

“**Re-trouver
du plaisir dans son
couple quand on est
atteinte de **vaginisme**
c’est possible !
Comment la **sophrologie**
peut-elle vous
y aider ?”**

*Isabelle Gace et Alvin List**

Après un diagnostic gynécologique, certaines femmes sont orientées vers la sophrologie, **une méthode de relaxation qui améliore la qualité de vie sexuelle.**

La sophrologie vous en avez probablement entendu parler comme approche thérapeutique pour gérer le stress, accompagner des femmes lors de leur préparation à l’accouchement. Mais saviez-vous que la sophrologie peut être une aide précieuse pour celles qui souffrent de vaginisme, les couples qui ont perdu le goût et l’envie de la rencontre sexuelle, puisque le coït est rendu impossible¹ ?

Face au vaginisme que l’on peut définir comme l’ensemble des réactions musculaires kinésiques qui ferment l’orifice vaginal lors du coït et existe aussi lors d’exams gynécologiques, certaines femmes s’éloignent peu à peu de la sexualité.

¹ Dans un couple, lorsque les troubles de la sexualité d’un des partenaires ne sont pas solutionnés, ils entraînent généralement des troubles chez l’autre partenaire.

Les origines de la Sophrologie

Né en 1932 en Colombie, Alfonso Caycedo fait ses études de médecine et de chirurgie en Espagne, avant de se spécialiser en neurologie et en psychiatrie. Confronté à des procédés thérapeutiques violents, comme les électrochocs, il se tourne vers l’hypnose. En 1960, il crée le terme **sophrologie** (du grec *sôs* « harmonie », *phren* « esprit » et *logos* « étude ») et ouvre le premier département de sophrologie clinique à l’hôpital, à Madrid.

Dans les années 1965, il accompagne son épouse, professeur de yoga, en Inde et au Japon où il s’initie au yoga, aux états modifiés de conscience et à la méditation zazen. Périple initiatique qui lui permettra de développer sa propre méthode, adaptée au monde occidental, de manière apolitique et aconfessionnelle.

Depuis la sophrologie connaît un bel essor et se pratique dans différents domaines : clinique, sexologie, pédagogie, sport, développement personnel, social...

Les troubles sexuels tels que le vaginisme jouent un rôle important dans l’absence d’épanouissement de la femme et fragilisent la qualité de vie sexuelle du couple.

Pour les traiter efficacement l’approche psychologique ne suffit pas toujours, d’où l’originalité et l’intérêt de la sophrologie en thérapie complémentaire. Cette approche psychocorporelle permet de travailler l’apprentissage de la détente corporelle et apaise les angoisses de pénétration.

○Le fil conducteur ? Des exercices de relaxation destinés à gérer les tensions corporelles, à se défaire de croyances « limitantes », des peurs liées au toucher, de l’anxiété et de la phobie du sexe pénétrant.

On travaille sur la respiration, notamment au niveau abdominal et du périnée, pour arriver à une libération des émotions négatives localisées dans la zone génitale. On s’essaie à une écoute du sexe, libéré de

tout ce qui l'entrave pour ressentir à nouveau son corps dans le plaisir et non dans la souffrance.

L'objectif est d'amener l'esprit à se centrer sur le moment présent. On cherche ainsi une autre lecture du corps.

Au fil des séances de sophronisation, les femmes consultantes s'exercent à la relaxation dynamique ce qui les aide à percevoir puis affiner leur sensorialité. Elles pratiquent des visualisations en pleine conscience aidant à vivre la rencontre sexuelle sans peur. Elles apprennent à respirer tranquillement dans leur ventre en portant leur conscience et leur attention dans la profondeur des tissus du vagin, permettant ainsi au canal de se détendre et de s'élargir. Le vagin devient alors plus réceptif et accueillant. Il est de nouveau investi comme un lieu érotique féminin.

Dans le domaine de la sexualité, la sophrologie a pour finalité l'intégration du schéma corporel, la gestion des émotions négatives, la verbalisation des maux, l'envie de s'occuper de soi pour s'ouvrir au bien-être sexuel et vivre en santé sexuelle².

LA SOPHROLOGIE OFFRE ÉGALEMENT AUX FEMMES LA POSSIBILITÉ DE MIEUX GÉRER LEUR SEXUALITÉ

○ Véritable outil sexothérapeutique, la sophrologie offre également aux femmes la

possibilité de mieux gérer leur sexualité, grâce à une meilleure connaissance de ses aspects anatomiques, physiologiques et psychologiques mais aussi des différences entre les deux sexes dans ce domaine.

