la portée de tous ,2007
- Durandeau André, « sexologie et humanisme », Manuel de Sexologie, Patrice Lopès, François Xavier Poudat, Ed. Masson, p 429-432
- Lebreton David Marcher - Eloge des chemins et de la lenteur ; Broché ; avril 2012
- Masters W.H., Johnson V.C., Les réactions sexuelles, Ed Robert Laffont ,1966
- Méla Jean François, préambule p21-22, Sexe et Guérison, l'Harmattan, 1998
- Michel-Wolfromm Hélène, Cette chose-là, Ed Grasset, 1970
- Lando Wacker Anne Marie, intérêt du sexocorporel dans d'autres professions : éducatrice en santé sexuelle, Santé sexuelle, 10, ISI ;2012
- Roux Deslandes Claude, Lassagne Marie Line, « Le développement et le renforcement de la dimension érotique de la sexualité : le champ d'action du sexologue » 6èmes assises de Sexologie et Santé Sexuelle, Perpignan, 2013
- Tremblay Réjean, Couple, Sexualité et Société, documents Payot, 1993
- Wunsh Serge

Auteur

Docteur Michèle Bonal

Contact

Adresse postale : 26 bis rue du lac bleu 31240 L'Union

Portable : 06 86 41 63 85

Mail : docteur.bonal31@orange.fr

Profession

L'interet du Sexocorporel dans d'autres professions

Psychologue clinicien

Interview de
Renaud Le Gall
Psychologue
France

Par
Isabelle Chaffaï
Sexologue
France

Saint-Brieuc - Septembre 2017

Isabelle Chaffaï (IC) : comment avez-vous entendu parler du Sexocorporel ?

Renaud Le Gall (RLG) : En 2009, j'ai commencé à suivre la première année d'un D.I.U de sexologie. Nous y abordions essentiellement les aspects somatiques des troubles sexuels mais je ne prenais pas de plaisir à suivre ces cours, qui avec le recul aujourd'hui, me semblent indispensables dans la pratique clinique. J'ai donc décidé de ne pas poursuivre et de me recentrer sur mon métier de base. Puis, une sexologue de ma région est venue à ma rencontre pour me parler du Sexocorporel et m'a proposé d'intégrer le module 2 de la formation qui débutait les jours suivants à Paris. Pendant 3 heures, nous avons repris le contenu du module 1 avec les différentes composantes de la santé sexuelle selon le Sexocorporel. Je vous avoue le choc (rire) lorsque cette sexologue, le Docteur Sylvie Sapin (que je ne remercierais jamais assez d'avoir consacré autant de temps et d'énergie à m'accompagner dans la découverte du Sexocorporel), a commencé à s'allonger dans mon cabinet pour m'enseigner la double bascule. J'ai eu un moment d'hésitation (rire) à intégrer la formation. Nous en rions encore aujourd'hui avec Sylvie et cela fait partie des nombreux beaux souvenirs que le Sexocorporel m'a offert.

ICH : Et comment s’est déroulée la rencontre avec Jean-Yves Desjardins ? Ou ses représentants ?

RLG : Je n'ai jamais rencontré le Professeur Jean-Yves Desjardins mais j'ai la chance de suivre depuis 2010, les enseignements de Lise Desjardins et Mélanie Tremblay au Centre de Formation Sexocorporel France (CFSF), avec qui j'ai pu au fil des années, développer une belle complicité professionnelle et relationnelle.

ICH : Quelle est votre profession ?

RLG : Je suis psychologue clinicien. J'ai complété ma formation avec des diplômes universitaires en thérapies cognitivo-comportementales et en neuropsychologie. J'exerce à la fois dans un centre hospitalier et en cabinet libéral.
Je me suis impliqué rapidement au sein du CFSF et de l'ISI. Nous avons également créé avec des sexologues bretons, formés au Sexocorporel, l'Association Sexocorporel de l'Ouest (AsexO) qui a organisé le congrès annuel de l'ISI en 2015 à Saint-Malo puis relancé les séminaires "Vivre En Amour" dans notre région ainsi qu'à Paris et Lyon.

