

Formation

en ligne

Format 4 soirées :

18/19/25/26 novembre 2026

De 18h15 à 21h00 (heure de Paris)

À destination de tous.x.tes les professionnel.le.x.s de la vie sexo-affective :

Thérapeutes, sexothérapeutes, sexologues, coachs en sexualité, psychologues, psychiatres, sages femmes, éducateur.ices, infirmier.e.x.s, gynécologues, étudiant.e.x.s en profession de santé, etc...

Petit groupe

25 apprenant.e.x.s maximum

À partir de 390€ par personne

Possibilité de régler en 2 fois sans frais

Demande d'informations et inscription

formationsexobdsm@gmail.com

SEXOTHÉRAPIE ET BDSM

Une formation réflexive et pratique destinée aux professionnel.le.x.s.

Approche inclusive et consciente des enjeux systémiques liés aux genres, orientations sexuelles et modalités relationnelles.

Animée par :



VANESSA LANGER (ELLE/IEL) :

Sexothérapeute diplômé.e en sexologie clinique de l'Université de Genève, praticienne en somatique (Psycho-sexual Somatic Therapy), anthropologue et professeure de yoga.



FIONA BOURDON (IEL) :

Sexologue diplômé.e du DIU en sexologie clinique de la Faculté de Médecine de Toulouse. Psychotraumatologue et anciennement infirmier.e.x en médecine légale et en unité de psychiatrie de crise.

Pourquoi suivre cette formation ?

Le BDSM prend une place de plus en plus visible, aussi bien dans les médias que dans les imaginaires et les pratiques individuelles. Selon une étude canadienne de 2015, 53% des hommes et 64,6% des femmes déclarent fantasmer autour de la domination, tandis qu'une étude belge de 2017 révèle que 46,8% des personnes interrogées ont déjà expérimenté des pratiques liées au BDSM.

Cette démocratisation s'accompagne toutefois d'enjeux importants : manque d'information, pratiques à risque, difficultés à repérer certaines violences ou limites non respectées. Les professionnel.les.x de l'accompagnement ont donc un rôle essentiel à jouer pour accueillir ces sujets avec justesse, proposer un espace sécurisant et soutenir des pratiques sécuritaires, respectueuses et éclairées.

Par ailleurs, une étude publiée en 2023 montre que 73% des pratiquant.es.x de BDSM n'osent pas aborder ce sujet avec des professionnel.les.x de santé, principalement par peur du jugement ou par manque de confiance.

Nous avons créé cette formation pour vous permettre :

- d'approfondir vos connaissances sur le BDSM,
- de déconstruire les idées reçues et représentations limitantes,
- d'acquérir des outils concrets pour vos accompagnements thérapeutiques et relationnels,
- et de développer une posture professionnelle inclusive, bienveillante et sécurisante.

Cette formation en est déjà à sa 3^e édition : plus de 50 personnes ont déjà été formées ! Rejoignez-nous et construisons ensemble des espaces thérapeutiques inclusifs, sécurisants et sans tabou !

➤ Objectifs pédagogiques

- Acquérir les bases théoriques du BDSM : histoire, physiologie et neurobiologie de la douleur et du plaisir, aspects médico-légaux, sociologiques et paraphiliques.
- Déconstruire les préjugés et stéréotypes liés aux pratiques BDSM afin de sortir de sa pathologisation.
- Comprendre pourquoi les personnes pratiquent, afin de créer un climat de confiance et réduire l'isolement des patient.e.x.s.
- Analyser les biais personnels et professionnels sur les représentations du BDSM et sa propre fantasmagorie.
- Comprendre les méthodes de communication du BDSM dans le cadre d'une séance et les dynamiques de pouvoir (liste des pratiques, consentement, énonciation des limites au préalable, safeword, etc.).
- S'appropriier les outils de communication du BDSM et les transférer en consultation.
- Développer des outils pour mieux accompagner les patient.e.x.s pratiquant le BDSM (sécurité des personnes, consentement, communication, créativité, etc.).
- Assimiler la question de la honte liée aux fantasmes BDSM, l'accompagnement thérapeutique et la résilience qui en découle (aspects kinkpositifs et kinkaffirmatifs).
- Détecter et prévenir les violences physiques, psychologiques et sexuelles exercées sous couvert de pratiques BDSM.
- Accompagner les patient.e.x.s dans la réappropriation des traumatismes.

