

Grande journée médicale verviétoise: gros plan sur le périnée **Image corporelle et sexualité**

VERVIERS, 16 NOVEMBRE 2019

DOYEN VALÉRIE, SEXOLOGUE CLINICIENNE

VALERIEDOYEN@HOTMAIL.COM



Hélène, 27 ans

« SI J'ENLÈVE MA
BLOUSE, IL VA ÊTRE
DÉGOÛTÉ »

Caroline, 58 ans

« JE NE SENS PLUS
GRAND CHOSE, ET
LUI NON PLUS »

Marc et Marie,
31 et 28 ans

« DEPUIS L'ARRIVÉE
DE LOUIS, ON
N'ARRIVE PLUS À SE
RETROUVER »

Justine, 35 ans

« JE PENSAIS QUE
CETTE HISTOIRE ÉTAIT
LOIN DERRIÈRE MOI »

Image de soi

Image de soi

- ▶ Représentation mentale qu'une personne se fait d'elle-même
- ▶ Concerne l'image au sens propre de l'apparence physique (reflet dans un miroir, photo,...)
- ▶ Concerne l'image au sens figuré (qualités, défauts,...)

Le dessin que la personne pourrait faire d'elle et ce qu'elle dirait pour se décrire

Construction de l'image de soi

- ▶ L'enfant (se reconnaît dans le miroir, parle de lui en utilisant son prénom,...)
- ▶ L'environnement familial (les compliments, les félicitations, ...)
- ▶ Le contexte culturel (les valeurs de la société)
- ▶ Les expériences professionnelles, sexuelles,...
Les rencontres artistiques, sportives, sentimentales, amicales...

L'amour est un consolisateur et un réparateur de l'image



Image corporelle et sexualité

PLUS LA PERCEPTION DE L'IMAGE EST NÉGATIVE, PLUS FAIBLE EST LA SATISFACTION SEXUELLE

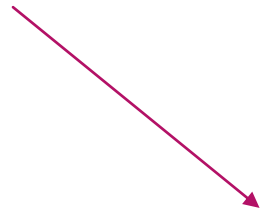
Quand l'image
corporelle fait
défaut

RÉPERCUSSIONS
POSSIBLES SUR LA
VIE SEXUELLE

Le contexte

L'autre

Soi



DESIR
SEXUEL



EXCITATION



PLAISIR



ORGASME

Liens entre image corporelle et dysfonctions sexuelles

Désir sexuel Hypo Actif

- ▶ Distorsion cognitive
- ▶ Fausses croyances
- ▶ Repères bouleversés
- ▶ Hypersexualisation
- ▶ Traumatismes
- ▶ Pudeur +++
- ▶ Manque de confiance en soi
- ▶ ...