ICH : Qu’est-ce que la formation en Sexocorporel vous a apporté dans le cadre de votre profession ?

RLG : Elle m'a apporté de faire un autre métier puisque je fais autant de sexologie que de psychologie aujourd'hui. Le Sexocorporel est "terriblement" efficace dans la prise en charge des troubles sexuels. Les résultats sont mesurables et cela est très gratifiant en tant que thérapeute. Je n'envisage plus mon travail sans les apports du Sexocorporel. Faire prendre conscience des lois du corps, de la posture ou de la centration et voir comment cela impacte sur les perceptions et les cognitions. Ce sont maintenant des outils incontournables dans ma profession de psychologue.
Au-delà du professionnel, le Sexocorporel m'a permis de mieux identifier mes lignes de forces et de travailler sur mes pistes de croissance. Bon, il faut avouer, il reste du travail à faire (rire) mais au moins j'avance...

ICH : Qu’est-ce qui vous a donné envie de poursuivre votre formation en deuxième niveau ?

RLG : J'ai vécu le premier niveau comme un "choc" sur le plan des connaissances dans la mesure où il y avait beaucoup de notions nouvelles comme, par exemple, les modes d'excitation sexuelle.
La sémantique du Sexocorporel est rigoureuse et il faut du temps et de la répétition pour se l'approprier. Et puis, faire du Sexocorporel sans s'entraîner à la lecture corporelle que nous abordons au cours du deuxième niveau, cela était tout juste inenvisageable pour moi.

ICH : Et que vous a apporté ce deuxième niveau et comment vous vous en servez dans le cadre de votre travail ?

RLG : Ce deuxième niveau m'a permis d'approfondir le contenu des différentes composantes de la santé sexuelle et de commencer à pouvoir les articuler ensemble. Il y a également tout ce travail sur la lecture corporelle. Observer avec bienveillance, pas si facile que cela au début car notre tendance est de voir ce qu'il n'y a pas selon nos propres projections.

Se mettre dans les lois du corps de l'autre. Tenter de l'imiter dans ces postures et dans sa marche. Qu'est-ce que la personne nous donne à voir ? Quelles sont les constantes et les lignes de force de cette dernière ? Comment lui proposer des pistes de

croissance ? Se sont à présent des questions que je me pose systématiquement lors de mon travail auprès des patients, que cela soit en sexologie mais également en psychologie.

ICH : le troisième niveau vous a permis de compléter quelles connaissances ? Que vous a-t-il apporté comme approfondissement ?

RLG : Lors du troisième niveau, le travail en groupe et sur la clinique est important. Nous nous dégageons un peu plus de la théorie pour se centrer sur notre pratique thérapeutique. Nous travaillons concrètement à dégager la logique du fonctionnement sexuel et à proposer des plans de traitement en lien avec les objectifs de la personne. C'est aussi un temps pour réviser et intégrer toutes les habiletés corporelles vues sur les deux premiers niveaux. C'est enfin l'occasion de faire la synthèse de nos connaissances.

ICH : qu'est-ce qui vous a motivé à suivre votre formation de formateur ?

RLG : Au départ, je n'avais pas vraiment pensé faire une formation de formateur. Lise Desjardins et Mélanie Tremblay m'ont travaillé au "corps" !! (Rire). En fait, je n'ai pas hésité longtemps. Pouvoir bénéficier de la pédagogie et des recadrages de mes deux formatrices est un moyen formidable pour s'initier à donner des enseignements. Je revisite une fois de plus les différents concepts. Cela m'oblige à synthétiser mes connaissances pour que les enseignements puissent être clairs, justes et précis. A ce sujet, avec mon ami et collègue, le Docteur Josselin Sébille (qui suit cette formation de formateurs ainsi que Christine Thouroude), nous échangeons régulièrement et cela participe au plaisir de vivre cette aventure.