➤ Outils pédagogiques

- Présentations interactives
- Discussions et études de cas
- Exercices pratiques sur la communication et les dynamiques BDSM (exemple : conscientisation somatique)
- Pratique d'outils thérapeutiques (exemple : exercices somatiques et d'embodiment)
- Support de formation
- Supports vidéos
- Supervision post-formation (sur demande et en supplément)

➤ Programme détaillé

➤ Soirée 1

- Représentations : “Le BDSM c’est quoi pour moi ?”
- Définition et chiffres
- Histoire du BDSM
- De la pathologisation aux pratiques sexuelles alternatives : Paraphilies, CIM & DSM
- Qui pratique ? Prévalence
- Pourquoi nos patient.e.x.s n’en parlent pas ?
- Pourquoi je n’arrive pas à en parler ?
- Lexique et nuances
- Neurobiologie du plaisir et de la douleur
- Aspects lésionnels et médico légaux des pratiques
- Cas cliniques

➤ Soirée 2

- Kinkyphobie : reconnaître, lutter et soigner
- Exercice réflexif sur les pratiques BDSM
- Les lieux de rencontres et les différentes communautés
- Comment se déroule une séance BDSM ?
- Auto-érotisme BDSM
- Exercices somatiques & consentement
- Se servir du cadre du BDSM en sexothérapie (dyspareunie, dysfonction érectile, éjaculation rapide, troubles du désir, du plaisir, addiction sexuelle,...)
- Questions et discussions

➤ Soirée 3

- Les fantasmes BDSM : Représentations, typologie, aspect psychanalytique, socialisation de genre, fétichisme et fantasmes...
- Pourquoi les personnes pratiquent
- États de conscience modifiés (Domspace et Subspace)
- Neuroatypies et BDSM
- Apports des pratiques BDSM
- Limites : performance, amalgame violences et BDSM
- Prévention et détection des violences : des outils pour les professionnel.le.x.s
- Parler du BDSM en consultation/séance : des outils concrets
- Cas clinique

➤ Soirée 4

- Définition des traumatismes
- Traumatismes et BDSM : Rejouer un trauma versus le re-scripter
- Exercices somatiques d’auto-régulation émotionnelle
- Exercices d’embodiment (incorporation somatique)
- Limites d’accompagnement
- Questions et discussions

➤ En savoir plus sur les formateur.rices



VANESSA LANGER (ELLE/IEL) :

Sexothérapeute diplômé.e en sexologie clinique de l'Université de Genève, praticienne en somatique (Psycho-sexual Somatic Therapy), anthropologue et professeure de yoga, Vanessa Langer a réalisé son mémoire sur "*L'embodiment en ateliers sur l'érotisme comme déclencheur de changements de représentations et de scripts sexuels*".

Elle.l el vient par ailleurs de réaliser un documentaire radiophonique sur le BDSM.

Vanessa exerce en tant que thérapeute depuis 2018 à Lausanne et propose une approche sexpositive et inclusive. Elle utilise différents outils pour favoriser une écoute sensorielle, une décharge traumatique, et une prise de conscience de ses représentations, croyances, et fonctionnements psychologiques et émotionnels.

Elle.l el propose des suivis individuels et des ateliers collectifs.



<https://www.vanessalanger.ch/>



[byvanessalanger/](https://www.instagram.com/byvanessalanger/)



FIONA BOURDON (IEL) :

Sexologue diplômé.e du DIU en sexologie clinique de la faculté de médecine de Toulouse, Fiona a fait son travail de recherche sur le thème "*BDSM en 2023 : Éclairages sur les pratiques*". Ce travail de recherche a été sélectionné dans les 5 meilleurs de France (AIUS/JF3S). L'approche thérapeutique de Fiona se veut intégrative, inclusive, féministe et kink positive.

