LA PSYCHO-SEXOLOGIE APPLIQUÉE

Par Yvon Dallaire et Iv Psalti

La sexologie, science relativement jeune, s'est grandement enrichie au cours des vingt-cinq dernières années. D'une approche strictement médicale axée sur la biologie et l'étude des perversions et le traitement des difficultés sexuelles, la sexologie a rapidement étendue ses ramifications à des domaines aussi vastes que la psychologie, la sociologie, la criminologie, l'épidémiologie, l'anthropologie, l'histoire et les neurosciences. Plus récemment, elle se préoccupe de plus en plus de santé sexuelle, d'épanouissement sexuel et d'érotisme, tant au plan individuel que conjugal.

DÉFIITION

La sexologie, comme son nom l'indique, est l'étude de la sexualité dans ses différentes dimensions. Étymologiquement, le terme signifie : discours (logos) sur le sexe (sexus). La sexologie, c'est la science de la sexualité tant humaine qu'animale, même si l'accent est mis sur la sexualité humaine.

HISTORIQUE

Les précurseurs de cette science ont pour nom Ellis, Kraft-Ebing, Freud, lesquels se sont plutôt penchés sur les troubles de la vie sexuelle. L'approche scientifique de la sexualité humaine a été abordée pour la première fois par l'entomologiste américain Alfred Kinsey qui publia deux importantes études sur le comportement sexuel de l'homme (1948) et de la femme (1953). La sexologie devint une science avec Masters et Johnson. Pendant dix ans, ils observèrent, en laboratoire, les réactions physiologiques à une excitation sexuelle efficace de femmes et d'hommes. Leur ouvrage, Les réactions sexuelles, connaît dès sa parution en 1966 un réel succès international. Ces auteurs placent le vécu corporel au plan de la communication érogène du couple. Ce dernier devient, par conséquent, l'interlocuteur privilégié. Ils inventent le sensate focus, outil de traitement des dysfonctions sexuelles utilisé encore maintenant par la majorité des sexologues à travers par le monde. Grâce à eux, la sexologie s'est constituée en une science structurée.

Actuellement, si l'on se fie à tout ce qui s'écrit sur le sujet et aux nombreuses associations qui naissent dans différents pays, la sexologie a le vent en poupe. D'où la nécessité d'un encadrement éthique et d'une législation pour protéger le public car le titre de sexologue n'est pas encore règlementé dans de nombreux pays.

MÉTHODOLOGIE

Au-delà des multiples méthodes scientifiques utilisées pour mieux connaître le comportement sexuel, on pourrait qualifier la méthode sexologique de pluridisciplinaire, d'interdisciplinaire pour ne pas dire transdisciplinaire. En ce sens que la sexologie cherche à « réunir et intégrer dans une analyse et une réflexion commune toutes les données des différentes sciences (et elles sont nombreuses) qui abordent chacune un aspect limité la sexualité ».

Toutefois, la sexologie ne se contente pas d'un simple cumul de données développées par ces différents corps de connaissance : elle cherche surtout à réfléchir sur l'ensemble des informations accumulées afin de mieux comprendre le comportement sexuel, de mieux l'enseigner et de mieux le traiter lorsque nécessaire.

Un exemple de réflexion sexologique qui a fait évoluer la compréhension du comportement sexué se trouve dans le fait que nous parlons maintenant de « variations sexuelles » plutôt que de perversions ou de déviations sexuelles. La sexologie s'est ainsi éloignée de ses origines médicales toujours à la recherche de pathologies pour en arriver à stimuler une attitude plus compréhensive de comportements sexuels qui varient de la norme sans pour autant être « anormaux ». Ce qui constitue un progrès certain.

LA SEXOLOGIE, UNE PROFESSION À PART ENTIÈRE?

La sexologie ne s'est toutefois pas encore totalement extirpée de ses racines médico-pathologiques si l'on se fie au fait que la majorité des intervenants en sexologie sont encore des médecins. Cette situation est particulièrement vérifiable en France. Heureusement, de nombreux efforts sont faits pour que la sexologie devienne une profession à part entière au même titre que toutes les autres professions des sciences humaines et des sciences de la santé.