Je trouvais également intéressant de poursuivre pour pouvoir travailler personnellement sur des pistes de croissance comme ma capacité à m'exhiber (au sens du Sexocorporel!!). J'apprends à poser ma voix, à prendre de l'espace, à fluidifier mon corps tout en gardant une belle centration et un ancrage. J'accepte mieux le regard des autres, ce qui me détache petit à petit d'une certaine forme d'anxiété de performance dans la présentation des cours et ateliers.

ICH : Quel serait votre mot de la fin ?

RLG : Le Sexocorporel c'est pour moi la "gourmandise" de la sexualité humaine : cela se mange sans faim.

ICH : Je vous remercie pour votre participation et je vous souhaite bon succès dans la poursuite de vos projets.

Invité
Renaud Le Gall
Psychologue sexologue
Contact
Mail : legall.renaud@bbox.fr

Zoomer pour lire tout le texte

POSTER

Par

Sylvie Monfort France

Anne-Marie Laflûte France

& **Virginie Gasc** France

ETAT DES LIEUX et REPRÉSENTATIONS de la SEXUALITÉ des PERSONNES ÂGÉES EN MAISON DE RETRAITE

Virginie GASC, Sylvie MONFORT-PORTET, Dr Anne-Marie LAFLÛTE-MAURETTE

Enquête réalisée auprès du personnel soignant

OBJECTIF ET HYPOTHÈSES

HYPOTHÈSES : Les soignants observent des manifestations de la sexualité chez les résident(e)s et ne disposent pas de connaissances et d'outils.

OBJECTIF : Faire un état des lieux des pratiques de la sexualité des résident(e)s que les soignants observent ainsi que les représentations et connaissances qu'ils ont de cette sexualité.

MÉTHODOLOGIE

QUESTIONNAIRES
À l'attention du personnel soignant pour l'ensemble des EHPAD et USLD du département des Hautes Pyrénées (65)

Interventions auprès du personnel soignant
√ Présentation des résultats
√ Apport de connaissances
√ Réflexion engagée

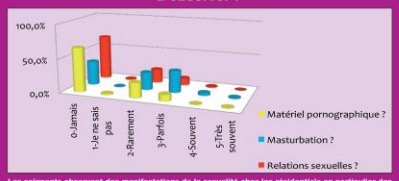
Questionnaire de 16 items conçu à l'aide du BASIC IDEA proposé par Lazarus et Cottraux s'intéressant aux connaissances des soignants à travers 9 dimensions de la personnalité.

B : Behavior = **le comportement**
A : Affect = **Les émotions qui l'accompagnent**
S : Sensation = **Les sensations**
I : Imagery = **Les représentations**
C : Cognition = **Les connaissances et croyances**
I : Interpersonal = **Le contexte relationnel**
D : Drugs = **Les risques liés au comportement**
E : Expectation = **Les attentes du sujet**
A : Attitude = **L'attitude**

10 maisons de retraites ont participé sur 32 sollicitées

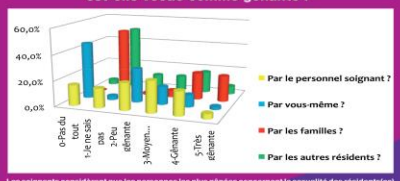
233 questionnaires complétés sur 411 questionnaires distribués

COMPORTEMENT (B)
Avez-vous déja été amené(e) à observer :



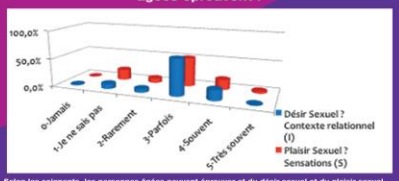
Les soignants observent des manifestations de la sexualité chez les résident(e)s en particulier des pratiques masturbatoires.

