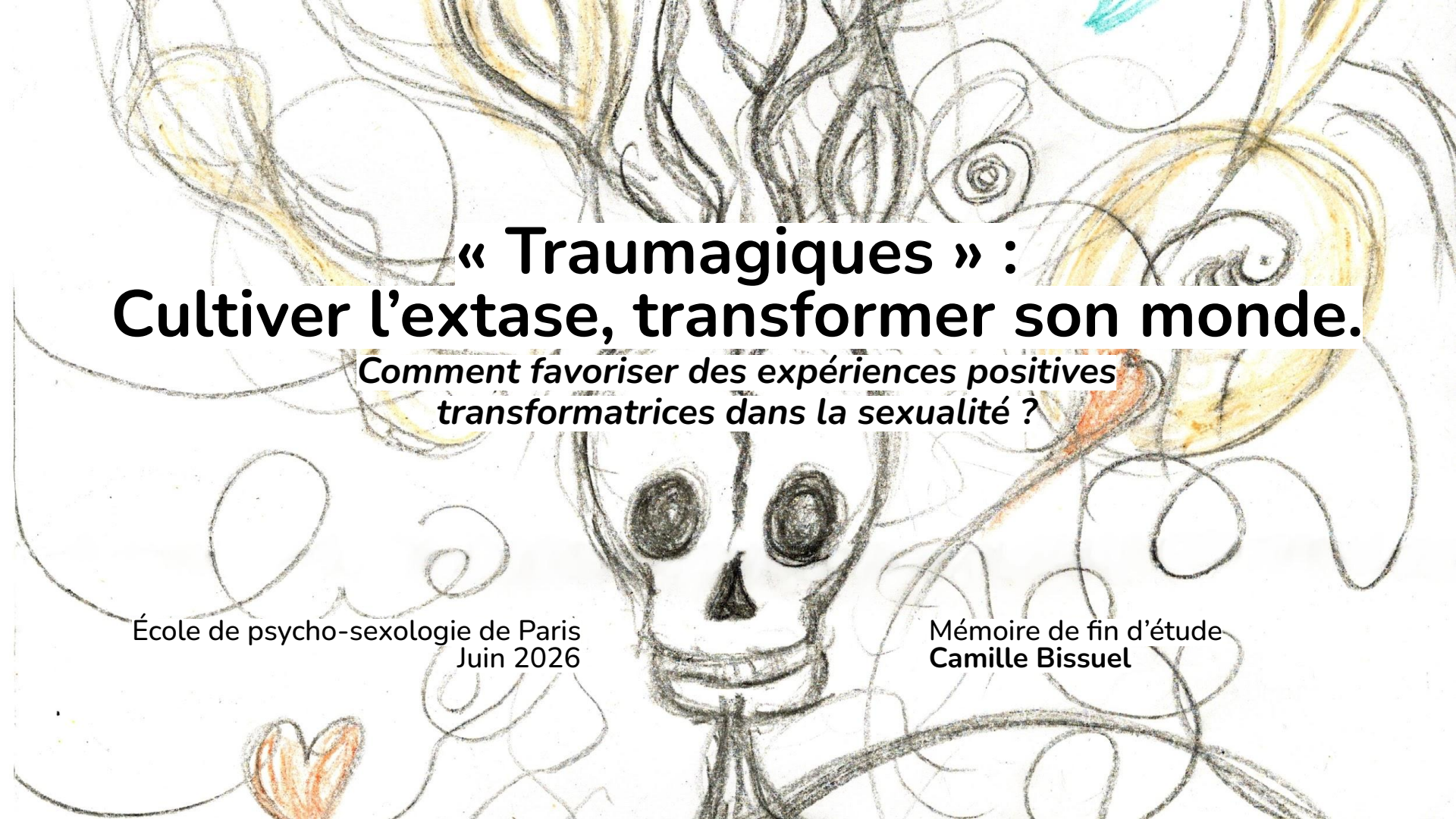


An abstract drawing in pencil and colored pencils. It features a central skull-like face with large, dark, circular eyes and a simple, open mouth. The face is surrounded by intricate, swirling lines and loops. There are several large, yellow, teardrop-shaped or leaf-like forms at the top, some with black outlines. A small, orange heart is visible in the bottom left corner. The overall style is expressive and somewhat chaotic.

« Traumagiques » : Cultiver l'extase, transformer son monde.