La sophrologie se base sur le principe d'action positive

○ L'intention principale de la sophrologie est de réduire le « négatif » et de renforcer le « positif ». La sophrologie considère que le corps et l'esprit ne font qu'un. Ainsi,

lorsqu'une femme se sent bien dans son corps, elle développe une meilleure perception d'elle-même et donc une meilleure image d'elle. « Etre positive » ne signifie pas se convaincre que tout va bien et que la sexualité est parfaite. Il s'agit plutôt de porter un autre regard sur la sexualité, les autres et soi-même, en dynamisant les sensations corporelles (intégration du schéma corporel), en

développant des sentiments positifs (action positive) et en faisant le choix de pensées plus sereines (réalité objective). L'idée étant de mettre du sens dans ce qui est vécu pour avancer sur le chemin de la santé sexuelle (principe d'adaptation).

Ainsi, si la sophrologie se base sur le principe d'action positive, certaines de ses techniques permettent de faire un vrai travail de fond pour trouver une façon de penser positivement sa sexualité et retrouver le plaisir d'agir, d'être actrice de son bien-être sexuel.

Extrait de séance de Sophrologie « Se souvenir des belles choses du sexe » par Isabelle Gace, sophrologue et sexologue clinicienne

« (...) Vous avez en vous, dans un coin de votre mémoire et de votre corps, sous forme de ressentis, des moments agréables que vous avez vécu par le passé avant que le vaginisme s'érige en muraille. Cet exercice va vous permettre de revivre ce positif que vous connaissez déjà. En laissant remonter librement ces souvenirs positifs du passé pour utiliser leurs bienfaits dans l'instant présent, en atténuant les sensations anxiogènes. En focalisant votre esprit sur cette notion de positif et de plaisir, vous allez travailler sur votre confiance en vous, mise à mal par ces contractions réflexes involontaires ... »

Alfonso Caycedo disait de cette technique dite de « prétérisation » : « C'est apprendre au cerveau avec ses mots propres à se souvenir des choses positives. »

² La santé sexuelle est définie par l'OMS comme un « état de bien-être physique, émotionnel, mental et social associé à la sexualité. »

Retrouvez la confiance perdue

○ La perte d'estime de soi est présente dans la plupart des cas de vaginisme. Cette perte de confiance peut amener à ne plus croire en sa capacité à donner ou recevoir le plaisir sexuel.

L'estime de soi prend ses racines dans des schémas plus affectifs que la confiance en soi. Elle se construit au sein de l'aire cérébrale droite, que l'on définit comme le cerveau maternel, et se développe au sein de la famille dès le plus jeune âge.

Développer cette estime de soi à l'aide de la sophrologie invite à faire l'amour autrement, à vivre l'acte sexuel avec une conscience différente de soi et de l'autre. Elle permet aux couples de s'éveiller à une sexualité douce.



Retrouver du plaisir dans son couple

○ Pour aller vers une sexualité épanouissante tout en conscience voici quelques ingrédients sophrologiques : *ralentir, mettre l'accent sur l'écoute des sensations, être présente à la respiration, garder le contact visuel, développer le toucher délicat et la pénétration bienveillante...* Ils transforment la rencontre sexuelle en un moment où s'expriment tant la force de notre attachement à l'autre que l'énergie vitale logée dans l'intime de l'entre-soi.

La pratique de la sophrologie, dans l'ici et maintenant, donne accès à un univers précieux de sensorialité et de plaisirs, de

présence à soi et à l'autre en privilégiant l'écoute et la réceptivité corporelle chez chacun des partenaires.

Combien de séances ?

○ Comme la plupart des difficultés sexuelles en sophrologie, le vaginisme peut nécessiter moins d'une dizaine de séances (le plus souvent 8 ou 9 séances) ce qui se traduit par 4 ou 5 mois, d'accompagnement, à raison d'une séance tous les 15 jours. Idéalement cet accompagnement sexothérapeutique impliquera progressivement la présence du ou de la partenaire en consultation.

Le protocole est basé sur des exercices progressifs que vous serez amenée à faire et refaire chez vous seule et/ou avec votre partenaire : c'est pourquoi sa présence est facilitante. En effet, votre partenaire doit savoir ce qu'il-elle doit faire ou éviter de faire afin de vous accompagner au mieux sur le chemin de la santé sexuelle (prix des séances 120 € en couple, 70 € en individuel).

>> Pour aller plus loin...

A lire Dr Patrick-André CHENE, *Sexologie & Sophrologie. Améliorer sa sexualité par la sophrologie*. Ed. Ellébore.

>> Pour consulter en couple ?

A Paris et en Vendée

***Isabelle Gace** sophrologue, sexologue clinicienne, thérapeute des couples et conférencière. Cabinet Atout Sophro & Consulting®. Consultation sur rdv au **06 69 23 50 51** - cabinet au 24 rue de Mogador, 75009 Paris. Mail : contact@isabellegace.com
www.isabellegace.com

***Alvin List**, sexothérapeute et conférencier propose des thérapies de couple où la prise en charge des troubles sexuels se fait en binôme. Consultation sur rdv au **07 77 05 74 52** - cabinet au 6 impasse du Petit Sergent, 85200 Fontenay-le-Comte. Mail : alist.sexofonctionnel@gmail.com
www.sexalter.com