Deux exemples récents illustrent cette démarche. L'AIHUS (Association inter-hospitalière universitaire de sexologie) s'est donnée une nouvelle identité en AIUS (Association interdisciplinaire postuniversitaire de sexologie). L'AIHUS acceptait déjà des non médecins comme membre, mais cette nouvelle dénomination consacre l'aspect multidisciplinaire de la sexologie. Et au Québec, une demande formelle auprès de l'Office des professions du gouvernement québécois a été déposée afin de créer l'Ordre des sexologues du Québec (OSQ). Pour le moment, pour tous les pays de la francophonie, n'existent que des associations de sexologues.

Il faut dire que le Québec fait figure de pionnier dans la reconnaissance de la profession de sexologue avec la création du premier département de sexologie à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) en 1969, programme universitaire 'adressant à des non médecins afin de former des sexologues éducateurs au premier cycle et des thérapeutes sexuels au deuxième cycle. Aujourd'hui, le titre de sexologue a bonne réputation au Québec et plusieurs des professionnels formés travaillent non seulement en éducation, mais aussi dans des domaines aussi variés que la sexothérapie, la prévention, la recherche et la sensibilisation par l'intermédiaire des différents médias. D'ailleurs, feu Jean-Yves Desjardins et de nombreux autres professeurs sexologues de l'UQAM ont essaimé en Europe pour le développement de

cet enseignement et de cette profession. De nombreux sexologues européens y ont aussi été formés.

Comme toute profession naissante, différentes conceptions se multiplient, tout en se complétant, et s'opposent, en nuançant les différents points de vues : des « écoles naissent ».

L'ÉCOLE SEXOCORPORELLE

Le psychologue – sexologue Jean-Yves Desjardins fut l'un des premiers à mettre de l'avant le concept de « santé sexuelle ». Ils ont ainsi développé une approche globale intégrant le corps, le mental et les émotions, approche qu'ils ont nommée sexocorporelle. On pourrait aussi dire intégrant le sexe, le cœur et l'esprit.

La sexologue Nicole Audette, formée à cette approche, précise que : « Cette démarche thérapeutique se base sur les lignes de force et le potentiel de chaque individu pour amorcer des changements essentiels en vue d'un mieux-être sexuel et amoureux, en y intégrant des habiletés sexocorporelles ».

L'approche sexocorporelle, après avoir effectué une évaluation sexoclinique, vise à établir un diagnostic afin d'élaborer une stratégie thérapeutique. Quoique cette façon de faire est un copier – coller du modus operandi médical, elle s'en distingue par le fait qu'elle met l'accent sur les habiletés à acquérir, individuellement et conjugalement, afin d'atteindre une vie sexuelle et amoureuse plus satisfaisante.

Les habiletés à développer sont, comme le nom de l'approche l'indique, basées sur le corps : la respiration ventrale, la bascule du bassin et la coordination respiration – mouvements du bassin. Ces habiletés bioénergétiques se sont évidemment inspirées de Wilhem Reich, de son successeur Alexander Lowen et des exercices de Masters et Johnson. Tout en enseignant ces habiletés au client (patient), l'intervenant agit aussi sur le mental, car celui-ci influence évidemment le corps selon le principe de réciprocité du Mens sana in corpore sano.

Si l'approche sexocorporelle s'est rapidement répandue dans les milieux sexologiques, c'est qu'elle était la première proposée et, aussi et surtout, parce qu'elle donnait des résultats positifs rapidement pour le traitement des dysfonctions corporelles et des moyens pour l'épanouissement sexuel des hommes, des femmes et des couples.

L'ÉCOLE SEXOANALYTIQUE

Cofondateur du Département de sexologie de l'UQAM, le criminologue – sexologue Claude Crépault, influencé par les travaux de Robert Stoller sur l'origine de l'identité sexuelle, s'est lentement distancié de Desjardins. Il trouvait simpliste l'idée de limiter les difficultés d'ordre sexuelles à des erreurs d'apprentissages et à des croyances ou à des pensées négatives. Pour lui l'approche sexocorporelle pouvait être utile dans le traitement des dysfonctions, mais peu efficace dans le domaine des désordres sexuels, comme la pédophilie et la délinquance sexuelle.