*Comment favoriser des expériences positives
transformatrices dans la sexualité ?*

École de psycho-sexologie de Paris
Juin 2026

Mémoire de fin d'étude
Camille Bissuel

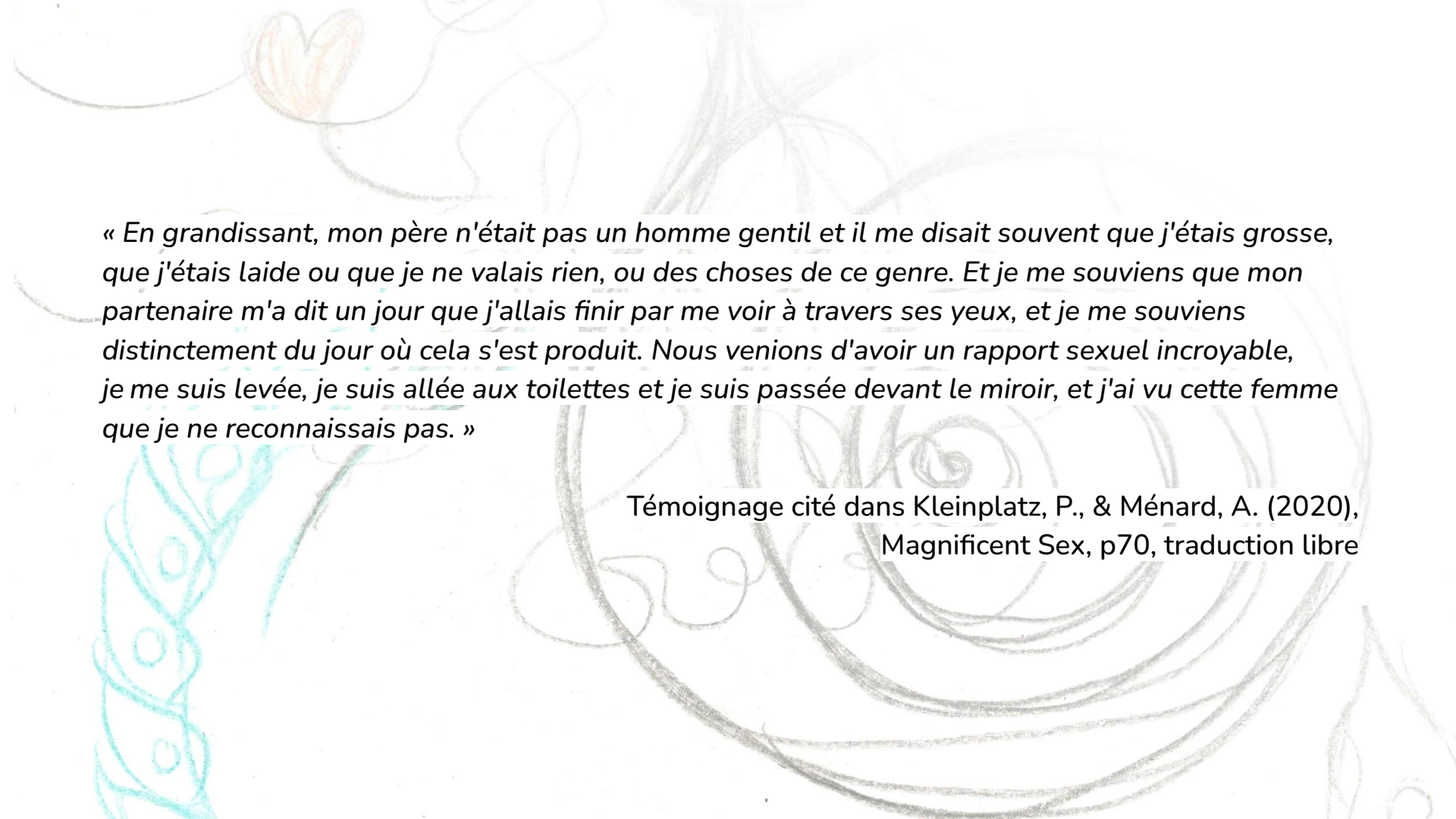
Y a-t-il, à l'inverse des traumas, des « traumagiques » positifs ?

Nouveau cadre clinique :

Se concentrer sur les solutions
et l'épanouissement plutôt
que sur les problèmes et le passé.

Exemples :

- La **splendeur cosmique** d'un levé de soleil en montagne
- l'émotion indicible de l'**accouchement**, de la première tétée ou du premier peau à peau après la naissance d'un enfant désiré
- le **subspace** (ou le *domspace*) atteint par le mélange de plaisir, de douleur et de jeu psychologique dans le BDSM
- l'expérience de l'amour inconditionnel et universel provoqué par un **voyage psychédélique** dans l'ayahuasca
- une montée de **kundalini** qui connecte à la paix universelle...

The background of the page features a light-colored, hand-drawn illustration. In the upper left, there is a small heart shape drawn with orange and yellow crayon. To its right and below, there are several large, swirling, greyish lines that resemble a stylized flower or a cloud. In the bottom left corner, there are some blue and green scribbles that look like a plant or a decorative element. The overall style is soft and artistic, typical of a child's drawing or a gentle illustration.

