

Distraction Cognitive dans la Sexualité

Fonction et Enjeux

Nathalie Dessaux
Psychologue Sexologue
Rennes

Samedi 15 Mars 2014 – 7^{ème} Assises de Sexologie et de Santé Sexuelle – Marseille



KNOX HORA ET CAROLE SCOTTA PRÉSENTENT

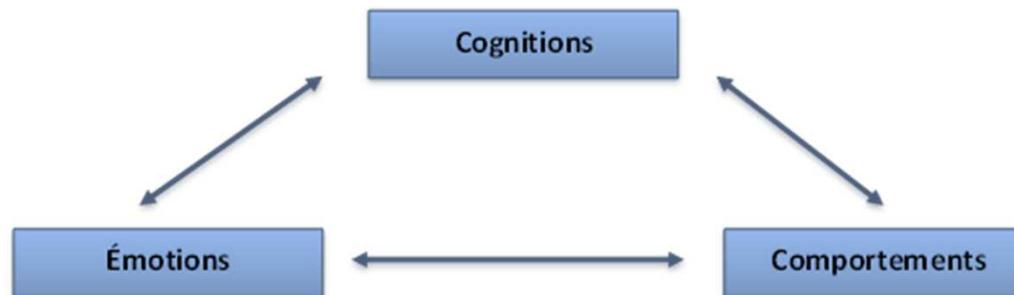


UN FILM DE TANYA WEXLER



Distraction Cognitive ?

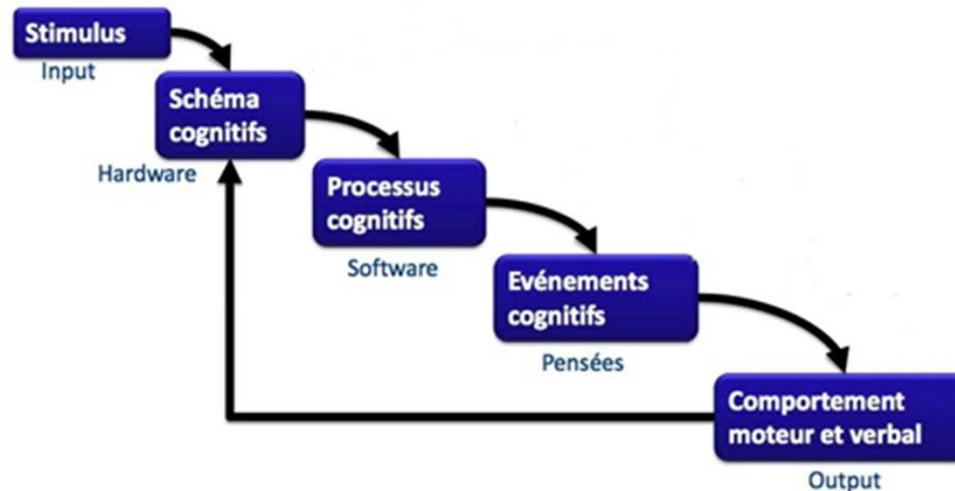
- **Spectatoring** (Masters et Johnson, 1970) : être détaché de ses expériences sexuelles, s'observer et évaluer ses performances.
- **Interférence cognitive** (Barlow, 1986) : activité mentale non-érotique et à tonalité anxieuse qui inhibe l'activité sexuelle : pensées sur soi, sur l'autre ou sur la situation.
- Tout **processus cognitif** qui entrave l'émergence de l'excitation sexuelle.
- Comme tout comportement humain, la sexualité est la résultante observable de toute une série d'opérations mentales.



Modèle tridimensionnel de l'approche cognitivo-comportementale



Architecture du Fonctionnement Cognitif



Modèle cognitif de Beck : traitement de l'information (Blackburn et Cottraux, 2008)

- L'esprit humain fonctionne à la manière d'un ordinateur
- Il traite et manipule l'information issue de l'environnement
- Ce traitement de l'information passe à travers des filtres construits dans l'enfance (**schémas cognitifs**), selon des règles logiques (**distorsions cognitives**) pour aboutir à des **cognitions** (pensées, images) et enfin à un comportement-réponse.

