

LA SOPHROLOGIE AU SERVICE DE LA SEXUALITÉ

SANTÉ

Certains voient dans les troubles de la sexualité une déconnexion du corps et de l'esprit... que la sophrologie tend à reconnecter.

MAUDE DESTRAY



■ Face à l'appréhension du rapport sexuel, la sophrologie peut aider à apaiser les angoisses.

Dyspareunie, anorgasmie, éjaculation précoce, sexualité liée à la ménopause, au post-partum, etc., si la sophrologie aidait à retrouver une sexualité épanouie, en apaisant ces divers troubles sexuels qui peuvent venir la perturber ? C'est en tout cas ce que propose Véronique Lambert, sophrologue à Messancy, près d'Arlon, et spécialisée, entre autres, en sexologie.

En quoi consiste concrètement la sophrologie ? « C'est une méthode qui rassemble différentes techniques : respiration, concentration, méditation, mouvement, vivance – c'est le mot qu'on utilise dans le jargon pour parler de la visualisation positive – dans le but de retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit. » Au-delà des troubles sexuels, Véronique Lambert pratique la sophrologie pour combattre d'autres maux tels que le stress, l'anxiété et les angoisses qui sont liés aux épreuves de vie, mais aussi les tics et les tics, les acouphènes, le burn-out, ou même aider à se préparer à certains événements tels que des examens ou des opérations...

Les yeux fermés, debout, parfois assis, jamais couché, la sophrologue fait faire différents exercices à ceux qui font appel à elle. L'objectif étant toujours de leur apporter, au final, harmonie, sérénité, apaisement et confiance. « Je peux leur demander d'effectuer certains mouvements, ou les inviter à visualiser une situation, il y a des exercices de respiration consciente aussi pour se relier à

ses sensations, et appeler la force vitale en soi. »

De la répétition

L'apprentissage des techniques de sophrologie se faisant par la pratique régulière des exercices, ceux-ci sont enregistrés en audio, ce qui permet au consultant de répéter facilement la séance seule, chez elle. « Si on veut changer de mode de fonctionnement, on a besoin de répétition, de recréer de nouvelles d'habitudes. La répétition va permettre de reprogrammer le corps, en accord avec l'esprit, pour qu'il réapprenne comment s'apaiser. » Avant de rentrer dans le vif du sujet, la sophrologue démarre toujours par un « échange présophronique », une discussion préalable qui tend à établir une sorte d'état des lieux.

« Attention, la sophrologie n'est pas de la psychologie. Je ne suis pas médecin non plus. L'idée de cet échange, c'est de poser quelques questions sur les raisons qui ont amené les gens ici, pour connaître le contexte. Mon rôle n'est pas de chercher la raison du trouble, mais la façon de l'apaiser. » Raison pour laquelle la sophrologue insiste sur l'importance d'intégrer d'autres professionnels de la santé au parcours du consultant. « Quand il y a une appréhension du rapport sexuel – chez un homme ou une femme –, on ne travaille pas sur les problèmes organiques, mais sur ce qui est fonctionnel, sur les éléments qui peuvent jouer sur cette crainte. Et je demande toujours s'il y a eu une consultation médicale avant, pour écarter tout problème physique ou de santé. » Chaque séance se clôture par une « phénodescription », un bilan de ce

qui a été ressenti au cours du rendez-vous.

Reconnecter le corps à l'esprit

« Souvent, les troubles sexuels sont dus à des problèmes du quotidien – qui ne touchent pas forcément au couple, mais aux individualités –, qui rejaillissent dans la sexualité. Et ça n'a rien à voir avec le partenaire, ou le couple. Les déclenchements qui ne se font pas, l'excitation qui ne vient pas..., ce sont des blocages mentaux qui empiètent sur la sexualité. D'où l'importance d'habiter son corps. Le toucher, l'apprivoiser pour le connaître. Ce contact avec le corps est super important, car il va nous permettre de découvrir ce qui nous fait du bien. Ce processus de rencontre de soi va nourrir la rencontre de l'autre. »

Lors des séances, une partie du travail de sophrologie s'attache à anticiper et visualiser des situations problématiques (parfois seulement inconfortables) de la vie sexuelle afin d'apprendre à gérer les émotions qui leur sont propres le moment venu. « C'est tout un cheminement dans lequel la conscience du corps sera primordiale. Mais c'est le patient qui est acteur, le sophrologue n'est qu'un guide », précise Véronique Lambert. Qui rappelle par ailleurs le rôle de l'accompagnement. « La vie est faite pour être vécue et la sexualité fait partie de la vie. Autant faire en sorte que tout se passe bien à ce niveau... S'en sortir seul, c'est compliqué. C'est plus simple quand on se fait accompagner. Et si la sophrologie ne remplace ni un gynécologue ni un thérapeute, elle permet des résultats plus rapides et pérennes. »