« En grandissant, mon père n'était pas un homme gentil et il me disait souvent que j'étais grosse, que j'étais laide ou que je ne valais rien, ou des choses de ce genre. Et je me souviens que mon partenaire m'a dit un jour que j'allais finir par me voir à travers ses yeux, et je me souviens distinctement du jour où cela s'est produit. Nous venions d'avoir un rapport sexuel incroyable, je me suis levée, je suis allée aux toilettes et je suis passée devant le miroir, et j'ai vu cette femme que je ne reconnaissais pas. »

Témoignage cité dans Kleinplatz, P., & Ménard, A. (2020),
Magnificent Sex, p70, traduction libre

Cadre théorique · *Adaptation*

Psychotraumatisme

Effraction de la psyché par un événement menaçant l'intégrité vitale, bloquant le traitement de l'information.

DSM-5 / P. Janet

Résilience

Capacité d'un système à retrouver un fonctionnement sain après une adversité.

B. Cyrulnik / A. Masten

Croissance Post-traumatique

Transformation positive et dépassement de l'état initial suite à la lutte contre un traumatisme.

Tedeschi & Calhoun

« Je me suis dit, je peux escalader le Mont Blanc à cloche-pied. Je m'en fiche. »

F., après son accouchement

Cadre théorique · *Biais cognitifs*

Biais de négativité

Tendance du cerveau à accorder plus d'importance aux stimuli négatifs (menaces) qu'aux positifs (opportunités).

R. Hanson / P. Rozin

Adaptation hédonique

Tendance à s'habituer aux changements positifs ou négatifs, revenant à un niveau de bonheur stable.

Brickman & Campbell

Biais de point de référence

Tendance à évaluer une situation non pas dans l'absolu, mais par comparaison avec un standard (souvent non pertinent).

Laurie Santos / Tversky

Cadre théorique · États de conscience (1/2)

Flow

Immersion totale dans une activité où défi et compétences sont en équilibre parfait.

M. Csikszentmihalyi

Savoring

Processus conscient d'amplification et de prolongation des émotions positives.

Bryant & Veroff

Pleine conscience

Attention intentionnelle sur le moment présent, sans jugement.

Kabat-Zinn / Bishop

Cadre théorique · États de conscience (2/2)

Awe (Émerveillement)

Émotion face à une immensité qui nécessite une mise à jour de nos schémas mentaux.

D. Keltner / J. Haidt

« Beaucoup plus fort qu'un orgasme physique, beaucoup plus fort qu'une drogue habituelle et complètement terrassant. »

Extase

État modifié de conscience caractérisé par un ravissement extrême et une union totale.

W. James / A. Newberg

L. sur l'intensité

Transe (État Modifié de Conscience)

État d'absorption attentionnelle profonde avec réduction de la conscience périphérique et plasticité psychique accrue.

M. Erickson / C. Sombrun

Cadre théorique · *Basculements*

Peak Experience

Moment de ravissement intense lié à la réalisation de soi et à l'unité de l'être.

A. Maslow

Quantum Change

Transformation soudaine, radicale et permanente de la personnalité et des valeurs.

Miller & C'de Baca

Transformative Life Event

Événement concret (mariage, deuil, exil) qui modifie irréversiblement la trajectoire de vie.

J. Mezirow / G. Elder

Cadre théorique · *Épanouissement dans la sexualité*

Sexe magnifique

Sexualité optimale basée sur la présence, la connexion et la vulnérabilité profonde.

Kleinplatz & Ménard

Good Sex

Sexualité vécue comme un acte de libération, de justice sociale et de guérison.

C. Hargons

Tour de magie

Prioriser le plaisir et la connexion pour générer du désir (désir réactif) au lieu de l'attendre.

E. Nagoski

Finalité → *Émancipation*

Problématique

Comment favoriser des expériences positives transformatrices dans la sexualité, et dans quel contexte sont-elles plus susceptibles de se produire ?

1. Qu'est-ce qui provoque ces moments dans l'expérience humaine en général ?
2. Et dans la sexualité en particulier (retour à la sexologie) ?
3. Identifier quelles en sont les dimensions et les caractéristiques clés.

« Comment ? » plutôt que « Quoi ? » → Orienté solution et futur

Limites

! Pas de nouvelles injonctions

- ≠ « performance à la résilience »
- ≠ « obligation d'aller bien »
- ≠ vivre le plus de trucs « wahou » possibles

! À son rythme

On ne force pas une fleur à pousser : consentement & agentivité

! L'extase ne suffit pas forcément

Un accompagnement psychologique ou un soutien est peut-être nécessaire

! Sécurité psychologique

L'intensité ne signifie pas la guérison.