Le fonctionnement cognitif est modéré par l'émotion



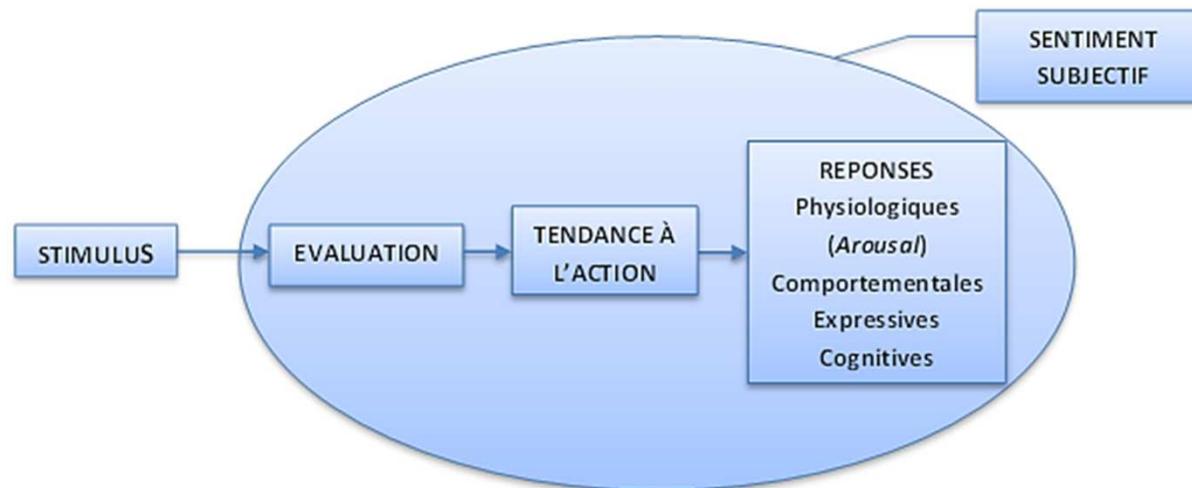
Les Schémas Cognitifs sexuels

- **Andersen et Cyranowski (1994)** : les auto-schémas sexuels sont des généralités cognitives sur les aspects sexuels du Soi, issus d'expériences passées, se manifestant dans le présent et servant de guide au comportement sexuel.
- Le recours rigide à certains schémas cognitifs aboutit à des dysfonctionnements sexuels et produit des pensées automatiques qui nourrissent des boucles de ruminant mentale.
- **Nobre et Pinto-Gouveia (2003, 2006)** : instruments d'évaluation sur les pensées automatiques les plus courantes dans les troubles sexuels (*Sexual Dysfunctional Beliefs Questionnaire – Sexual Modes Questionnaire*).
- **Oliveira et Nobre (2013)** : ces schémas cognitifs sont reliés à des insécurités du lien issues de l'enfance ; les thèmes majeurs sont un sentiment d'incompétence, d'impuissance ou de l'auto-dévalorisation.



Cognition, Émotion et Sexualité

- L'excitation Sexuelle peut être assimilée à une émotion (Everaerd, 1988). L'émotion nécessite une **évaluation cognitive** de la situation (appétitive ou aversive) et produit un ensemble de réponses :



Modèle général des processus émotionnels (Philippot, 2011)

- **Nobre et Pinto-Gouveia (2006)** : Joie, Amour, Optimisme sont associées au bon fonctionnement sexuel ; Tristesse, Peur, Culpabilité, Colère aux dysfonctionnements sexuels.

