

ÉLODIE BOUTI-BODAT

Avec la participation de  
MYRIAM DJAMAÏ

# LE VAGINISME

**Manuel complet pour les patientes  
et les thérapeutes**

Préface du  
Pr. JEAN BENJAMIN STORA



Élodie Bouti-Bodat

# Le Vaginisme

*Manuel complet à destination des patientes et des thérapeutes*

© Élodie Bouti-Bodat, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5325-0

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Élodie Bouti

Thérapeute psychosomaticienne et sophrologue

Avec la participation de Myriam Djamai

Préface du Pr Jean Benjamin Stora

Comprendre son unité psychosomatique pour sortir du vaginisme

# Qui sommes-nous ?

Elodie Bouti :

Je suis thérapeute en psychosomatique intégrative et sophrologue spécialisée dans les troubles féminins. J'accompagne les femmes dans des moments charnières de leurs vies afin qu'elles puissent se comprendre, dépasser leurs traumatismes, s'aimer et tirer le meilleur parti d'elles-mêmes. J'ai aidé de nombreuses femmes à sortir du vaginisme. Pour certaines quelques séances étaient suffisantes alors que pour d'autres un temps de réappropriation du corps et de réparation psychique était nécessaire et plus long.

Spécialisée également dans les troubles tels que l'endométriose, je suis membre du réseau RESENDO et accompagne mes patientes dans leur parcours de soins de manière pluridisciplinaire. J'ai été confronté au vaginisme de manière personnelle après une césarienne d'urgence sans savoir que c'était du vaginisme. À l'époque, il y a maintenant 8 ans, mon gynécologue n'avait pas mis de mot sur ce trouble et m'avait redirigé vers un ostéopathe sans que je puisse y remédier vraiment. Ayant déjà connu des rapports satisfaisants j'ai rapidement pu reprendre le cours normal de ma vie sans que le terme « vaginisme » vienne s'imposer à moi. C'est l'une de mes premières patientes qui m'a fait prendre conscience de l'errance médicale autour de ce trouble. Je me suis alors documentée pour comprendre les mécanismes physiques et psychiques du vaginisme plus en profondeur, car en toute honnêteté elle était face au sachant censé savoir et qui n'en sait pas assez. Cette patiente a été un véritable déclic pour moi.

La thérapie que je propose met un accent sur la prise en charge globale de mes patientes, Je les accompagne dans la gestion du stress, des angoisses et à sortir en toute sécurité de leurs traumatismes, qui peuvent être à l'origine de trouble comme le vaginisme. Trouble qui est souvent lié à des difficultés émotionnelles, physiologiques ou psychologiques. En identifiant les émotions et les pensées négatives qui peuvent influencer leurs symptômes physiques, je les aide à

comprendre le lien entre leur santé mentale (psyché) et leur santé physique (soma). Je les guide à travers des exercices de relaxation et de visualisation pour les aider à surmonter leur anxiété et leur peur associées à la pénétration. Je les encourage également à parler ouvertement de leurs sentiments et de leurs préoccupations, et je les aide à développer des stratégies pour améliorer leur communication avec leur partenaire afin de créer un environnement de confiance et de soutien. Je les guide également vers des ressources et des outils pour améliorer leur bien-être global et les soutenir dans leur processus de guérison. En travaillant de manière holistique, j'essaie de contribuer à leur rétablissement et à leur mieux-être sur le long terme.

Le vaginisme, comme l'endométriose ou tout autres troubles qui se rapproche de la zone pelvienne sont des sujets tabous qu'il est temps de démystifier, les femmes ne sont pas des hystériques ! Ce livre est le fruit d'un long travail de recherches, de compréhensions et de passions autour du sujet féminin trop longtemps oublié. Il est écrit par des femmes et pour les femmes. J'espère qu'il sera une aide didactique pour les femmes atteintes de vaginisme ainsi que pour les thérapeutes qui méconnaissent ce trouble de la sexualité féminine.