! pas étudié pour les cas de psychoses

! Il y a des pratiques risquées et/ou illégales

Ex: BDSM, Ayahuasca
Donc → cadres sécurisés

Méthodologie

Étude qualitative : 17 entretiens semi-directifs

Recrutement :

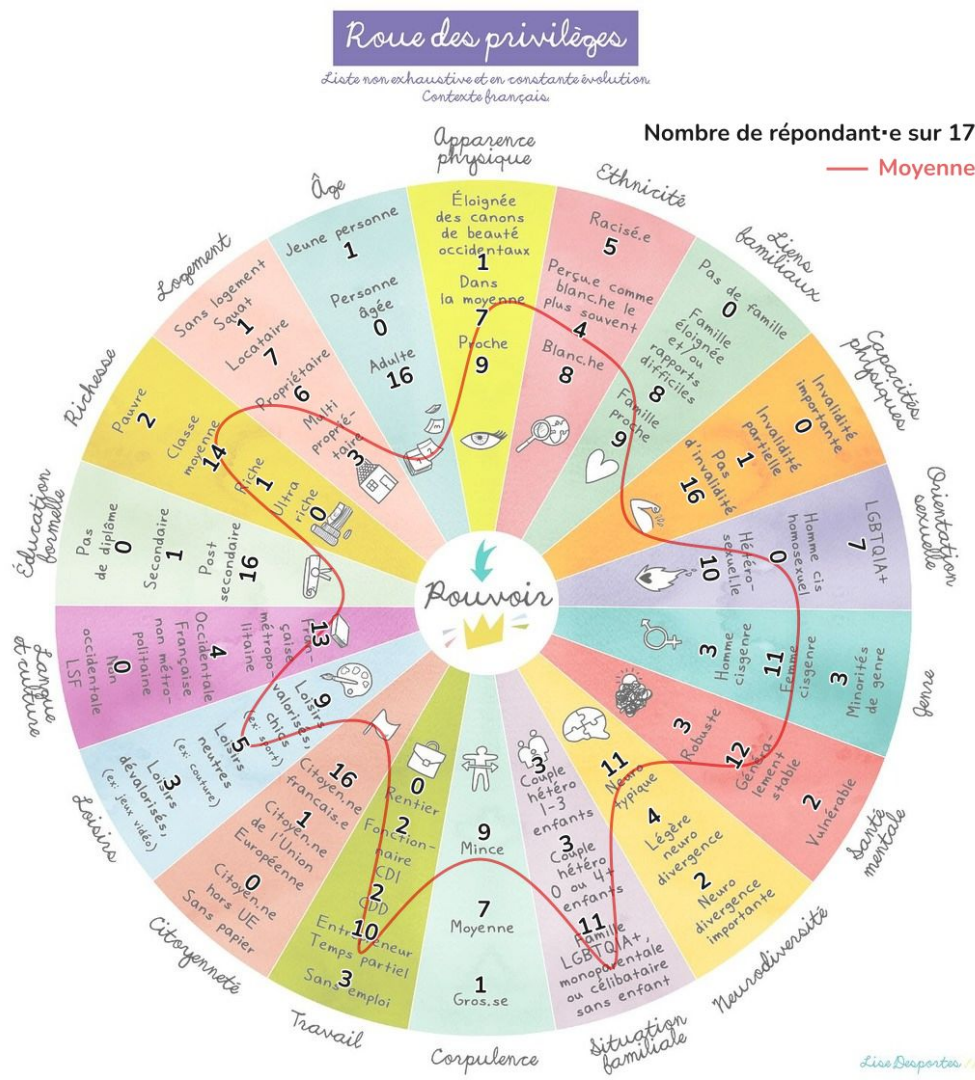
Personnes auto-déclarées ayant vécu des
« expériences de vie très positives qui les
ont marquées. »

Échantillon :

Varié (24-54 ans), mais dominé par
la classe moyenne française, valide.

Types d'expériences :

8 sexuelles (BDSM, tantra, *squirting*)
et 9 non-sexuelles (accouchement,
psychédéliques, hypnose, spiritualité).



Résultats · Type d'expérience

Libération Hypnose Compersion
Accouchement Non exclusivité
Kundalini Tao Biodanza
Sexualité Ayahuasca
BDSM Tantra Rencontre spirituelle
Puissant sentiment d'amour
Guérison Squirting
Rencontre amoureuse
Séance d'ostéopathie
Rapport à la performance

Résultats · Mots utilisés pour définir l'événement

Privilegié·e Cadeau Orgasme
Protection Plénitude
Libération Œuf magique
Transe Rite Fou Life Changing
Béni·e Voyage Débunkage
Kiff Extase Honorée·e Illumination
Magique Fin d'un poids
Ouverture Transformateur Ineffable
Refus de nommer Offrande Empuissancement
Miracle Champ de force
Émerveillé·e Accomplissement
Transcendant Jardin des délices
Indicible Kinder Surprise Révélation
Expérience instituante
Présence Révélation Émancipation
Montée de Kundalini