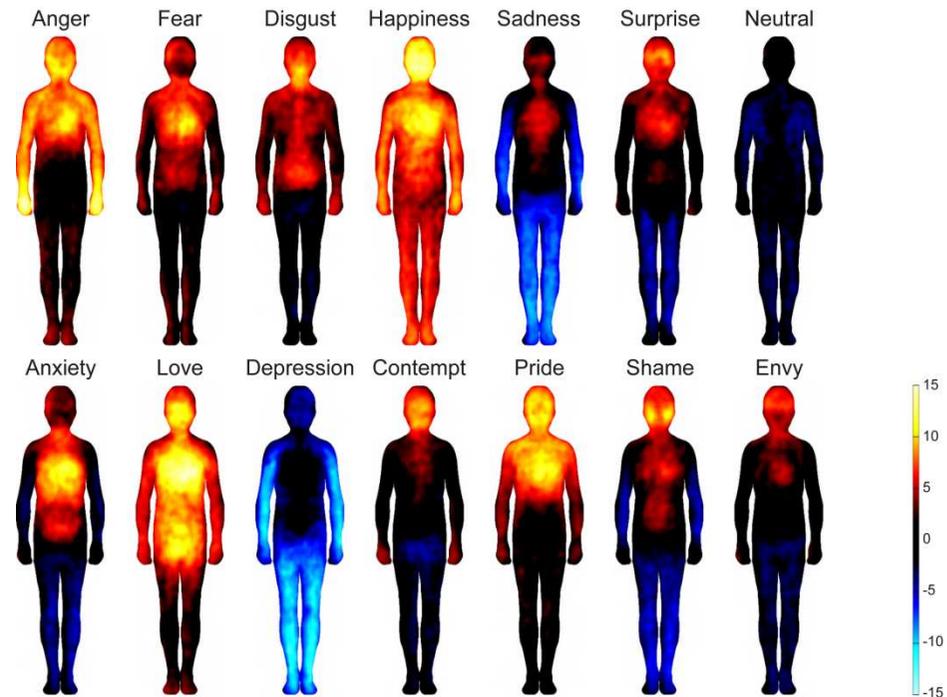
La dysfonction sexuelle fait vivre des émotions liées à l'anxiété



Les émotions sont des réactions corporelles

- Nummenmaa et al. (2014) : le sentiment subjectif de l'émotion active des sensations corporelles dans différents endroits du corps.

- Bonheur, Amour : visage, poitrine, zones génitales
- Tristesse, Anxiété, Honte : réduction d'activité du bas du corps



Anxiété et Sexualité

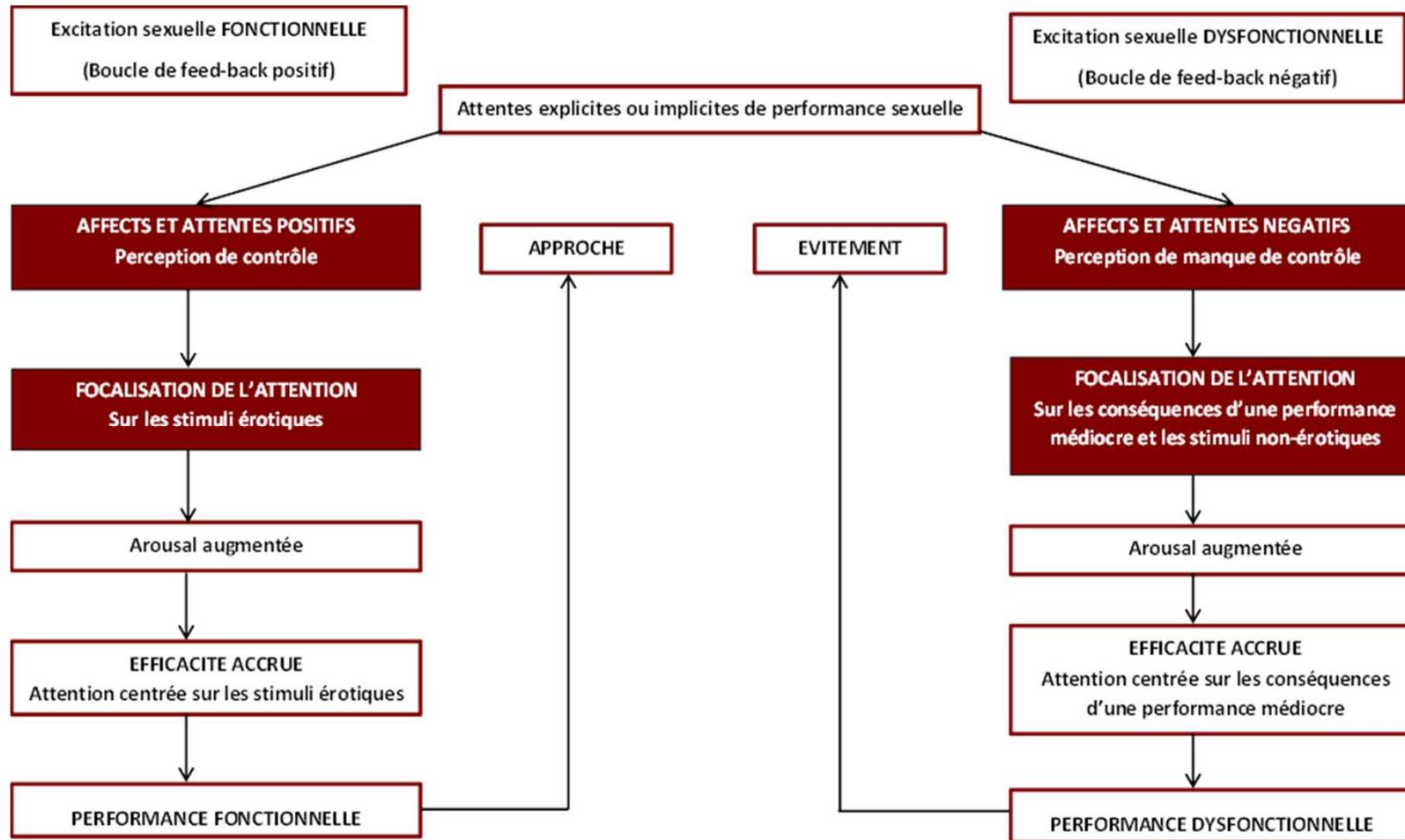
- L'Anxiété est invoquée comme facteur étiologique principal des dysfonctions sexuelles (Masters et Johnson, 1970 ; Kaplan, 1979).
- L'Anxiété peut majorer l'excitation sexuelle chez les individus sexuellement fonctionnels (Hoon, Wincze et Hoon, 1977 ; Barlow, Sakheim et Beck, 1983 ; Elliot et Donohue, 1997).
- L'intensité physiologique d'une émotion (excitation sexuelle) dépend de l'état physiologique antérieur (effet Zillmann, 1983).