Claude Crépault considère

> *« la sexualité comme étant essentiellement un construit psychique. Cela signifie, entre autres, que la force de la libido et les directions qu'elle prend dépendent principalement de leurs significations intrapsychiques. Une prépondérance du psychique sur le biologique et le social est ainsi accordée. »*

Pour lui, il est de première importance, comme en psychanalyse classique, de comprendre les difficultés d'orientation ou de fonctionnement sexuel par rapport à l'histoire sexuelle et aux traumas vécus lors de l'enfance pour amener un changement thérapeutique. Il en est ainsi arrivé à proposer une nouvelle théorie du développement sexuel avec l'hypothèse de la protoféminité. Il a aussi défini cinq critères de maturité sexuelle :

1. L'investissement de la spécificité sexuelle ;
2. L'intégration des composantes masculines et féminines ;
3. L'investissement de la complémentarité sexuelle ;
4. L'intégration des érotismes fusionnel et antifusionnel ; et
5. La prédominance de la fonction complétive sur la fonction défensive.

La sexoanalyse vise aussi la sexualité fonctionnelle et épanouie. Mais, au lieu de travailler sur le corps, Crépault préfère l'analyse des fantasmes érogènes et antiérogènes, ainsi que leurs bénéfices secondaires et leurs réactions anxiogènes. Le traitement sexoanalytique se fait par le rétablissement d'un imaginaire érotique conforme à la réalité et la disparition des anxiétés, source de blocages fonctionnels. Le travail sexoanalytique s'étend sur une série de vingt-cinq à cent vingt-cinq rencontres individuelles, une à deux fois par semaine.

L'ÉCOLE PSYCHOSEXUELLE

De nombreux psychologues se sont formés à la sexologie et se présentent comme psychologue – sexologue. Vous en trouverez quelques dizaines sur Internet. Il existe même une école de formation en psycho-sexologie offrant un diplôme de Conseiller en psycho-sexologie et un diplôme de psycho-sexologue praticien. La formation y semble plutôt axée sur la sexologie que sur la psychologie.

Nulle part nous n'avons toutefois trouvé une définition ou une présentation satisfaisante de la psycho-sexologie. Le concept est nouveau, mais que recouvre-t-il comme réalité concrète ? Quels sont les prémisses et les objectifs de la psycho-sexologie ? Quels sont ses champs d'application et ses méthodes ? Nous allons chercher à répondre à ces questions et ainsi proposer un nouveau modèle d'intervention.

Mais auparavant, faisons un petit détour sur l'évolution des thérapies psychologiques qui possèdent, elle, plus de deux cent cinquante écoles de pensées. Cette évolution a vécu trois vagues ou générations.

La première vague stipule qu'il faut remonter à l'origine du problème pour pouvoir s'en libérer et créer un meilleur présent et un meilleur avenir. La psychanalyse illustre bien cette première génération de thérapeutes pour qui « tout se joue pendant l'enfance ». Si les traumas de l'enfance ne sont pas résolus, il y a un risque de répéter ad nauseam les scénarios originels. C'est une approche à long terme, axée sur les pathologies et où les clients (patients) reçoivent des étiquettes négatives (névroses et psychoses). Les thérapeutes sont perçus comme des experts et le changement est attribué à l'expertise du thérapeute. Cette approche est intrapsychique, pathologique et orientée vers le passé. Par exemple, la dépendance émotive serait causée par trop ou pas assez d'amour reçu des parents.

La deuxième vague s'est développée en Amérique du Nord pendant les années 50 et 60. Cette deuxième vague se concentrait sur différents systèmes interactionnels (la dynamique dépendance vs contredépendance, par exemple) pour expliquer l'émergence et le maintien des problèmes humains. L'approche systémique résume bien cette deuxième génération de thérapeutes dont le rôle est de repérer les dysfonctionnements du système et de prescrire des interventions stratégiques. C'est une approche non-normative, non pathologique, interactionnelle et orientés sur l'ici et maintenant.