EMOTION (A)
La sexualité des résident(e)s est-elle vécue comme gênante :



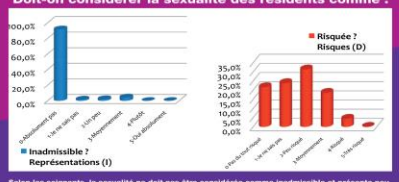
Les soignants considèrent que les personnes les plus gênées concernant la sexualité des résidents(es) sont les familles

SENSATION (S)
Pensez-vous que les personnes âgées éprouvent :



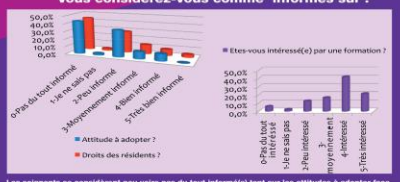
Selon les soignants, les personnes âgées peuvent éprouver et du désir sexuel et du plaisir sexuel.

RISQUES (D)
Doit-on considérer la sexualité des résidents comme :



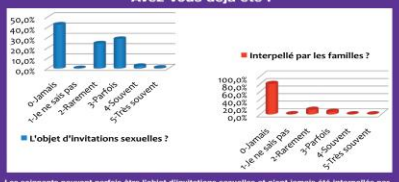
Selon les soignants, la sexualité ne doit pas être considérée comme inadmissible et présente peu de risques.

CONNAISSANCES ET CROYANCES (C) :
Vous considérez-vous comme informés sur :



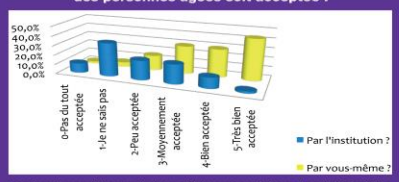
Les soignants se considèrent peu voire pas du tout informé(e) tant sur les attitudes à adopter face à des situations sexuelles que sur les droits. Il sont également intéressés et très intéressé par une formation.

RELATIONS INTERPERSONNELLES (I)
Avez-vous déja été :



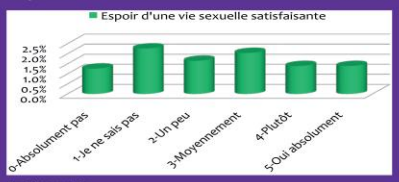
Les soignants peuvent parfois être l'objet d'invitations sexuelles et n'ont jamais été interpellés par les familles.

ATTITUDES (A)
Pensez-vous que la sexualité des personnes âgées soit acceptée :



Les soignants pensent plus accepter la sexualité des personnes âgées que les autorités institutionnelles.

ATTENTES (E)
Pensez-vous que les personnes âgées peuvent espérer avoir des relations sexuelles satisfaisantes ?



Tout et son contraire...

CONCLUSION

√ Le personnel soignant peut PARFOIS observer des manifestations de la sexualité en particulier des pratiques masturbatoires

√ Les soignants pas du tout ou peu informés tant sur l'attitude à adopter face à des situations sexuelles que sur les droits en matière de sexualité, sont intéréssés par une formation.

√ Sur les 142 personnes souhaitant la formation seulement 65 se sont rendues disponibles.

Scop Imprimerie de Bailly - 49000 DOL - Tél. 05 61 63 14 44

PISTES DE RECHERCHES

- Une formation sur la sexualité semble indispensable dans les établissements considérés comme lieux de vie.
- Une diffusion plus large des textes.
- Une approche globale de l'éducation à la sexualité (déja définie par R. TREMBLAY) pourrait être appliquée en institution pour personnes âgées dans le cadre d'un projet de recherche.

CIFRES

Centre hospitalier du pays d'Olmes

7ES ASSISES FRANÇAISES DE SEXOLOGIE ET DE SANTÉ SEXUELLE DU 13 AU 16 MARS 2014 - MARSEILLE
(Venez écouter la suite à la communication libre de samedi 15 mars « sexualité et vieillissement : retraite ou nouveau départ ? »)

ISI News

PROCHAINES FORMATIONS

EN FRANÇAIS

RENNES
Institut : CFSF
Date : septembre 2017
Site web : www.formation-sexocorporelle.fr
Inscription en ligne : cliquer ici
Personne contact : Nathalie Dessaux
Contact : info.sexocorporelle@gmail.com

NICE
Institut : CARES
Date: septembre 2017
Personne contact : Pascal Benoist
Contact : cares.nice@gmail.com