L'anxiété joue un rôle différent selon le fonctionnement sexuel de l'individu (Barlow, 1986) :

- Facilitatrice pour les individus fonctionnels
 - Inhibitrice pour les individus dysfonctionnels
-
- Cette différence de réaction existe chez les hommes comme chez les femmes (Palace et Gorzalka, 1990 ; Palace, 1995 ; Sbrocco et Barlow, 1996).



L'interférence Cognitive (Barlow, 1986)



L'Anxiété de Performance

Selon Barlow, elle est constituée de trois composantes :

- Activation physiologique ou Arousal
- Processus cognitifs
- Affect négatif

La composante physiologique de l'anxiété facilite la réponse sexuelle alors que sa composante cognitive a un effet inhibiteur.

- **Meston et Heiman (1998)** étudient les effets différenciés de l'activation du SN Sympathique (Arousal physiologique) sur la réaction sexuelle. L'injection d'éphédrine augmente la réponse de vasocongestion mesurée par photopléthysmographie mais la réponse d'excitation sexuelle subjective n'est pas modifiée.

Les composants somatiques de l'anxiété facilitent la réponse génitale mais ne peuvent en rien modifier le sentiment subjectif de l'émotion.

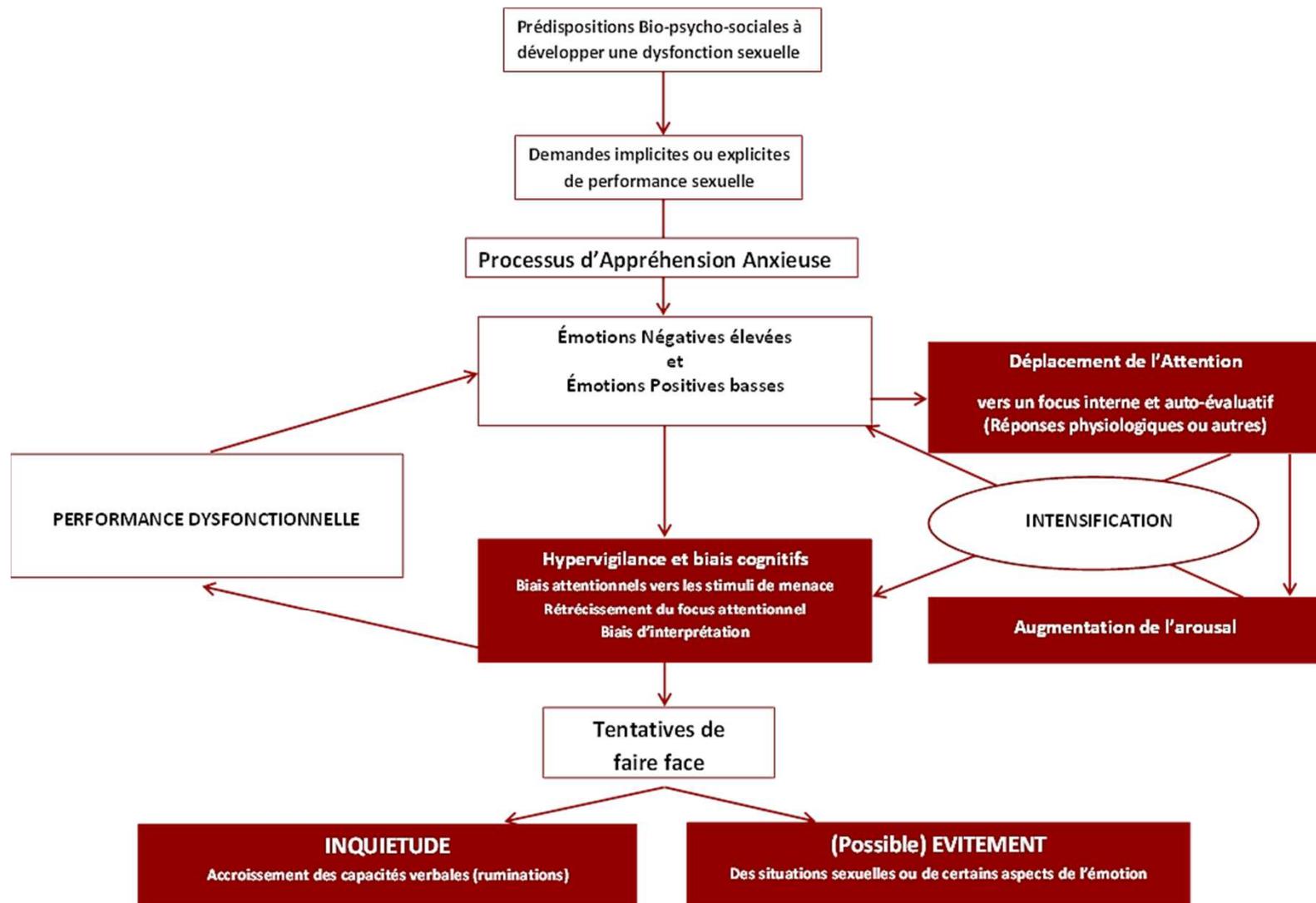


L'appréhension anxieuse dans la sexualité

- L'anxiété représente un **phénomène adaptatif** : en appréhendant le danger, l'organisme peut se mettre en sécurité.
- Ce mécanisme d'adaptation peut se dérégler et déclencher une **fausse alarme** ou Appréhension Anxieuse (**Barlow, 2002**).