Cette approche non pathologique et responsabilisante donne de bons résultats, mais à court terme. Les clients (patients) y sont considérés comme des humains ayant des problèmes humains. Le thérapeute intervient pour interrompre les cercles vicieux en modifiant les comportements. Si, par exemple, le dépendant cesse d'envahir le contredépendant, ce dernier cessera peut-être de fuir.

Pour les tenants de la troisième vague, peu importe l'origine des problèmes et la dynamique des cercles vicieux, il est possible d'aller au-delà du passé et du présent pour se concentrer sur l'avenir. Les thérapeutes de cette troisième génération mettent alors l'accent sur les ressources et les compétences de l'individu et non sur la maladie, les faiblesses ou les échecs. C'est une thérapie brève axée sur la collaboration avec le client (patient), lequel devient l'expert et le cadre de référence du thérapeute. Il s'agit alors pour le thérapeute de poser des questions orientées vers les solutions. L'intervenant devient un facilitateur plutôt qu'un expert qui fait étalage de ses connaissances. La psychologie positive et holistique semble être l'avenir de la thérapie.

La sexoanalyse relève de la première vague, le sexocoporel, de la deuxième, l'approche psychosexuelle veut faire la synthèse de ces trois vagues en intégrant les prodigieuses découvertes de la psychologie moderne à la compréhension des causes des difficultés sexuelles et conjugales, en suggérant des modifications de comportement, mais surtout en modifiant les attitudes et perceptions des clients (patients) par le renforcement de leurs ressources plutôt que l'amélioration de leurs faiblesses. Arroser les fleurs, pas les mauvaises herbes écrit Fletcher Peacock.

LA PSYCHO-SEXOLOGIE APPLIQUÉE

On le sait, la sexologie, c'est le discours sur le sexe. La psychologie, c'est le discours sur l'âme (du grec psukhê, âme, et logos, parole). Pour la psycho-sexologie, la dimension sexe représente la nature (les instincts, la biologie, la génétique…) et l'âme représente la culture (l'éducation, les conditionnements, les normes sociales et culturelles…).

La nature est plutôt rigide et impulsive là où la culture est diverse et variable. La nature, c'est le cadre déterminé par l'hérédité humaine ; la culture, c'est la conscience et la capacité de se projeter dans le passé et l'avenir, tout en vivant au présent ; la culture, c'est l'intérieur du cadre, intérieur que l'on peut aménager selon un certain arbitre et les limites imposées par le cadre. L'être humain est un animal (nature) conscient de son corps (sensations – sexe), conscient de son cœur (émotions – relation) et conscient de sa tête (conscient d'être conscient – sentiments).

Pour les psycho-sexologues que nous sommes, le corps est le fondement de l'esprit conscient, lequel esprit est au service du corps, et non pas l'inverse. La culture humaine est une création de la nature devenue consciente pour améliorer les stratégies d'homéostasie et de survie de la nature humaine. C'est souvent lorsque l'esprit croit que le corps est à son service que le corps envoie des messages à la conscience lui disant que l'esprit gère mal le corps. Ces messages prennent la forme de déséquilibres, de dysfonctions ou de véritables maladies physiques, mentales, émotives, relationnelles et / ou sexuelles. « La conscience est là pour gérer et préserver la vie aussi efficacement que possible. »

L'être humain est aussi un animal social et un animal qui se veut monogame malgré sa nature polygame. Il forme donc des couples, et ces couples vivent en société, pour mieux assurer l'évolution de l'espèce. Quoique des difficultés sexuelles puissent exister sans déséquilibre relationnel, elles en sont souvent une manifestation. D'un autre côté, des difficultés conjugales peuvent exister sans répercussions sur la sexualité. Elles sont toutefois fréquemment inter-reliées, d'où la nécessité d'en tenir compte en thérapie. C'est, à notre avis, l'essence même de la psycho-sexologie.