Résultats · Quelques citations

« Je me suis sentie faire partie d'un clan où j'étais qu'une toute petite petite pièce du puzzle. Et ça mine de rien, je trouvais ça très rassurant d'être petite, mais d'être petite dans le sens joyeux du terme et et puis j'avais l'impression que c'était comme si les grandes lois du monde passaient à travers moi et qu'elles étaient déjà passées des milliards et des milliards de fois et que là je faisais juste je faisais partie du game. J'étais traversée. »

F. à propos de son accouchement

« C'est comme si je pouvais ressentir chaque cellule, les trillions de cellules dans le corps. Et les cellules vibraient comme ça. C'était comme des boules qui vibraient, des boules un peu agitées, tu vois. Et ensuite, j'ai ressenti avec l'aide de ma mère les cellules faire comme ça et relâcher, s'ouvrir, relâcher, arrêter de trembler. C'était vraiment une sensation partout dans le corps d'ouverture, de vraiment relâchement mais total que je n'ai jamais vécu avant et je n'ai jamais vécu depuis ce moment, ce genre de vraiment tout relâchement. »

G.

Résultats · Quelques citations

« Je pense que ce qui m'a marqué c'était de le ressentir dans mon corps, c'est comme si ça venait me montrer ce qu'était vraiment le fait d'aimer au-delà de la conception qu'on peut en avoir en tant qu'être humain »

P. à propos du sentiment d'amour qu'elle a ressenti en hypnose

« Il y avait qu'une seule chose qui était le début, la fin et le tout, c'était l'amour et il y avait que ça qui existait ».

L. à propos de sa rencontre avec Amma

« Il y a des gens qui vivent une extase. Il y a des gens qui vivent des très fortes émotions. Il y en a qui vivent aussi de la douleur. Ça peut être très douloureux en fait de contacter l'amour et se rendre compte qu'on ne l'a pas eu jusque-là. »

L.

Résultats · Résumé

Les manifestations sont intenses :

- **Corporellement** : Sensations de vibration, de montée d'énergie (Kundalini), de lâcher-prise total, et parfois une douleur aiguë transcendante, aboutissant à des guérisons de troubles (migraines, dysfonction érectile). L'apprentissage de nouvelles compétences corporelles est un impact durable.
- **Émotionnellement** : Un état d'amour infini, de joie immense, de béatitude et de paix, parfois ressenti après avoir traversé de fortes émotions négatives.
- **Cognitivement** : Suspension du mental (transe) ou, inversement, accès à des prises de conscience (épiphanie) qui transforment les croyances limitantes sur soi-même, le corps ou la performance sexuelle.
- **Spirituellement** : Sentiment d'Awe (émerveillement), de fusion avec l'univers et de conviction en l'existence d'une intelligence, d'une paix ou d'un amour inconditionnel.

Atteindre l'extase · le Set & Setting

Expérience psychédélique = **interaction** entre

- le produit (ou l'activité / le comportement),
- l'état interne de la personne
- et l'environnement.

Set (pour *Mindset*) : facteurs interne

- Intention.
- État émotionnel immédiat
- Préparation cognitive
- Structure de personnalité
- Accès à la transe

Setting : facteurs externes

- Environnement physique
- Environnement social
- Cadre culturel

Atteindre l'extase · *Entre transe et pleine conscience*

La transe :

- favorise l'accès à l'extase
- plus ou moins profonde
- objet social et culturel

—► **Absorption sensorielle :**

Ce n'est pas le corps ou l'esprit, mais les deux à la fois : à la fois la pleine présence et l'état modifié de conscience

La transe peut être atteinte par des substances, mais aussi par le mouvement, le rythme, ou par l'excitation et le plaisir dans la sexualité.

« On est au bord de l'orgasme l'un et l'autre, tu vois. On s'arrête, moi je fais une pause. On est toujours l'un dans l'autre, mais du coup, moi je le vois comme si c'était un dieu doré. Tout est doré autour de lui. Tout est comme blanc et doré et dans les nuages. Je le vois comme une espèce de dieu. Il me dit : « Ah bah moi je suis sur les hautes steppes et tout. » Du coup, je lui dis : « Ah waouh, mais tu es un dieu sur terre. Tu es un... Je te vois comme un... Un prince. » Tout est doré. En même temps, c'est comme spirituel, tu vois. Et je me dis : « Waouh ! ». »

P. qui raconte sa transe en faisant l'amour à R.

Atteindre l'extase · *Plusieurs chemins*

Il n'y a pas qu'un seul chemin, ni vers l'extase, ni vers les expériences transformatrices.