- L'appréhension anxieuse comprend 4 composantes :
 - Sentiment de perte de contrôle sur les événements négatifs
 - Forte composante physiologique (Arousal du SN sympathique)
 - Hypervigilance vers les stimuli de menace
 - Self-focus (attention centrée sur Soi) dans lequel l'évaluation de l'incapacité à faire face est prépondérante
- **Wiegel, Scepkowski et Barlow (2007)** ont adapté ce nouveau modèle à la sexualité en mettant en évidence les processus cognitivo-émotionnels impliqués dans les dysfonctionnements.



Processus cognitivo-émotionnels dans les dysfonctions sexuelles (Wiegel, Scepkowski et Barlow, 2007)



Les conséquences de l'appréhension anxieuse

Face à une situation sexuelle, les individus dysfonctionnels s'attendent au pire (Wiegel, Scepkowski et Barlow, 2007) :

- Ils évitent de prendre conscience de tout stimulus érotique
- Se focalisent sur tous les stimuli non-érotiques évoquant un danger
- Ne prennent donc pas conscience de leur excitation génitale
- Sont parasités par des pensées négatives sur leur fonctionnement, ce qui rendra impossible le maintien ou l'augmentation de leur excitation sexuelle

- Évitement expérientiel
- Biais attentionnel
- Déficit en conscience intéroceptive
- Inquiétude : rumination verbale



L'Attention

Fonction cognitive supérieure, c'est un phénomène préparatoire au traitement de l'information (Sieroff, 1998). Elle consiste à :