### Myriam Djamaï :

Durant mes études d'ingénieure, je faisais face à beaucoup de pression et de stress liés aux examens. La sophrologie m'avait été alors conseillée pour apprendre à gérer mes émotions et ma respiration. J'ai donc rencontré Elodie pour suivre quelques séances. La découverte de mon vaginisme primaire est arrivée entre-temps et s'est faite lors d'un rendez-vous de routine chez le gynécologue. Je me suis heurtée à ce trouble assez brutalement sans poser de mot sur ce qui m'arrivait. Le gynécologue n'a pas su m'expliquer pourquoi l'examen n'avait pas pu aboutir et a écourté le rendez-vous hâtivement. Les premières interrogations se posent alors.

J'ai décidé de me diriger vers d'autres praticiens pour savoir si le problème venait de lui ou de moi. Après un second rendez-vous cette fois-ci, on me propose la chirurgie hyménéale sans jamais me parler de vaginisme. À l'issue de ce rendez-vous un diagnostic est posé mais une petite voix me disait qu'il n'était pas le bon.

Le début de la spirale mêlant incompréhension, doutes, remise en question, inquiétude arriva alors très rapidement. J'ai commencé à me renseigner sur internet, puis le mot vaginisme est apparu. Je me suis reconnue dans les symptômes décrits. J'en ai alors parlé à Elodie qui a adapté ses séances pour m'aider à appréhender ce trouble. Au bout de quelques séances, la sophrologie m'a permis de mieux respirer mais s'est avérée insuffisante pour gérer ma problématique dans son intégralité. Constatant que cette approche n'était pas assez efficace, elle m'a donc proposé de creuser un peu plus dans mon passé et de suivre une thérapie de psychosomatique intégrative dans l'objectif de déceler des raisons autres que physique, corporelle à mon vaginisme. Suite à cette nouvelle démarche davantage axée sur le lien entre ce qu'il se passe dans la tête et dans le corps, nous avons pu soulever des points et événements de vie marquants. Enfouies dans mon corps depuis plusieurs années, ces causes dites psychiques m'empêchaient d'accéder à une féminité complète et à mon « corps d'adulte ». C'est grâce à cette thérapie d'introspection que j'ai pu sortir de ce trouble.

Vous verrez à travers cet ouvrage que toutes les femmes quel que soit leur histoire, leur âge, leur vécu, peuvent être atteintes de vaginisme. Ce pour quoi il était important pour nous d'appeler à l'attention des thérapeutes ainsi qu'aux femmes afin de leur apporter un maximum d'informations sur le sujet. De plus nous avons voulu donner un peu plus de crédit à ce trouble encore trop peu connu. Ma contribution dans cet ouvrage a pour ambition d'apporter une vision en tant que femme sur divers sujets comme les violences gynécologiques, l'errance médicale, l'éducation (etc.) mais aussi en tant qu'ancienne patiente pour faire part de mon expérience. Ainsi, mon souhait est de donner une voix que l'on n'entend pas suffisamment, celle de l'autre côté du fauteuil. Tout ceci dans le but que quiconque soit confronté à un vaginisme un jour, thérapeute ou patiente, puisse le comprendre au mieux.

# Préface

Ma collègue Élodie Bouti a écrit un livre extrêmement pédagogique qui permet de comprendre le vécu du vaginisme par la femme et par son partenaire. Elle permet ainsi aux couples de mieux appréhender leurs relations afin d'aboutir à des rapports sexuels satisfaisants. Les cas cliniques exposés sont très clairs et facilitent l'approche de la compréhension des obstacles biologiques et psychiques au vaginisme.