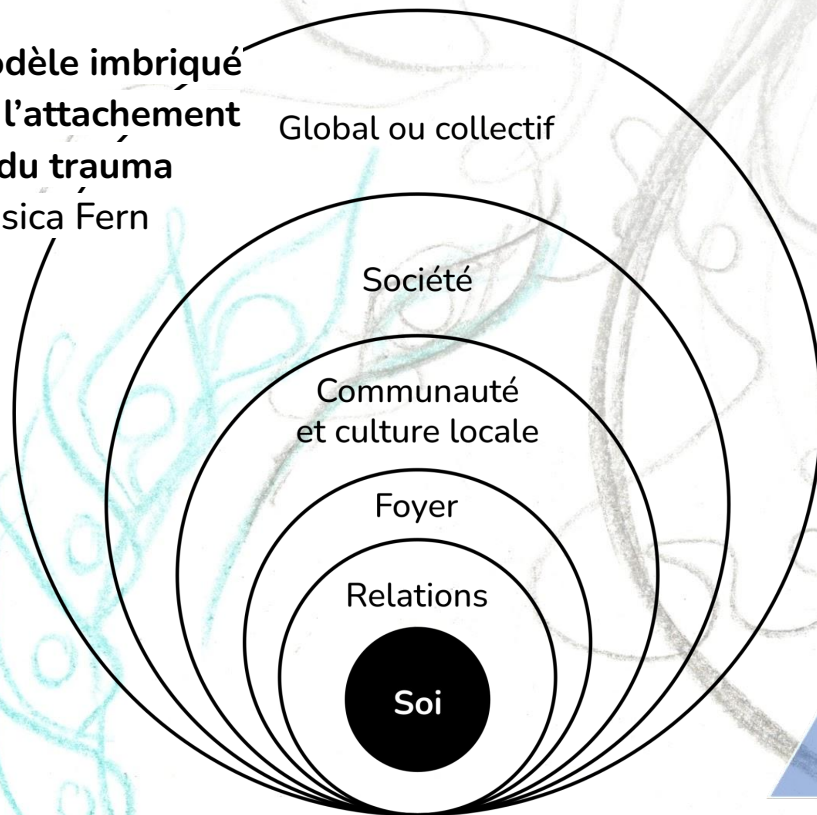
- Méditation
- Tantra
- Yoga Kundalini
- Ayahuasca & chamanisme
- Transe sonore (C. Sombrun)
- Biodanza
- BDSM
- Shibari
- Sexpo (Sex-Positive)
- Hypnose
- Rebozo
- Watsu
- Ecstatic danse
- Chakra danse
- Respiration holotropique
- *Rebirth*
- etc.

Dans la sexualité, deux spécificités :

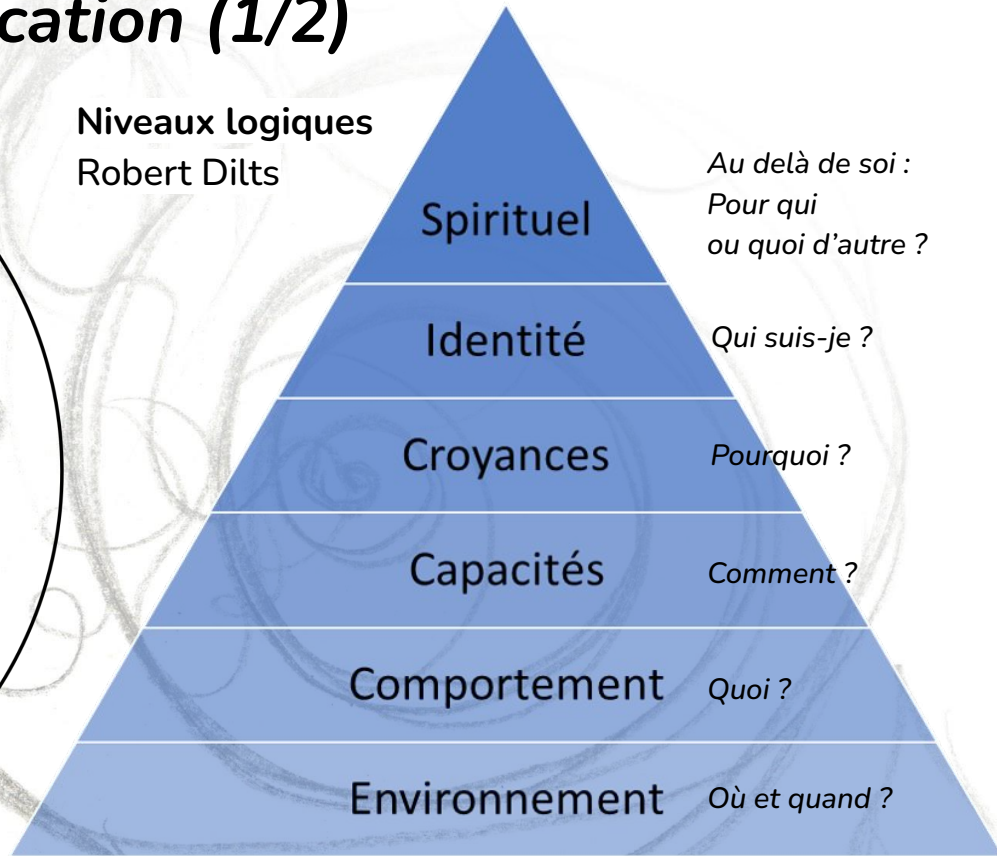
1. la relation au · x partenaire · s
2. les compétences et qualités sexuelles individuelles.

