

Atelier 8 - 2ème Journée Romande de Psychologie Positive, 8 février 2019

Vers une intimité joyeuse : Bienfaits et outils tirés de la psychosexologie positive

Romy Siegrist,
Psychologue AVP-FSP et sexologue, Sexopraxis, Lausanne

Anik Debrot, PhD
Psychothérapeute reconnue au niveau fédéral, Institut de Psychologie, Université de Lausanne.

Une vie sexuelle active et plaisante contribue au bien-être et à la santé tout au long de la vie. Pourtant, la sexualité reste peu investiguée et peu enseignée en psychologie, d'autant moins dans une perspective positive. Comment, en tant qu'intervenant-e-s, amener nos client-e-s vers une sexualité plus épanouissante ?

Cet atelier a deux buts principaux. Premièrement, il donnera un aperçu des recherches récentes sur les liens entre la sexualité dans les relations de couples et le bien-être ainsi que sur les processus menant à une sexualité plus épanouie. Deuxièmement, nous présenterons des outils issus de la psychosexologie positive pour favoriser une intimité heureuse. Plus précisément, nous aborderons la « compétence sexuelle » basée sur *donner, recevoir et prendre* du plaisir. Puis nous présenterons trois de ses outils-clés : La valorisation des sens par la mindfulness (avec un focus particulier sur le toucher), l'érotisation du corps dans son entier, et enfin un exercice de stimulation de l'imaginaire érotique. Une place sera ensuite laissée à l'échange avec les participant-e-s, afin d'intégrer leurs opinions, expériences et questions. Nous offrirons une liste de références bibliographiques ainsi que quelques ressources « de terrain » pour pouvoir, le cas échéant, orienter des client-e-s en quête de soutien plus approfondi pour leur vie sexuelle.

Cet atelier sera animé par une chercheuse psychothérapeute spécialiste du non-verbal (Anik Debrot) et une psychologue sexologue clinicienne (Romy Siegrist), mettant ainsi en conjonction les ressources théoriques et méthodologiques de l'une avec l'expérience pratique et quotidienne de l'autre.

Références clé :

- Andro, A., & Bajos, N. (2008). La sexualité sans pénétration : une réalité oubliée du répertoire sexuel. In N. Bajos *et al.* (dir), *Enquête sur la sexualité en France* (297-314). Paris, France : Editions La Découverte. doi : 10.3917/dec.bajos.2008.01.0297
- Debrot, A., Meuwly, N., Muise, A., Impett, E. A., & Schoebi, D. (2017). More than just sex: Affection mediates the association between sexual activity and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43, 287–299. doi:10.1177/0146167216684124

- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*, 1373–1385. doi:10.1177/0146167213497592
- Herman, M., Bosshardt, L., Milic, T., & Nowak, M. (2016). Le sexe en Suisse : Une étude de l'institut de sondage sotomo réalisée dans le cadre de la campagne LOVE LIFE. Zurich, Suisse. Récupéré à http://www.lovelife.ch/fileadmin/files/documents/studie/fr/BAG_Studienbericht_FR.pdf
- Impett, E. A., Peplau, L. A., & Gable, S. L. (2005). Approach and avoidance sexual motives: Implications for personal and interpersonal well-being. *Personal Relationships, 12*, 465–482.
- Kim, J., Muise, A., & Impett, E. A. (2018). The relationship implications of rejecting a partner for sex kindly versus having sex reluctantly. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*, 485–508. doi:10.1177/0265407517743084
- Little, K. C., McNulty, J. K., & Russell, V. M. (2010). Sex buffers intimates against the negative implications of attachment insecurity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*, 484–498. doi:10.1177/0146167209352494
- Meltzer, A. L., Makhanova, A., Hicks, L., French, J. E., McNulty, J. K., & Bradbury, T. N. (2017). Quantifying the sexual afterglow: The lingering benefits of sex and their implications for pair-bonded relationships. *Psychological Science, 28*, 587–598. doi : 10.1177/0956797617691361
- Muise, A., & Impett, E. A. (2016). Applying theories of communal motivation to sexuality. *Social and Personality Psychology Compass, 10*, 455–467.
- Muise, A., Maxwell, J. A., & Impett, E. A. (2018). What theories and methods from relationship research can contribute to sex research. *Journal of Sex Research, 55*, 540–562. doi:10.1080/00224499.2017.1421608
- Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and Personality Science, 7*, 295–302. doi:10.1177/1948550615616462
- Perel, E. (2006). *L'intelligence érotique : faire revivre le désir dans le couple* (V. Moran (trad.)). Paris, France : Editions Robert Laffont.
- Rosen, N. O., Mooney, K., & Muise, A. (2016). Dyadic empathy predicts sexual and relationship well-being in couples transitioning to parenthood. *Journal of Sex & Marital Therapy, 1-17*. doi: 10.1080/0092623X.2016.1208698
- Vasey, S. (2013). *Laisser faire l'amour : Un chemin surprenant vers la lenteur sexuelle*. Lausanne, Suisse : Editions Love of the Path.
- Widmer, E., & Ammar, N. (2013). Désir sexuel et styles d'interactions conjugales. *Sexologies, 22*, 150-158. doi : 10.1016/j.sexol.2013.05.003

Biographies



Romy Siegrist est psychologue FSP/AVP et sexologue membre de la Société Suisse de Sexologie. Elle a étudié la psychologie à l'UNIL en axant ses travaux, ses réflexions et ses recherches autour des sexualités, que ce soit en lien avec des expériences alternatives ou plus communes, notamment lors de la [transition à la parentalité](#). Formée en sexoanalyse et en sexologie positive, elle propose des suivis individuels et de couples dans le centre pluridisciplinaire SexopraxiS qui propose des thérapies et des activités concernant les sexualités, les couples et la périnatalité. Passionnée par les questions de l'intimité, elle œuvre pour ouvrir des espaces de discussion sur ces thèmes, notamment via les associations Clitoris-moi et CulturiX, ainsi que dans des médias (magazines et radios). Valoriser les sexualités et l'épanouissement sexuel, en parler de manière positive et sérieuse est son credo. La sexualité relevant du corps mais pas seulement, apporter un discours « sexe-positif » permet de repenser nos relations à l'autre, et à la sexualité.



Comprendre comment se tissent et se maintiennent les liens entre personnes, aspect primordial du fonctionnement humain, a toujours intrigué [Anik Debrot](#). Docteure en psychologie, elle a mené une carrière mixte entre recherche et pratique psychothérapeutique. Durant son doctorat à l'Université de Fribourg, elle s'est penchée sur les bienfaits du toucher dans le quotidien des couples. Elle a ensuite continué à explorer ce domaine durant un séjour scientifique à l'Université de Toronto, où elle a effectué des recherches sur les liens entre activité sexuelle et bien-être. Depuis début 2017, Mme Debrot est maître-assistante à l'Institut de Psychologie de l'Université de Lausanne où elle poursuit ses études sur le toucher (comparaisons interculturelles, liens avec la dépression, etc.). De plus, elle mène un projet de recherche qui développe une [intervention en ligne francophone](#) pour soutenir les personnes après la perte de leur partenaire. Anik Debrot est aussi psychothérapeute formée à l'approche cognitivo-comportementale et interpersonnelle de l'Université de Berne, et à ce titre, a exercé dans des institutions étatiques et privées.