PROCHAINS SEMINAIRES VIVRE EN AMOUR

EN ALLEMAND

ZÜRICH
Date :
- 4 et 5 février 2017 : Sexualité féminine
- 10 et 11 juin 2017 : Sexualité masculine
- 11 et 12 novembre 2017 : Désir sexuel et sentiment amoureux
- 2018 : Communication et séduction

Site web : www.ziss.ch
Contact : Linda Andreska (linda.andreska@ziss.ch) & Stephan Fuchs (stephan.fuchs@ziss.ch)

EN FRANÇAIS

PARIS
Date :
- 21 et 22 janvier 2017 : Séduction et communication
- 18 et 19 mars 2017 : Habiletés érotiques

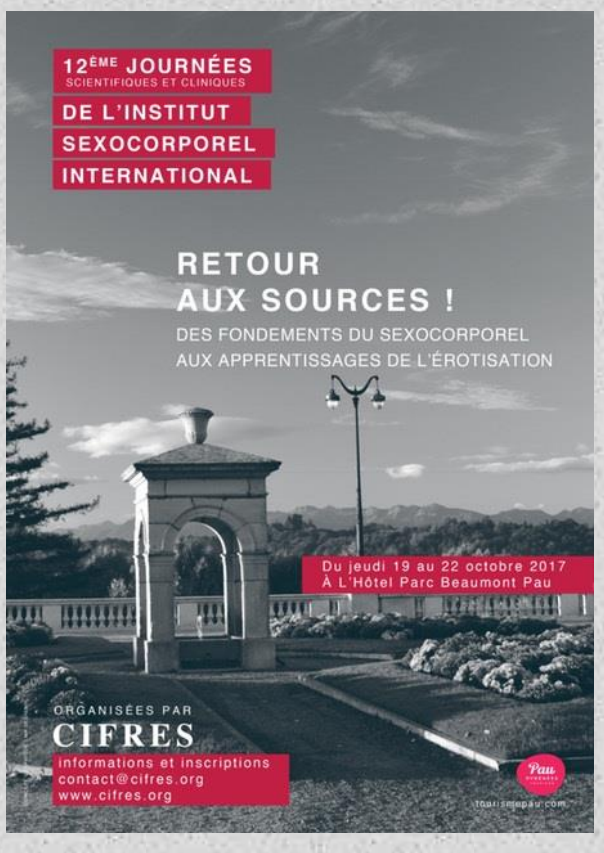
Site web : www.asexo.fr
Inscription en ligne : cliquer ici
Contact : Renaud Le Gall (legall.renaud@bbox.fr) & Agnès Verroust (agnes.verroust@free.fr)

TWANNBERG (Canton de Berne)
Date :
- 20 et 21 mai 2017 : Érotisme au masculin
- 23 et 24 septembre 2017 : Désir sexuel et sentiment amoureux

Site web : www.sex-o-log.ch
Contact : info@sex-o-log.ch

Globe by freepik

12EMES JOURNEES SCIENTIFIQUES ET CLINIQUES DE L'ISI



Dans le cadre des journées de formation annuelle de l'Institut Sexocorporel International (ISI), le CIFRES organise les 12èmes journées scientifiques et cliniques à l'hôtel Beaumont, dans la ville de **Pau (France)** les 19, 20, 21 et 22 octobre 2017.

Thème

Retour aux sources ! Des fondements du Sexocorporel aux apprentissages de l'érotisation.