Atteindre l'extase · Signification (1/2)

Modèle imbriqué
de l'attachement
et du trauma
Jessica Fern



Niveaux logiques
Robert Dilts



D'après Polysecure de Jessica Fern, traduction libre

Illustration : Michel Awkal (CC by-sa 4.0), Wikimedia Commons

Atteindre l'extase · Signification (2/2)

En combinant les deux modèles :

**+ j'agis proche de moi
et à un haut niveau
logique**

**+ j'ai de pouvoir
de changement**

+ la transe est profonde,
+ je peux repenser, transformer
ou remodeler jusqu'à mon
identité et ma spiritualité.

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde ».

Mahatma Gandhi

La citation exacte serait :

« Nous n'avons qu'à voir comment la nature de l'individu change quand ses sentiments changent... Si nous pouvions nous changer nous-mêmes, les tendances dans le monde changeraient aussi. À mesure qu'un homme change sa propre nature, l'attitude du monde change à son égard. C'est le mystère divin suprême. C'est une chose magnifique et la source du bonheur. Nous n'avons pas besoin d'attendre de voir ce que font les autres. »

Gandhi dans la revue Indian Opinion
le 9 août 1913, traduction libre

Pourquoi · *La question du bonheur et le coût de l'émancipation*

Le piège du bonheur - Russ Harris - ACT

1. Le bonheur « sentiment » est notre état naturel : c'est faux.
2. Ce n'est pas normal d'être malheureux : idem.
3. Il faut éliminer nos émotions négatives : c'est impossible.
4. On devrait contrôler nos pensées et émotions : idem.

→ **Bonheur « sens » plutôt que bonheur « sentiment »**

→ **Part d'ombre des traumagiques, part de lumière des traumas**

« C'est-à-dire qu'en fait, l'épanouissement personnel me confronte à la violence des autres et mon impuissance à les aider à atteindre le même niveau de conscience. Il y a cette chose qui est très difficile à gérer, c'est que quand je suis « ouvert » et « épanoui », je me retrouve face à des gens qui ne le sont pas, et ça, c'est violent. L'ouverture, c'est génial, mais ça ouvre aussi sur la merde. »

Y. à propos de son parcours d'émancipation

Pourquoi · Niveaux de développement adulte

Stade 1 : L'esprit impulsif

Âge : Petite enfance. Environ entre 2 et 6 ans.

*Pas de distinction très claire entre « moi »
et « le reste du monde ».*

Stade 2 : L'esprit impérial

Âge : Enfance et adolescence (parfois conservé à l'âge adulte, environ 6% des adultes).

*« Est-ce que je vais me faire prendre ? » ou
« Qu'est-ce que j'y gagne ? ».*

Robert Kegan, *The Evolving Self*, 1982

➔ Vers l'émancipation, l'autonomie

Stade 3 : L'esprit socialisé

Âge : Post-adolescence, environ 58% de la population adulte.

« Je suis mes relations, et je suis les règles »

Stade 4 : L'esprit autodéterminé

Âge : Adulte, environ 35% de la population adulte.

« J'ai une identité, je fais des choix »

Stade 5 : L'esprit autotransformateur

Âge : Adulte, 1% à 5% de la population (rarement avant 40 ans).

*« Je contiens plusieurs identité,
j'embrasse les paradoxes »*

Pourquoi · L'amour ou la paix universelle

Rapporté par :

- 4 participants sur 17 des entretiens
- un quart à un tiers des personnes dans des cérémonies ayahuasca

« Je pense que ce qui m'a marqué c'était de le ressentir dans mon corps, c'est comme si ça venait me montrer ce qu'était vraiment le fait d'aimer au-delà de la conception qu'on peut en avoir en tant qu'être humain »

P.