L'abord de la sexualité féminine permet à l'auteure de présenter l'évolution séculaire de la femme dans son plaisir sexuel avec son partenaire. Ce n'est que progressivement au cours du XXe siècle et du XXIe siècle que le féminisme a enfin pu s'affirmer et modifier les relations entre les hommes et les femmes. Il a fallu attendre les travaux de Master et Johnson pour enfin comprendre un peu mieux la sexualité humaine et le plaisir. Il est important de comprendre aussi comme dans les travaux sur la sexualité féminine que j'ai publiés, que Freud et ses successeurs n'ont jamais établi ce qu'était la sexualité féminine. Ce sont des femmes psychanalystes qui ont progressivement introduit des concepts sans pour autant développer une approche globale de la sexualité féminine.

Élodie Bouti développe de façon très didactique les réactions neuronales dans leurs dimensions émotionnelles et physiques destinées à protéger l'être humain, en l'occurrence la femme qui vit la relation sexuelle comme une attaque. Les différentes manifestations émotionnelles sont analysées avec beaucoup de finesse et de perspicacité par l'auteure ce qui permet de comprendre en profondeur le vécu du vaginisme.

Les lectrices et les lecteurs de cet ouvrage pourront enfin aborder ce problème très délicat ce qui pourrait leur permettre d'y faire face et dans le meilleur des cas d'y remédier. Il s'agit d'un ouvrage tout à fait remarquable car l'auteure développe de façon très détaillée l'ensemble des dimensions du syndrome « vaginisme ». Cet ouvrage permettra aussi aux médecins et aux gynécologues d'appréhender la dimension psycho- biologique de la sexualité féminine.



Pour toutes les femmes, cet ouvrage peut contribuer à leur apporter des informations rassurantes et très détaillées concernant ce problème douloureux entravant la sexualité féminine. Je recommande vivement la lecture car elle peut grandement contribuer à aider les femmes et les hommes aussi.

Professeur Jean Benjamin Stora

Psychosomaticien, Psychanalyste,

Directeur de L'INSTITUT DE PSYCHOSOMATIQUE INTÉGRATIVE

# Introduction

*« La réussite c'est un peu de savoir, un peu de savoir-faire et beaucoup de faire  
savoir citation de Jean Nohain »*

C'est dans cette lignée que nous avons décidé d'écrire ce livre.

**Le vaginisme est un trouble de la sexualité qui est susceptible de toucher toutes les femmes au cours de leurs vies.** Lorsque nous avons débuté l'écriture de ce livre il n'y avait aucun manuel du vaginisme existant. Depuis peu certains ouvrages ont vu le jour et c'est un réel soulagement pour les femmes atteintes de ce trouble sexuel. Vous découvrirez au travers des différents chapitres que le vaginisme est la résultante d'un déséquilibre psyché-soma. Et que nous ne pouvons pas dissocier le corps et l'esprit, car nous sommes des êtres psychosomatiques.

Cet ouvrage est à destination des patientes et des thérapeutes qui peuvent rencontrer ce trouble de la vaginalité dans leur patientèle. Le vaginisme est un trouble de la sexualité qui commence à être reconnu et traité par les soignants mais reste néanmoins peu connu du grand public. Pour autant, il touche 5 à 17 % de femmes en France. Certaines femmes en sont atteintes et ne savent pas poser de mots sur ce phénomène psychique et corporel. En se tournant vers le corps médical elles se retrouvent parfois très seules lorsque le soignant ignore la problématique du vaginisme. Pourtant, ce trouble sexuel empêche certaines femmes d'avoir une vie de couple « normale », d'accéder à la maternité ou encore de prendre un rendez-vous chez un gynécologue. Autant de situations importantes et charnières dans la vie d'une femme.

Nous tenterons au travers de ces lignes de donner un maximum d'informations sur le sujet afin d'aider le corps médical à comprendre ce trouble sexuel, permettre aux femmes de déculpabiliser, de mieux connaître leur corps, mieux appréhender la sexualité et trouver un accompagnement adéquat à leurs blocages afin de vivre leur vie sexuelle de manière plus épanouie. Vous découvrirez à la