

DOSSIER

Sexualité

La sexualité c'est l'intimité avec l'autre, c'est entrer dans son territoire en y étant accueilli dans sa globalité • avec son corps, son esprit, son cœur, son inconscient Encore faut-il s'accueillir soi-même C'est cette unification intérieure à laquelle nous convie la MLC, dans l'intimité du dialogue avec soi.

Le point de vue de Joël Plessis

Les troubles de la sexualité ne sont pas une fatalité...

Marc et Claire mariés depuis dix ans n'ont plus de rapports sexuels depuis trois ans, pourtant ils s'aiment toujours. Louis vit avec Marie depuis un an, ils dorment dans le même lit mais Louis n'a jamais osé approcher sexuellement Marie. Suzanne n'éprouve pas de plaisir pourtant elle n'est pas frigide, c'est son mari qui est maladroit.

Dans notre société, un grand nombre de personnes ont une sexualité perturbée. Certains problèmes sexuels sont faciles à résoudre et peuvent être tout simplement dus à un problème organique. ; C'est l'une des premières tâches du thérapeute que de s'en assurer. D'autres nécessitent un véritable travail sur soi.

Bien des troubles proviennent du refus inconscient de son propre sexe ou du sexe de l'autre. L'obstacle majeur à la sexualité réussie est l'incapacité de l'un ou des partenaires à vivre l'expérience "ici et maintenant". Pour que la sexualité soit vraiment épanouie, la dimension de l'amour est indispensable, le manque d'amour est remplacé par des mécanismes de compensation (alcoolisme, médicaments..) et génère des maladies. Pour connaître l'amour, Il est nécessaire d'apprendre à s'aimer soi-même tel que nous sommes, celui qui ne s'aime pas ne peut pas donner de l'amour à l'autre.

Pour aider une personne à retrouver une sexualité épanouie, il s'agit donc de renforcer l'individu tout entier. C'est ce que je propose dans le cadre de la Sophrologie Caycédiennne : une prise de conscience de soi en mettant entre parenthèses tous les jugements, les idées reçues, les préjugés.

Il ne s'agit pas d'une démarche analytique mais phénoménologique : le phénomène - ce qui se passe lors de la séance - se suffit à lui-même. Aucune analyse n'est nécessaire Il s'agit précisément de se situer dans l'ici et le maintenant. C'est ainsi que l'individu va se réapproprier son schéma corporel oublié, et même parfois ignoré. En effet, même si le sophrologue ne touche pas le patient, la base de la méthode est constituée par les sensations agréables et positives de détente et de bien-être - qui participent largement à la restructuration du schéma corporel - perçues lors d'une relaxation, appelée sophronisation. Celle-ci permet d'atteindre un niveau de conscience modifié dans lequel le patient ne différencie pas passé, présent, futur : la notion de temps n'existe pas, tout n'est que présent. Ce qui est vécu en état de relaxation tend à devenir réalité à condition qu'il s'agisse de quelque chose de possible. Cela fonctionne d'autant mieux si le patient s'entraîne régulièrement.

L'objectif est d'accroître la capacité imaginative et les expériences vécues en évoquant des éléments positifs de l'existence présente et passée de la personne. Elle imagine des situations positives pour son avenir : voir son corps nu, se vivre nu, oser toucher son corps, visualiser des messages non sexuels, évoquer des états érotiques, aller vers une re-sensibilisation corporelle générale.. J'établis bien sûr des protocoles personnalisés en fonction de chaque patient et les séances sont enregistrées afin que celui-ci puisse, par la pratique quotidienne à son domicile, progresser vers plus de communication, d'épanouissement, de bonheur et d'amour.

Ainsi, je me souviens du cas de Anne, souffrant de vaginisme*. Au cours de l'anamnèse, il était apparu qu'Anne était dans une grande ignorance - ce qui est fréquent en cas de vaginisme - de son anatomie génitale. Il a fallu l'amener à comprendre comment fonctionne le vaginisme, puis lui permettre une reconnaissance de son propre corps et, enfin, modifier la représentation qu'elle se faisait de son sexe. Ceci s'est fait en utilisant deux types de protocoles de visualisation : celui des organes génitaux féminins où Anne a appris à accepter son sexe et à l'aimer et celui où l'on parvient à rendre son vagin insensible à la douleur mais sensible aux sensations. D'autres protocoles ont été mis en oeuvre afin d'augmenter sa confiance en elle. Une quinzaine de séances a été nécessaire pour l'amener à vivre pleinement sa féminité,

* Le vaginisme est une contraction des muscles vaginaux- provoquant une pénétration douloureuse DU l'impossibilité de pénétration.