Mais, pourquoi « appliquée » ? Tout simplement pour signifier qu'au lieu d'élaborer de nombreuses théories sur le comportement sexuel ou humain, qui ne sont en fait que des hypothèses, la psycho-sexologie observe plutôt le comportement dans sa réalité concrète à la recherche de « ce qui fonctionne ». C'est aussi pour signifier que, dans le cas des couples, il y a toujours trois points de vue dont il faut tenir compte : celui de la femme, celui de l'homme et celui du couple et que les trois sont à la fois 100 % responsables et co-responsables de l'état de chacune de ces trois entités.

Par exemple, au lieu de mettre de l'avant la communication conjugale chaleureuse, empathique et absente de violence pour la résolution des conflits conjugaux, l'observation des couples heureux à long terme et épanouis sexuellement nous démontre que ceux-ci apprennent plutôt à gérer, individuellement et conjugalement, des conflits pour la plupart insolubles. Autrement dit, ils se mettent d'accord pour vivre avec des désaccords à vie plutôt que de chercher à convaincre l'autre du bien-fondé de son point de vue ou à écouter « calmement et chaleureusement » le point de vue de l'autre, comme nous l'a si bien démontré l'équipe de Gottman. Celui-ci a aussi démontré que les membres des couples heureux se disaient de cinq à dix fois plus de compliments que de reproches et qu'ils ne croyaient pas à la critique dite constructive, même si cette dernière est exprimée selon des principes de la C.N.V. (communication non violente).

La méthode de la psycho-sexologie est donc davantage psychopédagogique que psychothérapeutique. Elle comporte à la fois une dimension pédagogique, psychologique et expérientielle ou comportementale. En se sens, elle se rapproche davantage de la thérapie émotivo-rationnelle ou cognitivo-comportementale (TCC).

La psycho-sexologie vise trois objectifs majeurs : la responsabilisation conjugale personnelle (RCP), le développement de l'intelligence émotionnelle conjugale (IEC) et le développement de l'intelligence sexuelle (D.I.S.), personnelle et conjugale.

La responsabilisation conjugale personnelle. Peu importe notre hérédité et notre éducation, chacun d'entre nous, une fois adulte, devient totalement responsable de sa vie et des quatre dimensions de sa vie : professionnelle, partenariale, parentale et personnelle. La responsabilité, c'est la capacité que possède une personne à répondre le plus adéquatement possible à une situation donnée, peu importe que cette situation fasse appel à ses ressources intellectuelles ou à son intelligence émotive.

C'est aussi la capacité morale et intellectuelle de prendre des engagements, de les respecter et d'en assumer les conséquences.

La personne adulte est responsable d'elle-même à 100 %, donc responsable à 100 % de son bout de la relation avec les autres et en particulier avec son partenaire. Elle ne peut accuser l'autre, ou les autres, d'être responsable de son bonheur ni de son malheur, comme cela se passe si fréquemment chez les personnes malheureuse ou dysfonctionnelles. Nous savons tous qu'aucune thérapie conjugale ou sexuelle ne peut s'amorcer sans cette reconnaissance de co-responsabilité des protagonistes dans les motifs de consultation.

L'intelligence émotionnelle conjugale. On peut apprendre à être heureux. La personne intelligente émotionnellement parlant sait que l'émotion est un message que son corps lui expédie pour le renseigner sur la satisfaction ou la frustration de ses besoins. La personne qui gère bien son intelligence émotive a donc appris a exprimer ses besoins plutôt que ses émotions, encore moins ses frustrations. La C.N.V peut peut-être aider à exprimer les émotions de façon moins violente, mais rien ne remplace l'expression des besoins et des émotions « agréables » pour garder la communication ouverte.

L'intelligence émotionnelle conjugale, c'est aussi la capacité à ne pas laisser les sensations et les émotions des deux premiers cerveaux (reptilien et mammalien) envahir les pensées du cerveau humain (néocortex) et diriger notre vie. C'est la capacité d'exploiter nos émotions de façon positive plutôt que de les « déverser » sur autrui. C'est aussi la capacité de percevoir et d'accepter que l'autre ait aussi des émotions, dont nous ne sommes pas responsable. C'est finalement la volonté et la capacité à partager les sensations agréables, les émotions positives et les pensées heureuses.

