

Le Sexocorporel : un précieux outil pour la Sexologie,

Sylvie SAPIN PAGNIER, Médecin Sexologue (Pordic)

Créé par Jean-Yves DESJARDINS, le Sexocorporel est une sexothérapie à part entière,

- intégrative, tenant compte de la personne dans son corps, son émotionnel, ses cognitions, son contexte d'évolution personnelle, éducative, relationnelle.
- évaluant, par une grille précise, la fonctionnalité sexuelle par l'étude des composantes de la sexualité (fondamentales, physiologiques, personnelles, cognitives, relationnelles)
- basée sur un modèle de santé sexuelle se voulant indépendant de ceux de la Santé physique et mentale, se définissant par la naissance, le développement, l'interaction et l'harmonisation des différentes composantes de la sexualité.

Le Sexocorporel se base sur 5 principes :

1) l'unicité fondamentale : « corps-cerveau/cerveau-corps »

Le « Corps » se compose :

- du corps physique, physiologique qui se voit,
- du corps qui ne se voit pas, l'intrapsychique (cognitions, émotions)

2) Corps miroir

Ces 2 entités sont indissociables et interactives : ce qui est vécu au plan intra psychique retrouve son miroir dans le corps explicite et vice versa, au quotidien comme dans la sexualité. La lecture corporelle est un outil essentiel de la grille d'évaluation du Sexocorporel.

3) La sexualité n'est pas innée

Le réflexe neurologique d'excitation sexuelle génital est inné mais, la façon dont le corps l'utilise, le met en action et le développe, nécessite un apprentissage démarré dès la petite enfance. L'efficacité de l'apprentissage sera en lien avec une habileté personnelle qui permettra de piocher dans l'histoire personnelle, familiale, socioculturelle et relationnelle, au travers des sensations corporelles, des émotions, et des fonctions corticales supérieures, les éléments de construction pour aboutir à une sexualité basée sur des automatismes. Ces automatismes, sortis du champ de conscience, nécessiteront une prise de conscience nécessaire à l'acquisition de nouveaux apprentissages puis d'automatismes plus efficaces

4) La sexualité, est basée sur 4 « lois » du corps

- la tonicité musculaire : de l'hypotonie à hypertonie musculaire. La modulation de la tonicité permet d'accéder à la fluidité corporelle,
- l'espace externe : de large à réduit, il définit l'amplitude des mouvements,
- la respiration, espace interne : ample à réduite, abdominale, costale ou thoracique haute, rapide à lente, varie avec l'effort physique et la gestion émotionnelle,
- les rythmes : de très lente à très rapide.

5) Recueils des données et logique de système

Les informations sur la fonctionnalité sexuelle, récoltées par cette analyse des composantes de la sexualité, permettent d'étudier la plainte, (souvent liée à de mauvaises utilisations de la physiologie corporelle) et de déterminer des outils pratiques sexocorporels afin d'obtenir des changements

La logique de système (mode de fonctionnement de chacun retrouvé dans toutes les situations de sa vie) est liée aux composantes et à ce que l'on observe par la lecture du corps. La compréhension de la logique de système est essentielle pour le sexologue l'aidant à définir les moyens les plus adaptés, et au patient(e) lui permettant de mieux se connaître et d'adhérer aux propositions sexothérapeutiques.

Le Sexocorporel: apporte des moyens concrets, pratiques et adaptés dans la compréhension des difficultés des patients et dans la conduite thérapeutique.