Dyspareunie

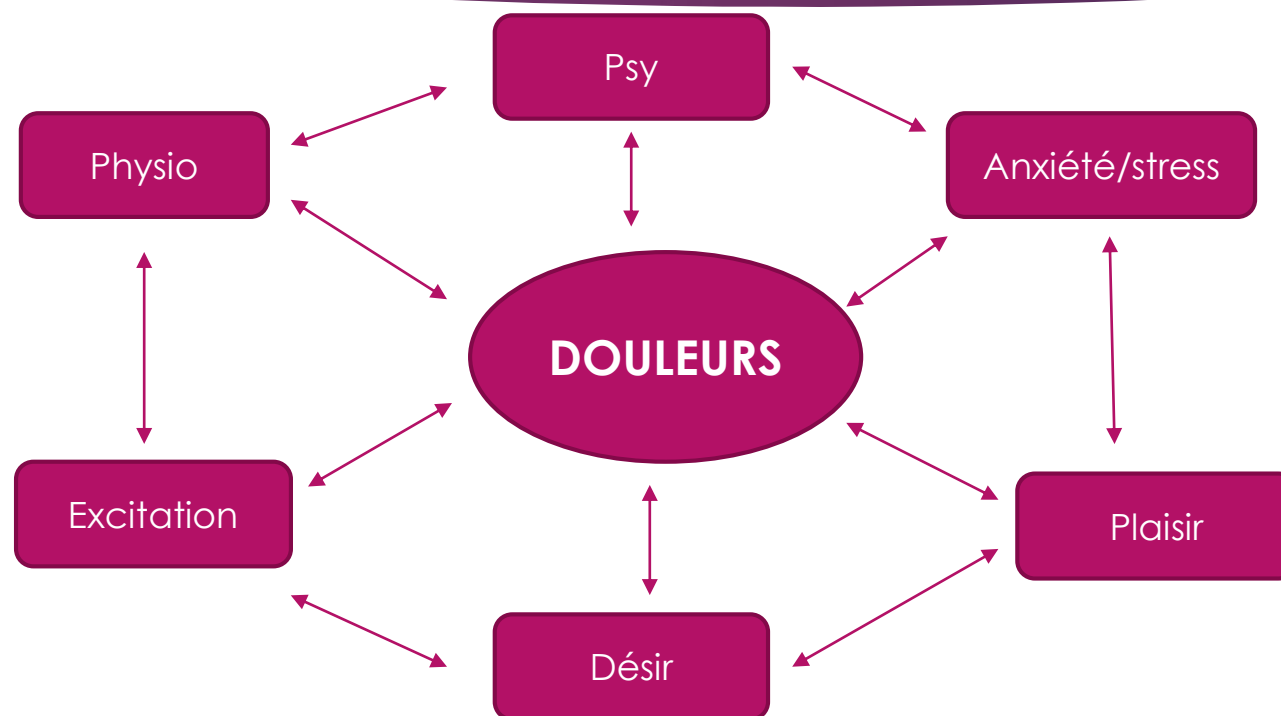
- ▶ Fausses croyances
- ▶ Hypersexualisation
- ▶ 1^{er} fois compliquée
- ▶ Anticipation de la douleur → contractions périnée
- ▶ Mal à l'aise
- ▶ Stress +++
- ▶ Pression vis à vis d'elle-même
- ▶ ...

Corps perçu ≠

- CORPS DÉSIRÉ
- CORPS RÉEL



Circularité du problème



Le travail du sexologue

- ▶ Phase de la conscientisation
- ▶ Phase de la compréhension
- ▶ Phase de l'acceptation
- ▶ Phase de l'explication
- ▶ Phase de l'action
- ▶ Phase de la stabilisation
- ▶ Phase de la rechute possible
- ▶ Phase de la confiance
- ▶ Phase de l'envol

Pistes pour aborder l'image corporelle en consultation

- ▶ Brainstorming
- ▶ Photo langage
- ▶ Planches anatomiques
- ▶ Apprendre à se complimenter et accepter les compliments de l'autre
- ▶ Etre bienveillant avec soi-même
- ▶ Faire du shopping
- ▶ Séance photos (en couple ou avec un professionnel)
- ▶ Reprendre son corps en mains (sport, alimentation, hygiène de vie,...)
- ▶ ...



Outils concrets pour travailler l'image corporelle

- ▶ Croquis du corps féminin et masculin: différencier les zones
- ▶ Les fausses croyances: comprendre leurs sources pour mieux les apprivoiser
- ▶ Stratégies pendant les moments intimes: se respecter tout en allant à la rencontre de l'autre
- ▶ Le partenaire: aider dans le processus de confiance en soi
- ▶ L'hypnose: modifier la perception de soi
- ▶ Clés lors des rapports sexuels (préliminaires, positions,...): être davantage excitée
- ▶ L'imaginaire érotique: remplacer les pensées négatives par des pensées érotiques
- ▶ ...

La complémentarité des pratiques

INDISPENSABLE
POUR TRAVAILLER
L'IMAGE
CORPORELLE

Pour conclure

NE PAS OUBLIER QUE
**NOUS FAISONS L'AMOUR
AVEC NOTRE CORPS ET
NOTRE TÊTE :**
LES DISSOCIER EST
IMPOSSIBLE

Merci de
votre attention



Questions/ Réponses