Exemple d'une « application » de ces deux objectifs de la psycho-sexologie appliquée. Vous arrivez en retard et cela provoque la colère de votre partenaire (attaque). Une réaction atavique et humaine bien compréhensible est de justifier votre retard (défensive). Et de faire remarquer que l'autre aussi est parfois en retard (contre-attaque). Mais plus vous justifiez votre retard, plus votre partenaire en remet car il ne s'est pas senti reçu et compris. Cette nouvelle attaque amènera une défensive plus serrée et intense. Et ainsi de suite, dans une schismogenèse complémentaire.

Vous êtes responsable de votre retard, point. L'autre est seul responsable de sa colère (il aurait tout aussi bien pu exprimer de la peur ou de la tristesse devant votre retard). Mais vous êtes responsable de votre réaction à sa colère. Si au lieu de vous justifier, vous dites : « Si je comprends bien, tu avais hâte que j'arrive, mon Amour. Moi aussi. Excuse mon retard. » vous augmenteriez les probabilités de passer une soirée en agréable compagnie, alors que là… Évidemment, votre partenaire aurait aussi pu vous sauter dans les bras en exprimant sa joie devant votre arrivée. Ce n'est donc pas votre retard qui est responsable de la colère de votre partenaire, mais bien sa perception ou son interprétation de votre retard. Qui d'entre nous n'a jamais été content que des invités arrivent en retard ?

L'intelligence émotionnelle conjugale permet de faire la part des choses. Vous comprendrez facilement que les couples heureux à long terme sont ceux qui sont formés de deux personnes qui prennent à 100 % la responsabilité de leur couple et qui exploitent positivement leurs réactions émotives.

L'intelligence sexuelle. La notion de l'intelligence sexuelle est assez récente. Depuis les travaux du psychologue américain Howard Gardner, on sait qu'il existe diverses formes d'intelligences spécifiques dans différents domaines de la vie courante : il en dénombre neuf. Après Gardner, le champ était ouvert pour accueillir de nouvelles formes d'intelligence : sociale, pratique, émotionnelle… et sexuelle. Pour Conrad & Milburn, l'intelligence sexuelle n'est pas une affaire de chance, de beauté ou de sex-appeal. Elle dépend d'aptitudes que l'on peut acquérir, améliorer, maitriser au fil du temps. En psycho-sexologie, voici comment on se représente cette notion : ce serait la capacité à connaitre et à maitriser « sa » sexualité, et à comprendre celle de son (sa) « partenaire ». Ainsi, la personne sexuellement intelligente est celle qui a appris comment fonctionne son corps, qui l'a érotisé et « dompté ». Elle connait aussi le fonctionnement sexuel de son partenaire, est à son écoute, utilise au mieux les techniques amoureuses apprises pour procurer plus de plaisir aux deux.

En général, on acquiert cette intelligence après la trentaine ou la quarantaine. Certes, il en existe qui possèdent cette intelligence sexuelle plus jeune, mais ils savent qu'il y a encore tout un chemin à suivre pour connaitre la félicité sexuelle et qu'elle passe par un apprentissage. Ceux-là possèdent déjà un don et, pour parvenir à leurs fins, ils utilisent deux outils indispensables : la curiosité et la volonté ! La sexualité n'est pas naturelle, et sa construction est un mécanisme évolutif. Avec les années, la plupart des hommes passent (ou veulent passer, sans savoir comment y arriver) d'une sexualité centrée sur soi à une sexualité centrée sur le plaisir de l'autre. Quant aux femmes, elles apprennent à ne pas faire l'amour que pour faire plaisir à leurs partenaires, mais avant tout, à se faire plaisir. La félicité sexuelle est atteinte quand on sait « donner », « recevoir » et « prendre » du plaisir.

Notre approche psycho-sexologique a fait de nombreux emprunts à différents courants de la psychologie et de la sexologie clinique. En voici un bref survol.

1. De la neuropsychologie, nous avons retenu l'existence de trois cerveaux, de deux hémisphères et de relations serrées entre la constitution du cerveau et la psychologie et le comportement humain. La psycho-sexologie met l'accent sur le développement du cerveau éthique (cortex).