I el exerce à Lausanne, au sein du centre de sexologie SexopraxiS, et est certifié en psychotraumatologie par l'Institut Romand de PsychoTraumatologie de Lausanne. Fiona a donc fait de la sexologie post-traumatique sa spécialité. Avant d'exercer la sexologie, i el a travaillé comme infirmier.e.x en unité de médecine légale auprès des victimes de violences au CHUV de Lausanne et en unité de psychiatrie de crise.

Fiona a aussi mené une carrière d'artiste-performer, où i el explorait sur scène le genre, l'érotisme et les problématiques de santé mentale.



<https://www.fiona-bourdon-sexologie.com/>



[fionab_sexotherapie/](https://www.instagram.com/fionab_sexotherapie/)

➤ Témoignages suite aux sessions de 2024 et 2025



Cette formation est inclusive et centrée sur une vision du BDSM que peu explorent. J'ai découvert des outils d'accompagnement et une vision plus thérapeutique du sujet qui ma conforté dans mon accompagnement déjà en place. Cela m'a permis une prise de recul sur certaines choses et de développer une envie d'être encore plus pointu dans le sujet pour être la plus fidèle aux besoins de ma clientèle, tant sur le plan consultation que accompagnement photo-thérapeutique.



Une formation très riche qui sort des stéréotypes et des tabous et permet d'en apprendre d'avantage sur les pratiques BDSM, les moyens de les accompagner et même d'en reprendre des concepts pour en faire des outils thérapeutiques utiles à toustes.



Enfin une formation de sexo qui parle du BDSM intelligemment !



Je suis déjà bien renseignée sur le BDSM et j'ai quand même beaucoup appris grâce à cette formation : comment aborder ces pratiques avec les patient·es, comment transmettre à mes patient·es des outils issus des pratiques de négociation et de recherche du consentement, quel rôle peut jouer le BDSM dans la réappropriation de sa sexualité après des violences (et à quelles conditions). Les moments d'introspection proposés par Fiona et Vanessa m'ont aussi permis de faire le point sur mes propres représentations sur le BDSM et les dynamiques de pouvoir dans la sexualité et de mieux distinguer ce que j'y projette et ce que d'autres personnes peuvent y rechercher.

➤ Dates et lieu

- **Mercredi 18 et jeudi 19 novembre puis mercredi 25 et jeudi 26 novembre 2026**
- Horaires : 18h15 – 21h00, connexion dès 18h00 pour débiter à l'heure (horaire de Paris)
- En ligne sur Zoom (pour préserver la qualité des échanges, la concentration, et l'expérience pédagogique en direct, cette formation n'est pas enregistrée et ne sera donc pas disponible en replay).

➤ Inscription et paiement

- Deux tarifs possibles, qui donnent accès au même programme. Choisissez simplement celui qui correspond le mieux à votre situation et à ce qui est juste/possible pour vous, sans justification :
 - 390€ par personne (tarif accessible)
 - ou 430€ par personne (tarif de soutien à la formation)
- Si difficulté financière, vous pouvez aussi payer en deux fois sans frais
- Cette formation aura lieu sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions. En cas d'annulation de notre part, les personnes inscrites pourront soit reporter leur avoir sur une session ultérieure ou être intégralement remboursées
- L'inscription sera considérée comme ferme et validée uniquement après réception du paiement intégral par virement bancaire (390€ ou 430€), à effectuer au plus tard 30 jours avant le début de la formation sur le compte :
IBAN: CH66 0900 0000 9115 9186 3 // Bénéficiaire / Vanessa Langer / 1073 Savigny / Suisse
- En cas d'annulation de la part des stagiaires, le montant de la formation n'est ni remboursable, ni transférable sur une autre session de formation
- À l'issue de la formation, une attestation de participation vous sera envoyée par mail