Contact

Dr Claude ROUX-DESLANDES
06.08.86.23.26
secretariatcifres@gmail.com

Pré-Programme - Formulaire d'inscription en ligne - Tarifs

Cliquer ici

Assemblé générale de l'ISI

Vendredi 20 octobre à 19h00

GRILLE TARIFAIRE

	Pré-journée (jeudi)	**Journées ISI** (vendredi-samedi)	**Post-journée** (dimanche)	**Toutes les journées**	**1 seule journée ISI**
	Repas inclus	Repas inclus		Repas inclus	Repas inclus
Membres ISI / CIFRES	***110€***	***250€***	***80€***	***400€***	***170€***
Non-membre ISI / CIFRES	***120€***	***270€***	***110€***	***420€***	***190€***
Formation continue n° 73 31 07281 31 (Préfet de région Midi-Pyrénées)	**120€**	**300€**	**100€**	**420€**	**190€**
Rabais étudiant (sur présentation d'une carte étudiante universitaire valide)	**- 20%**	**- 20%**	**- 20%**	**- 20%**	**- 20%**
Inscription sur place	**+ 20%**	**+ 20%**	**+ 20%**	**+ 20%**	**+ 20%**
SOIRÉE FESTIVE (samedi soir)	**65€**	**65€**	**65€**	**65€**	**65€**

Vous saurez tout sur le zisi

Le sexe en maison de retraite

Kevin
Beaurepaire
Alias Massala. K
France
kevinoulala@hotmail.fr

"C'est bridge aujourd'hui René, partouze c'est demain."

Adhérer à l'ISI

Modalités d'adhésions des membres

Le plus simple pour renouveler votre adhésion ou adhérer pour la première fois à l'ISI est de le faire sur le site officiel de l'ISI : sexocorporel.com à l'aide du formulaire d'inscription en ligne.
Vous pouvez cliquer sur les liens ci-dessus ou suivre la marche à suivre ci-dessous : suivre les onglets suivants : Institut > membres > devenir membre > formulaire d'adhésion (voir photo en bas de page)

ATTENTION : Les instructions pour le paiement apparaitront sur votre écran après avoir envoyé votre formulaire.

Vous pouvez également adhérer par courrier à l'aide du formulaire en page suivante.

Types d'adhésions des membres

Il existe 4 types de membre et donc 4 types d'adhésions.
Merci de vous reporter au règlement des membres sur le lien suivant (Cliquer ici) afin d'être certain du type d'adhésion à laquelle vous souhaitez/pouvez souscrire.

Tarifs des adhésions

Membre titulaire : 150 €
Membre associé : 90 €
Membre sympathisant : 60 €
Membre étudiant : 30 €

Modalités de paiement des adhésions

2 possibilités de paiement sont proposées : virement bancaire ou chèque.
Les modalités seront explicitées sur votre écran juste après l'envoi du formulaire

Avantages des membres

Membre titulaire :

- Droit de vote aux Assemblées Générales
- Abonnement à la revue de l'ISI "Santé sexuelle"
- Tarifs préférentiels aux journées scientifiques et cliniques de l'ISI
- Plus grande visibilité sur le site de l'ISI : Profil membre complet (coordonnées professionnelles (téléphone professionnel, mail professionnel), adresse professionnelle, site internet professionnel, photo, texte de présentation)
- Reconnaissance par l'ISI d'une compétence à la pratique en Sexocorporel

Membre associé :

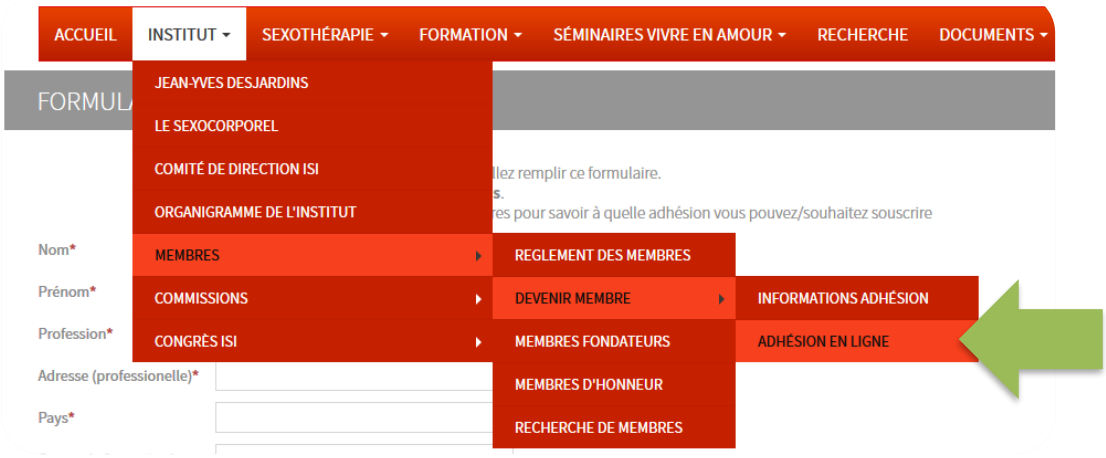
- Droit de vote aux Assemblées Générales
- Abonnement à la revue de l'ISI "Santé sexuelle"
- Tarifs préférentiels aux journées scientifiques et cliniques de l'ISI
- Profil membre (coordonnées professionnelles (téléphone professionnel, mail professionnel), photo)