2. De la psychologie évolutionniste, nous avons appris que nous sommes le résultat d'une évolution qui dure depuis trois millions d'années et que nos comportements sont encore fortement influencés par ce passé à travers certains atavismes « stéréotypés », qu'on le veuille ou non. Nous utilisons actuellement un cerveau développé pour vivre au temps des cavernes.

3. De la neurobiologie du bonheur de Stefan Klein, nous retenons que l'on peut apprendre à être heureux en exprimant nos émotions positives et qu'exprimer ses émotions négatives, c'est jeter de l'huile sur le feu.

4. De l'intelligence émotionnelle de Goleman, nous retenons aussi que l'on peut apprendre à ne pas laisser nos émotions négatives prendre le dessus sur nos émotions positives et que la maîtrise des émotions est à la base de la négociation à double gagnant à l'intérieur d'un couple.

5. Des recherches sur les couples heureux de John Gottman, nous avons retenus plusieurs concepts :

- Les membres des couples heureux sont émotionnellement intelligents ;
- Les couples heureux sont basés sur une profonde amitié ;
- 69 % des conflits conjugaux sont insolubles ;
- Il est faux de croire que la communication calme et amoureuse serait la clé du bonheur ;
- Le critère pronostic de l'évolution d'un couple est leur gestion des conflits et des crises, non leur résolution ;
- Les membres des couples heureux utilisent des stratégies de désamorçage.

6. Depuis la thérapie émotivo-rationnelle d'Ellis, nous savons que les pensées irrationnelles sont sources de nos malheurs, que l'approche par la raison est très efficace et qu'on peut, par auto-thérapie, transformer son monologue intérieur source d'angoisse en monologue intérieur source de bonheur. C'est l'approche émotivo-rationnelle qui a donné naissance aux différentes thérapies cognitivo-comportementales (TCC) de plus en plus populaires en psychologie et en sexologie.

7. De ces thérapies cognitivo-comportementales, nous avons emprunté l'idée de travailler dans le here and now en utilisant divers outils thérapeutiques comportementaux qui ont fait leurs preuves pour la disparition des symptômes en intervenant sur les processus mentaux ou cognitifs, conscients ou non, du client (patient), processus considérés à l'origine des émotions et des dysfonctions. À titre d'exemple, en psycho-sexothérapie, nous appliquons :

- Les exercices de sensibilisation sensorielle de Masters & Johnson (sensate focus) ;
- Les exercices de rééducation périnéale ;
- La réactivation du désir sexuel par le fantasme et la masturbation ;
- Des techniques de lâcher prise, tels la respiration, la relaxation…

- Le contrôle du monologue intérieur.

Le tout afin d'atténuer l'anxiété de performance, dissiper l'anticipation de l'échec et augmenter la qualité du plaisir.

8. Finalement, de la psychologie positive de Seligman, nous avons retenu que le bonheur est une question de caractère, qu'il faut mieux cultiver ses forces personnelles plutôt que de chercher à améliorer ses faiblesses et que ressentir des émotions négatives sans les exprimer est l'une des principales clés du bonheur authentique.

Plusieurs de ces concepts sont tout à fait nouveaux et vont à l'encontre de croyances longtemps entretenues par les tenants de la première et seconde vague de thérapeutes. Toutefois, les recherches actuelles de la psychologie moderne prouvent leur bien-fondé. Il s'est écrit depuis quelques années plus de livres et d'articles sur ce qui rend les gens heureux que dans toute l'histoire de la psychologie et de la sexologie réunies. Espérons que ce n'est qu'un début.

LA PSYCHO-SEXOLOGIE APPLIQUÉE

Un psycho-sexologue traite l'activité sexuelle dans son ensemble : fantasmes, masturbations et relations sexuelles avec ou sans pénétration tout en tenant compte de la dimension émotivo-relationnelle. Encore aujourd'hui, beaucoup de sexologue se focalise sur la « technique sexuelle ». Pour obtenir une réponse sexuelle adéquate et un bonheur personnel et / ou conjugal à long terme, nous tentons d'aider nos clients (patients) à développer tous les aspects de leurs activités sexuelles.