→ Vrai ou non, l'important c'est le vécu, et l'effet sur la santé mentale est excellent

« Plus on approchait de la fin, plus j'avais l'impression de me dissoudre dans l'espace. Et c'est arrivé à un moment où je n'avais plus que mon cœur. Le seul truc qui restait de mon corps, c'était mon cœur qui battait. Je n'étais plus qu'un cœur qui battait, et tout le reste de moi était à inventer. C'était fou. En fait je me dis, à un moment donné, peut-être qu'il n'y avait même plus mon cœur. J'étais dissous dans l'espace, et je voyais des couleurs, j'étais guidé par la musique. [...] J'ai eu une sensation d'amour universel très très grande. Et je voyais, j'entendais, j'étais perdu dans l'espace, il y avait des sons, il y avait des couleurs. Mais il y avait plus rien de physique, de corporel, de matériel. Juste du son, des couleurs, et une immense sensation d'amour. »

E. sur son voyage dans l'ayahuasca

Accompagner · La recette de l'extase

Set (pour Mindset) : facteurs interne

- Se sentir en sécurité et en confiance
- L'intention, et pas l'objectif
- L'état émotionnel immédiat
- La préparation cognitive
- Un esprit de développement (*Growth Mindset*)
- La disponibilité
- L'agentivité (Candice Hargons)
- La vulnérabilité (Brené Brown)
- L'acceptation (Russ Harris)
- La suspension du jugement
- La pleine conscience
- Un état de transe
- Un esprit autodéterminé ou autotransformateur
- Une période de « transition de vie »

Setting : facteurs externes

- La sécurité physique / le sanctuaire
- Le cadre social (accompagnement)
- Le cadre culturel
- De l'intimité ou de la confidentialité
- L'agentivité
- La saturation sensorielle
- L'immensité et l'émerveillement (*Awe*)
- La temporalité (*Kairos*)
- La rupture de routine

Relational Setting : la relation

- Connexion et alignement
- Communication extraordinaire et profonde empathie

Accompagner · *Faut-il cultiver l'extase ?*

Beaucoup de personnes dans les entretiens ont cherché à revivre de tel états d'extase, la plupart du temps sans y parvenir.

Paradoxe :

+ je recherche l'extase (ou l'orgasme)

+ elle est difficile à atteindre

c'est contre-productif.



Wu Wei (無爲) : Concept Taoïste traduit par « non-agir », mais une traduction plus exacte serait « l'action sans effort » ou « l'agir spontané » : se concentrer sur le chemin plutôt que l'objectif à atteindre.

Oui pour la préparation, non pour l'exécution.

Il faut avoir l'intention de créer un espace dédié et les conditions internes favorables (*Set & Setting*), mais au moment de l'acte, pratiquer le Wu Wei : oublier l'objectif pour ne devenir qu'un avec l'action. On ne peut pas provoquer l'extase, on peut juste se mettre dans les conditions pour qu'elle arrive.

Accompagner · *L'extase comme ressource*

- **Entretien du souvenir positif**

→ Cultiver la gratitude pour développer sa résilience.

*« Quand je ne me sens pas bien, je me dis :
« Souviens-toi, il y a quelqu'un qui t'aime. » Et que tu ne peux même pas le supporter tellement c'est trop grand, et trop, et trop intense, et trop dense. »*

P. parlant du sentiment d'amour qu'elle a ressenti en hypnose

- **Des croyances très aidantes**

→ Disparition de croyances limitantes, ou apparition de nouvelles croyances aidantes.

« Ça m'a valu encore plus d'estime de moi, de ma capacité à être dans le cœur »

Accompagner : Carte des transformations

⚠ L'extase ne suffit pas

<i>Niveau (Dilts)</i>	<i>Notions de transformation</i>	<i>Objectif</i>
Environnement (Où ?)	TLE / Rupture de routine	Sécurité / Cadre
Comportement (Quoi ?)	Flow / Tour de Magie / Résilience	Action fluide
Capacités (Comment ?)	Pleine Conscience / Savoring / Wu Wei	Maîtrise interne
Croyances / Valeurs (Pourquoi ?)	Good Sex / Agentivité / Quantum Change / Transe	Sens
Identité (Qui ?)	Émancipation / Stades de Kegan 4 & 5	Autono(r)mie
Spiritualité (Pour qui/quoi d'autre ?)	Extase / Awe / Peak Experience	Transcendance

Conclusion : *Définition du traumagique*

<i>Caractéristique</i>	<i>Traumatisme (négatif)</i>	<i>Traumagique (positif)</i>
État de conscience pendant l'événement	Réponse de survie	Absorption sensorielle
Mécanique Sensorielle	Surcharge & Terreur	Surcharge & Extase
Effets à court terme	Stress aigu	Émotions agréables
Effets à long terme	Trouble de stress post-traumatique	Nouvelle version de soi
Effet sur le Soi	Fragmentation	Expansion
Rapport au temps post-choc	Figement dans le passé	Ouverture au futur
Intégration	Inassimilable	Révéléateur

Et n'oublie pas
de libérer
ton Whaou !



Questions / réponses

Camille Bissuel

📷 les_maoureuses

06 15 95 93 04

sexo@maour.eu

www.maour.eu