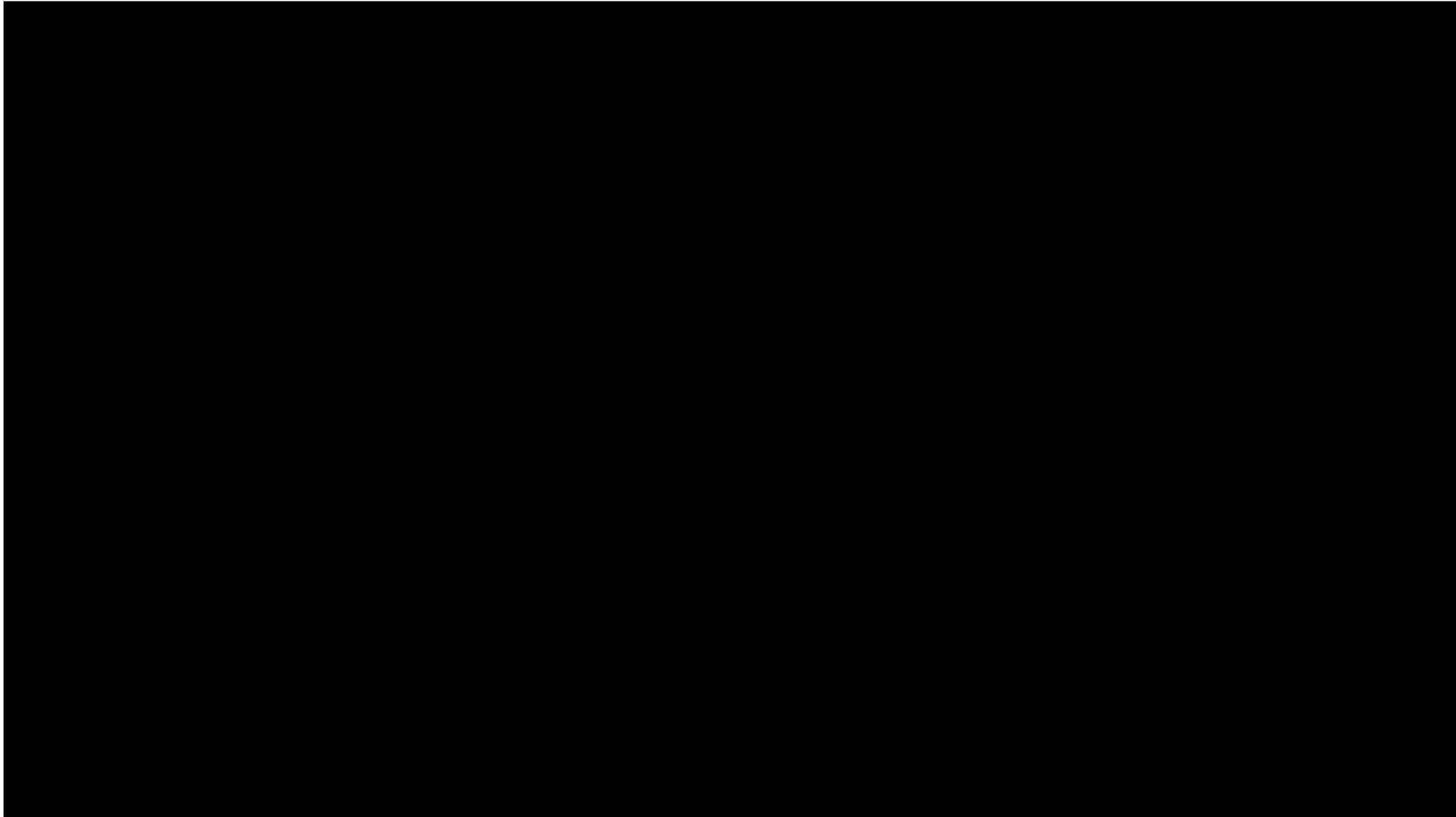
- Focaliser l'esprit sur une tâche
- Sélectionner les stimuli pertinents et à inhiber les autres
- **Lutter contre tous les distracteurs** provenant :
 - de l'environnement du sujet (distractibilité exogène)
 - du sujet lui-même (distractibilité endogène).