C'est pourquoi une formation en psycho-sexologie doit nécessairement intégrer :

- Les dynamiques relationnelles et la communication ;
- La gestion des conflits au sein du couple ;
- La psychologie féminine et masculine ;
- La sexualité féminine et masculine ;
- L'anatomie et la physiologie des organes sexuels ;
- La réponse sexuelle (désir, excitation, orgasme) ainsi que la fonction de plaisir et de la satisfaction ;
- La santé amoureuse et sexuelle ;
- Le diagnostic et le traitement des troubles sexuels ;
- Les thérapies psycho-sexuelles ;
- Les principes de base d'éducation sexuelle ;
- Le développement psycho-sexuel.

Un bon psycho-sexologue, c'est aussi celui qui a développé les qualités d'écoute, d'empathie et de communication sur la « chose sexuelle », celui qui connaît ses limites et qui réfère ses clients (patients) à des gens compétents et qui collabore avec un réseau de professionnels de santé. Par exemple, de nos jours, un psycho-sexologue, face à un homme souffrant de dysfonction érectile (DE), ne peut pas omettre de mentionner les IPDE5 (inhibiteurs de la phosphodiestérase de type 5) même s'il n'est pas le prescripteur. D'ailleurs dans la DE, il est toujours plus facile de travailler sur l'angoisse de performance avec un homme utilisant un IPDE5 que le contraire.

LA PSYCHO-SEXOLOGIE APPLIQUÉE : DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE THÉRAPEUTIQUE

Dans l'approche TCC appliqué à la sexologie, le sensate focus a été conçu afin de mettre en valeur le plaisir corporel et sensuel. L'expérience plaisante provenant de ces exercices de toucher, caresses et massage (au début du programme, en évitant les zones érogènes) peut augmenter le désir de vouloir recréer ces expériences agréables. Il favorise l'intimité au sein du couple, ce qui peut augmenter les sentiments amoureux et le désir d'être sexuel avec l'autre.

Malheureusement, en consultation nous voyons beaucoup de couples qui ne se touchent plus depuis déjà des années. Instaurer le sensate focus devient quasiment impossible vu la répulsion de contact qu'ils ont l'un pour l'autre, même s'ils disent qu'ils s'aiment. La meilleure façon d'y parvenir est d'aborder au préalable les conflits conjugaux et d'apprendre au couple à les gérer. Une fois cette étape franchie, il est plus aisé d'entreprendre la thérapie sexuelle par le sensate focus et les autres outils psycho-sexologiques. Et si des troubles sexuels, tels que manque de désir sexuel, une DE, une éjaculation précoce ou retardée, des douleurs lors du coït, etc., persistent (chez des gens seul ou en couple), on applique à chaque situation la meilleure stratégie thérapeutique (éducation sexuelle, TCC, sexocorporelle, sexoanalyse, systémique, relaxation, neuropsychologie, médicaments, chirurgie…). La psycho-sexologie appliquée est une approche holistique.

CONCLUSION : UNE ÉBAUCHE

Notre but principal est d'aider les gens à communiquer, à développer leur capacité à résoudre les problèmes solubles, à gérer les conflits insolubles, à atteindre l'épanouissement sexuel et à relancer la dynamique de l'aventure conjugale.

L'espoir des deux auteurs en développant cette ébauche de ce que nous appelons la « psycho-sexologie appliquée » est d'intégrer tout ce que la psychologie, la sexologie, les autres sciences humaines et biologiques, tout particulièrement les neurosciences, ont pu nous apprendre sur le comportement humain et ce qui pourrait permettre à l'être humain de s'actualiser et d'être mieux et plus heureux, seul ou avec d'autres. Pour nous, le bonheur se définit par l'harmonisation du sexe, du cœur et de l'esprit, tous trois orientés dans la même direction.

Nous comptons sur l'aide de nos confrères et consœurs pour alimenter notre réflexion.

P.S. Pour ceux et celles intéressés à se former à l'approche psycho-sexologique appliquée (FPSA), nous vous invitons à visiter notre à http://optionsante.com/FPSA.pdf. Notre formation est disponible dans toute la francophonie.