



Ce schéma reprenant des éléments classiques des modèles TCC, correspond à la réalité clinique et place l'émotion sexuelle au centre du fonctionnement de l'individu dans une situation sexuelle. Imaginons un contexte favorable (exemple : une soirée sans enfant une veille de week-end, pardonnez le cliché!), dans lequel des stimuli sexuels seraient présents venant du contexte (exemple : lumière d'une fin de journée de juin qui traverse les fenêtres du salon, agréablement parfumé par quelques bougies odorantes... facile, me direz-vous!) du partenaire (il.elle sort d'une douche, dans une tenue intéressante..., chacun y mettra ce qu'il entend!), et de l'individu (par exemple : des anticipations positives sur ce qui pourrait se passer dans les minutes qui viennent ou des sensations corporelles ou encore le recours à l'imaginaire sexuel). Ces stimuli vont générer plusieurs activations.

- Activation physiologique au niveau central et périphérique, activation commune à d'autres processus émotionnels, et spécifique à l'excitation sexuelle : notamment vasocongestion et lubrification des parties génitales. Cette activation va générer des sensations.
- Activation émotionnelle : dans une situation favorable, l'excitation sexuelle principalement. Évidemment, il est important de s'intéresser à la disponibilité émotionnelle de l'individu. En effet, si l'individu est saturé d'anxiété par exemple, il est peu probable que l'excitation sexuelle puisse se déployer dans toutes ses dimensions favorables.
- Activation cognitive : une évaluation de la situation qui va dépendre des apprentissages passés, du contexte et de l'état d'esprit dans lequel l'individu est. Si l'évaluation est favorable et qu'il existe une disponibilité cognitive, la personne pourra orienter son attention vers les stimuli sexuels. Elle pourra alors percevoir les sensations qui viennent de son corps. Ces dernières vont ensuite être traitées, filtrées : sont-elles enregistrées, codifiées comme érotiques ou non. Ce filtre est généré par les apprentissages, certains traits de personnalité (ouverture par exemple) et la disponibilité de l'individu à ce moment-là. Enfin, les sensations perçues et codifiées comme érotiques seront savourées ou non par l'individu, dépendamment de sa capacité à apprécier, savourer les sensations associées à l'excitation sexuelle. L'activation cognitive "positive" aura pour effet d'augmenter l'activation émotionnelle et physiologique.

Nous le savons, les processus émotionnels représentent des mécanismes adaptatifs permettant de faire face à notre environnement par des comportements. Ainsi, de ces activations, va résulter des comportements adaptatifs de l'individu, utilisant son corps (s'il est disponible, non douloureux par exemple), pour augmenter encore les activations physiologique, émotionnelle et cognitive. Nous retrouverons ici, tout un panel de

comportements correspondant aux apprentissages de l'individu : utilisation des mouvements du corps, de la respiration et du tonus musculaire dans le but d'augmenter l'émotion sexuelle et les sensations associées (Edard & Rusinek, 2020).

Bref, l'excitation sexuelle est une émotion et nous espérons pouvoir vous présenter dans un futur proche, de nouveaux webinaires et articles scientifiques à ce sujet!

Tout en réfléchissant à la manière de résumer pour *Contingences* notre propos de jeudi soir, revenait à ma conscience l'étonnement que je ressens depuis le début de mes études de psychologie concernant le manque de formations (oserai-je dire "sérieuses") au sujet du fonctionnement sexuel et surtout de la prise en soin des troubles sexuels par des psychothérapies basées sur les preuves!

Rassurez-vous, j'ai ouïe dire que l'AFTCC et d'autres associations régionales de TCC se mobilisaient sur ce sujet notamment, et je m'en réjouis!

En attendant, si le thème vous intéresse, je vous invite à contacter le GIE troubles sexuels de l'AFTCC. Nous serons ravis de vous accueillir pour participer de près ou de loin à nos activités.

Amandine Edard, PhD. pour le GIE Troubles Sexuels
gie-sexo@aftcc.org