On distingue trois dimensions dans l'attention (Posner, 1992) :

- **L'attention sélective** (ou **attention focalisée**) est la capacité à sélectionner un stimulus particulier par rapport à d'autres.
- **L'attention soutenue** ou vigilance est la capacité à maintenir son attention pendant une longue période.
- **L'attention partagée** est la capacité à traiter deux ou plusieurs informations simultanément.



L'Attention Sélective (Simons, 2010)



Biais Attentionnels dans la Sexualité

Les individus dysfonctionnels sexuellement focalisent leur attention :

- **Extérieure** sur les stimuli non-sexuels de la situation, notamment sur les stimuli évoquant une menace.
- **Intérieure** sur les conséquences d'une performance médiocre et sur l'activation physiologique de leur anxiété, dans une **attention auto-centrée**.

L'**attention centrée sur soi** est définie comme un biais cognitif allouant les ressources du sujet vers des stimuli auto-générés, aux dépens des stimuli environnementaux détectés via les récepteurs sensoriels (Ingram, 1990).

Dans les dysfonctions sexuelles, l'attention sur soi se focalise sur :

- L'érection pour les hommes
- L'image du corps pour les femmes
- La performance sexuelle dans les deux sexes

Faith et Schare, 1991 ; Dove et Wiederman, 2000 ; Bonierbale et al., 2006 ; Nobre et Pinto-Gouveia, 2008 ; Nelson et Purdon, 2011.



La Rumination est un processus verbal

- **Réponse finale** du modèle de l'appréhension anxieuse de Barlow, au même titre que les évitements expérientiels
- **Augmente la distraction** face aux stimuli sexuels
- **Distrait des stimuli** pouvant représenter un danger
- **Augmente** l'émotion anxieuse
- **Abaisse l'Arousal** : ralentit l'activité du SN Autonome et donc la vasocongestion génitale.
- **Contrôle l'émotion** en focalisant l'attention sur le **contenu verbal** et sémantique du souci (Borkovec, 1994)

L'inquiétude, via les ruminations verbales représente :

- Une tentative de reprise de contrôle des événements négatifs et des images indésirables.
- Une interférence avec la tâche cognitive à effectuer, ce qui place les individus anxieux en situation permanente de double tâche.



Approche Processuelle en Sexothérapie

- L'approche processuelle établit que des processus communs sont partagés par différents troubles psychopathologiques.
- Ces processus contribuent de façon causale au développement et/ou au maintien des symptômes observés.
- Étudier les processus permet de comprendre quelles thérapies fonctionnent pour quels types de troubles et comment elles fonctionnent (Nef, Philippot et Verhofstadt, 2012).

Les processus cognitivo-émotionnels à l'œuvre dans les dysfonctions sexuelles et sur lesquels porteront la thérapie :

- Biais Attentionnels : focalisation sur les stimuli menaçants et attention centrée sur soi.
- Rumination Verbale : processus liés au langage et qui prend la forme de cognitions dysfonctionnelles.



Stratégies Thérapeutiques

L'excitation sexuelle est par nature un processus qui échappe à toute action consciente et volontaire. Or, les interventions sexothérapeutiques cognitivo-comportementales se basaient sur :

- La restructuration cognitive via des déclarations verbales, conscientes et contrôlables volontairement (**Philippot et al, 2007**).
- Des prescriptions de tâches comportementales qui méconnaissaient les biais attentionnels (**Sensate Focus de Masters et Johnson, 1970**).

La 3^{ème} vague des TCC propose des outils axés sur :

- **Le Réentrainement Attentionnel** : la Mindfulness ou Méditation de Pleine Conscience opère des changements cognitifs et une flexibilité du focus attentionnel. Elle développe la conscience intéroceptive.
- **La Défusion Cognitive** face aux processus verbaux de la rumination : la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) entraîne au détachement du contenu littéral des pensées afin de les considérer comme de simples événements mentaux. Elle agit sur les évitements expérientiels.



Conclusion

- La distraction cognitive est un facteur majeur dans l'étiologie des dysfonctions sexuelles.
- Sa reconnaissance et sa prise en charge permettront une plus grande efficacité aux interventions sexothérapeutiques :
 - en facilitant l'engagement des patients à la réalisation des prescriptions de tâche indispensables à l'apprentissage d'une sexualité satisfaisante
 - en contribuant à leur efficacité par une refocalisation de l'attention vers les stimuli sexuels



Merci de votre attention!



nathalie.dessaux@mac.com

