

Un manuel de TCCE des troubles sexuels

Boris Guimpel, psychologue et sexologue, publie un ouvrage sur la prise en charge des troubles sexuels via la thérapie cognitive, comportementale et émotionnelle (TCCE). Entretien.

• **Pouvez-vous préciser en quoi consiste la thérapie cognitive, comportementale et émotionnelle (TCCE), en particulier par rapport à la TCC « classique » ?**

La dimension émotionnelle a été intégrée aux précédents courants de thérapie comportementale et cognitive (TCC) lorsque la science a montré que les émotions sont à la source des cognitions et non l'inverse. La TCCE suit donc l'évolution des neurosciences cognitives. Appuyée sur les recherches, elle vise l'acceptation émotionnelle, avec l'objectif de générer de nouvelles cognitions. Sa pratique générale est axée sur la résolution de problèmes, c'est-à-dire apprendre à modifier les modes de vie qui handicapent le quotidien. L'accent est mis sur la compréhension globale du problème du patient dans l'ici et le maintenant, avec sa participation active. L'étiologie d'un grand nombre de troubles psychiatriques (dont font partie les troubles sexuels) se concentre sur le rapport à l'émotion et aux stratégies dysfonctionnelles de régulation.

• **En quoi la TCCE est-elle pertinente dans les troubles sexuels ?**

La TCCE a fait la preuve de son efficacité pour la prise en charge des différents troubles sexuels. Cet ouvrage fait donc la part belle aux recherches et aux modèles successifs mis au jour dans ce domaine. La TCCE appliquée aux troubles sexuels peut sembler contre-intuitive. En effet, le but est d'apprendre aux patients à accepter leurs émotions désagréables liées à leurs troubles sexuels pour, dans un deuxième temps, s'engager dans des actions concrètes orientées vers le plaisir sexuel. Il s'agit donc de les aider à accepter ce qui génère de la souffrance sexuelle (ne plus refuser les émotions, les discours internes, les sensations, les comportements) et à développer sa motivation sexuelle. Globalement, cela passe par l'apprentissage d'actions sur la motivation, l'éveil, l'intention et le comportement moteur, la communication, la perception, le discours interne, l'émotion et l'attention.

Cette pratique consiste ainsi à accroître les compétences de régulation des émotions sexuelles positives.

• **En pratique, comment se déroule une thérapie ?**

Comme toute TCC, elle comporte classiquement :

- une évaluation qualitative du fonctionnement singulier de la personne, avec une analyse fonctionnelle du problème, via le ressenti de la personne, et une analyse quantitative basée sur des échelles d'évaluation ;
- la conceptualisation d'une stratégie psychothérapeutique visant les variables les plus pertinentes sur lesquelles le patient peut agir dans son contexte immédiat ;
- un accompagnement à la mise en œuvre de ses stratégies par des tâches précises d'apprentissage ;
- une évaluation des résultats.

Cet ouvrage décrit ainsi de nombreux programmes de soin selon les difficultés.

• **En psychiatrie, les troubles sexuels sont souvent liés aux effets indésirables des traitements. La TCCE est-elle adaptée dans ce contexte ?**

Les effets iatrogènes des psychotropes sur les fonctions sexuelles sont en effet connus, avec des risques importants d'interruption de traitement s'ils ne sont pas pris en compte. Dans ce contexte, la TCCE, comme d'autres outils, peut compenser certaines répercussions de ces effets indésirables des traitements, en permettant à la personne d'exprimer son vécu, de mieux comprendre ses priorités...

• **À qui est destiné cet ouvrage et comment est-il structuré ?**

Cet ouvrage est destiné aux psychiatres, psychologues cliniciens et psychothérapeutes expérimentés ou en cours de formation. Il rappelle la description et la définition des troubles sexuels, fait une large place à la clinique et à l'évaluation des troubles, avant de détailler les différentes étapes de la prise en charge. À

la fois technique et pratique, ce manuel comporte des guides pour les premiers entretiens sur ces problèmes qui restent souvent difficiles à évoquer pour le patient, des fiches de synthèse et des exemples de séances. Il est structuré en six étapes :

- La première partie, TCCE des troubles sexuels, aborde les problèmes de diagnostics (catégoriel/processuel), l'analyse fonctionnelle des troubles sexuels, les échelles d'évaluation et présente un rappel historique des TCC en sexothérapie. Elle se conclut par un chapitre sur l'alliance thérapeutique concernant ces difficultés souvent honteuses pour les patients et les soignants.

- La deuxième partie décrit les dysfonctions sexuelles dans leurs dimensions processuelles, centrées sur l'émotion : on y trouve les descriptions et traitements spécifiques du trouble du désir sexuel, de l'excitation sexuelle, de l'orgasme et les troubles sexuels par la douleur.

- La troisième partie s'intéresse au champ des addictions comportementales, en présentant les dernières connaissances des neurosciences. Toujours centrés sur l'acceptation émotionnelle et la gestion de l'envie, les traitements des addictions sexuelle et affective sont présentés dans le détail.

- La quatrième partie concerne les troubles paraphiliques, leurs modèles explicatifs et les traitements adaptés.

- La cinquième partie décrit la dysphorie de genre.

- La sixième partie fait le lien entre les troubles sexuels et les autres troubles. Ce chapitre présente le protocole unifié (PU) des troubles émotionnels élaboré par Barlow, en huit modules, sur lequel les soignants peuvent s'appuyer pour décliner la psychothérapie. Il s'agit d'un traitement cognitivo-comportemental transdiagnostique centré sur les émotions.

• **À lire.** *Prise en charge des troubles sexuels par les TCCE, Boris Guimpel, Elsevier Masson, coll. Pratiques en psychothérapie, août 2024, 280 pages.*