Membre sympathisant :

- Abonnement à la revue de l'ISI "Santé sexuelle"
- Tarifs préférentiels aux journées scientifiques et cliniques de l'ISI
- Profil membre (coordonnées professionnelles (téléphone professionnel, mail professionnel), photo)

Membre étudiant :

- Abonnement à la revue de l'ISI "Santé sexuelle"
- Tarifs préférentiels aux journées scientifiques et cliniques de l'ISI
- Apparition au listing des membres étudiants sur le site de l'ISI.



Institut Sexocorporel International
Jean-Yves Desjardins

Formulaire d'adhésion à l'ISI

Nom :
Prénom :
Profession :
Adresse postale :

Pays :
Centre de formation :
Téléphone professionnel :
Mail professionnel :
Site Internet professionnel :

Type d'adhésion souhaitée

☐ Titulaire : 150 euros
☐ Associé : 90 euros
☐ Sympathisant : 60 euros
☐ Etudiant : 30 euros

Accord de diffusion des coordonnées professionnelles sur le site de l'ISI

☐ Oui
☐ Non

Type de paiement souhaité

☐ Chèque
☐ Virement bancaire
☐ Paypal et Cartes Bancaires

Pour les membres titulaires : merci d'envoyer une photo et un texte de présentation si vous le souhaitez à info@sexocorporel.com

Merci d'envoyer votre formulaire d'abonnement par la poste :
Renaud Le Gall (Trésorier de l'ISI)
48, rue saint- Guillaume
22000 Saint-Brieuc France
Paiement par chèque : joindre à ce formulaire votre chèque à l'ordre de l'ISI.
Paiement par virement : un mail de retour vous précisera la procédure à suivre.
Paiement par Paypal et Cartes Bancaires : un mail de retour vous précisera la procédure à suivre.

Pour toute question : info@sexocorporel.com

S'abonner à la revue Santé Sexuelle

Institut Sexocorporel International
Jean-Yves Desjardins

Formulaire d'abonnement à

LA REVUE **SANTE SEXUELLE**

Revue produite par l'Institut Sexocorporel International – Jean-Yves Desjardins

Nom :
Prénom :
Adresse postale :

Pays :
Téléphone :
Mail :

Abonnement
☐ 1 an (2 numéros) : 20 euros

Achat de revue à l'unité : 10 euros / revue

Numéro de la revue	Nombre d'exemplaire souhaité	Total

TOTAL

Type de paiement souhaité
☐ Chèque
☐ Virement bancaire
☐ Paypal et Cartes Bancaires

Merci d'envoyer votre formulaire d'abonnement par la poste :
Renaud Le Gall (Trésorier de l'ISI)
48, rue saint- Guillaume
22000 Saint-Brieuc France
Paiement par chèque : joindre à ce formulaire votre chèque à l'ordre de l'ISI.
Paiement par virement : un mail de retour vous précisera la procédure à suivre.
Paiement par Paypal et Cartes Bancaires : un mail de retour vous précisera la procédure à suivre.

Pour toute question : info@sexocorporel.com

LA REVUE **SANTE SEXUELLE**

Revue produite par l'Institut Sexocorporel International – Jean-Yves Desjardins